

Liahona

**Verslaving en de
nadelige gevolgen
voor dierbaren,
pp. 16, 22**

Ons contact met de hemel, p. 12

Onze verbonden verbinden ons
met God en met elkaar, p. 26



DE
KERK
IS HIER

Sydney (Australië)





Aan de rand van de prachtige natuurlijke haven van Sydney staat een kerk waar 4 van de 309 wijken en gemeenten van de heiligen der laatste dagen in Australië hun diensten houden. Ze spreken elk een andere taal: Engels, Tongaans, Spaans en Mandarijnenchinees. Deze diversiteit is kenmerkend voor Sydney, een gebied waar mensen uit culturen van over de hele wereld elkaar ontmoeten en verrijken.

In 1840 zette voor het eerst een lid van de kerk voet aan wal in Australië. Dat was de 17-jarige William James Barratt uit Engeland. Hij doopte de eerste Australische bekeerling, Robert Beauchamp, die later zendingspresident zou worden.

De eerste leden in Australië kregen in de kranten felle kritiek over zich heen en veel leden emigreerden naar Utah (VS). Maar sommige Australische heiligen der laatste dagen waren vastbesloten om te blijven. Na verloop van tijd begon de kerk er te groeien. Nu telt de kerk in Australië meer dan 151.000 leden en worden heiligen der laatste dagen in de media geprezen voor hun humanitaire inzet na natuurrampen zoals bosbranden en cyclonen.

- Het eerste zendingsgebied in Australië werd in 1851 geopend. Nu zijn er zes zendingsgebieden.
- De eerste kerk werd in 1904 in Brisbane gebouwd.
- De Sydneytempel werd in 1984 gewijd, gevolgd door tempels in Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001) en Brisbane (2003).



Wij hebben elkaar nodig



Gemoedsrust in een verslavingsstorm

Chakell Wardleigh

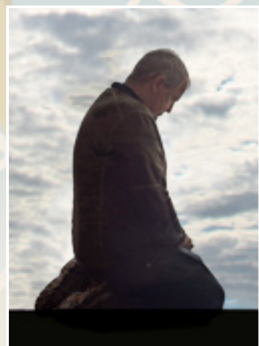
22

Heb je ooit een probleem gehad dat je heel graag verborgen wilde houden omdat je bang was wat anderen ervan zouden denken? Wij thuis wel. We hebben mijn broer jarenlang met een drugsverslaving zien kampen.

Op pagina 16 staat een uitleg over verslaving door een psycholoog, hoe verslaving in haar werk gaat en hoe je haar herkent, hoe een verslaving een gezin aantast en hoe je kunt helpen. Daaropvolgend staat mijn eigen verhaal, over de invloed die de verslaving van mijn broer de afgelopen tien jaar op mijn leven heeft gehad en hoe die mij gevormd heeft.

Hoe graag we ook zelf onze problemen willen oplossen en een goed leven willen leiden, we hebben meestal elkaar nodig omdat niemand van problemen gevrijwaard blijft. We moeten bereid zijn 'elkaars lasten te dragen' (Mosiah 18:8). En de Heiland kan ons laten zien hoe we dat welgemeend kunnen doen. Ik hoop dat we ons best zullen doen om te begrijpen, mee te voelen en lief te hebben, in plaats van te oordelen. Als we dat doen, zullen we meer gemoedsrust en vreugde hebben, ongeacht onze omstandigheden.

Chakell Wardleigh
Kerktijdschriften



Gebed en een goede relatie met onze hemelse Vader

Elder Juan A. Uceda

12



De plaag van verslaving overwinnen

Kevin Theriot

16

Beginnelen voor uw bediening: Empathie in uw bediening ontwikkelen

8



- 5 Opleidingscentra voor zendelingen over de hele wereld** ☺
Feiten over de 13 opleidingscentra voor zendelingen.
- 6 Geloofsportret: Shelly Ellegood – Kentucky (VS)** ☺
Mijn vooruitgang was moeizaam, maar de Heer heeft me gesteund en sterker gemaakt.
- 8 Beginselen voor uw bediening: Empathie in uw bediening ontwikkelen**
Bedienen is opbeuren. We beuren anderen op door empathie voor hen te ontwikkelen.
- 12 Gebed en een goede relatie met onze hemelse Vader**
Ouderling Juan A. Uceda
Wanneer heb je voor het laatst iets gevoeld toen je bad?
- 16 De plaag van verslaving overwinnen**
Kevin Theriot
Begrijpt u hoe verslaving werkt? Alleen dan kunt u of een dierbare ermee afrekenen.
- 22 Gemoedsrust in een verslavingsstorm**
Chakell Wardleigh
Hoewel de verslaving van mijn broer zijn sporen in ons gezin naliet, wist ik vrede en hoop in Christus te krijgen.
- 26 Het wonder van verbondsrelaties**
Ouderling Gerrit W. Gong
Door naastenliefde in praktijk te brengen, boeken we eensgezind vooruitgang op het verbondspad.
- 32 Onder heiligen der laatste dagen** ☺
Een tempelreis van 10 uur; zich eenzaam voelen in de kerk; een dokter krijgt een ingeving; een brief van de profeet.
- 38 Zegeningen van zelfredzaamheid: Een getuigenis van tiende dat tot tempelverbonden leidde** ☺
- 40 Tieners en jonge kinderen onderwijzen: Tien tips om in bekering te onderwijzen** ☺

☺ Weglezertjes

Op de omslag
Verlies van een dierbare –
Wanneer vader er niet meer is,
Merial Waissman,
Getty Images



Katernen

Jongvolwassenen

42

Onze tijd als jongvolwassene **is de beste tijd om ons** in onze gemeenschap, thuis en in de wereld te onderscheiden.



Jongeren

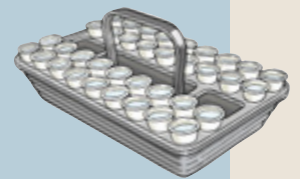
50

Weet je nog niet zeker of je op zending wilt? Kijk dan hier eens hoe het opleidingscentrum voor zendelingen in zijn werk gaat.



Kinderen

In *Vriend* van deze maand staan artikelen waarmee u uw kinderen **kunt voorbereiden op hun doop.**



MEER WETEN

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

- De huidige uitgave lezen.
- Artikelen lezen die uitsluitend op het internet verschijnen.
- In voorgaande uitgaven zoeken.
- Uw verhalen en opmerkingen indienen.
- U abonneren of een geschenkabonnement geven.
- Uw studie met digitale hulpmiddelen verbeteren.
- Uw favoriete artikelen en video's delen.
- Uw favoriete artikelen downloaden, beluisteren of afdrukken

CONTACT MET ONS OPNEMEN

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

Dien uw geloofsversterkende verhalen in op liahona.lds.org of stuur ze naar:

Liahona, floor 23

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

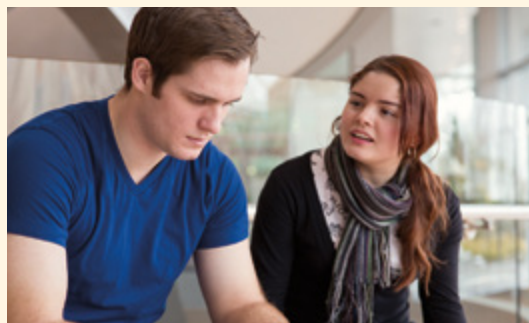
DIGITALE THEMA- ARTIKELN



Niet genoeg tijd? Zo haal je het meeste uit je tijd

Heather J. Johnson

Als we doelen stellen, kunnen we een goede koers uitstippelen.



Je weet niet wat je niet weet

Lori Fuller

Als we luisteren zonder te proberen iemands mening te veranderen, zullen we verbaasd zijn wat we te weten komen.

FEBRUARI 2019 JAARGANG 119 NUMMER 2 LIAHONA 18602 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

Verantwoordelijk redacteur: Randy D. Funk

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

Hoofddirecteur: Richard I. Heaton

Directeur kerkelijke tijdschriften: Allan R. Loyborg

Zakelijk manager: Garff Cannon

Hoofddirecteur: Adam C. Olson

Assistent-hoofddirecteur: Ryan Carr

Publicatieassistent: Francisca Olson

Redactieteam: Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flittin, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Leidend artdirector: J. Scott Knudsen

Artdirector: Tadd R. Peterson

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

Coördinator intellectuele eigendom: Collette Nebeker Aune

Productiemanager: Jane Ann Peters

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

Drukvoorbereiding: Joshua Dennis, Ammon Harris

Directeur drukwerk: Steven T. Lewis

Directeur distributie: Troy R. Barker

Vertaling: Jos Peeters

Kerkelijk vertaalbureau
Diestseweg 40/4, B-2440 Geel
E-mail: peetersjmg@gmail.com

Distributie: Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints

Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg, Duitsland

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

E-mail: orderseu@ldschurch.org

Online: store.lds.org

Prijs jaarabonnement: 9,20 EURO

Stuur manuscripten en vragen online naar liahona.lds.org of per brief aan:

Liahona, Rm. 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; of per e-mail naar: liahona@ldschurch.org

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, Samoaans, Sloveens, Spaans, Swahili, Tagalog, Tahitiaans, Thai, Tongaans, Tsjechisch, Urdu, Vietnamees en Zweeds. (Frequentie verschilt per taal.)

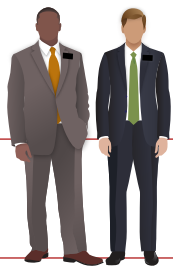
© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; of e-mail: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: February 2019 Vol. 119 No. 2. LIAHONA (USPS 311) Dutch (ISSN 1522-9173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see 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.



OPLEIDINGSCENTRA VOOR ZENDELINGEN OVER DE HELE WERELD

12
opleidingscentra voor
zendingen (OVZ)

67.007
zendingen in
voltijdse dienst

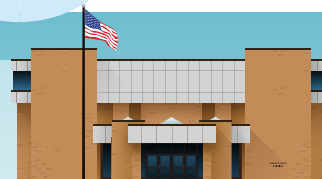
399
zendingsgebieden

58
talen

Er zijn vorig jaar

20.515

zendingen opgeleid aan het **grootste**
opleidingscentrum, in Provo (Utah, VS).

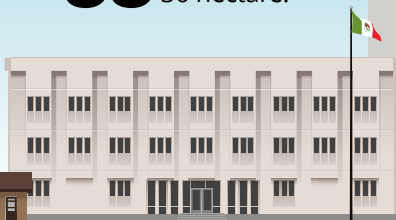
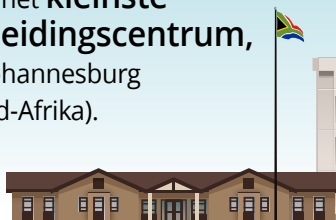


Er zijn vorig jaar

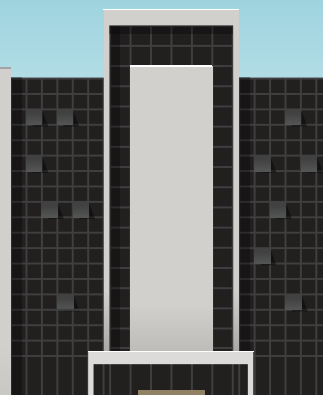
376

zendingen opgeleid
aan het **kleinste**
opleidingscentrum,
in Johannesburg
(Zuid-Afrika).

Het **grootste** OVZ ligt
in Mexico-Stad. Het omvat
88 gebouwen op
36 hectare.

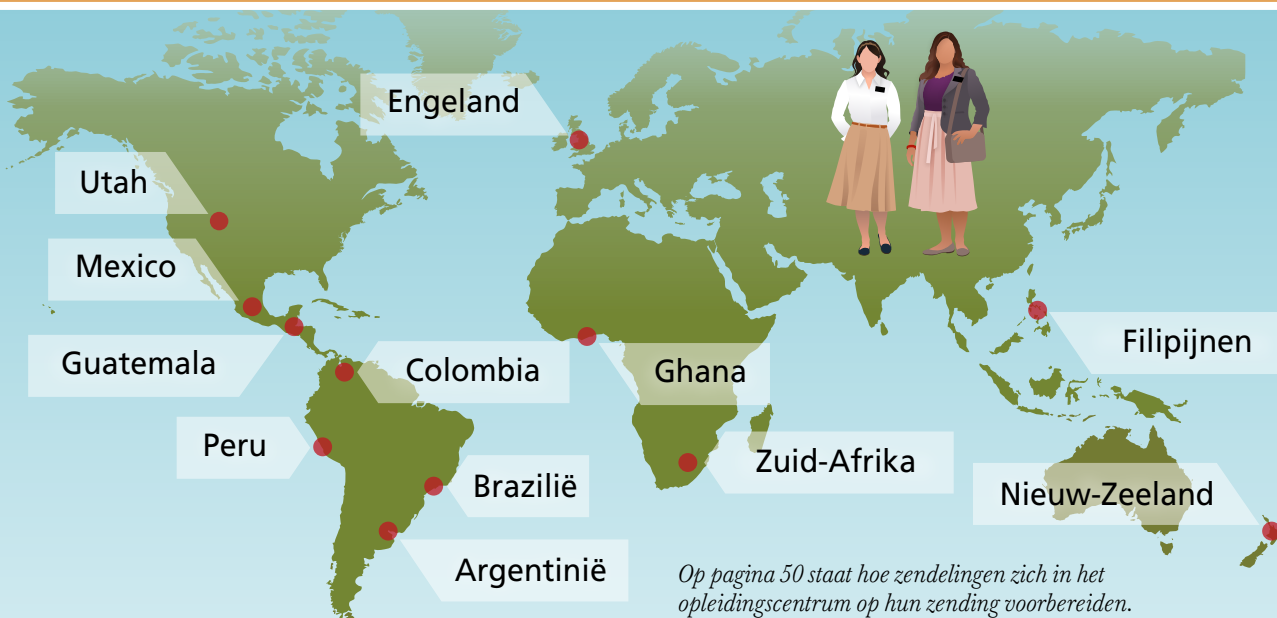


Het **hoogste**
OVZ-
gebouw
ligt in
São-Paulo
(Brazilië)
en telt
7 verdie-
pingen.



De opleiding voor een zending die geen vreemde taal hoeft te leren, duurt **3 weken**.

De opleiding voor een zending die een vreemde taal leert, duurt **6-9 weken**.



*Op pagina 50 staat hoe zendingen zich in het
opleidingscentrum op hun zending voorbereiden.*



Shelly Ellegood

Kentucky (VS)



Shelly bleef jarenlang door allerlei keuzes uit de kerk. Met de hulp van vrienden in de kerk deed ze uiteindelijk de kracht en het geloof op om haar overtuiging weer op te pakken en een goed voorbeeld voor haar kinderen te zijn.

FOTOGRAAF CODY BELL

Ik weet dat ik niet terug in de tijd kan gaan om iets te veranderen. Maar ik wil mijn uiterste best doen om mijn kinderen een goed voorbeeld te geven, want dat hebben ze jarenlang niet gehad. Ik hoop dat ze zien dat ik veel moeilijkheden heb overwonnen.

Ik wil ze vertellen dat ze moeilijke periodes achter zich kunnen laten door de Heiland om hulp te vragen. Het is een kwestie van geloof hebben en het niet opgeven. De Heer heeft me geholpen als ik het Hem vroeg, en ik weet dat Hij hen ook kan helpen. Vooruitgang maken is pijnlijk geweest, maar de Heer heeft me opgebouwd. En Hij heeft me sterker gemaakt.

MEER WETEN

President Dieter F. Uchtdorf geeft hen die weer actief in de kerk worden hoop, zie [lds.org/go/021902](https://www.lds.org/go/021902).

Hoe u hen die niet naar de kerk gaan of die net weer actief worden kunt helpen, zie [lds.org/go/021903](https://www.lds.org/go/021903).

Op [lds.org/go/18](https://www.lds.org/go/18) staan meer geloofsportretten.

Beginnelen voor uw bediening

EMPATHIE IN UW BEDIENING ONTWIKKELEN

Bedienen is opbeuren. We kunnen anderen opbeuren door aan te voelen waar ze doorheen gaan en te laten zien dat we er voor hen zijn.

Onze hemelse Vader wil ons helpen om te worden zoals Hij is. Als we op Hem vertrouwen en op het pad blijven, worden de moeilijkheden van het leven vaak leermomenten. Wanneer we die beproevingen voor ons gevoel alleen het hoofd moeten bieden, kan het extra moeilijk zijn om op het pad te blijven.

Gelukkig is het nooit de bedoeling geweest dat we het pad alleen bewandelen. De Heiland heeft volmaakte empathie ontwikkeld doordat Hij onder alles is neergedaald. Zo weet Hij hoe Hij ons in onze benauwingen en zwakheden te hulp moet komen (zie Alma 7:11–12; Leer en Verbonden 122:8). Hij verwacht van ons dat we naar zijn voorbeeld leven en dat we empathie tonen. Ieder lid van de kerk heeft zich ertoe verbonden ‘te treuren met hen die treuren; ja, en hen te vertroosten die vertroosting nodig hebben’ (Mosiah 18:9).

Laten we anderen bij de hand nemen. Laat ze op ons leunen terwijl we samen optrekken. Zo helpen we ze op het pad te blijven, zodat de Heiland ze niet alleen tot bekering kan brengen – een van de kerndoelen van het bedieningswerk – maar ook kan genezen (zie Leer en Verbonden 112:13).



Wat is empathie?

Empathie is de gevoelens, gedachten en situatie van een ander vanuit zijn of haar perspectief begrijpen.¹

Empathie tonen is belangrijk in ons bedieningswerk en ons streven als dienende broeders en zusters. We kunnen ons erdoor in andermans schoenen verplaatsen.

Ons in de schoenen van een ander verplaatsen

Er was eens een verlegen heilige der laatste dagen die vaak in zijn eentje op de achterste rij in de kapel zat. Toen een broeder uit het ouderlingenquorum plotseling overleed, gaf de bisschop de familieleden van de ouderling een zegen om hen te troosten. ZHV-zusters kwamen met eten aanzetten. Vrienden en burens die het goed bedoelden, gingen bij de familie langs en zeiden: 'Laat ons maar weten of we ergens mee kunnen helpen.'

Maar toen deze verlegen man later die dag bij de familie aanbelde, zei hij niets meer tegen de weduwe die de deur opendeed dan: 'Ik kom jullie schoenen poetsen.' Alle schoenen van de familieleden stonden een paar uur later als spiegels te glimmen, klaar voor de begrafenis. De volgende zondag namen de familieleden van de overleden ouderling naast de verlegen man op de achterste rij plaats.

Deze man wist in een on vervulde behoefte te voorzien. Zijn empathische bedieningswerk was de familie en hemzelf tot zegen.

JEZUS CHRISTUS DIENDE ANDEREN MET EMPATHIE

Toen de Heiland aan de Nephieten verscheen, onderwees Hij hen tot Hij wist dat ze, in hun huidige toestand, niet alles konden begrijpen wat Hij ze wilde overbrengen. Maar Hij wist ook dat ze niet wilden dat Hij wegging.

Hij staakte zijn onderricht in de leer van het evangelie en schonk aandacht aan hun stoffelijke behoeften – Hij liet de zieken, lammen, blinden en verminkten bij Hem brengen. Hij genas ze. Daarna bad Hij voor hen en bediende Hij hun kinderen. Hij nam de tijd voor ieder individu en zegende hen.

Wat kunnen wij van het voorbeeld van de empathische bediening van de Heiland onder de Nephieten leren?



Hoe werkt empathie?

De afgelopen dertig jaar zijn er steeds meer studies over empathie verschenen. Hoewel het onderwerp van veel kanten werd belicht, kwam in de meeste studies naar voren dat empathie aan te leren is.²

U kunt uw empathisch vermogen verbeteren als u beter begrijpt hoe empathie werkt. De volgende suggesties worden algemeen als basiselementen van empathie beschouwd.³ We zijn ons vaak niet bewust van die elementen. Zijn we dat wel, dan biedt ons dat de kans om ons er in te verbeteren.

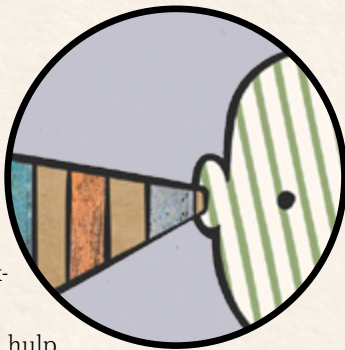
1. Begrijpen

Empathie vereist enig begrip van andermans situatie. Hoe beter u de omstandigheden van anderen begrijpt, hoe makkelijker u hun gevoel erbij begrijpt en weet wat u aan hulp kunt bieden.

Actief luisteren, vragen stellen, en met hen en anderen overleggen, zijn belangrijk om begrip van hun situatie te krijgen. U leest hier in eerdere artikelen over bedieningsbeginselen meer over:

- ‘Vijf dingen die goede luisteraars doen’, *Liahona*, juni 2018, 6.
- ‘Behoeften overwegen’, *Liahona*, september 2018, 6.
- ‘Hulp invoeren bij het helpen van anderen’, *Liahona*, oktober 2018, 6.

Laten we in ons streven naar begrip tijd maken om de details van een situatie te leren kennen en geen aannames doen op grond van een gelijkaardige ervaring van iemand anders. We zouden er misschien totaal naast kunnen zitten en ervoor zorgen dat anderen zich verkeerd begrepen voelen.



2. Inbeelden

Willen we ons verbond nakomen om te treuren met hen die treuren, en hen te vertroosten die vertroosting nodig hebben, dan kunnen we ook bidden dat de Heilige Geest ons inzicht geeft in wat iemand mogelijk voelt en hoe we tot steun kunnen zijn.⁴

Toch kunnen we ons allemaal met het nodige begrip van iemands omstandigheden – of dat nu vanzelf gaat of niet – inbeelden wat wij in een dergelijke situatie zelf zouden denken of voelen. Daarna kunnen we bij onze respons onze eigen gedachten en emoties als leidraad nemen.

Als we inzicht in iemands omstandigheden hebben gekregen en ons kunnen inbeelden hoe wij ons in die situatie zouden voelen, moeten we in ons oordeel over hem of haar wel voorzichtig zijn (zie Mattheüs 7:1). Als we verwijtend ten opzichte van iemand zijn, onderschatten we misschien de pijn die de situatie veroorzaakt.



3. Reageren

Onze reactie is belangrijk, want daarmee tonen we onze empathie. We kunnen ons begrip op talloze manieren zowel verbaal als non-verbaal overbrengen. Bedenk dat wij het probleem niet altijd hoeven op te lossen. We kunnen anderen wel vaak opbeuren en sterken door ze te laten weten dat ze er niet alleen voor staan. Dat maakt u soms duidelijk door te zeggen: 'Wat goed dat je me dat verteld hebt' of 'Wat erg voor je. Ik weet hoe het voelt' of 'Dat doet vast pijn.'

We moeten in elk geval niet doen alsof; onze reactie moet oprecht zijn. En wanneer we ons bij gelegenheid kwetsbaar genoeg opstellen om de ander onze eigen zwakte en onzekerheid te tonen, kan dat een waardevolle band scheppen.



In de praktijk brengen

Verplaatst u zich bij het overdenken van de omstandigheden van degenen die u bedient in hun schoenen. Bid om inzicht in hun gevoelens en waar u in die situatie zelf het meest bij gebaat zou zijn. Uw reactie kan misschien eenvoudig zijn, maar zal wel effect sorteren. ■

De artikelen over 'Beginselen voor uw bediening' zijn er om ons te leren hoe we voor elkaar moeten zorgen – niet om als boodschap te brengen. Doordat we de mensen leren kennen die we dienen, zal de Heilige Geest ons ingeven wat voor zorg, mededogen, en welke boodschap zij eventueel van ons nodig hebben.

NOTEN

1. Zie W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); en M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Zie bijvoorbeeld Emily Teding van Berkhout en John M. Malouff, 'The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials', *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41.
3. Zie bijvoorbeeld Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, 'A Concept Analysis of Empathy', *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162–1167; en Ed Neukrug en anderen, 'Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective', *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (januari 2013), 29–42.
4. Zie Henry B. Eyring, 'De Trooster', *Liahona*, mei 2015, 17–21.



Ouderling
Juan A. Uceda
van de Zeventig

Gebed

en een goede
relatie met onze
hemelse Vader



Wanneer heb je
voor het laatst
iets gevoeld toen
je bad?



Als ik met mijn mobiele telefoon mijn ouders in New Jersey (VS) bel, kan ik hun stem duidelijk horen. Ik weet niet precies hoe het zonder kabel of tastbare verbinding mogelijk is dat ik zo ver weg met hen kan praten. Maar ik weet dat het werkt!

Vraag me alsjeblieft niet hoe het mogelijk is dat miljoenen mensen, in verschillende talen, tegelijkertijd kunnen bidden en dat onze hemelse Vader tegelijkertijd luistert en antwoord geeft. Ik weet niet hoe dat mogelijk is. Maar ik weet dat het werkt!

Net als een mobiele telefoon weten we dat het gebed werkt, ook als we niet precies begrijpen hoe. Maar er zijn enkele dingen die we wel over het gebed weten.

Vanuit ons hart bidden

We lezen in de Schriften: 'En het geschiedde, toen al het volk gedoopt was, en Jezus ook gedoopt was en aan het bidden was, dat de hemel geopend werd' (Lukas 3:21). Jezus leert ons dat een gebed uit het hart de hemel kan openen. Hij zei: 'Bid, en u zal gegeven worden; zoek, en u zult vinden; klop, en er zal voor u opengedaan worden' (Mattheüs 7:7).

Tegenwoordig gebruiken we meestal het woord *vragen* als we iets verzoeken. Maar in het oorspronkelijke Grieks betekent het woord *aiteo* niet alleen vragen, maar ook smeken, verlangen of verzoeken. De hemel zal niet opengaan als we een gebed *opzeggen*. De hemel gaat open als we *smeken*, als we *verlangen*, als we *verzoeken*, als we vanuit ons hart bidden.

Als je bidt, merk je dan dat de hemel opengaat? Wanneer heb je voor het laatst iets gevoeld toen je bad?

Je op het gebed voorbereiden

Om te vermijden dat bidden routine wordt, met nutteloze herhalingen (zie Mattheüs 6:7; 3 Nephi 13:7), moeten we ons op het gebed voorbereiden. Ik stel voor dat we in de Schriften lezen of even over onze zegeningen nadenken. Een ieder van ons kan bedenken hoe we ons op het gebed kunnen voorbereiden.

Bidden, ook als het moeilijk is

Zo nu en dan raffelen we een gebed af of bidden we routinematig. Soms bidden we zonder geloof in Jezus Christus, en soms bidden we helemaal niet. Maar juist op de momenten dat we in geloof tekortschieten of niet willen bidden, hebben we het gebed het meest nodig.

President Brigham Young (1801–1877) heeft gezegd: ‘Als het zo duister is als middernacht, als er geen gevoel in mijn hart is om te bidden, kies ik er dan voor om niet te bidden? Nee, maar dan [zeg ik] [...] knieën buig je, mond ga open, tong spreek. Dan zullen we zien wat er gebeurt. Dan aanbidden we

de Here God van Israël, zelfs als we denken dat we geen woorden goede jegens Hem kunnen uitbrengen. Dat is de overwinning die we moeten behalen. [...] Het is een strijd tussen de geest en het lichaam; ze zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden.’ (*Journal of Discourses*, 3:207.)

Satan wil niet dat wij bidden omdat hij weet dat als we vanuit ons hart bidden, we geestelijke kracht krijgen en hij geen invloed op ons heeft. Een krachtig gebed kan ons in staat stellen om problemen als angst, depressie en twijfel over ons geloof het hoofd te bieden.

Als je niet weet wanneer je voor het laatst iets voelde toen je in gebed ging, doe daar dan iets aan. Door te bidden kunnen we een goede relatie met onze Vader in de hemel opbouwen en in stand houden.

Een moment in de hemel doorbrengen

Als we dringend behoefte aan hulp uit de hemel hebben, kan het gebed ons de kracht geven om goede beslissingen te nemen. Een gebed vanuit het hart is met recht een hemels moment te noemen. En hoewel we niet altijd meteen antwoord krijgen, kunnen we door zo’n hemels moment onze koers in het sterfelijk leven bepalen.

In een wereld waar de mensen ‘het kwade goed noemen en het goede kwaad; die duisternis voorstellen als licht, en licht als duisternis; die bitter voorstellen als zoet en zoet als bitter’ (Jesaja 5:20), moeten we beseffen dat de hemel voor ons open is.

Een gebed vanuit het hart, een krachtig gebed, kan ons de geestelijke kracht geven om dergelijke zaken het hoofd te bieden. Als de hemel opengaat, voelen we gemoedsrust, troost, vreugde en liefde, zelfs als we nog geen volledig begrip hebben.

Het voorbeeld van de Heiland volgen

We kunnen veel leren als we bestuderen hoe de Heiland bad.

‘En ’s morgens vroeg, nog diep in de nacht, stond Hij op, ging naar buiten en begaf Zich naar een eenzame plaats, en bad daar’ (Markus 1:35).

Toen Hij wakker werd, ging Jezus als eerste in gebed. Hij zocht een rustig plekje op om te bidden. Ga je ’s morgens eerst in gebed? Mijd je afleidingen? Koppel je je los van de wereld en probeer je verbinding met de hemel te krijgen?

Lukas schrijft ook: ‘[Jezus] vertrok naar de woestijnen en bad daar’ (Lukas 5:16). Heb jij een plek waar je onze Vader in de hemel kunt aanroepen?

Nederig blijven

Mattheüs schrijft dat de Verlosser nederig was toen Hij in gebed ging. ‘En nadat Hij iets verder gegaan was, wierp Hij Zich met het gezicht ter aarde en bad: Mijn Vader, als het mogelijk is, laat deze drinkbeker aan Mij voorbijgaan. Maar niet zoals Ik wil, maar zoals U wilt’ (Mattheüs 26:39).

Wat betekent het dat ‘Hij Zich met het gezicht ter aarde’ wierp? Het woord ‘wierp’ is *pipto* in het originele Grieks, een werkwoord dat ‘neerdalen van een verheven tot een verlaagde positie’ betekent. Wanneer het tijd is voor een persoonlijk





Geloof dat je
de geestelijke
kracht kunt
krijgen die jou
tot overwinnaar
maakt. [...]
Breng een
moment in de
hemel door.

gebed, weet dan dat je het intelligentste en machtigste wezen in het heelal aanroept, de ‘Vader van de barmhartigheden en de God van alle vertroosting’ (2 Korinthe 1:3). Tegenover zo’n wezen kan ik niet nonchalant zijn. Dan voel ik me genoodzaakt om te knielen.

Jezus Christus heeft ons ook een voorbeeld gegeven toen Hij tegen zijn Vader zei: ‘Niet zoals Ik wil, maar zoals U wilt.’ En als je zegt: ‘Niet zoals Ik wil, maar zoals U wilt’, meen je dat dan ook echt? Welke veranderingen moet je in je verstand, hart en gedrag aanbrengen om waarlijk oprecht te zijn?

Ernstig streven

Als je ernaar streeft om nederig, eerlijk en oprecht in je gebeden te zijn, zul je merken dat het gemakkelijker is om de wil van onze hemelse Vader te accepteren, ook als zijn wil niet overeenkomt met wat jij wilt. Nogmaals richten we ons op het voorbeeld van Jezus Christus: ‘En Hij kwam in zware zielenstrijd en bad des te vuriger’ (Lukas 22:44).

Als je met problemen te maken krijgt, vraag je jezelf dan af: waarom ik? Of bid je dan juist vuriger? De uitdrukking ‘vuriger’ is afkomstig van Griekse woorden die ‘onophoudelijk en oprecht’ betekenen. Jezus leert ons dat we op moeilijke momenten vurig en onophoudelijk moeten bidden. Ik moedig iedereen aan om zich in moeilijke omstandigheden tot de levende God te wenden.

Moeilijke momenten kunnen een uitstekende kans zijn om door onze hemelse Vader onderricht te worden. Dan wordt ons hart verzacht en zoekt ons verstand naar antwoord. Als wij ons tot Hem wenden, is Hij er voor ons.

Geloof dat Hij zal luisteren.

De Heiland zei tegen het hoofd van de synagoge: ‘Wees niet bevreesd, geloof alleen’ (Markus 5:36). Geloof dat God de Vader naar ons zal luisteren. Geloof dat Hij ‘in uw gedachten en in uw hart door de Heilige Geest tot u [zal] spreken, die op u zal komen en die in uw hart zal wonen’ (Leer en Verbonden 8:2). Geloof dat jij – ja, jij – gemoedsrust en troost zult ervaren. Geloof dat je de geestelijke kracht tot overwinning zult ontvangen.

Een krachtig gebed *zal* de hemel bereiken. In het boek Psalmen zegt koning David: ‘s Avonds, en ’s morgens, en ’s middags zal ik klagen en kermen, en Hij zal mijn stem horen’ (Psalmen 55:18). Een van de betekenissen van het woord *bidden* in het Hebreeuws is ‘spreken’. En dat doen we wanneer we tot onze hemelse Vader bidden: we spreken tot Hem.

Als we een krachtig gebed uitspreken, hebben we de aandacht van het machtigste, barmhartigste en liefdevolste wezen in het heelal. Dan zijn we een moment in de hemel. We hebben allemaal hemelse momenten nodig, vooral in moeilijke tijden.

Ik weet zonder enige twijfel dat er een God in de hemel is. Hij is onze Vader. Hij leeft. Zijn naam is Liefde. Zijn naam is Barmhartig. Hoewel ik slechts klein in zijn ogen ben, kan ik voor mijn Schepper neerknielen en tot Hem spreken. En in zijn oneindige barmhartigheid antwoordt Hij me keer op keer. ■

Naar een devotionaltoespraak gehouden aan de Brigham Young University–Idaho, ‘A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ’, op 28 november 2017.

De plaag van VERSLAVING overwinnen

Een belangrijke stap in het overwinnen van verslaving is begrijpen wat het is. Maar we moeten ook ons vertrouwen in de Heer stellen en geloven dat Hij ons kan genezen.

Kevin Theriot, PhD
LDS Family Services

Voor iemand die met een verslaving worstelt, is het belangrijk om te weten dat er hoop is. Elke dag zijn er over de hele wereld mensen die zich los weten te maken van een stof of gedraging die hen in een ijzeren greep houdt. Ze moeten zich daar wel vastbesloten voor inzetten, begrijpen welke factoren in hun specifieke geval hen in die vicieuze cirkel van verslaving houden, en geloven dat God hen op hun persoonlijke pad naar de vrijheid kan inspireren.

In de 38 jaar dat ik nu mensen help om van hun verslaving af te komen, heb ik gezien hoe ons inzicht in en behandeling van verslaving in de loop der tijd zijn verbeterd. Ik geloof stellig dat deze ontwikkeling zich nog jaren zal voortzetten. Hoewel zij die zich met verslavingswetenschap bezighouden lastige vraagstukken moeten zien op te lossen, blijven we steeds positieve stappen vooruit zetten. Dus de hier gepresenteerde informatie is gebaseerd op wat we nu weten, in de overtuiging dat er in de toekomst meer licht en kennis zal blijven komen.

Verslaving begrijpen

Ik weet hoe hartverscheurend het gevecht met een verslaving kan zijn, maar de eerste stap is zelf begrijpen wat verslaving is. De volgende basisideeën werpen hier ten dele licht op:

- Verslaving begint met een eerste blootstelling en eindigt met afhankelijkheid. Waar iemand zich ook op dit pad bevindt, hij of zij heeft nog altijd enige mate van keuzevrijheid en kan zich uit het verslavingsgedrag losmaken.

- Iemand als verslaafde bestempelen, kan hun vooruitgang op termijn ondermijnen. Dat geldt vooral in de eerste stadia van het gedrag. De omschrijving ‘in herstel’ lijkt beter te werken. Je zegt dan als het ware: ‘Ik kies ervoor mijn vertrouwen in de Heer en zijn verzoening te stellen zodat ik meer als Hij kan worden’ in plaats van ‘Ik zit voor altijd aan mijn zonde vast’.
- Alle verslavingen hebben verschillende componenten: *biologisch* (genetische aanleg, hersenchemie enz.), *psychisch* (eigenwaarde, persoonlijkheidsstructuur, post-traumatische stress enz.), *sociaal* (ouders, vrienden, cultuur enz.) en *geestelijk* (eigen religieuze beleving en dat van het gezin enz.). De mix van elk van deze componenten en hoe zwaar ze meewegen, is vaak net zo uniek als de persoon zelf. Elke component kan specifieke, individuele aandacht vereisen om zich compleet uit het negatieve gedrag los te kunnen maken.



Biologisch



Psychisch



Sociaal



Geestelijk

Signalen op het pad naar verslaving

Hieronder staan enkele indicaties dat iemand op het pad van een gewoonte naar een drang naar uiteindelijk een verslaving is:



Geobsedeerd raken: Ze zijn steeds minder geïnteresseerd in gezonde bezigheden naarmate de schadelijke stof of gedraging de overhand krijgt.



Behoeftte wordt sterker: Ze willen steeds meer.



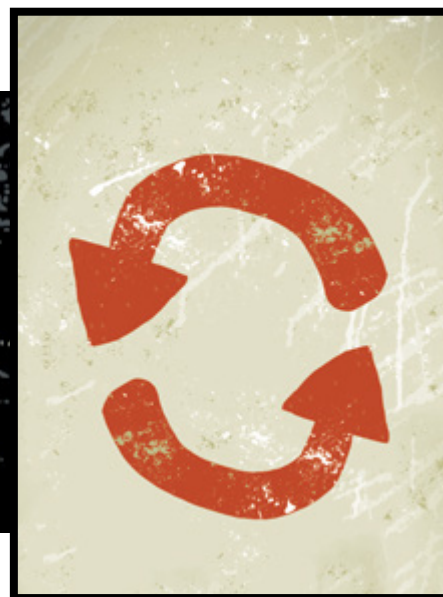
Stiekem gedrag: Ze houden hun keuzes en gedragingen steeds meer voor anderen verborgen.



Ontkenning: Ze liegen tegen zichzelf over hun toenemende afhankelijkheid en geloven hun eigen leugens.



Onttrekkingsverschijnselen: Als de schadelijke stof of gedraging niet beschikbaar of niet mogelijk is, verliezen ze hun gevoel van welzijn.



In herhaling vallen: Hoewel ze beseffen hoeveel kwaad de stof of gedraging aanricht, blijven ze ernaar teruggrijpen.

Daar komt bij dat als de gewoonte gevestigd raakt, de persoon zelf meestal het minst goed in staat is om te beoordelen hoever hij of zij al gevorderd is op het pad naar verslaving. Als u zich afvraagt of een dierbare verslaafd aan het worden is, kunt u van veel kanten hulp krijgen, zowel in uw eigen omgeving als online.



Op zoek naar een behandeling

- Het is ieders eigen verantwoordelijkheid om te veranderen. Hoewel familie en vrienden ondersteuning kunnen geven, kunnen ze niet iemands keuzevrijheid wegnemen. Als de persoon zelf niet wil veranderen, zal geen enkele behandeling het gewenste resultaat hebben.
- Het pad naar herstel kan voor iedereen anders zijn. Omdat de vier hierboven genoemde unieke factoren (biologisch, psychisch, sociaal en geestelijk) bij iedereen anders meewegen, is er niet één behandeling die voor iedereen werkt. Het zijn persoonlijke studie, overleg met deskundigen en vastbeslotenheid om vol te houden tot de oplossing is gevonden, die uiteindelijk tot succes zullen leiden.
- Niet alleen verwoest een in stand gehouden verslaving het leven van de persoon zelf, ook al hun dierbaren lijden onder de negatieve gevolgen. Ook deze liefdevolle, ondersteunende mensen hebben steun en zorg nodig.

Hoewel God de macht heeft om dit probleem van mensen weg te nemen als ze Hem dat toestaan, zijn er dingen die Hij hun in zijn oneindige wijsheid wil leren terwijl ze samen met Hem aan een oplossing werken. Bijna iedereen die van zijn of haar verslaving is losgebroken, kan getuigen van het leerproces dat hun overwinning op hun zwakheid met zich heeft meegebracht. ■

VOOR FAMILIELEDEN EN VRIENDEN

We moeten verslaving niet alleen zien als teken van een zwak karakter, maar als een veelzijdig dilemma waar bijna iedereen mee te maken kan krijgen. Als u iemand kent die met een verslaving worstelt, kunt u overwegen bepaalde dingen wél en bepaalde dingen niet te doen. Hoewel de volgende suggesties geen complete lijst zijn en afhankelijk van de specifieke situatie zullen verschillen, kunt u onder gebed elk ervan overwegen:

- Voorkomen is beter dan genezen. Een gewaarschuwd mens telt voor twee! Of uw dierbare wil luisteren of niet, laat u horen. Mensen vragen me vaak wat ze moeten zeggen of hoe ze dat moeten zeggen. Mijn antwoord is altijd: 'Iets is beter dan niets!' Stilte is een van de slechtste remedies. Bid om moed en inzicht. Open dan uw mond en zeg wat u te zeggen hebt, zelfs als ze niet willen luisteren.
- Goede familieleden of vrienden helpen hun dierbaren om goede keuzes te maken. Ook raden ze slechte keuzes af en werken deze niet in de hand.
- Deze tekst geeft wijze raad aan mensen die een dierbare verslaafd zien raken: 'Intijds met strengheid berispending, wanneer daartoe gedreven door de Heilige Geest, en dan daarna een toename van liefde tonend' (Leer en Verbonden 121:43).

- Wees een goede cheerleader. Cheerleaders vatten winnen of verliezen niet persoonlijk op. Ze begrijpen dat hun rol is om te cheeren, aan te moedigen en positief te zijn. Hoewel ze zeker bij de wedstrijd betrokken zijn en willen dat hun deelnemer wint, trekken ze het zich niet aan als dingen minder goed gaan.
- 'In uw gedachten [...] uitvorsen' (Leer en Verbonden 9:8) is een belangrijke manier om uzelf en de persoon om wie u zich zorgen maakt te helpen. Ga lezen over verslaafd zijn zodat u beter snapt wat het is, hoe het behandeld kan worden en wat u kunt doen om te helpen.



HULPBRONNEN ONLINE

De kerk geeft op de volgende websites informatie over verslaving:

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

In uw land zijn er vast en zeker ook organisaties en websites over het overwinnen van verslaving, zoals onder andere, in Nederland: alcoholinfo.nl of stichting-be-aware.nl, en in België: druglijn.be, vad.be.

Kerkleiders kunnen in counselingresources.lds.org richtlijnen vinden voor het begeleiden van mensen die van verslaving herstellen en hun gezin.

Gemoedsrust in een verslavingsstorm

Chakell Wardleigh

Kerktijdschriften

Verslaving is een meedogenloze storm die zowel verslaafden als hun geliefden door elkaar schudt.

Ik zal nooit de nacht vergeten waarop mijn broer een overdosis heroïne nam. Ik kan me elk detail nog goed herinneren: de harde dreun toen mijn broer op de grond viel, de kreten van mijn ouders, de angst, de verwarring, en het gevoel van hopeloosheid toen ik besepte dat we in deze schijnbaar eindeloze strijd tegen verslaving weer bij 'af' waren.

Toen mijn broer niet meer reageerde, overtrof ik mezelf. Ondanks de chaos om mij heen kwam er een ongewone innerlijke kracht in mij op, zodat ik mijn ouders kon helpen om mijn broer te stabiliseren. Ik hield zijn stramme, grijze handen vast en praatte zachtjes tegen hem, terwijl hij mij met een verdwaasde blik aanstaarde. Ik kon mijn ogen niet geloven, en toch was ik opvallend kalm toen we zaten te wachten tot hij weer bijkwam. Later besepte ik dat die kalmte, die precies op het juiste moment kwam, de ondersteunende kracht van de Heer was.

Toen mijn broer weer stabiel was en voor verdere behandeling naar het ziekenhuis kon worden vervoerd, werd de ernst van de situatie mij pijnlijk duidelijk. Mijn portie kracht uit de hemel was opgebruikt en ik zakte verdrietig in elkaar. Mijn hart brak. Ik lag ineengedoken op bed met een beklemmend gevoel op de borst, en ik kon



haast niet ademen. Ik was overmand door emoties en lag hartverscheurend te snikken. Wat voor een leven is dit? dacht ik. Hij gaat dit nooit overwinnen! Ik kan het niet meer aan!

Op dat moment, toen ik niet meer dan een hoopje ellende was, was het alsof ik door een onzichtbare kracht werd opgetild, een storm van windkracht 10 die mij met een smak in een diep dal deed belanden. Niet alleen verslaafden belanden daar, maar ook hun dierbaren, en ik ken dat dal maar al te goed.

Een meedogenloze storm

Het is haast ondraaglijk om iemand van wie je houdt met een verslaving te zien kampen. Een verslaving gaat gepaard met leugens, geheimzinnigheid, bedrog en verraad, en dat veroorzaakt dan weer defensieve reacties, schaamte en wantrouwen. Al die gevoelens zijn schadelijk voor relaties met anderen, en zorgen ervoor dat alle betrokkenen hun grip op de werkelijkheid kwijtraken. Ontelbare keren hebben mijn ouders, broers, zussen en ik ons wanhopig afgevraagd 'Wat als...?' en 'Hadden we maar...'.

Elke familie gaat op haar eigen manier met verslaving om. In mijn familie veroorzaakte de verslaving van mijn broer onenigheid over de beste manier van aanpak. Er waren passief-agressieve opmerkingen over en weer dat we zijn gedrag in stand hielden. Ook waren mijn zussen en ik soms gekwetst doordat onze broer alle aandacht van onze ouders in beslag nam. Soms moesten we op onze tenen lopen om elkaars gevoelens niet te kwetsen.

Verslaving is een storm die altijd op de loer ligt, een donderwolk van onzekerheid en bezorgdheid die voortdurend boven ons hoofd hangt. Hoewel we altijd alert zijn en erop bedacht dat de bliksem ons kan treffen, zijn we altijd weer verrast en slaan we in paniek. Keer op keer. Het is een vicieuze cirkel zonder einde.

Mijn broer nam die overdosis toen hij al twee jaar clean was. We hadden net weer hoop

gekregen, nadat we hem meer dan tien jaar tegen de verwoestende gevolgen van zijn verslaving hadden zien vechten. Maar één moment van verleiding was genoeg om alles waarvoor hij twee jaar had gewerkt als een kaartenhuisje in elkaar te zien storten.

Even had het erop geleken dat mijn broer verslavingsvrij was, maar door zijn terugval werden we in de woeste, chaotische en schijnbaar onontkoombare storm van zijn verslaving teruggezogen. Die storm beukt op de verslaafde in, maar schudt ook zijn dierbaren door elkaar.

President Russell M. Nelson heeft over verslaving het volgende gezegd: 'Een aanvankelijk onschuldig lijkend experiment kan uitmonden in een vicieuze cirkel. Uitproberen slaat om in een gewoonte. Een gewoonte slaat om in afhankelijkheid. Afhankelijkheid slaat om in een verslaving. De invloed ervan werkt zo geleidelijk. De verslavende ketenen van gewenning zijn aanvankelijk te zwak om ze te voelen, tot ze te sterk zijn om ze te verbreken.'¹

Mijn familie en ik voelden ons compleet bedrogen.

Wat we soms vergeten, is dat mijn broer bij een terugval niet zijn verslaving boven zijn familie verkiest. Hij heeft dagelijks te kampen met een haast ondraaglijke verleiding die wij niet volledig kunnen vatten.

De Heiland is er in die diepe dalen

Toen ik op bed lag, voelde ik de bekende pijn weer opkomen. Ik had geen hoop meer. Ik voelde me verslagen. Alles deed pijn. Hoewel ik God smeekte om de pijn in mijn hart weg te nemen en mijn broer de kracht te geven zijn beproeving opnieuw te doorstaan, was ik er zeker van dat ik nooit meer uit die diepe put van wanhoop zou raken, nadat ik mijn broer zo gebroken had gezien.

En toch lukte het mij.

Telkens wanneer ik mij in de diepst mogelijke dalen bevind, hetzij door de verslaving van mijn broer, hetzij door andere beproevingen, slaag ik erin weer op te staan, mijn evenwicht terug te vinden, en mijn reis voort te zetten. Het lijkt misschien onmogelijk maar dat is het mooie aan de genade en barmhartigheid van de Heiland: als ik mijn leven in zijn handen leg, maakt Hij het onmogelijke mogelijk. De apostel Paulus heeft gezegd: 'Alle dingen kan ik aan door Christus, Die mij kracht geeft' (Filippenzen 4:13).

Mijn momenten van wanhoop, mijn 'diepe dalen', doen zich vaak voor als alles goed gaat in mijn leven, als ik mij opperbest voel, en dan tuimel ik plots naar beneden, en dan *smak!* Daar lig ik dan, meedogenloos geveeld, met mijn gezicht op de grond van het diepe dal. Het vallen gebeurt altijd plots, onverwacht, en is pijnlijk. Het is verrassend, maar nu ik een behoorlijk groot deel van mijn leven te midden van beproevingen heb doorgebracht, heb ik geleerd dat diepe dalen ook prachtig kunnen zijn. Als u door dichte duisternis bent omringd, schijnt het licht van de Heiland immers nog steeds helder. Als u door een diep dal gaat, denk dan aan de woorden van ouderling

Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen: 'Het is voor u niet mogelijk om verder in de duisternis weg te kruipen dan het oneindige licht van Christus' verzoening kan schijnen.'²

Mijn diepe dalen hebben mij doen inzien hoe krachtig de verzoening van Jezus Christus is. Als ik huil om mijn broer, en denk dat niemand begrijpt wat ik doormaak, weet ik dat de Heiland mij wel begrijpt. Ik weet dat Hij ook de verslaving van mijn broer beter dan wie ook begrijpt. Ook al heb ik een grondige hekel aan die plotse, vreselijke val in de diepte, ik ben dankbaar voor de momenten waarop de Heiland mij recht heeft geholpen toen ik zelf niet de kracht had om op te staan. Met betrekking tot de verslaving van mijn broer geeft Hij mij de kracht om medelijden met hem te hebben en hem niet te beschuldigen, met hem mee te leven in een worsteling die ik niet begrijp, en hem te vergeven en van hem te houden, hoe vaak zijn keuzes mij ook hebben gekwetst.

Steun bieden aan mensen die met een verslaving kampen

Mijn broer is werkelijk een goed mens. Hij is vriendelijk en eerbiedig. Hij is nederig en zachtmoedig. Hij is intelligent en enorm grappig. Hij is een geliefde oom, een goede vriend en een dierbaar lid van mijn familie. Hij is absoluut geen slecht mens. Hij is een kind van God met oneindige waarde, maar doordat hij een paar domme beslissingen heeft genomen, bevindt hij zich nu in de klauwen van Satan en zijn verslavingen. President Dallin H. Oaks, eerste raadgever in het Eerste Presidium, heeft gezegd: 'Kleine daden van ongehoorzaamheid of kleine foutjes [kunnen] ons naar een uitkomst voeren waar we tegen gewaarschuwd zijn.'³ Ondanks de verkeerde keuzes van mijn broer, hebben hij en iedereen die met verslaving kampt en hun families behoefte aan steun en sterkte.

Mijn familie heeft lang in stilte geleden onder de strijd van mijn broer. We gingen jarenlang gebukt onder een schuldgevoel dat we onszelf hadden opgelegd. Verslaving was een taboe, en dus spraken we er niet over. Wij dachten dat drugsverslaving niet voorkwam in families die hun best deden het evangelie na te leven en Jezus Christus te volgen. We waren altijd bang wat anderen zouden denken als ze het wisten. Mijn ouders gaven zichzelf voortdurend de schuld voor de beslissingen van mijn broer, ik vertelde mijn vrienden niet wat er aan de hand was, en we wimpelden alle vragen over mijn broer af. We beseften niet dat we de situatie nog pijnlijker maakten door er niet over te praten.

Nu bekijk ik de verslaving van mijn broer anders. En het sleutelwoord is *bekijk*. Jarenlang wendde ik mijn ogen af en hield ik zijn verslaving voor iedereen verborgen, maar nu zien mijn familie en ik ze onder ogen.

We vragen om hulp en helpen anderen. In de loop der jaren hebben we ontdekt dat veel families op veel verschillende manieren door verslaving worden getroffen. En het is niet nodig om u daarvoor te schamen of te willen verbergen. Er moet over gepraat worden. En de mensen die eronder lijden, of dat nu hun dierbaren zijn of de verslaafden zelf, hebben minder oordeel en meer steun, medeleven, begrip en liefde nodig. Niemand zou in eenzaamheid mogen lijden.



Gemoedsrust in de storm

Hoewel ik jaren heb gebeden om de verslaving van mijn broer van hem te laten wegnemen, heb ik geleerd dat er niet aan zijn keuzevrijheid kan worden getornd. Hij heeft nog steeds keuzevrijheid en neemt zijn eigen beslissingen, ook al zijn die door zijn verslaving beperkt. Mijn familie en ik kunnen er voor hem zijn en van hem houden, maar we kunnen hem niet dwingen te veranderen. Hij is de beslissende factor. En zo worden we meegesleept in de woeste storm die om mijn broer heen raast. Soms lijkt het alsof we er niet aan kunnen ontkomen. Net als veel anderen die met verslaving kampen, hebben we het gevoel dat er geen ontsnappen aan is. Maar de Heiland biedt ons telkens weer kleine momenten van vrijheid in de vorm van gemoedsrust, opluchting en het besef dat alles op een dag goed zal komen.

De gemoedsrust die de Heiland mij brengt, komt niet altijd onmiddellijk of met een verbluffend wonder. Als ik de stormwinden van verslaving om mij heen voel, denk ik vaak aan de Heiland die lag te slapen tijdens de stormachtige overtocht over het Meer van Galilea. Zijn apostelen waren toen doodsbang. Ze kozen ervoor aandacht aan de storm te besteden in plaats van zich op de Heiland te richten, hoewel Hij de hele tijd bij hen was. Hij verliet hen nooit en Hij kwam hen te hulp, zelfs toen ze aan Hem twijfelden. (Zie Markus 4:36–41.)

Ik ben tot het besef gekomen dat de Heiland ook mij niet laat verdrinken. Dankzij de kleine barmhartigheden van de Heer kan ik blijven roeien op de woeste golven die tegen mijn levensbootje klotsen. Dankzij Hem kon ik kalm blijven en mij beheersen toen mijn broer mij nodig had. Dankzij Hem vond ik de kracht om uit bed te komen op dagen wanneer ik dacht geen kracht meer te hebben. Hij blijft mij gemoedsrust schenken, ondanks mijn voortdurende en verlamdende angst voor het onbekende.

Er is altijd hoop

Omdat we zo vaak dramatische verhalen horen over drugsmisbruik, alcoholvergiftiging of de talloze echtscheidingen die aan pornografie te wijten zijn, kan het lijken alsof een verslaving een verloren zaak is. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Dankzij de Heiland kunnen we ons in alle omstandigheden aan hoop vasthouden.

Hoewel ik niet weet hoe mijn broers strijd gaat eindigen, blijf ik hopen, soms tegen beter weten in. Ik vast. Ik bid nu om begrip, medeleven en leiding, en niet meer om zijn verslaving plots te laten verdwijnen. Ik zie dat ik persoonlijke en geestelijke groei heb doorgemaakt in deze tien jaar lange beproeving. Ik maak van zo veel mogelijk hulpmiddelen gebruik om het ondoorgroendelijke te begrijpen. En ik aanvaard de geweldige steun van vrienden en kerkleiders.

Maar bovenal vertrouw ik op de Heiland, en op zijn genezende, reddende macht. De verzoening is een feit. Er is geen grotere troost dan het besef dat Hij perfect begrijpt wat mijn broer en ik doormaken. In Psalmen 34:19 staat: 'De Heere is nabij de gebrokenen van hart, Hij verlost de verbrijzelden van geest.'

Ik weet dat Hij dicht bij mij is op momenten dat mijn hart is gebroken. Ook weet ik dat Hij mij altijd zal helpen om het weer in elkaar te zetten. Hij staat niet alleen op de oever naar de storm te kijken, meestal staat Hij naast mij op de boot en trotseert Hij samen met mij de woeste winden en golven. Hij blijft mijn woeste levenszeeën bedaren. Dankzij Hem kan ik groeien en ware gemoedsrust krijgen. ■

NOTEN

1. Russell M. Nelson, 'Verslaving of vrijheid', *De Ster*, januari 1989, 5.
2. Jeffrey R. Holland, 'De arbeiders in de wijngaard', *Liahona*, mei 2012, 33.
3. Dallin H. Oaks, 'Door kleine en eenvoudige dingen', *Liahona*, mei 2018, 91.





**Ouderling
Gerrit W. Gong**
van het Quorum der
Twaalf Apostelen

Het wonder van verbondsrelaties

De harmonie tussen onze verbonden en de verzoening van Jezus Christus zal in melodieën en tegenmelodieën weerklinken, daar ons beroep op de verzoening van onze Heiland maakt dat we onze verbonden op een nieuwe, heiligere manier nakomen.

De Heer nodigt ons in de leerschool van dit aardse bestaan uit om ons hele leven op eeuwige manieren te leren en te groeien door Hem eerst lief te hebben en andere mensen in zijn liefde te sterken.

Elkaar in de Heer en in zijn liefde sterken is in de twee grote geboden vervat. Het Eerste Presidium heeft onlangs in een brief gezegd: ‘De Heiland was met zijn bediening een goed voorbeeld van het naleven van de twee grote geboden: “U zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw verstand” en “U zult uw naaste liefhebben als uzelf” (Mattheüs 22:37, 39).’ In de brief van het Eerste Presidium staat vervolgens: ‘In diezelfde geest onderwees Jezus ook: “U heb Ik uitgekozen om dit volk te dienen” (3 Nephi 13:25).’¹

Het lied van de verlossende liefde van onze herrezen Heiland bezingt de harmonie in verbonden, die ons met God en met elkaar verbinden. Ook bezingt het de verzoening van Jezus Christus, die ons de natuurlijke man of vrouw helpt afleggen, doordat we ons aan de heiligende ‘ingevingen van de Heilige Geest’ overgeven (Mosiah 3:19).

Die harmonie weerklinkt in het plan van geluk, dat ons, door het dagelijks gebruik van onze morele keuzevrijheid, de kans biedt te leren en te groeien, en dat ervoor zorgt dat we niet op onszelf zijn aangewezen, omdat we een verbondspad en de gave van de Heilige Geest gekregen hebben. De Alfa en de Omega (zie Leer en Verbonden 61:1), de Heer Jezus Christus, is vanaf het begin bij ons. En Hij blijft tot het eind bij ons. Dan zal ‘God [...] alle tranen van [onze] ogen afwissen (Openbaring 7:17), behalve onze vreugdetranen.



Onze verbonden verbinden ons met God en met elkaar. God, onze eeuwige Vader, en zijn Zoon, Jezus Christus, maken deel uit van onze verbonden, die bedoeld zijn eeuwig te duren. Dankzij eeuwige verbonden ontvangen we de kracht van Gods liefde, die ons hoop geeft en onze liefde groter maakt, ons verheft en verandert, ons opbouwt en heiligt, ons verlost en verhoogt.

Door onze verbonden met God na te komen, ontvouwt zich ons ware, goddelijke zelf, en leren we van onze broeders en zusters te houden zoals Hij van ze houdt. Die almaar toenemende liefde en kennis motiveren ons, stellen ons in staat en heiligen ons om Hem beter te leren kennen en om, op onze eigen manier, meer zoals Hij te worden.

Verbonden en de verzoening van de Heer

De harmonie tussen onze verbonden en de verzoening van Jezus Christus zal in melodieën en tegenmelodieën weerklinken, daar ons beroep op de verzoening van onze Heiland maakt dat we onze verbonden op een nieuwe, heiligere manier nakomen. Samen kunnen onze verbonden en de verzoening van onze Heiland vorm geven aan onze verlangens, waarnemingen en ervaringen in het dagelijks leven en ons op de betrekkingen van de hemel voorbereiden (zie Leer en Verbonden 130:2).

Uit de verzoening van Jezus Christus putten we het geloof, de kracht en het vertrouwen om tot Christus te komen, omdat we weten dat in Hem volmaking is. Met die kennis kunnen we ontsnappen aan de niet-aflatende tredmolen van volmakingsstress. Misschien schuilt er enige waarheid in het liedje ‘Laat het los’² als ‘laat het los’ betekent zelfopgelegde wereldse verwachtingen los te laten die nooit voldoening zullen brengen, en als het ook ‘houd vast’ betekent, aan de door God gegeven hemelse hoop en de beloften die de Heiland ons doet.

Hebt u gemerkt dat we in elke verordening bij naam worden genoemd en door onze naam met de naam van Jezus Christus worden verbonden?

Verordeningen zijn tegelijkertijd universeel en individueel. Toen ik jaren geleden hogeraadslid belast met de dopen in onze ring was, merkte ik dat de doop voor ieder persoon hetzelfde was, maar toch uniek. Iedere dopeling werd namelijk bij naam genoemd en zijn of haar naam werd door een verbond met ‘de naam van de Vader, en van de Zoon, en van de Heilige Geest’ verbonden (3 Nephi 11:25).

De goddelijke genade is even universeel en uniek als onze Heiland zelf. Hij gaf als smetteloos Lam het voorbeeld door Zich te laten dopen om alle gerechtigheid te vervullen (zie 2 Nephi 31:6). In de Schriften wordt dat ‘de leer van Christus’ genoemd, en de zendelingen onderwijzen erin (2 Nephi 31:21; zie ook 3 Nephi 11:38–40). De leer van Christus omvat het volgen van ‘het voorbeeld van Jezus Christus [...] en [ons] laten dopen door iemand die het gezag van het priesterschap van God draagt’.³

We gaan door de poort van bekering en doop met water naar binnen, ‘en dan komt de vergeving van [onze] zonden door vuur en door de Heilige Geest’ (2 Nephi 31:17). Het nauwe en smalle pad – het verbondspad – voert tot het eeuwige leven (zie 2 Nephi 31:18). Het maakt deel uit van hoe we in zijn liefde gesterkt worden.

Onze verbonden en de verzoening van Jezus Christus hebben ook andere raakpunten.

Verbondsrelaties

Vanwege een goddelijk verbond behoren we God en elkaar toe. Die verbondsrelatie is een wonder. Zij is niet bezitterig. Net als naastenliefde is zij ‘geduldig [en] vriendelijk’. Zij ‘is niet jaloers, [...] pronkt niet [en] doet niet gewichtig (1 Korinthe 13:4; zie ook Moroni 7:45). Een verbondsrelatie bindt ons met het verleden en de toekomst. Zij is bevrijdend in toewijding. Zij is verruimend in liefde.

In een verbondsrelatie sterken we elkaar in de liefde van de Heiland. Zo gaan we God en elkaar meer liefhebben. Dat gebeurt gedeeltelijk omdat



God en elkaar in een verbondsrelatie toe te behoren, betekent glimlachen in onverwachte situaties waarin we zien met ogen om te zien en horen met oren om te horen. Hij maakt ons en onze relaties – waaronder ons verbondshuwelijk – heiliger en goddelijker.

In een les huwelijksverhoudingen stak een getrouwde cursist haar hand op en zei tegen de leerkracht: 'Neem mij niet kwalijk, maar u zegt voortdurend dat het huwelijk moeilijk is. Het huwelijk is niet moeilijk; het *leven* is

Een verbondsrelatie bindt ons met het verleden en de toekomst. Zij is bevrijdend in toewijding. Zij is verruimend in liefde.

we in een verbondsrelatie niet ons eigen belang zoeken, niet verbitterd worden en geen kwaad denken (zie 1 Korinthe 13:5). In een verbondsrelatie verblijden we ons niet over ongerechtigheid, maar verheugen we ons over de waarheid' (zie 1 Korinthe 13:6). Een verbondsrelatie betekent dat we komen en zien van aangezicht tot aangezicht en dat we kennen zoals we zelf gekend zijn (zie 1 Korinthe 13:12). Onze verbondsgetrouwheid is standvastig en onverzettelijk (zie Mosiah 5:15; Alma 1:25).

Een verbondsrelatie houdt in alles te hopen, veel te verdragen en 'hopen alles te kunnen verdragen' (zie Geloofsartikelen 1:13; zie ook 1 Korinthe 13:7; Moroni 7:45). Een verbondsrelatie betekent het geloof te behouden. Zij betekent niet dat we niet meer in onszelf, in anderen en in God geloven.

In een verbondsrelatie verheugen we ons met wie zich verheugen en treden we 'te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen' op als getuige van Gods tedere barmhartigheden en dagelijkse wonderen (zie Mosiah 18:8–9).

moeilijk. Het huwelijk kan met al zijn ups en downs een zegen zijn, waarin we de vreugde en het verdriet van het leven samen meemaken.'

Hoewel een eeuwig huwelijk ons streefdoel is, kunnen ontrouw, misbruik en onoverkomelijke persoonlijkheidsverschillen onmiddellijke beschermende maatregelen, scheiding van tafel en bed of misschien ontbinding van een huwelijk noodzakelijk maken. We weten dat verbonden alleen bindend en eeuwig zijn als beide partijen ermee instemmen en als die bevestigd worden door een manifestatie van de Heilige Geest die in de Schriften 'de Heilige Geest van de belofte' genoemd wordt (Leer en Verbonden 88:3).

We vinden troost, gemoedsrust en hoop in de verzekering van de Heer dat de getrouwen alle beloofde zegeningen zullen ontvangen.⁴ Het maakt deel uit van zijn belofte om ons op zijn wijze, op zijn tijd in zijn liefde te sterken (zie Leer en Verbonden 88:68).

'Zo werkt dienstbetoon'

Toen ik een jonge bisschop was, kreeg ik door een voorval meer inzicht in verbondsrelaties, toen ik zag hoe leden in de wijk elkaar in de liefde van de Heiland sterkten. Hans en Fay Ritter en Larry en Tina O'Connor, en nog andere geweldige gezinnen, dienden anderen voortdurend en waren erg geliefd.

Op een gegeven moment vroeg de ringpresident mij de familie Ritter te bezoeken. Toen ik bij hen aankwam, zag ik een verzakking in de vloer en een oude ketel.



‘Bisschop, het zit zo’, zei broeder Ritter. ‘Onze boiler lekte en er sijpelde warm water door de vloer. We kregen last van termieten. Daardoor is er een verzakking ontstaan. We moesten de boiler afsluiten. Daarom koken we nu water in een ketel.’

Ik vroeg hun of ik de situatie aan de wijkraad mocht voorleggen. Daar stemden ze mee in. Onze wijkraad was fantastisch. De leden kenden mensen die met de vloer, de muren, het tapijt, apparaten en verf konden helpen. Vele vrijwilligers hielpen op ontelbare manieren. Een van hen was Larry O’Connor, een ervaren bouwvakker die regelmatig bij de familie Ritter langsging.

Larry’s vrouw, Tina, weet nog dat Larry en andere quorumleden soms op vrijdag naar de familie Ritter gingen en er dan de hele nacht bleven. ‘Op zaterdagmorgen bracht ik hun dan ontbijt’, zei ze. ‘Larry kwam toen uit de badkamer met gereedschap in zijn handen.’

Tina voegde eraan toe dat haar echtgenoot door mannen als Hans Ritter een echte man geworden was: lief, attent en zachtmoedig. ‘Mijn man werkte met zulke goede mannen samen, onder meer in de kinderkamer, en werd daardoor een nog betere echtgenoot en vader.’

Toen het huis af was, waren we allemaal erg blij.

Hans en Fay Ritter zijn inmiddels overleden, maar ik sprak onlangs met hun zonen Ben en Stephen. Zij herinneren zich dat hun vader, die zich in het zweet werkte om zijn gezin te onderhouden, door het dienstbetoon van anderen zijn menselijke waardigheid behield.

Kort nadat het huis van de familie Ritter af was, vernamen Larry en Tina O’Connor tijdens een wijkactiviteit dat hun huis in brand stond. Ze haastten zich naar huis en zagen overall gebroken ruiten (om de rook naar buiten te laten) en gaten in de muren (om verborgen vuur op te sporen).

‘We wisten ons geen raad’, zei Tina. Maar toen arriveerden de leden van de wijk.

‘Iedereen kwam helpen’, zeiden Larry en Tina. ‘De hele wijk was in liefde verenigd. We waren één grote familie.’

En wie waren bij de herbouw van het huis van de familie O’Connor het eerst ter plekke en vertrokken het laatst? Inderdaad, de familie Ritter.

Ben en Stephen zijn bescheiden, maar ze weten nog dat hun familie de familie O’Connor hielp. ‘We werkten allemaal samen’, zeiden ze. ‘Zo werkt dienstbetoon. We zorgen allemaal voor elkaar. Soms helpen we iemand en soms laten we anderen ons helpen.’

Er kan een geweldige, werkzame, harmonieuze cirkel ontstaan door elkaar in de liefde van de Heiland te sterken. De O’Connors helpen de Ritters, de Ritters helpen de O’Connors en ondertussen ontstaat er een gemeenschap van heiligen der laatste dagen. We hebben dagelijks op talloze manieren dienende liefde en steun op kleine, eenvoudige, krachtige, levensveranderende manieren nodig. En kunnen die zelf ook geven.

Zo zijn we getuige van een dubbel broden- en-vissenwonder. Ten eerste kan een gemeenschap van heiligen in prachtige onzelfzuchtige eensgezindheid bijeenkomen om een noodsituatie aan te pakken. En ten tweede kan een gemeenschap van heiligen tevens in liefde verenigd worden, door in verschillende situaties – in het gezin, de gemeente, de wijk of de samenleving – dagelijks met liefde te dienen, zonder dat er een noodsituatie is.

In de liefde van de Heiland gesterkt

Dat brengt ons terug bij het begin: de twee grote geboden en de uitnodiging om in de liefde van de Heer te sterken en gesterkt te worden.

President Nelson heeft deze krachtige uitspraak gedaan: ‘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

*Er ontstaan
goddelijke
harmonie en
weerklink in een
verbondsrelatie
wanneer we in
de liefde van de
Heer gesterkt
worden en
elkaar in Hem
versterken.*

heilige tempel te ontvangen, blijvende vreugde te genieten en in aanmerking te komen voor het eeuwige leven.’⁵

Als we ons aan de woorden van Christus vergasten (zie 2 Nephi 32:3) en God op de eerste plaats zetten (zie Mattheüs 6:33) sterkt en zegent de Heer elk aspect van ons leven. Er ontstaan goddelijke harmonie en weerklink in een verbondsrelatie wanneer we in de liefde van de Heer gesterkt worden en elkaar in Hem versterken.

De harmonie tussen onze verbonden en de verzoening van de Heer Jezus Christus weerklinkt in de woorden van de apostel Paulus:

‘Wie zal ons scheiden van de liefde van Christus? Verdrukking, of benauwdheid, of vervolging, of honger, of naaktheid, of gevaar, of zwaard? [...]

‘Want ik ben ervan overtuigd dat noch dood, noch leven, noch engelen, noch overheden, noch krachten, noch tegenwoordige, noch toekomstige dingen,

‘noch hoogte, noch diepte, noch enig anderschap ons zal kunnen scheiden van de

liefde van God in Christus Jezus, onze Heere’ (Romeinen 8:35, 38–39).

Daarvan getuig ik plechtig.

Ik getuig van God onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus. Zij kennen ons beter dan we onszelf kennen en hebben ons meer lief dan we onszelf liefhebben. We kunnen met heel ons hart op de Heer vertrouwen en hoeven niet op ons eigen inzicht te steunen (zie Spreuken 3:5).

We kunnen in 159 huizen van de Heer in 43 landen, door onze verbonden en de verzoening van Jezus Christus, in de Heer gesterkt worden.

Het gezag van het priesterschap en de voortdurende profetische openbaring van de profeet Joseph Smith tot aan onze huidige, dierbare president Nelson zijn ons tot zegen. Recente gebeurtenissen hebben me verootmoedigd en nog meer zekerheid gegeven van het bestaan van herstelde leer, sleutels, verordeningen en verbonden in De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen, ‘het koninkrijk van de Heer [...], wederom op aarde gevestigd ter voorbereiding op de wederkomst van de Messias’.⁶

Het Boek van Mormon, eveneens een testament aangaande Jezus Christus, en alle heilige Schriften zijn het woord van God.

Ik bid dat we allemaal de Heiland beter mogen leren kennen en meer zoals Hij mogen worden door in de Heer gesterkt te worden en elkaar in Hem en in zijn liefde te sterken. ■

Naar de toespraak ‘Strengthen One Another in the Lord’, op 4 mei 2018 tijdens een vrouwenconferentie aan de Brigham Young University gehouden.

NOTEN

1. Brief van het Eerste Presidium, 2 april 2018.
2. ‘Laat het los’, *Frozen* (2013).
3. *Predik mijn evangelie: handleiding voor zendingswerk* (2004), 40.
4. Zie *Handboek 2: de kerk besturen* (2010), 1.3.3.
5. Russell M. Nelson, ‘Wij gaan voort, steeds voort’, *Liahona*, mei 2018, 118–119.
6. Inleiding tot het Boek van Mormon.



Een gebed om ons naar de tempel te krijgen

Onze wijk had een reis naar de Abatempel (Nigeria) gepland. Een paar dagen vóór vertrek belde de bisschop op met de vraag of ik de groep wilde leiden. Ik ging akkoord en nadat we die ochtend hadden gebeden, stapten we op de bus om onze reis aan te vangen.

Onderweg zongen we lofzangen. Er heerste vreugde alom. De reis zou tien uur duren en we schoten mooi op. Maar tegen het einde van de ochtend deed zich een probleem voor met onze bus dat niemand van ons kon oplossen.

Ik liep naar een benzinestation in de buurt en trof daar een bediende aan. Ik vroeg of zij een monteur kende.

Ze belde meteen twee monteurs op. Ze waren snel ter plaatse en gingen aan het werk. Ze kwamen erachter dat de ventilatorriem defect was. Ze werkten urenlang door tot ze het ook niet meer wisten. Ze riepen er nog een monteur bij.

Hij kwam vol zelfvertrouwen aanzetten en zei sarcastisch: 'Wat is er aan de hand met de ventilatorriem die jullie niet konden repareren?'

Hij was een tijdje bezig en zei toen: 'Wat hier is gebeurd, is heel ongewoon.' Hij raapte zijn gereedschap bij elkaar en vertrok. De andere monteurs bleven naar een oplossing zoeken, maar onze situatie leek hopeloos.

Ik keek mijn medeheiligen aan en zag bijna iedereen met een treurig gezicht. Ik dacht na wat ik nog meer kon doen toen de gedachte in mij opkwam: heb je over het probleem gebeden?

Ik riep de groep meteen bij elkaar. We gingen in een kring staan en baden of onze hemelse Vader de monteurs het

inzicht wilde geven dat ze nog nodig hadden. Nog geen vijf minuten later kwam een van de monteurs naar me toe.

'Het is ons gelukt!' zei hij stralend.

We waren opgetogen en dankten de Heer. Ik merkte al snel dat de andere monteur sip keek. Ik probeerde hem te feliciteren, maar hij zei: 'Feliciteer je mij omdat ik er zes uur over heb gedaan om één ventilatorriem te repareren? Ik heb twee ventilatorriemen gerepareerd voordat ik hier naartoe kwam. Wat hier is gebeurd, valt niet te verklaren.'

Ik vertelde hem dat God na ons gebed had ingegrepen.

'Jullie hebben erover gebeden?' vroeg hij.

'Ja, een minuut of vijf geleden.'

'O, dat is geweldig van jullie!' zei hij.

Ik betaalde de monteurs en ze vertrokken weer. We stapten allemaal op de bus en zetten onze reis voort. We kwamen uiteindelijk een paar uur later bij de tempel aan, dankbaar dat onze hemelse Vader onze gebeden hoort en verhoort. ■

Isaac Ututu (Lagos, Nigeria)



Onze reis naar de tempel zou tien uur duren, maar er deed zich een probleem voor met onze bus dat niemand van ons kon oplossen.

Ik kreeg het gevoel dat ik met zulke haatdragende gevoelens niet van het avondmaal moest nemen. Ik bad dat de duisternis van me zou worden weggenomen.



Onze hemelse Vader liet het haar weten

Na elf jaar aan dementie te hebben geleden, overleed mijn man. Zijn overlijden was bitterzoet voor mij. Ik was zijn mantelzorger, vriendin en liefde geweest. En hoewel ik blij was dat hij niet meer hoefde te lijden, miste ik hem enorm. Ik dacht dat ik wist wat rouwen was, maar door het verdriet en de gevoelens van verlies kwam ik op een pad terecht waar ik niet op had gerekend.

Tot mijn ontsteltenis en verbazing kwam er negativiteit in mijn leven. Ik voelde me genegeerd, nutteloos en onzichtbaar voor familieleden, vriendinnen en wijkleden. Ik gaf me over aan zelfmedelijden en was haatdragend jegens anderen.

Op een zondag zat ik achterin de kapel. Ik keek toe hoe een vriendelijke en enthousiaste zuster met andere wijkleden sprak. Ze was zo aardig voor iedereen.

Maar, dacht ik, ze heeft *nog nooit* gevraagd hoe het met mij gaat, ze heeft me *nog nooit* gecondoleerd, ze heeft *nog nooit* gezegd dat ze begrijpt hoe moeilijk het overlijden van mijn man voor mij moet zijn!

Deze negatieve gedachten bleven me achtervolgen toen we de avondmaalslofzang zongen. Ik kreeg het gevoel dat ik met zulke haatdragende gevoelens niet van het avondmaal moest nemen.

Je hebt *nu* hulp nodig om die gevoelens kwijt te raken! dacht ik.

Ik bad dat de duisternis van me zou worden weggenomen. Die zuster verdiende mijn haatdragende gevoelens helemaal niet. Ik bad om vergeving en om hulp om van mijn bittere gevoelens verlost te worden. Toen de diaken met de avondmaalschaal bij me stond, kreeg ik het gevoel dat ik toch wel van het avondmaal kon nemen. De hele week daarna bad ik om leiding.

Toen ik de volgende zondag de kerk binnenkwam, zag ik de vrouw waar ik me de vorige week zo op geconcentreerd had.

‘O, Carol!’ zei ze. ‘Ik heb zoveel aan je gedacht! Ik kan er alleen maar naar raden hoe moeilijk je het moet hebben. Je hebt *zo* lang voor je man gezorgd. Het moet een enorme aanpassing voor je zijn. Hoe gaat het met je?’

We spraken even met elkaar, waarna ze haar armen om me heen sloeg. Ik was sprakeloos! Met een grote glimlach op mijn gezicht ging ik op mijn gebruikelijke plek zitten. Ik bedankte mijn hemelse Vader onmiddellijk. Hij had deze lieve zuster laten weten dat ik haar opbouwende woorden nodig had. Vanaf dat moment wist ik dat onze hemelse Vader me niet vergeten was. Hij heeft me de kracht gegeven om mijn ‘nieuwe realiteit’ onder ogen te zien. ■

Carol Whitaker, Oregon (VS)



Ik ben blij dat ik geluisterd heb

Ik liep op een drukke dag in mijn neurologiekliek achter op schema. Eén afspraak verliep gelukkig heel vlot. Ik stond opgelucht op om weg te gaan, maar mijn patiënt begon me iets te vertellen wat niets met het consult te maken had. Ik was wat ongeduldig, maar voelde toch dat ik weer moest gaan zitten en luisteren.

Hij vertelde me dat zijn vrouw zich onlangs ziek begon te voelen. 'Ze wist wat er gaande was,' zei hij, 'maar ze zei niets omdat ze bang was om naar het ziekenhuis te gaan.'

Ze werd binnen enkele dagen volledig bedlegerig. Ze raakte verward en ging

onsamenhangend praten. Mijn patiënt had zelf ook ernstige gezondheidsproblemen en beiden gingen al snel achteruit. Ze waren niet meer in staat om voor elkaar te zorgen. Toen de schoonzus van mijn patiënt bij hen langsging, schrok ze. Ze liet twee ambulances komen om ze naar het ziekenhuis te brengen. De artsen stelden al snel vast dat zijn vrouw borstkanker in een vergevorderd stadium had.

'Ik heb mijn vrouw daarna niet meer kunnen spreken', zei de man.

Zijn vrouw kreeg ook nog eens een hartaanval en werd kunstmatig in leven gehouden. Mijn patiënt vertelde dat hij

in een rolstoel vanuit zijn eigen ziekenhuiskamer naar de intensive care werd gereden om zijn vrouw nog één keer te zien. Hij gaf toen aan dat de artsen haar van de apparatuur mochten halen.

De man hield daarna op met spreken. Hij had kennelijk alles gezegd wat hij wilde zeggen. Ik liet weten dat ik met hem meeleeftte. Hij schudde mij toen de hand en vertrok. Ik ben blij dat ik weer ben gaan zitten om te luisteren. Ik ben blij dat ik niet weggegaan ben zoals ik wel van plan was! Hoe zou hij zich gevoeld hebben als ik de kamer was uitgestormd terwijl hij zijn hart net wilde luchten?

Ik weet niet waarom mijn patiënt me die dag zijn verhaal vertelde, maar ik weet wel waarom ik luisterde. Alma gaf aan dat zij die wensen zich te laten dopen en Jezus Christus te volgen, 'gewillig [moeten zijn] elkaars lasten te dragen, [...] te treuren met hen die treuren; ja, en hen te vertroosten die vertroosting nodig hebben' (Mosiah 18:8-9).

Mijn patiënt droeg een last mee en ik kon hem op bescheiden wijze helpen die te dragen. Hij treurde en ik treurde met hem mee. Hij had vertroosting nodig, dus vertroostte ik hem. Zo probeerde ik mijn belofte na te komen om meer op mijn Heiland te gaan lijken. ■

Alan B. Sanderson, Utah (VS)

Mijn patiënt begon me iets te vertellen wat niets met het consult te maken had. Ik was wat ongeduldig, maar voelde toch dat ik weer moest gaan zitten en luisteren.



Een brief van de profeet

Ik aarzelde om me bij de kerk aan te sluiten toen mijn man me erover vertelde. Hij gaf me een exemplaar van het Boek van Mormon, en ik liet me uiteindelijk na vele lessen en bijna twee jaar werken met de zendelingen in 2007 dopen. Ik had het een tijdje moeilijk nadat ik lid van de kerk geworden was. Ik begreep het belang van hedendaagse profeten niet. Een profeet moest naar mijn idee iemand zoals Mozes zijn, met staf en al.

‘Spreek de profeet met God?’ vroeg ik aan mijn man.

‘Ja’, zei hij.

‘Weet je dat zeker?’

‘Ja, de profeet spreekt met God.’

‘Dan vraag ik aan de Heer om tegen de profeet te zeggen dat hij me een brief moet sturen waarin hij zegt dat dit de Kerk van Jezus Christus is.’

‘O nee!’ zei mijn echtgenoot. ‘Zo werkt dat niet!’

Ik was vastbesloten.

‘Als de profeet met de Heer spreekt, dan spreekt de Heer tot de profeet en zal hij mij een brief sturen.’

Op een zondag in de kerk gaf een zending mij een dvd en vroeg me die met ons gezin te bekijken. De dvd bevatte de getuigenissen van de profeet en de apostelen. President Gordon B. Hinckley (1910–2008) was de eerste die sprak. Ik was onder de indruk. Hij kwam oprecht over en sprak naar mijn gevoel de waarheid.

‘Kijk, dat is jouw getuigenis van de profeet’, zei mijn man.

‘Nee, ik wil nog steeds een brief van hem’, zei ik terug.

De zendelingen kwamen op een avond bij ons langs en gaven me een tijdschrift.

‘We weten niet waarom, maar we hadden het gevoel dat we dit langs moesten brengen’, zeiden ze. Het was een exemplaar van het oktobernummer van de *Liahona* uit 2006, nog in plastic verpakt.

Ik maakte het open en vond een artikel van president Hinckley gericht aan nieuwe leden van de kerk. Hij zei: ‘Ik geef dit getuigenis, mijn zegen en mijn liefde aan ieder van u, en nodig u uit om deel te blijven uitmaken van dit grote wonder in de laatste dagen, dat De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen is.’¹

Het leek wel alsof hij rechtstreeks tot mij sprak. Ik was nog niet eens lid van de kerk toen dit gepubliceerd werd, maar het was voor mij bewaard. Ik weet dat de Heer onze gebeden hoort en dat Hij in deze tijd tot een levende profeet spreekt. ■

Kelly Santos Figueiredo Ribeiro
(Goiás, Brazilië)

NOOT

1. Gordon B. Hinckley, ‘Met volmaakt stralende hoop – aan de nieuwe leden van de kerk’, *Liahona*, oktober 2006, 5.



De zendelingen gaven me een exemplaar van het oktobernummer van de *Liahona* uit 2006. ‘We weten niet waarom, maar we hadden het gevoel dat we dit langs moesten brengen’, zeiden ze.



Twaalf nieuwe tempels aangekondigd

President Russell M. Nelson heeft de bouw van twaalf nieuwe tempels aangekondigd. Dat is het grootste aantal tempels dat op dezelfde dag is aangekondigd. De nieuwe tempels worden gebouwd in:

Auckland (Nieuw-Zeeland)
Davao (Filipijnen)
Lagos (Nigeria)
Mendoza (Argentinië)
Phnom Penh (Cambodja)
Praia (Kaapverdië)
Puebla (Mexico)
Salvador (Brazilië)
San Juan (Puerto Rico)
Washington County (Utah, VS)
Yigo (Guam)
Yuba City (Californië, VS)

'HET BESTE IN DIT LEVEN DRAAIT OM JESUS CHRISTUS

EN OM BEGRIP VAN DE
EEUWIGE WAARHEDEN
VAN WIE HIJ IS EN WIE
WIJ IN ONZE RELATIE
MET HEM ZIJN.'

Ouderling Jack N. Gerard
van de Zeventig,
'Doe het nu', *Liahona*,
november 2018, 109.



STA HIER EENS
BIJ STIL ...

'Geven wij alles wat we hebben onvoorwaardelijk aan de Heer?'

Cristina B. Franco, tweede
raadgeefster in het algemeen
jeugdwerkpresidium, 'De vreugde
van onbaatzuchtig dienstbetoon',
Liahona, november 2018, 56.

Geef uw mening op de Facebook-
pagina van de *Liahona* of noteer
die in uw dagboek!

DIEPER GAAN

Zijn naam op ons nemen

President Russell M. Nelson herinnerde ons aan het belang van de naam van de Heiland op ons nemen – als discipel van Jezus Christus en als lid van zijn kerk. 'Als we zijn naam uit die van zijn kerk weglaten, dan verwijderen we per ongeluk *Hem* uit het middelpunt van ons leven', zei hij.

'De naam van de Heiland op ons nemen, houdt onder meer in dat we dit aan anderen verklaren, en

dat we er met onze daden en woorden van getuigen dat Jezus de Christus is.' ('De correcte naam van de kerk', *Liahona*, november 2018, 88.) Andere leiders vroegen ons ook om te bedenken hoe we zijn naam beter op ons kunnen nemen.

- President Henry B. Eyring vroeg ons om twee vragen te overwegen: 'Wat moet ik doen om zijn naam op mij te nemen?' en 'Hoe weet ik dat ik daar vooruitgang in maak?' ('Doe het, doe het, doe het', *Liahona*, november 2018, 91.)
- Ouderling Robert C. Gay noemde drie manieren waarop we de naam van de Heiland op ons kunnen nemen. (Zie 'De naam van Jezus Christus op ons nemen', *Liahona*, november 2018, 97–99.)
- Ouderling Paul B. Pieper legde uit wat het inhoudt om de naam van Jezus Christus echt op ons te nemen. (Zie 'Alle mensen moeten de naam op zich nemen die door de Vader is gegeven', *Liahona*, november 2018, 43–45.)

Bestudeer wat de naam van de Heer op ons nemen inhoudt en schrijf uw gedachten en gevoelens daarover in uw dagboek.

PROBEER HET!

Hieronder staan enkele uitnodigingen uit de algemene conferentie. U kunt de toespraken doornemen om dit lijstje met uitnodigingen aan te vullen.

- '[Bedenk] hoe wij [nieuwe vrienden] liefdevoller kunnen opnemen, aanvaarden en helpen, en [begin] daar komende zondag al mee.' (Ulisses Soares, 'Eén in Christus', *Liahona*, november 2018, 39.)
- 'Ik [nodig] u uit deze openbaring [van het visioen over de verlossing van de doden in Leer en Verbonden 138] grondig en bedachtzaam te lezen.' (M. Russell Ballard, 'Het visioen over de verlossing van de doden', *Liahona*, november 2018, 73.)
- 'Ga zo vaak mogelijk met uw verwonde hart en uw familienamen naar de tempel.' (Neil L. Andersen, 'Verwond', *Liahona*, november 2018, 85.)

Wat doet u nu anders door de inzichten die u in de algemene conferentie hebt opgedaan? Dien uw verhaal op liahona.lds.org in of deel het op facebook.com/liahona.

Mijn conferentielijstje

'Een vriend vertelde me dat hij bij het lezen van conferentietoespraken een lijstje maakt met dingen die kerkleiders van ons vragen. Aan de hand van dat lijstje stelt hij zich vervolgens doelen om hun raad op te volgen. Ik besloot om ook een lijstje te maken. Dat heeft een positieve invloed op me gehad omdat ik de boodschappen overpeins, en overweeg wat ik anders moet doen. Het stelt me in staat om me op het allerbelangrijkste te concentreren.'

– Edna Washburn (Utah, VS)



BEANTWOORDE VRAGEN

**Ik had vroeger
een getuigenis,
maar tegen-
woordig vind
ik het moeilijk
om te gelo-
ven dat God
bestaat. Kan
mijn geloof
weer even sterk
worden als
destijds?**

'Sommigen hebben moeite om te geloven. Onze hoogmoed speelt ons soms parten. We denken misschien dat we vanwege onze intelligentie, opleiding of ervaring niet in God kunnen geloven. En we gaan godsdienst als een dwaze overlevering beschouwen.

'De ervaring leert mij dat geloof niet zozeer een schilderij is dat we bekijken en bewonderen, en waarover we graag discussiëren en theoretiseren. Geloof is eerder een ploeg waarmee we de akker opgaan en in het zweet ons aanschijns de aarde omploegen, zodat we kunnen zaaien en vruchten voortbrengen die blijvend zijn.

'Nader tot God, en Hij zal tot u naderen. Iedereen die wil geloven, geniet die belofte.'

Ouderling Dieter F. Uchtdorf van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'Geloven, liefhebben, doen', *Liahona*, november 2018, 47.

Op welke vragen hebt u tijdens de conferentie antwoord gekregen? Deel uw ervaringen op facebook.com/liahona.

Een getuigenis van tiende dat tot tempelverbonden leidde

Michael R. Morris
Kerktijdschriften

Het geestelijke aspect van het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk heeft Ted en Carol Hyatt eeuwige zegeningen opgeleverd.

Carol Hyatt zal de dag waarop haar bisschop haar vroeg om een zelfredzaamheidscursus over persoonlijke financiën te begeleiden nooit vergeten. Ze was samen met haar man, Ted, na 42 jaar afwezigheid, pas weer naar de kerk teruggegaan. Bovendien was ze van nature erg verlegen.

Carol had haar bisschop, Todd A. Josi, nog als kind gekend. Toen was hij een van de leerlingen in haar zondagschoolklas geweest.

‘Luister, bisschop,’ had ze onomwonden gezegd toen ze samen met Ted weer in de kerk was verschenen: ‘Ik wil geen toespraak houden. Ik wil geen roeping. Ik wil gewoon naar de kerk gaan.’

Maar twee jaar later was bisschop Josi bij de familie Hyatt thuis over de zelfredzaamheidsdiensten van de kerk begonnen. Zuster Hyatt had er nog nooit van gehoord. Hij legde zelfredzaamheid uit en vroeg haar vervolgens om een cursus van twaalf weken over de beginselen van succesvol financieel rentmeesterschap te geven. Hij gaf haar ook het boek *Persoonlijke financiën voor zelfredzaamheid*.

‘Ik weet niet waarom ik ermee instemde’, zegt zuster Hyatt. ‘Ik vind het vreselijk om met mensen om te gaan die



ik niet ken. En ik moest twaalf weken lang één avond per week met kerkleden samenzitten die veel meer in het evangelie thuis waren dan ik. Ik vroeg me af of ik ze zou kunnen helpen.’

‘Het was een heel sterk gevoel’

Het was voor bisschop Josi geen verrassing dat zuster Hyatt de taak ondanks haar twijfels aannam. Hij zegt dat hij tijdens een vergadering van het

zelfredzaamheidscomité van de ring in Forest Grove (Oregon, VS) ‘de ingeving kreeg dat zuster Hyatt de zegeningen nodig had van het begeleiden van de groep over persoonlijke financiën. Het was een heel sterk gevoel.’

Bisschop Josi hoopte dat zuster Hyatt door de cursus een groot struikelblok zou overwinnen dat haar geestelijke vooruitgang tegenhield, namelijk tiende betalen. Hij zegt: ‘Toen ik die avond naar huis reed, kreeg ik een krachtige ingeving dat zuster Hyatt bij het geven van de cursus het belang van tiende betalen zou inzien.’

Zuster Hyatt voelde zich erg zenuwachtig en slecht voorbereid toen ze in oktober 2017 de cursus begon te geven. Door klassikale besprekingen te leiden over het beheren van financiën, het opstellen en volgen van een budget, het zich voorbereiden op moeilijke tijden, het aflossen van schulden, het aanpakken van financiële crises en het investeren in de toekomst, begon ze zich meer op haar gemak als begeleidster te voelen, maar niet als voorbeeld.

Toen ze de stof doornam voor de derde groepsbijeenkomst, las ze dat ‘het zelfredzame patroon van financieel rentmeesterschap’ het betalen van tiende en offergaven inhield.¹ Ze ontdekte ook dat het basisbeginsel van dat patroon bekring en gehoorzaamheid was.²

‘Tijdens een van de daaropvolgende bijeenkomsten bekende ik dat ik waarschijnlijk de enige in de groep was die geen tiende betaalde’, zegt ze. Die beken-
tenis ontlokte de steun van haar dertien cursisten en, daaropvolgend, besprekingen en getuigenissen over de zegeningen van de wet van tiende.

‘Ik weet niet waarom de wet van tiende zo moeilijk voor me was, maar ik besepte dat ik er echt een getuigenis van moest ontwikkelen’, zegt zuster Hyatt. ‘Terwijl ik naar de bemoedigende woorden van mijn groep en mijn man luisterde, liet de Geest me weten dat ik het kon. Ik kreeg dat kleine beetje extra geloof dat ik nodig had en besepte dat ik een betere begeleider zou zijn als ik zelf deed wat ik van de klas vroeg.’

De vensters van de hemel

Een paar dagen na haar elfde bijeenkomst nam zuster Hyatt bisschop Josi in de kerk bij de arm en vertelde hem dat ze klaar was om de wet van tiende na te leven. ‘Hij was heel enthousiast’, zegt ze.

Broeder Hyatt, die de cursus van zijn vrouw volgde, was ook enthousiast. Hij betaalde al tiende en had zijn vrouw vaak aangemoedigd om dat ook te doen door haar te herinneren aan een specifieke zegen die ze verlangde. ‘We kunnen niet

naar de tempel tenzij je tiende betaalt’, zei hij dan.

Op 26 mei 2018 gingen de vensters van de hemel open en werd er een zegen over Ted en Carol Hyatt uitgegoten die ze maanden daarvoor, toen Carol met de cursus begon, niet voor mogelijk hadden gehouden. Op die dag, de dag voor hun 58e huwelijksjubileum, werden ze in de Portlandtempel (Oregon) aan elkaar verzegeld.

Carol en Ted beschrijven die ervaring als ‘een prachtige dag en een wonderbaarlijke zegen’ waarvoor ze altijd dankbaar zullen zijn. Zuster Hyatt voegt eraan toe dat ze altijd dankbaar zal zijn voor de aanmoediging van haar man, de inspiratie van haar bisschop en voor haar cursisten die volgens Carol meer deden voor haar dan zij voor hen. Bijna alle cursisten in haar klas woonden de verzegeling van Carol en Ted bij en toonden zo hun liefde en steun.

‘We kunnen erg veel van het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk leren, vooral op geestelijk gebied’, zegt zuster Hyatt. ‘Het is het geestelijke aspect dat het zo waardevol maakt. Het heeft mijn man en mij eeuwige zegeningen opgeleverd.’ ■

NOTEN

1. *Persoonlijke financiën voor zelfredzaamheid* (2016), 42.
2. Zie *Persoonlijke financiën voor zelfredzaamheid*, 36–37.

Tien tips om in bekering te onderwijzen

Bekering klinkt kinderen en tieners soms eng of verwarrend in de oren. Hier volgen enkele tips om op een liefhebbende, stimulerende manier in bekering te onderwijzen.



Houd het eenvoudig. U kunt uw kinderen leren dat ‘als wij zondigen, wij ons van God [afwenden]’, maar ‘als wij ons bekeren, wenden wij ons weer tot God.’¹ We kunnen ons weer tot God wenden door onze fouten te erkennen, dingen recht te zetten en ons in te spannen om het voortaan beter te doen.

Leg nadruk op het positieve.

Hoe dan ook, ‘bekering is altijd positief.’² Het is geen straf voor slecht gedrag; het is een kans om het opnieuw te proberen en een nauwere band met God te krijgen. Spoor uw kinderen aan na te denken over wat ze goed doen en hoe ze daar meer van kunnen doen.

Leg nadruk op het dagelijks leven.



Bekering is evenzeer voor kleine zonden als grote zonden. Dagelijkse bekering betekent veelvuldige bijstellingen, zoals om een schip op koers te houden. Help uw kinderen de kleine dingen herkennen waar ze zich elke dag in kunnen verbeteren.

Laat ruimte voor fouten.



Maak uw kinderen duidelijk dat fouten een deel van het leerproces kunnen zijn. Laat ze zelf de gevolgen van hun keuzes aanpakken en help ze uitzoeken hoe ze die kunnen rechtzetten. Leer ze dat ze zich voor hulp tot God moeten wenden.



Wees een voorbeeld. Geef het toe als u een fout maakt. Wees nederig genoeg om u aan én in aanwezigheid van uw kinderen te verontschuldigen. Laat ze zien hoe u zich inzet om de zaken te verbeteren en getuig hoe de Heiland u heeft geholpen te veranderen.



Maak het persoonlijk. Als u uw kinderen in de beginselen van bekering onderwijst,³ wees u er dan van bewust dat het bekeringsproces niet elke keer voor iedere persoon hetzelfde is. Het is geen reeks vakjes om af te vinken; het is een voortdurend groeiproces. Het gaat over het verlangen van ons hart en hoe we ernaar streven ons op onze Heiland te richten. We weten dat we ons volledig bekeerd hebben als we vrede, vreugde en vergeving voelen.

Richt u op de lange termijn.

Het is makkelijk om ontmoedigd te raken als u dezelfde slechte keuzes telkens weer maakt. Leer uw kinderen dat zolang ze zich blijven bekeren, God ze vergiffenis zal blijven schenken (zie Moroni 6:8). Leg uit dat proberen is wat echt belangrijk is. Het is door onze inspanningen om de natuurlijke mens af te leggen (zie Mosiah 3:19) dat we zoals God zullen worden.

Maak onderscheid tussen schuld en schaamte.

‘Droefheid overeenkomstig de wil van God’ is een vereiste voor onze bekering (zie 2 Korinthe 7:9–10). Maar als uw kind zich onwaardig of hopeloos voelt nadat het zich bekeerd heeft, kan schaamte de boosdoener zijn.⁴ Herinner ze eraan dat onze hemelse Vader hen altijd liefheeft en dat ‘als we zondigen, onze waardigheid [vermindert], maar niet onze waarde!’⁵ Maak als het nodig is een afspraak met uw bisschop of een professionele hulpverlener.

Begrijp de verzoening van de Heiland.

Leer uw kinderen dat Jezus Christus niet alleen onze zonden op Zich heeft genomen, maar ook al ons lijden (zie Alma 7:11–12). Verzekert uw kinderen ervan dat ze ‘geen blaam voor andermans schadelijke gedrag’ treffen.⁶ Slachtoffers van mishandeling of misbruik zijn volledig onschuldig; leer ze zich voor gemoedsrust en genezing tot de Heiland te wenden.

Wijs altijd naar de Heiland. Leer uw kinderen dat de Heiland begrijpt wat ze doormaken en dat Hij ze kan helpen. Getuig thuis vaak van Hem. Moedig uw kinderen aan om te bidden, te dienen, aan Schriftstudie te doen, en andere dingen te doen waardoor ze Hem beter leren kennen zodat ze automatisch naar zijn hulp streven om hun zwakheden te overwinnen. ■

VOOR KINDEREN

In *Vriend* van deze maand:

- ‘Beloven het te proberen’ (p. V4)
- ‘Elke dag een beetje beter’ (p. V6)
- ‘Schitterend idee’ (p. V7)
- ‘De beslissing over de jojo’ (p. V16)

VOOR TIENERS

In deze uitgave:

- Vraag en antwoord: ‘Ik geef steeds aan dezelfde verleidingen toe. Hoe kan ik deze zonden achter mij laten?’ (p. 62)
- ‘Ik moet nog steeds denken aan zonden waarvan ik me bekeerd heb en ik voel me schuldig. Waarom kan ik mijn zonden niet vergeten?’ (p. 63)

Voor meer materiaal gaat u naar youth.lds.org.

NOTEN

1. Neil L. Andersen, ‘Bekeer u opdat Ik u moge genezen’, *Liahona*, november 2009, 40.
2. Stephen W. Owen, ‘Bekering is altijd positief’, *Liahona*, november 2017, 48.

3. Zie ‘Hoofdstuk 19: Bekering’, *Evangeliebeginselen* (2009), 113–120.
4. Zie Wendy Ulrich, ‘Het is het geen zonde om zwak te zijn’, *Liahona*, april 2015, 20–25.
5. Joy D. Jones, ‘Van onschatbare waarde’, *Liahona*, november 2017, 15.
6. *Trouw aan ’t geloof: een evangeliewijzer* (2004), 112.

De meest invloedrijke mensen

Heb je weleens een artikel gelezen met een titel zoals '30 invloedrijke mensen onder 30 jaar', en bij jezelf gedacht: hoe kom ik op die lijst? Ik heb me in elk geval wel afgevraagd: **hoe kan ik meer betrokken zijn**, behulpzamer en, ja, belangrijker (wat waarschijnlijk inhoudt dat ik ook nederiger moet zijn). Hoewel onze prestaties in de wereld in het oog kunnen springen, zijn ze soms een niet zo in het oog lopende vervulling van onze verbonden met God.

Als we onze invloed willen laten gelden, hoeven we niet aan de andere kant van de wereld hulp te gaan bieden.

Daar kunnen we ook thuis mee beginnen, in onze familie of bij onze kamergenoten, en bij onze burens. Het begint in onze gemeenschap. Als je die verandering wil aanbrengen en een ander mens wil worden, kan de praktische raad in 'Time to Serve' (p. 44) over jezelf in dienst stellen van je gemeenschap, van pas komen. **Tijd vrijmaken om anderen te helpen** kan betekenen dat je veranderingen moet aanbrengen, zoals misschien een verandering van hart. Of misschien moet je de manier waarop je je tijd en energie besteedt, veranderen.

In 'A Mighty Force for Good' (p. 46) leggen jongvolwassenen uit hoe ze naastenliefde hebben ontwikkeld. Die verhalen geven aan hoe **inspiratie en geloof ertoe kunnen leiden dat jongvolwassenen een goede invloed kunnen hebben**.

Ouderling Gavarret herinnert ons eraan dat we hoe dan ook helden en heldinnen zijn (zie p. 49). In het voorsterfelijk bestaan kozen we voor een leven op aarde. En nu we op aarde zijn **is het aan ons om te bepalen** hoe we ons willen onderscheiden. Als we weten wat onze opdracht is, zal die ons leiden in het dienen van onze Vader en zijn Zoon, Jezus Christus.

Van wat ik zie zijn er veel meer dan '30 invloedrijke mensen onder 30 jaar' onder de jongvolwassenen van de kerk. Wat mij betreft zijn mensen met de meeste invloed, mensen die 'daders van het Woord en niet alleen hoorders' zijn (Jakobus 1:22). Het zijn mensen die zich aan hun verbonden houden. Jullie kunnen die mensen zijn, ieder van jullie.

Ik ben benieuwd op wat voor wijze jij je gaat onderscheiden.

Elizabeth Stitt

STUUR JE VERHAAL IN

Heb je een verbazingwekkend verhaal dat je wilt vertellen? Of wil je artikelen over bepaalde onderwerpen zien? Zo ja, we horen graag van je! Mail je artikelen of je feedback naar liahona.lds.org.



HET BESTE ADVIES ...

Jongvolwassenen vertellen wat het beste advies was dat ze ooit over je onderscheiden hebben gekregen.

'Wees jezelf! We hebben allemaal licht in ons dat alleen wij kunnen uitstralen. Als we bereid zijn om anderen op onze eigen unieke manier op te bouwen, aan te moedigen en op te monteren, laten we ons licht schijnen. Dat zal anderen ertoe brengen God te verheerlijken. Wees niet bang om je licht te laten schijnen!'

— **Whitney Henderson, Colorado (VS)**

'Leef het evangelie van Jezus Christus na, zodat mensen je zullen vragen wat het is dat jou anders maakt.'

— **Pamela Castillo, San Marcos (Guatemala)**

'Als we onszelf en onze naasten slechts een fractie zouden liefhebben van hoeveel God ons liefheeft, zouden we het vertrouwen en het geloof hebben om datgene te doen wat er van ons wordt gevraagd.'

— **Samuel Ward, Idaho (VS)**

'In plaats van de hele wereld te willen veranderen, kun je je beter concentreren op jouw kleine plekje en dat veranderen.'

— **Quincy Haisley, Utah (VS)**

Wat is het beste advies dat jij ooit hebt gekregen over op een date gaan met iemand die ooit met pornografie heeft geworsteld? Mail je antwoord uiterlijk 28 februari 2019 naar liahona.lds.org.

OVER DE SCHRIJVERS VOOR DE JONGVOLWASSENEN

Liz Stitt heeft aan de Brigham Young University een bachelorsdiploma in communicatiewetenschappen behaald. En een master in business administration aan de University of Utah. Ze werkt in productmanagement, maar haar favoriete baan is die van professionele tante.



Mindy Selu maakt deel uit van het redactieteam van de *Liahona*. Ze is getrouwd, de moeder van een tweeling, en ze is gek op katten. Haar hobby's zijn onder meer fotograferen, films kijken, en hele lange takenlijstjes maken.



Heather J. Johnson is schrijfster en redactrice. Ze houdt van waterskiën en van winteravonturen in de bergen. Ze leest het liefst Britse literatuur en ze is ook een voorstander van het gebruik van 'y'all' in de dagelijkse omgang, althans in Engelstalige landen.



Katie Sue Embley vindt dat er heel veel mooie mensen op de wereld zijn, die allemaal een verhaal te vertellen hebben. Ze studeert journalistiek en Spaans, met het doel goed nieuws op #sharegoodness te delen.



Lori Fuller is redactrice voor het tijdschrift *Vriend*. Ze ontdekt graag nieuwe bands, luistert naar het nieuws op de radio en vindt het leuk om gerechten uit allerlei landen klaar te maken. Soms schrijft ze wat.



IN DIT KATERN

44 Tijd om te dienen
Liz Stitt

46 Een grote kracht ten goede
Mindy Selu

49 Jij kunt echt veel betekenen
Ouderling Eduardo Gavarett



UITSLUITEND ONLINE

Niet genoeg tijd? Zo haal je het meeste uit je tijd
Heather J. Johnson

Bediene op bescheiden schaal
Katie Embley

Je weet niet wat je niet weet
Lori Fuller



Deze en andere artikelen vind je:

- Op liahona.lds.org
- **Wekelijkse content voor JOVO's** (onder 'jongvolwassenen' in de Evangeliebibliotheek)
- Op facebook.com/liahona

We hebben als jongvolwassene waarschijnlijk meer tijd 'over' dan we willen toegeven. Hier zijn zes ideeën om als vrijwilliger meer voor je omgeving te betekenen.



Tijd om te dienen

Liz Stitt

Een paar jaar geleden had ik een voltijdbaan en volgde ik een avondprogramma om mijn masterdiploma in bedrijfskunde te halen. Toen ik mijn studie had afgerond, wilde ik die 'extra' tijd voor iets nuttigs gebruiken.

Een universitair docent die ik goed kende, gaf me eenvoudig en duidelijk advies: ik moest op zoek gaan naar gelegenheden om anderen van dienst te zijn. Hij wist wel dat ik kerktaken had, maar opperde toch dat ik verder dan mijn gebruikelijke kringetje keek.

Ik bad om te weten waar mijn vaardigheden en talenten nodig waren, en waar ik het meeste kon betekenen.

Ik kwam al snel in aanraking met een buurtcentrum dat begeleiders voor hun tienerprogramma nodig had. Ik begon een tienermeisje te begeleiden dat met haar familie uit Somalië was gevlucht. We oefenden elke week lees-, schrijf- en rekenvaardigheden. Maar

daarnaast werden we ook vriendinnen, en kwamen we meer over elkaars cultuur en toekomstdromen te weten. Toen ze verhuisde, kreeg ik een ander meisje toegewezen. Haar familie was uit Myanmar gevlucht en ze was in een vluchtelingskamp in Thailand opgegroeid. We studeerden niet alleen, maar spraken ook over de uitdagingen van het leven en hoe je daarmee om kunt gaan.

Ik heb mijn vaardigheden nog veel vaker en op verschillende manieren als vrijwilligster in de gemeenschap kunnen inzetten.

Als alleenstaande hebben we bij vlagen vaak meer of minder tijd over vanwege bijvoorbeeld een verhuizing, afstudeerproject of verandering van baan. We krijgen ook vaak een seintje van de Geest dat we in onze jaren als alleenstaande niet in de 'wachtstand' hoeven te staan. We willen doelgerichter en met zingeving leven.

We hebben waarschijnlijk meer tijd 'over' dan we willen toegeven. Bedenk dus eens hoe je die tijd kunt gebruiken om anderen op te beuren, wat anderen én jezelf tot zegen zal zijn. Door anderen te dienen, kunnen we immers onze liefde voor God tonen en onze verbonden nanken om ons geheel aan Hem te geven. ■

De auteur woont in Utah (VS).

HIER ZIJN ENKELE TIPS OM MEER

VOOR ANDEREN TE BETEKENEN:

Neem je tijdsbesteding onder de loep.



Houd in een notitieboekje of planner bij waar je je tijd zoal aan besteedt. Heb je een paar uur over

die je anders verluumelt of niet gepland hebt? Of neem je te veel hooi op je vork? Weten waar je tijd over hebt en weten waar je het rustiger aan moet doen, zijn allebei even belangrijk. Stel vast wat het belangrijkste is en plan tijd om anderen van dienst te zijn.

Neem je vaardigheden onder de loep.



Denk na over wat je graag doet of wat je voor je gevoel moet doen. Bedenk hoe je anderen met je

talenten en vaardigheden tot zegen kunt zijn.

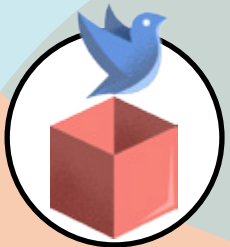
Bid.



Vraag om hemelse leiding om te weten waar je nodig bent. Ouderling Jeffrey R. Holland

van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Ik weet dat God [u] zal [...] helpen en leiden in liefdevolle daden van discipelschap als u er gewetensvol naar streeft, erom bidt en om u heen kijkt om een gebod na te komen dat Hij ons keer op keer heeft gegeven.' ('Zijn wij niet allen bedelaars?' *Liahona*, november 2014, 41.)

Stap uit je comfortzone.



Ik vond het begeleiden van tieners of bijles geven in alle vakken eerst onwennig. Maar soms was ik

vooral bezig met motiveren en aanmoedigen. We hoeven niet volmaakt in iets te zijn om iets voor anderen te kunnen betekenen. We betekenen misschien vaak het meest door er gewoon te zijn, te luisteren, een vertrouwensband op te bouwen en voor stabiliteit te zorgen.

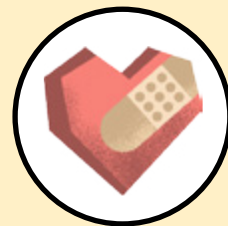
Zet je voor langere tijd in.



Veel organisaties en mensen vragen om langdurige en regelmatige inzet van vrijwilligers – wat meer inhoudt

dan een projectje of nu en dan aan komen waaien.

Wees geduldig.



Ik denk weleens: ik weet niet of ik dit wel volhoud. Het is zo vermoeiend. Doe ik er wel goed aan? Maar

mijn hart verandert als ik eenmaal hulp ga bieden. Ik heb vrijwel altijd een goed gevoel aan vrijwilligerswerk overgehouden, zodat ik graag terug wilde komen. Maar als iets te veel van je vergt, zoek dan eventueel naar andere mogelijkheden of las een 'pauze' in je vrijwilligerswerk in, zodat je kunt blijven geven wat nodig is.

We kunnen allemaal iets goeds in de wereld tot stand brengen, hoe groot of klein onze invloedssfeer ook is.

Een grote kracht ten goede

Mindy Selu

Kerktijdschriften

Het begon allemaal met een sneeuwstorm in april. Dat is in Utah eigenlijk geen bijzonder verschijnsel, maar toch vond ik het een goed idee om de met sneeuw bedekte tulpen op Temple Square te fotograferen. Dus maakte ik een Instagramaccount aan – dit keer niet voor plaatjes van mijn schattige poezen, maar voor foto's van de tempel.

En zo begon er een jaar van dagelijks foto's plaatsen. (En enkele jaren van af en toe wat plaatsen.) Foto's van de tempel nemen en ze met citaten van kerkleiders over de tempel plaatsen, werd een leuke manier om meer waardering voor de tempel te krijgen en mijn talenten te ontwikkelen.

Maar hoe meer mensen ik bereikte, hoe meer ik inzag dat ik een goede invloed op anderen kon hebben. Ik ben geen 'beïnvloeder' op sociale media, maar ik denk toch graag dat wat ik doe ergens iets voor iemand betekent.

Ondanks ons drukke leven in een wereld die een hoog tempo van ons vergt, kan ieder van ons andere mensen met

onze talenten zegenen en een kracht ten goede zijn. Tenslotte geloven wij 'goed te moeten doen' (Geloofsartikelen 1:13).

Ik heb wat andere jongvolwassenen opgespoord die proberen een kracht ten goede te zijn. Dit is wat zij doen om iets goeds tot stand te brengen.





Bid om naastenliefde

Kaveria ei jätetä. Dat is Fins en betekent 'we laten niemand achter', een uitdrukking uit de oorlog, maar een die Finnen nog steeds ter harte nemen. Het inspireert Rolle Rantaniemi (23) uit het Finse Uusimaa om goed te doen.

'Ik heb mezelf deze regel opgelegd: als ik iemand zie die alleen is, ga ik naar die persoon toe, wat de situatie ook is. Niemand zou alleen moeten zijn. Toen ik jong was, voelde ik me erg eenzaam op school en in de kerk – ik had geen vrienden, en ik weet hoe naar het is om alleen te zijn. Dat heb ik gehaald uit de Finse mentaliteit om niemand achter te laten.'

Een van de dingen die hem motiveren, is te weten dat relaties langer dan alleen dit leven kunnen duren. 'Daarom vind ik dat het 't belangrijkste is om te kijken hoe we ons kunnen verbeteren. Een goed voorbeeld zijn, een goed mens zijn, ijverig zijn, en al die christelijke eigenschappen. Het andere is banden aan te gaan, vriendschap met mensen te sluiten, naastenliefde te hebben en andere mensen te dienen.'

Rolle gelooft dat christelijke naastenliefde ontwikkelen voor ons de beste manier is om goed te doen. 'In Moroni 7:48 staat dat we om naastenliefde moeten bidden. En ik heb ondervonden dat als ik dat dagelijks doe, en als ik mijn hemelse Vader vraag om me in situaties te brengen waarin ik kan dienen, ik me die kansen meer bewust ben. Als we echt onze ogen opendoen, zijn er kansen om te dienen waar we zelf nooit aan gedacht zouden hebben.'

'Ook kleinigheden doen ertoe', zegt Rolle. 'Als je op die kleine dingen let, en ze doet, dan kun je echt wat voor een ander betekenen.'

Inspireer anderen om grote doelen te stellen

Daniel Godoy (23) straalt licht en goedheid uit. En dat heeft veel met zijn keuzen te maken. Hij heeft alleen al door zijn voorbeeld een goede invloed.

Toen hij als enig kind in Santiago (Chili) opgroeide, zag hij hoe toegewijd zijn ouders aan het evangelie en aan dienstbetoon waren. Na het verlaten van de leeftijd voor zendingen was Daniel de eerste in zijn ring die met 18 jaar op zending ging, wat veel jongemannen inspireerde om ook eerder op zending te gaan. Na zijn zending in Colombia was hij de eerste in zijn woonplaats die voor een hogere opleiding zijn land verliet. Met zijn gedrevenheid inspireerde hij anderen om een opleiding te volgen. 'Op de een of andere manier inspireerde ik ze om hoge doelen te stellen', zegt hij. 'Het was geweldig om te weten dat die kleine stap van mij andere mensen inspireerde.'

De opleiding die Daniel in de VS volgt, is essentieel voor zijn plannen om anderen te helpen en in de toekomst goed te doen. 'Op de lange termijn is het mijn doel om terug naar Chili te gaan en daar mensen te helpen – die mensen te dienen. Ik ben hier gekomen omdat ik weet dat ik kansen kan krijgen waardoor ik ook mensen in Chili kan helpen.'

Toch geeft Daniel toe: 'Ik ben niet volmaakt. Maar ik probeer mijn best te doen, en ik denk dat dit anderen zal inspireren en ze zal motiveren om ook door te gaan.'





Gods liefde verspreiden

Toen Katelyn Rae (27) uit Californië haar studie maatschappelijk werk had afgerond, kon ze maar geen loopbaan kiezen, hoe wel ze zich tot humanitaire hulp aangetrokken voelde. Ze heeft gezien dat ze door Gods hand 'bij elke stap' geleid is tot waar ze nu is, als programmaleidster voor een organisatie zonder winst-oogmerk die tot doel heeft wereldwijd de armoede te bestrijden.

Katelyn heeft in Griekenland met vluchtelingen gewerkt en in Nepal met slachtoffers van misbruik. Die mensen 'maakten de naaste momenten van hun leven mee', legt ze uit. Ik kan er alleen maar voor ze zijn, verder kan ik niet veel uitrichten. Ik kan de regering of het beleid niet veranderen, maar ik kan ze wél liefde geven.' En bij wie ze ook is, ze ziet in hoe belangrijk het is dat anderen Gods liefde voelen. 'Als ik die liefde kan doorgeven, vind ik dat ik het heel aardig doe, dat God blij met me is.'

Door alles wat ze heeft meegemaakt, ziet ze de problemen van andere mensen vanuit een breder perspectief. 'Als jongvolwassene is het zo makkelijk om alleen naar je eigen problemen te kijken', zegt ze. 'We concentreren ons op vragen zoals "Wat wordt mijn beroep?" en "Wat voor opleiding heb ik nodig?" en "Hoe vind ik een eeuwige huwelijkspartner?". Dat zijn allemaal goede dingen, maar als we op de een of andere manier ook naar anderen kunnen kijken, denk ik dat we zullen vinden waar we eigenlijk naar op zoek zijn.'

'Als we maar dichtbij de Geest blijven, zal God ons leiden, en dan kunnen we al het goeds tot stand brengen dat we willen doen', zegt Katelyn. 'Ik denk dat iedereen goed wil doen, zelfs al is het maar in je omgeving of in je familie. Alle kleine dingen, of het nu een vriend opbeuren is of een familielid opvangen, al die korte momenten van weten dat je hebt gedaan wat God op dat moment van je verlangde, zullen een grote uitwerking op jou en op anderen hebben.'

Jouw invloed

Je hoeft niet ergens weeshuizen te gaan bouwen om iets goeds in de wereld te doen. Je hoeft geen Instagram-account met tempelfoto's te beginnen of leider van een liefdadigheidsinstelling te worden. Maar je kunt wél een manier bedenken om met *jouw* unieke talenten een goede invloed te hebben.

Ik geloof echt dat deze woorden van president Thomas S. Monson (1927–2018) tot de vrouwen van de kerk ook volledig van toepassing op de jongvolwassenen zijn: 'U bent een grote kracht ten goede, een van de sterkste in de hele wereld. Uw invloed strekt zich veel verder uit dan tot uzelf en uw gezin – u beïnvloedt ook nog andere mensen, over de hele wereld.' ('Drie doelen tot leidraad', *Liahona*, november 2007, 120.) Dus blijf goed doen – zoveel je kunt. Je goede invloed zal verder reiken dan je denkt. En samen zijn we dan die grote kracht ten goede. ■

Lees ook over nog drie inspirerende jongvolwassenen die een kracht ten goede zijn, in de volledige versie van dit artikel op liahona.lds.org.





Ouderling Eduardo Gavarret
van de Zeventig

JIJ KUNT ECHT VEEL BETEKENEN

Ik wil jullie zeggen dat er hier hedendaagse helden en heldinnen zijn. En dat zijn jullie. Ik ben er zeker van dat jullie hier en nu het vermogen en de wil bezitten om iets te betekenen. En dat jullie de macht van het individu, de macht om te handelen en de macht van vrije meningsuiting zullen aanwenden om een verandering teweeg te brengen die op jullie kennis van het evangelie is gebaseerd.

Zijn we niet allen de helden van ons voorsterfelijk leven? Wij hebben ons tegen Lucifer en zijn plan verzet. Wij zijn van nature winnaars, en we zitten in het team dat de strijd zal winnen. Nu moeten we onze kennis gebruiken en de beslissing nemen om boven onze zwakheden uit te stijgen, en voorwaarts te gaan met onze ogen gericht op de Ene die ons redt.

Kies niet voor middelmatigheid, want dan riskeer je laks en lusteloos te worden. Neem je voor om anders te zijn. Maak gebruik van je innerlijke kracht en ga iets betekenen.

Er zijn veel nobele doelen waarvoor je je kunt inzetten. Doe baanbrekend werk en onderscheid jezelf. Bedenk dat je een winnaar bent, een geboren winnaar. Jij kunt echt veel betekenen.

Kies voor welk nobel doel van de Heer je je wilt inzetten, en ga ervoor. Je kunt genoeg mensen helpen, slappe handen opheffen, zwakke knieën versterken, gevangenen bezoeken en bevrijden, hongerigen voeden, naakten kleden en zieken genezen. Laat je stem horen. Wees jezelf en je zending trouw.



‘Jullie zijn de “hoop van Israël”. De hemelen letten op jullie, en de aarde wacht op jullie.’¹

Sluit je eigen verbond met Hem, onze Heiland, en zeg: ‘Maar wat mij en mijn huis betreft, wij zullen de Heere dienen’ (Jozua 24:15). En zo zul je ook anderen tot zegen zijn. ■

Uit de toespraak ‘[...] But As for Me and My House, We Will Serve the Lord’, gehouden op 16 mei 2017 tijdens een devotional aan de Brigham Young University–Idaho.

NOOT

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, juli 1888, 301.

KIJKJE IN HET OPLEIDINGSCENTRUM VOOR ZENDELINGEN

Wil je een fantastische zending hebben? In het opleidingscentrum voor zendingen leer je hoe dat je lukt.

Joshua J. Perkey

Kerktijdschriften

Stel je voor dat je vandaag eindelijk je zendingsoproep ontvangen hebt. In je oproep staat het gebied, de taal en de begindatum van je zending. En op die datum zul je waarschijnlijk één van de dertien opleidingscentra voor zendingen binnenstappen.

Wat ga je daar meemaken? Laten we eens kijken.

JE EERSTE DAG

Tenzij je zo dichtbij woont dat je met de auto naar het opleidingscentrum kunt gaan, zal de kerk je reis regelen.

Bij het centrum in Provo (Utah, VS) geven zendingen en medewerkers je aanwijzingen om je bij een rij op het parkeerterrein aan te sluiten. Daar neem je afscheid van je familie en maak je kennis met je gastgevers. Vervolgens check je in. Je gastgevers zijn zendingen die al een paar weken in het opleidingscentrum zijn. Zij zijn de eerste dag jouw gids. Ze zorgen dat je koffers in je slaapkamer terechtkomen, terwijl jij je naamplaatje krijgt en je leslokaal opzoekt.

JONGEREN

IN DIT KATERN

- 58 **Ga je?**
Ouderling David F. Evans
- 61 **Ik nodigde Ken uit**
Ephraim Ong
- 62 **Vraag en antwoord:**
Ik geef steeds aan dezelfde verleidingen toe. Hoe kan ik die zonden overwinnen?
- 64 **Nog een gedachte:**
Een heilige der laatste dagen blijft het proberen
Ouderling Dale G. Renlund



OPLEIDINGSCENTRUM PERU

OPLEIDINGSCENTRUM PROVO



OPLEIDINGSCENTRUM GUATEMALA



OPLEIDINGSCENTRUM PROVO

'Iedereen is heel vriendelijk. Of iemand nu in jouw district zit of zomaar een andere zending is, iedereen wil je helpen', zegt zuster Hanks. Zij is een van de negen zendelingen die we in het centrum in Provo interviewden en zij leert Mandarijn. De zendelingen in haar district gaan straks in Taiwan, Canada of Californië werken.

Zuster Prestwich zegt: 'Het is supergaaf om hier eindelijk te zijn. Eindelijk kun je aan dit geweldige werk beginnen dat de Heer van je vraagt.'

JE EERSTE LES

Als je eenmaal in het opleidingscentrum bent, begin je al snel met leren. Al op de eerste dag ga je naar je leslokaal, en daar leer en oefen je hoe je les geeft in het evangelie.

Zuster Singleton zegt: 'We gingen naar onze klas en alle oudere mensen in onze zone spraken Chinees, en onze leerkrachten spraken Chinees.'

Ouderling Adams zegt: 'Je moet even op gang komen, maar als je door krijgt hoe je het beste kunt studeren, dan ga je met sprongen vooruit. Je belandt al lerend in een groeicyclus.'

Het lesmateriaal is in alle centra hetzelfde. In kleinere opleidingscentra heb je een gesprek met de president van het centrum en zijn vrouw, krijg je les van hen en heb je veel contact met ze. Als een lid van het Quorum der Twaalf Apostelen voor een devotionaal naar het opleidingscentrum in Provo komt, wordt dat in de andere centra uitgezonden.





LEUKE WEEJTJES

- Er worden per jaar rond de 40.000 zendelingen in de opleidingscentra opgeleid.
- In de kleinere centra is slechts plaats voor 35 tot 150 zendelingen tegelijk.
- In het opleidingscentrum in Provo kunnen wel 2.000 zendelingen tegelijk getraind worden.
- In het centrum in Mexico zijn gewoonlijk een paar honderd zendelingen, maar er is ruimte voor 1.200.
- Er wordt aan de verschillende opleidingscentra in totaal in 58 talen onderwezen.
- Zendelingen die geen nieuwe taal leren, brengen drie weken in het opleidingscentrum door.
- Zendelingen die een nieuwe taal leren, zijn zes tot negen weken in een centrum.



OPLEIDINGSCENTRUM BRAZILIË



OPLEIDINGSCENTRUM ENGELAND



OPLEIDINGSCENTRUM FILIPIJNEN



OPLEIDINGSCENTRUM GHANA



OPLEIDINGSCENTRUM COLOMBIA



OPLEIDINGSCENTRUM BRAZILIË



OPLEIDINGSCENTRUM PROVO

JE NIEUWE GEMEENTE

In grote opleidingscentra worden de zendelingen in gemeenten met een gemeentepresident ingedeeld. (Melchizedeks-priesterschapsdragers in die omgeving worden geroepen om in het opleidingscentrum te dienen.) De zendelingen gaan op zondag naar hun gemeente voor een avondmaalsdienst. In kleinere centra komen de zendelingen samen onder leiding van het presidium van het opleidingscentrum.

In grote centra worden de zendelingen in zones ingedeeld die op hun beurt uit districten bestaan. Dat is dezelfde organisatie als in het zendingsgebied. In het opleidingscentrum bestaat een district soms maar uit een paar zendingskoppels, of het kunnen er wel vijf of zes zijn. Het aantal districten in een zone kan van twee tot zes variëren. Deze manier van organiseren vergemakkelijkt het opleiden en leren. De presidiums van het opleidingscentrum en de gemeentepresidenten, en hun echtgenotes, adviseren en helpen de zendelingen ook bij hun aanpassing aan het zendingsleven.

VAN DAG TOT DAG

De zendelingen hebben een slaapkamer met hun collega en andere zendelingen; meestal vier personen per kamer. Er is elke dag (behalve 's zondags) tijd voor sport, voor planning en voor de maaltijden. Maar ze brengen het grootste deel van de tijd in hun leslokaal door. Daar krijgen ze onderwijs in evangelieleer en de taal (zo nodig), en leren ze hoe ze geïnteresseerde mensen kunnen vinden, met de Geest kunnen onderwijzen en hun tijd goed kunnen indelen. Dat onderwijs is het voornaamste doel van het opleidingscentrum voor zendelingen: je begrip van het evangelie vergroten en leren hoe je de evangelieboodschap effectief aan anderen kunt overbrengen. Je leerkrachten zijn teruggekeerde zendelingen die goed in staat zijn om je de nodige zendingsvaardigheden aan te leren. Het dagelijks ritme vergt veel, maar geeft ook veel voldoening.

Ouderling Jackson zegt: 'Voordat ik hier was, dacht ik dat het erg moeilijk zou zijn en misschien zelfs vervelend. Maar het is echt leuk. Het is fantastisch. We hebben pret en werken hard.'

De zendelingen krijgen ook de kans om te dienen en ze hebben een voorbereidingsdag. Op die dag doen ze de was, maken hun kamer schoon en schrijven naar huis. En op die dag mogen de zendelingen naar de tempel.

's Zondags gaan de zendelingen met andere zendelingen naar de kerk. Soms mogen ze in de avondmaalsdienst spreken of in de priesterschapsvergadering of ZHV lesgeven. De ouderlingen

zegenen het avondmaal en delen dat rond. Behalve het bijwonen van de gewone kerkdiensten gaan de zendelingen ook naar districtsvergaderingen, hebben een gesprek met hun gemeentepresident of een lid van het presidium van het opleidingscentrum, kijken naar kerkfilms, praten met hun collega en studeren. Zendelingen die als zoneleider of districtsleider functioneren krijgen op zondag ook leiderstraining.

Hoewel de dagen van de zendelingen grotendeels volgepland zijn, hebben ze ook wat vrije tijd. Zuster Hanks zegt dat ze het belangrijk vindt om haar tijd goed te besteden: 'Je kunt zelf kiezen hoe je je eigen tijd besteedt. En je moet ook besluiten hoe je Gods tijd besteedt.'

JE EERSTE COLLEGA

Het kan lastig zijn om aan het zendingsleven te wennen: heimwee hebben, ander voedsel eten, een veeleisende leerervaring meemaken. De kerk heeft een uitstekend hulpmiddel voor je gemaakt in de vorm van *Wennen aan het zendingsleven*, beschikbaar op papier, online op LDS.org en in de app Evangeliebibliotheek.

Een van de grootste veranderingen voor een zending is dat je collega altijd bij je is. Hij of zij komt soms uit een ander land, spreekt een andere taal of heeft een totaal andere kijk op zendingswerk. Zendelingen moeten eraan wennen om voortdurend iemand anders om zich heen te hebben. En ze moeten samen leren lesgeven. Ouderling Juilfs weet nog: 'Het lesgeven was een keer heel moeizaam. We hadden verschillende opvattingen en spraken elkaar tegen. Maar we leerden hoe belangrijk het is om als koppel te onderwijzen en verschillende ideeën ruimte te geven.'

Hoe leer je je zo aanpassen? Met liefde, nederigheid en communicatie. Ouderling Lee legt uit: 'Je hebt regelmatig een kopelgesprek waarbij je de tijd neemt om de dag of week te evalueren. Dit heeft ten doel dat je je collega begrijpt, hoe hij iets aan zou pakken, en dat je leert hoe je de ander kunt helpen en samen kunt groeien.'

Wanneer je je collega dient en vriendelijk bent, ontdek je ook de kracht van eenheid. Ouderling Shaw zegt: 'Je moet jezelf een beetje vergeten en je aandacht op teamwork richten. Als je die eenheid eenmaal bereikt, dan is dat heel krachtig, en echt ongelooflijk.'

HEIMWEE

In het begin zul je de stress van het werk in het opleidingscentrum en het feit dat je niet meer thuis bent, misschien moeilijk vinden. Zuster Saliva zegt: 'Het is heel gewoon dat je de eerste dagen heimwee hebt. Maar daarna gaat het beter, want we vinden troost bij elkaar en onze leiders troosten ons. Me op de studie concentreren helpt mij. Ik mis mijn familie, maar ik richt mijn aandacht op het werk.'

Het is logisch dat je gespannen bent en het is normaal dat je ups en downs hebt. Ouderling Juils zegt: 'Je zult absolute hoogtepunten meemaken en je, om een of andere reden, soms een beetje down voelen. Maar je moet dan even tot jezelf komen en bedenken: ik leer dit niet voor mezelf, maar voor hen die ik ga onderwijzen. Zo lang ik mijn best maar doe, komt het wel goed.'

Er is echter geweldige steun beschikbaar, zoals die van je trainers, je leiders en je collega. Zuster Singleton zegt: 'Op een gegeven moment was ik echt ontmoedigd door een les, en het een na het ander gebeurde. Maar ik sprak met mijn collega en we gingen een eindje wandelen. Daar had ik iets aan: erover praten en een paar tranen laten. En ook je op het werk concentreren en een positieve houding hebben – dat helpt echt.'

VOORBEREID VERTREKKEN

Ongeacht je persoonlijke omstandigheden, als je met een open hart naar het opleidingscentrum voor zendelingen komt, en met de bereidheid om te leren, als je erop vertrouwt dat de Heer je helpt, dan zul je daar grondig voor je zendingswerk opgeleid worden. Je getuigenis zal groeien, je zult contact leren leggen en van de mensen leren houden die je onderwijst en met wie je samenwerkt, en je leert de taal van de Geest. Je zult een dieper begrip van het evangelie verwerven, leren hoe je effectiever kunt onderwijzen en hoe je je aan situaties en moeilijkheden kunt aanpassen. Als de tijd aanbreekt om naar je zendingsgebied te gaan, zul je meer zelfvertrouwen en vertrouwen in de Heer hebben. ■



Provo (UTAH)

BEDIENDE GEBIEDEN: <i>wereldwijd</i>
TAALONDERWIJS: 57 <i>talen</i>
AANTAL JAARLIJKS OPGELEID: 20.515

Buenos Aires (ARGENTINIË)

BEDIENDE GEBIEDEN: <i>Argentinië, Chili, Paraguay, Uruguay</i>
TAALONDERWIJS: <i>Spaans</i>
AANTAL JAARLIJKS OPGELEID: 1.180

Mexico City (MEXICO)

BEDIENDE GEBIEDEN: <i>Mexico, andere landen in Noord-, Centraal- en Zuid-Amerika</i>
TAALONDERWIJS: <i>Spaans</i>
AANTAL JAARLIJKS OPGELEID: 4.848

Preston (ENGELAND)

BEDIEND GEBIED: <i>Europa</i>
TAALONDERWIJS: <i>Engels, Frans, Duits, Grieks, Italiaans, Russisch, Spaans</i>
AANTAL JAARLIJKS OPGELEID: 785



São Paulo (BRAZILIË)



BEDIENDE GEBIEDEN:

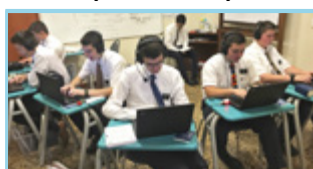
Angola, Brazilië, Kaapverdië,
Mozambique

TAALONDERWIJS:

Portugees, Spaans

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
3.285

Bogotá (COLOMBIA)



BEDIENDE GEBIEDEN:

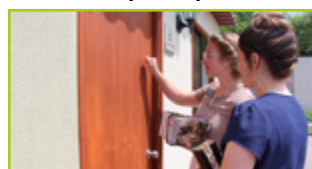
Colombia, Ecuador, Venezuela

TAALONDERWIJS:

Spaans

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
3.434

Lima (PERU)



BEDIENDE GEBIEDEN:

Bolivia, Peru

TAALONDERWIJS:

Spaans

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
1.634

Guatemala-Stad (GUATEMALA)



BEDIENDE GEBIEDEN:

Costa Rica, El Salvador, Guatemala,
Honduras, Nicaragua, Panama

TAALONDERWIJS:

Kekchi, Spaans

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
1.599

Accra (GHANA)



BEDIENDE GEBIEDEN:

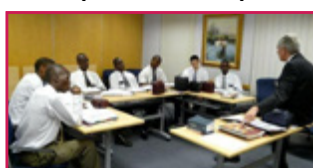
DR Kongo, Madagaskar, West-Afrika

TAALONDERWIJS:

Engels, Frans

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
1.740

Johannesburg (ZUID-AFRIKA)



BEDIENDE GEBIEDEN:

Kenia, Madagaskar, Zuid-Afrika,
Zimbabwe

TAALONDERWIJS:

Engels

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
376

Auckland (NIEUW-ZEELAND)



BEDIENDE GEBIEDEN:

Australië, Nieuw-Zeeland,
Papoea-Nieuw-Guinea, Samoa,
Tahiti, Tonga

TAALONDERWIJS:

Engels, Frans, Samoaans, Tongaans

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
2.302

Manila (FILIPIJNEN)



BEDIENDE GEBIED:

Azië

TAALONDERWIJS:

Cambodjaans, Cebuano, Engels,
Indonesisch, Mandarijn, Mongools,
Tagalog, Thai, Urdu, Vietnamesees

AANTAL JAARLIJKS
OPGELEID:
2.343

Ouderling
David F. Evans
van de Zeventig



Ga

Mijn tijd in het voortgezet onderwijs en mijn eerste jaar aan de universiteit vielen samen met de Vietnamoorlog. Tegen de tijd dat ik naar de universiteit ging, was de kerk met de Amerikaanse overheid overeengekomen op welke manier de vele zendelingen tijd konden krijgen om op zending te gaan. De afspraak was dat elke wijk jaarlijks maximaal twee zendelingen op zending kon sturen. De overige jongemannen zouden niet geroepen worden en mogelijk in dienst moeten. Hoewel ik mijn hele leven al op zending wilde, leek de kans dat ik kon gaan erg klein.

In het najaar van 1969 schreef ik me bij de University of Utah in. Eind januari 1970 ontmoette ik mijn toekomstige vrouw. We gingen een paar keer uit en dat voorjaar waren we verliefd.

De bisschop heeft gebeld

Op een hete middag in juli kwam ik thuis en mijn moeder zei: 'David, de bisschop

heeft gebeld. Hij wil je graag spreken.'

'Ik heb het druk', antwoordde ik.

Mijn moeder keek me aan en zei: 'Als je het te druk hebt om met de bisschop te spreken, bel je hem op en zeg je hem dat zelf.'

Zo druk had ik het nou ook weer niet, dus ik ging naar het kantoor van mijn bisschop voor het gesprek. Hij zat achter zijn bureau, waar ongebruikelijk weinig op lag. Ik had al gauw in de gaten dat dit gesprek bepaald niet zou verlopen hoe ik had gedacht.

'David,' zei hij, 'een van de andere wijken heeft een plek voor een zending beschikbaar die ze niet kunnen vullen. Daarom kunnen wij een zending extra sturen. Als bisschop kregen wij het gevoel onze hemelse Vader te vragen of er iemand was die nu zou moeten gaan. Ik kan je dit zeggen: nu is de tijd dat de Heer wil dat jij op zending gaat.'

Ik was verbijsterd door zijn woorden. Ik had altijd gedacht dat ik vanwege de oorlog en het quotum nooit op zending

*Als de Heer je vraagt
op zending te gaan,
ga je dan?*





je?

ILLUSTRATIE BEN SIMONSEN

zou kunnen gaan. Ik vroeg of ik er even over mocht nadenken. Hij vroeg me hoeveel tijd ik nodig had. Ik zei een week.

We sloten het gesprek af en ik liep – nog steeds verbijs-terd – terug naar mijn auto. Ik begon wat rond te rijden in Salt Lake City om de gebeurtenissen van die middag te laten bezinken.

Leren dienen

Binnen een paar minuten reed ik terug naar de kerk, parkeerde de auto en liep terug naar het kantoor van de bisschop. Hij zat nog steeds achter zijn geheel lege bureau.

Ik keek hem aan en vroeg: 'Bisschop, wat doet u?'

Vriendelijk antwoordde hij: 'Ik wacht op jou.'

Toen zei ik: 'Oké, bisschop, als de Heer het nu de tijd voor mij vindt om op zending te gaan, dan ga ik natuurlijk.'

Toen ik thuiskwam, was mijn moeder in de keuken. Ik was bang dat als ik haar alles vertelde wat ik voelde, ze zou gaan huilen. Dus in plaats daarvan zei ik: 'Mam, ik kan het er nu niet verder over hebben,

maar ik ga op zending, en ik ga al heel snel.'

Later die middag sprak ik met mijn vader over mijn besluit. Hij gaf me lieve en bemoedigende adviezen. Toen ging ik naar mijn vriendin (die nu mijn vrouw is) en vertelde haar wat ik had besloten. We liepen en praatten en huilden en praatten nog wat meer. Maar geen van ons beiden voelde enige twijfel. Als ik kon gaan, moest ik gaan en zou ik gaan.

In augustus werd ik naar Japan op zending geroepen en op 10 oktober 1970 vertrok ik.

Als de Heer roept, ga je dan?

In hoofdstuk 24 van Alma beloven de pasbekeerde Anti-Nephi-Lehieten om nooit meer bloed te vergieten. Als de vijand hen aanvalt, sterven ze liever dan die belofte te breken. Dan adviseert Ammon in hoofdstuk 27 de koning om uit hun land weg te trekken en zich bij de Nephieten aan te sluiten. De koning weigert omdat hij bang is dat de Nephieten hen niet zullen

accepteren (zie Alma 27:3–6). Ammon vraagt de koning: 'Ik ga navraag doen bij de Heer, maar indien Hij tot ons zegt: Ga naar uw broeders — zult u dan gaan?' (Alma 27:7.) De koning van de Anti-Nephi-Lehieten antwoordt: 'Doe navraag bij de Heer, en indien Hij ons zegt te gaan, zullen wij gaan; en anders zullen wij in het land omkomen' (Alma 27:10). Ammon vraagt het en de Heer gebiedt hun te vertrekken. Zonder aarzeling vertrekken de Anti-Nephi-Lehieten.

Je hele leven lang zal de Heer je vragen om te 'gaan'. Als Hij dat vraagt, ga je dan? Doe je het wanneer Hij je vraagt om het te doen? Ik weet uit eigen ervaring dat veel van de geestelijke groei en zegeningen die we doormaken en ontvangen uiteindelijk terug te voeren zijn op onze keus om te reageren wanneer de Heer roept. President Russell M. Nelson heeft gezegd: 'We moeten dagelijks beslissingen nemen, en onze beslissingen bepalen onze bestemming' ('Beslissingen met eeuwige gevolgen', *Liahona*, november 2013, 108).

Tijdens mijn zending in Japan had ik de gelegenheid om het evangelie te onderwijzen aan mensen van wie ik ging houden. In 1998, 26 jaar nadat ik van zending was teruggekomen, werd ik als zendingspresident in Japan geroepen. Ik werkte nu in een ander gebied, maar ik was terug bij de mensen van wie ik hield en die van mij hielden. Mijn hele gezin was betrokken bij deze bijzondere gelegenheid om de kerk van de Heer in Japan op te bouwen.

Een paar jaar nadat mijn vrouw en ik van zending terug waren gekomen, vroeg president Gordon B. Hinckley (1910–2008) ons te spreken. In dat gesprek riep

Overleg met je ouders, overleg met je bisschop, en overleg in gebed met de Heer.

Als je weet dat het de juiste tijd is om te gaan, moet je gaan.

hij mij als algemeen autoriteit. Hij keek terug op mijn ervaringen als jonge zending en als zendingspresident en zei dat hoewel er veel mensen geschikt waren om algemeen autoriteit te zijn, de Heer mij wilde gebruiken vanwege mijn eerdere ervaringen en keuzes.

Sinds president Thomas S. Monson de gewijzigde zendingsleeftijd heeft bekendgemaakt, wordt jonge mensen gevraagd om met hun ouders te overleggen, met hun bisschop te overleggen, en in gebed met de Heer te overleggen. Als je weet dat het de juiste tijd is om te gaan, moet je gaan. Als je geduldig bent en geloof oefent, weet ik dat de Heer zijn wil aan jou bekend zal maken.

Ik getuig dat je, als je de wil van de Heer gehoorzaamt, zeer rijkelijk zult worden gezegend. ■



IK NODIGDE UIT KEN



Ephraim Ong

Toen ik 16 was, verhuisde ik naar een Taiwanese wijk. Ken, die 13 was, had zich kort daarvoor laten dopen. Maar na zijn doop, kwam Ken bijna nooit naar de kerk. Ik verlangde vurig dat Ken weer naar de kerk zou komen. Ik nodigde hem vaak voor kerkactiviteiten uit. Ken speelde tijdens de wekelijkse activiteiten-avond basketbal en werd lid van het jongerenkoor. Hij en zijn zus Linda begonnen ook naar de gratis Engelse lessen te komen die mijn familieleden en de zendelingen onderwezen. Kort daarna kwam Linda ook naar de jongerenactiviteiten. Ik kon zien hoe de hand van God ons hielp.

De familie van Ken vroeg zich af waarom mijn familie Ken en Linda probeerden te helpen. We zeiden ze dat het evangelie ons grote vreugde had bezorgd en dat we echt wilden dat anderen diezelfde vreugde en vrede van de Heiland zouden

*De hand van de
Heer leidde mijn
bedieningswerk.*

ondervinden. Daarna aanvaardden Linda en Ken onze uitnodiging om naar de kerk te komen. Linda was er en vond het geweldig. Ken was echter ziek en toen ik bad hoe ik hem zou kunnen helpen, kreeg ik de indruk dat we hem het avondmaal moesten brengen. Met de instemming van de bisschop ging mijn familie bij hem op bezoek. Mijn broer en ik hielpen om hem het avondmaal te bedienen. We spraken ook met zijn familie. Ik voelde me vredig.

Onze familie heeft voor Ken gebeden en we houden allemaal van Ken en zijn familie. De jongeren en volwassenen in de wijk en de ring blijven Ken en Linda begeleiden. De gezamenlijke inspanningen van de leden om Ken en Linda te dienen, zorgen ervoor dat zij de liefde van de Heiland voelen. Deze ervaring met bedienen in de trant van de Heiland heeft me veel vreugde bezorgd. Bediening is het werk van de Heer en omdat het zijn werk is, leidt zijn hand ons bedieningswerk. ■

De auteur woont in Taiwan.



'Ik geef steeds aan dezelfde verleidingen toe. Hoe kan ik die zonden overwinnen?'



'Zelfs als we een bewuste, opzettelijke zondaar zijn geweest of herhaaldelijk met falen en teleurstelling zijn geconfronteerd, kan de verzoening ons helpen op het moment dat we besluiten het opnieuw te proberen. [...]

'Als we het blijven proberen, volharden en anderen daarbij helpen, zijn we ware heiligen der laatste dagen. Als we veranderen, zullen we merken dat God het veel belangrijker vindt wie we zijn en wie we worden, dan wie we ooit zijn geweest.'

Ouderling Dale G. Renlund van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'Heiligen der laatste dagen blijven het proberen', algemene conferentie, april 2015.



Blijf weg van de bron van verleiding

Als je verslaafd bent aan je telefoon, doe die dan weg of vraag je ouders of ze

er beperkingen aan willen stellen. Als je vriend(inn)en je verleiden, ga dan op zoek naar goede vriend(inn)en en omring jezelf met mensen die ertoe bijdragen dat je de Geest voelt. Als je de Geest bij je hebt en met goede vriend(inn)en omgaat, is het gemakkelijker om verleidingen te weerstaan. Iedereen krijgt met verleidingen te maken. Maar als we ze weerstaan, komt alles in orde.

Kolten B. (17), Alberta (Canada)



Vaak bidden

Ik ben een bekeerling en de verleidingen zijn heel groot, omdat ik voorheen een andere levenswijze had.

Langzaam maar zeker ben ik gaan begrijpen dat ik door de gesprekken met mijn hemelse Vader steeds sterker werd en dat het gemakkelijker werd om alles te overwinnen.

Pamela S. (19), Llanquihue Province (Chili)

Onze gedachten beheersen

Onze gedachten zijn een poort tot ons gedrag. Net als de melodie van een lied dat je goed kent, kunnen verleidingen onze gedachten binnendringen. Als ze in onze gedachten komen, probeer die gedachten dan te verbannen door jezelf aan te leren hoe je moet handelen en denken. Je hebt de kracht om dat te doen!

Taynara S. (19), São Paulo (Brazilië)



Laat je door anderen steunen

Wees altijd samen met iemand die van je houdt, zoals familieleden of

vrienden die dezelfde normen en waarden als jij hebben. Op die manier kun je verleidingen uit de weg gaan. Doe mee met familie- en kerkactiviteiten, vooral op het gebied van zendingswerk en familiegeschiedenis. Raak niet gefrustreerd. De Heer heeft zijn hand altijd uitgestrekt naar de mensen die zich willen bekeren.

Ouderling Tucay (20), zendingsgebied Ghana Cape Coast

Troost door het gebed vinden

Ik zou zeker aanbevelen om erover te bidden. Ik weet dat we niet altijd meteen antwoord krijgen, maar wel troost. We kunnen altijd troost ontvangen als we onze gedachten afleiden van hetgeen ons dwars zit en aan iets denken dat ons blij maakt. Hoe we ook getroost worden, ik weet zeker dat we troost van Jezus Christus kunnen ontvangen.

Anna P. (12), Utah (VS)

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



Ik herinner me zonden waarvan ik me bekeerd heb nog, en ik voel me schuldig. Waarom kan ik mijn zonden niet vergeten?

De verzoening van Jezus Christus maakt vergeving mogelijk als we ons bekeren. Ware bekering houdt nederig zijn, bekennen, zonden verzaken en je vast voornemen om de geboden te onderhouden in.

De Heer heeft gezegd: 'Wie zich van zijn zonden bekeerd heeft, die ontvangt vergeving, en Ik, de Heer, denk er niet meer aan' (Leer en Verbonden 58:42). Maar als we nu door onze *eigen* herinnering aan onze zonden achtervolgd worden? Ouderling Dieter F. Uchtdorf van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'God heeft niet beloofd dat *we* ons onze zonden niet meer zullen herinneren. Als we ze ons herinneren, zullen we dezelfde fouten niet snel meer maken. Maar als we trouw blijven, zal de herinnering aan onze zonden in de loop der tijd wel minder worden. Dat maakt deel uit van het noodzakelijke genezings- en heilingsproces.' ('Het punt van veilige terugkeer', *Liahona*, mei 2007, 101.)

Als we ons echt bekeren en ons concentreren op het volgen van de Heiland, zal de Heilige Geest bij ons zijn, en zullen we ertoe aangezet worden om anderen lief te hebben en te dienen. Het prangende gevoel van schaamte maakt dan plaats voor dankbaarheid en hoop. En dan roemen we God om zijn goed aardigheid, liefde en barmhartigheid.

Wat vind jij?

'Hoe kan ik vreugde in de kerk vinden als ik moeite met sommige mensen heb?'

Stuur je antwoord, eventueel vergezeld van een foto met hoge resolutie, vóór 15 maart 2019 in op liahona.lds.org (klik op 'Submit an Article or Feedback').

De redactie kan reacties inkorten of duidelijker formuleren.

Een heilige der laatste dagen blijft het proberen

Ouderling Dale G. Renlund
van het Quorum der Twaalf Apostelen

In zijn barmhartigheid belooft God ons vergeving als wij ons bekeren en ons van goddeloosheid afwenden. Hij gaat daarin zo ver dat Hij het niet eens met ons over onze zonden zal hebben. Dankzij de verzoening van Christus en onze bekering kunnen we naar ons verleden kijken en zeggen: 'Die was ik. Maar die goddeloze uit het verleden, die ben ik niet meer.'

President Thomas S. Monson (1927–2018) heeft gezegd: 'Een van Gods grootste gaven aan ons is de vreugde van het opnieuw proberen, want geen enkel falen hoeft definitief te zijn.' ¹ Zelfs als we een bewuste, opzettelijke zondaar zijn geweest of herhaaldelijk met falen en teleurstelling zijn geconfronteerd, kan de verzoening ons helpen op het moment dat we besluiten het opnieuw te proberen. En we moeten bedenken dat het niet de Heilige Geest is die zegt dat we te ver heen zijn en dat we net zo goed de moed kunnen opgeven.

Gods wens dat de heiligen der laatste dagen het blijven proberen, reikt ook verder dan het overwinnen van zonde. Of we nu lijden onder een slechte relatie, financiële problemen, ziekte, of ten gevolge van andermans zonden, de oneindige verzoening van de Heiland kan zelfs – en wellicht in het bijzonder – mensen genezen die onschuldig lijden. Hij begrijpt maar al te goed hoe het is om onschuldig te lijden ten gevolge van andermans overtredingen. Zoals geprofeteerd, zal de Heiland 'de gebrokenen van hart verbinden, [...] sieraad in plaats van as geven, vreugdeolie in plaats van rouw, en een lofgewaad in plaats van een benauwde geest' (Jesaja 61:1–3; zie ook Lukas 4:16–21). Wat er ook gebeurt, God verwacht van de heiligen der laatste dagen dat ze het met zijn hulp blijven proberen.

Laten we ons leven onder de loep nemen, ons bekeren en het blijven proberen. Als we het niet proberen, zijn we niet meer dan zondaars der laatste dagen; als we niet volharden, zijn we weglopers der laatste dagen. En als we anderen niet de ruimte geven om het te blijven proberen, zijn we huichelaars der laatste dagen. Maar als we het blijven proberen, volharden en anderen daarbij helpen, zijn we ware heiligen der laatste dagen. Als we veranderen, zullen we merken dat God het veel belangrijker vindt wie we zijn en wie we worden, dan wie we ooit zijn geweest. ■

Naar een toespraak gehouden tijdens de algemene aprilconferentie van 2015.

NOOT

1. Thomas S. Monson, 'The Will Within', *Ensign*, mei 1987, 68



Geboren op 13 november 1952 in **Salt Lake City (Utah, VS).**



In 1977 met **Ruth Lybbert** in de Salt Laketempel getrouwd.



Maakte carrière als **cardioloog** met hartfalen en harttransplantatie als specialisme.

Ouderling

DALE G. RENLUND



Over zijn roeping als apostel zei hij: 'Ik denk dat president Monson merkte dat **de moed me in de schoenen gezonken was**'.

Is op 3 oktober 2015 als lid van het **Quorum der Twaalf Apostelen** gesteund.



100



Is de **honderdste persoon** die in de laatste dagen in het Quorum der Twaalf Apostelen werd geroepen.

Heeft een **dochter**, Ashley.



Behaalde een **bachelors- en een mastersdiploma** aan de University of Utah.



Was **hoogleraar geneeskunde** aan de University of Utah.



Toen hij op zijn twaalfde in een verbouwd huis naar de kerk ging, hebben hij en zijn vriend in de recreatieruimte van het gebouw een **voetzoeker afgestoken**.

Zijn moedertaal is **Zweeds**.

Heeft een voltijdzending in **Zweden** vervuld.



De **kersttraditie** in zijn gezin was het kerstverhaal in Lukas 2 lezen.



Werd als derdejaars arts-assistent aan de Johns Hopkins Hospital in Maryland (VS) als **bisschop geroepen**.



Als arts leerde hij van zijn patiënten dat smart dankzij het evangelie **in vreugde kan veranderen**.



Kreeg op zijn elfde een **getuigenis dat het Boek van Mormon waar is**.



ouders

TIPS OM IN BEKERING TE ONDERWIJZEN

*Hoe kun je de tijd die je
over hebt, gebruiken om
van de wereld een betere
plek te maken?*

40

jongvolwassenen

JE GOEDE INVLOED LATEN GELDEN

42

toekomstige zendingen

WAT JE OP HET OVZ KUNT VERWACHTEN

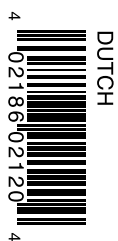
50

jongeren

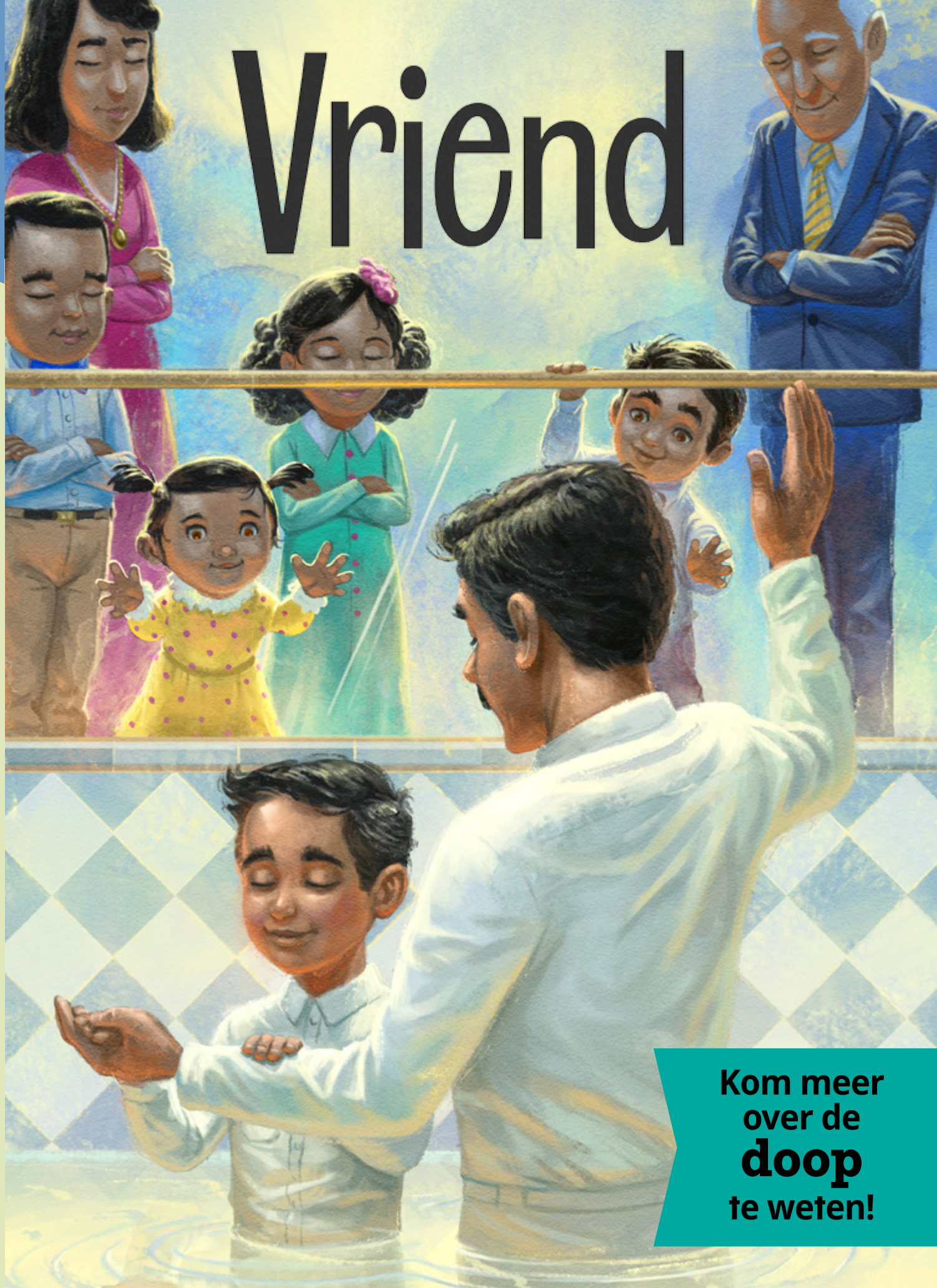
ALS DE OPROEP KOMT, GA JE DAN?

58

DE KERK VAN
JEZUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN



Vriend



Kom meer
over de
doop
te weten!



**President
Dallin H. Oaks**

Eerste raadgever in
het Eerste Presidium

Je familie leren kennen

Familiegeschiedenis begint als we meer over onze voorouders te weten komen. Ze zijn echte mensen die voorheen geleefd hebben en deel van een gezin uitmaakten. We moeten aan onze voorouders verzegeld worden zodat we samen met hen in het hiernamaals kunnen leven.

Als we meer over onze voorouders te weten komen, zullen we:

- Gelukkiger zijn en meer zelfvertrouwen hebben.
- Ons niet alleen voelen.
- Weten dat alle mensen dierbaar in de ogen van onze hemelse Vader zijn.

Dit zijn drie manieren waarop we die zegeningen kunnen ontvangen:

1. Ontdek wie je voorouders zijn.
2. Zoek verhalen over hen op en vertel die verhalen keer op keer!
3. Verbind ze met je familie door hun namen naar de tempel te sturen. Ze kunnen gedoopt worden en andere verordeningen ontvangen, zoals de eeuwige verzegeling aan je familie.

Mijn moeder, Stella Oaks, overleed voordat onze kleinkinderen geboren werden. Daarom hebben mijn vrouw en ik een 'Stellafeest' georganiseerd, zodat ze meer over haar te weten konden komen. Familieleden hebben een boek over haar en mijn vader geschreven. Jij kunt ook meer over je voorouders te weten komen. Daardoor zul je kracht en richting in je leven krijgen. ●

Aangepast overgenomen uit een toespraak tijdens RootsTech 2018 Family Discovery Day.



Het doopverbond

Knip deze plaatjes uit en leg ze door elkaar op tafel. Probeer dan om de beurt twee bijeenhorende plaatjes te vinden. Bespreek bij elk bijeenhorend paar dat deel van het doopverbond.

'De naam van uw Zoon op zich' nemen (Leer en Verbonden 20:77).

Draag 'elkaars lasten' (Mosiah 18:8).

'Hem altijd indachtig [...] zijn, en zijn geboden [...] onderhouden' (Leer en Verbonden 20:77).

'Zijn Geest altijd bij zich mogen hebben' (Leer en Verbonden 20:77).



Ik zal Jezus Christus volgen.



Ik zal andere mensen helpen.



Ik probeer elke dag de geboden te onderhouden.



Mijn hemelse Vader heeft me met de Heilige Geest gezegend.

Beloven het te proberen

Tami Greene

Gebaseerd op een
waargebeurd verhaal



'Jezus heeft Zich laten dopen [...] Dat wil ik ook heel graag' (naar Children's Songbook, 104).

De zon was al aan het ondergaan toen Tatsuki naar huis fietste. Hij zoefde graag het heuveltje nabij zijn huis af, maar hij moest wel voor het donker thuis zijn.

Toen Tatsuki zijn fiets rollend tot stilstand bracht, zag hij zuster Yamada, zijn jeugdwerkleidster, op het flatgebouw afkomen.

'Hoi Tatsuki', zei zuster Yamada glimlachend. 'Ik ben hier om over je doop te praten'

De familie van Tatsuki ging sinds kort weer naar de kerk. Hij vond zijn vrienden in het jeugdwerk geweldig en hij keek heel erg naar zijn doop uit! Zuster Yamada en Tatsuki namen samen de lift en zijn moeder liet hen binnen in het appartement.

'Tatsuki, ik ben zo blij dat je Jezus Christus wilt volgen door je te laten dopen', zei zuster Yamada. 'Als we ons

laten dopen, sluiten we een verbond met onze hemelse Vader. Weet je wat een verbond is?'

Tatsuki wist niet dat zuster Yamada hem vragen zou stellen. Hij werd een beetje zenuwachtig. Maar mama glimlachte bemoedigend.

'Beloftes?', vroeg hij verlegen.

'Dat klopt!', zei zuster Yamada. 'Onze hemelse Vader belooft dat we de Heilige Geest altijd bij ons kunnen hebben. Weet je wat wij onze hemelse Vader beloven?'

Tatsuki schudde zijn hoofd. 'Ik weet het niet.'

'Ik zal je een hint geven: de beloftes staan in de gebeden die we horen voor we van het avondmaal nemen', zei zuster Yamada. 'We beloven onze hemelse Vader dat we gewillig zijn de naam van Jezus Christus op ons te nemen, Hem altijd indachtig te zijn en zijn geboden te onderhouden. Weet je wat het wil zeggen om de naam van Jezus Christus op ons te nemen?'

Weer schudde Tatsuki nee. Mama hielp hem. 'Het wil zeggen dat we blij zijn om lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen te zijn', zei ze. 'Het wil zeggen dat we zullen doen wat Jezus zou doen als Hij hier was.'

'Wat voor dingen zou Jezus doen?', vroeg Tatsuki.

'Jezus zou aardig voor mensen zijn. Hij zou verdrietige en zieke mensen helpen', zei zuster Yamada. 'En Hij zou mensen leren hoe ze de geboden moesten naleven.'

Tatsuki kreeg het benauwd. Hij zei fronsend: 'Ik denk niet dat ik gedoopt kan worden.'

'Waarom niet?', vroeg mama.

'Er zijn zoveel beloftes! Ik denk niet dat ik elke dag zoals Jezus kan zijn!'

Mama gaf Tatsuki een knuffel. 'Weet je nog dat je gisteren Yuna hielp toen ze huilde?'

Tatsuki knikte. Zijn zusje was verdrietig dus had hij gekke bekken getrokken en met haar gespeeld tot ze weer blij was.

'En weet je nog dat je vorige week je neefjes hebt leren delen en vriendelijk tegen elkaar te zijn? Toen je dat deed, volgde je Jezus.'

Tatsuki had zich niet gerealiseerd dat het dat was wat het betekende om Jezus te volgen. Hij begon zich iets beter te voelen. Die dingen kon hij!

Zuster Yamada zei: 'En als we een fout maken, kunnen we ons bekeren. Dat betekent dat we kunnen zeggen dat het ons spijt en dat we beter ons best gaan proberen te doen. Wanneer we ons bekeren, vergeeft onze hemelse Vader ons. We kunnen altijd blijven proberen!'

Tatsuki was niet meer zo bezorgd. Hij was blij.

'Ik wil gedoopt worden', zei hij.

Mama en zuster Yamada glimlachten. Zuster Yamada gaf Tatsuki een Boek van Mormon met zijn naam erop. Tatsuki was blij dat hij elke dag kon proberen als Jezus te worden. Hij kon nauwelijks wachten om gedoopt te worden! ●

De auteur woont in Utah (VS).



Elke dag een beetje beter

Onze hemelse Vader kan ons helpen elke dag betere keuzes te maken. Dat hoort bij ons bekeren!
Trek een lijn om de keuzes van gisteren met de betere keuzes van vandaag te verbinden.

KEUZES VAN GISTEREN



1. Ik plaagde mijn zusje, zelfs nadat ze me vroeg ermee op te houden.

2. Ik werd kwaad en riep toen we onze voetbalwedstrijd verloren.



3. Ik stond te laat op en bad 's ochtends niet.

4. Ik zei iets gemeen toen een kind me uitlachte.



5. Ik loog tegen mijn moeder over de gemorste emmer met water toen ze ernaar vroeg.

KEUZES VAN VANDAAG

A. Ik zei mama dat het me speet en vertelde haar de waarheid. Toen hielp ik haar meer water te gaan halen.

B. Op weg naar school bedacht ik manieren om niet boos op anderen te worden.

C. Ik verontschuldigde me bij mijn coach omdat ik kwaad was geworden.

D. Ik verontschuldigde me bij mijn zuster en tekende een grappige kat voor haar.

E. Ik ging vroeg naar bed en stond op met meer dan voldoende tijd om te bidden.

Oplissing: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

We begaan allemaal fouten.

**Onze hemelse Vader
helpt me leren en
groeien en het
opnieuw proberen.**



Groeten uit Mexico!



**Ik heet
Margo.**

**En ik
heet
Paolo.**

We gaan elke maand naar
een ander land om meer over
de kinderen van God in de
hele wereld te leren. Ga je
met ons mee naar Mexico!?

Mexico ligt in Noord-
Amerika. Er wonen meer
dan 120 miljoen mensen.
Ongeveer anderhalf
miljoen daarvan zijn lid
van de kerk.



De hoofdtal van Mexico
is Spaans. Dit is het Boek
van Mormon in het
Spaans. En raad eens
wat? In het Spaans
betekent de naam
van Alma *ziel*.



Wist je dat chocola oorspronkelijk uit Mexico komt? Chocola is een van de ingrediënten in een gerecht dat *mole poblano* wordt genoemd.

In dat gerecht zitten ook pepers, noten, vruchten en kruiden.

Heerlijk!



Er zijn ook dertien tempels in Mexico. Dit zijn foto's van de prachtige tempels in Mexico-Stad en Tijuana.

En dit zijn een paar van onze vrienden uit Mexico!



'Op een dag had ik een groot probleem. Ik voelde me heel verdrietig. Ik ging naar de kerk en luisterde naar de getuigenissen over Jezus. Ik voelde de Heilige Geest en dat maakte me blij. Ik weet dat onze hemelse Vader me heeft geholpen om me gelukkig te voelen.'

Abby D. (7), Puebla (Mexico)



'Ik weet dat onze hemelse Vader in deze tijd tot de profeet spreekt, net als vroeger. Als ik naar de profeet luister en hem volg, word ik gezegend. Dan kan ik steeds meer op Jezus Christus gaan lijken.'

Benjamin D. (9), Puebla (Mexico)

De familie is heel belangrijk in Mexico. Families komen vaak bij elkaar voor feestdagen en om plezier te hebben. Deze kinderen slaan op een *piñata* die vol met fruit en snoep zit!



Hou je van voetbal? Dat is de populairste sport in Mexico!

Leuk dat je Mexico met ons hebt verkend. Tot de volgende keer!



Ingrids verrassing

Maryssa Dennis

Kerktijdschriften

Gebaseerd op een
waargebeurd verhaal

*Kom tot Christus en grijp
iedere goede gave aan.
(Zie Moroni 10:30.)*

*‘Estas son las
mañanitas ...’*

Ingrid werd wakker van
mama's lied. Ze deed haar
ogen open en zag mama naar haar toe komen. Mama
zong op haar verjaardag altijd voor haar.

‘Gefeliciteerd met je verjaardag!’

zei mama. ‘Kom, we gaan alles
klaarmaken voor je feestje.’

Ingrid kon ruiken dat
er een chocoladetaart in
de oven stond. Ik ben
benieuwd naar mijn
cadeautjes! dacht ze. Ze

stapte uit bed en keek toen
naar buiten. De jacarandaboom
zat vol met paarse bloesems.

Samen met mama schoof ze de zitbank naar mama's
slaapkamer, zodat er veel plaats in de woonkamer
was. Ze hielp de taart versieren en zette er
zeven kaarsjes op. Eindelijk brak de tijd
voor het feestje aan!

Er kwamen vriendinnetjes van school
en van het jeugdwerk. Ze deden

spelletjes en aten taart.

En toen kwam het beste
moment voor Ingrid: de
cadeautjes! Ze kreeg een
nieuw boek, een tigerknuffel
en een bedelarmband.

Toen iedereen weer
naar huis was, gaf Ingrid
mama een knuffel. ‘Dank je,
mama. Dat was de mooiste
verjaardag van allemaal!’

‘Je verjaardag is nog niet

voorbij’, zei mama. ‘Ik heb een bijzondere verrassing
voor je.’ Ze gaf Ingrid een strookje papier. Daar stond
op: ‘Bedtijd!’

‘Het is een hint’, legde mama uit.

‘Nu moet je de volgende hint
zoeken.’

Ingrid haastte zich naar haar
slaapkamer. Onder haar kussen
vond ze nog een strookje. Daar
stond ‘wasdag’ op.

Ingrid rende naar de keuken en
deed de wasmachine open. Nog een hint!

Ze vond ook nog hints achter de tv, in haar
lievelingsboek en onder het badkamerkleedje. De
laatste hint bracht haar naar de kast. Op de

plank stond een ingepakte doos. Ingrid was
niet groot genoeg, dus mama pakte hem
voor haar.

Ingrid scheurde het papier eraf en
tilde het deksel op. In de doos op



zachte witte stof lag een groot exemplaar van het Boek van Mormon.

'Volgend jaar mag je je laten dopen', zei mama. 'Met dit bijzondere cadeau kun je je daarop voorbereiden.' Mama raakte de witte stof aan. 'Hier ga ik je doopjurk van naaien. En deze', ze pakte het Boek van Mormon, 'mag je lezen.'

Ingrid keek mama aan. 'Ik heb nog nooit in het Boek van Mormon gelezen.'

'Ik weet dat je het kunt.' Mama sloeg het boek open. 'Kijk. De letters zijn extra groot. Dat maakt het makkelijker, dacht ik.'

'Mama deed het boek weer dicht en gaf het aan



Ingrid. Ingrid wreef met haar vingers over de zachte kaft.

'Het is belangrijk dat je zelf te weten komt of het Boek van Mormon waar is', zei mama. 'Als je het leest en met heel je hart bidt, zal je hemelse Vader je daarbij helpen. Dat beloof ik je.'

Die avond las Ingrid het eerste hoofdstuk van het Boek van Mormon. Het was minder moeilijk dan ze had gedacht. Ze vond de Schriften lezen fijn.

De volgende dag las ze weer in haar Boek van Mormon. En de daarop volgende. Ze las elke dag. Na een paar weken besloot ze dat ze niet wilde wachten met bidden tot ze het boek uit had.

Ingrid knielde bij haar bed. Ze bad met haar hele hart en vroeg haar hemelse Vader om haar te laten weten of het Boek van Mormon waar was. Toen wachtte ze. Ze dacht dat ze misschien wel een stem zou horen, maar dat gebeurde niet. In plaats daarvan kreeg ze een heel blij gevoel in haar hart. Ze wist dat haar hemelse Vader haar gebed had verhoord.

Bijna een jaar later las Ingrid het Boek van Mormon uit. Ze wist niet wat ze voor haar achtste verjaardag zou krijgen, maar ze wist wel dat het Boek van Mormon het beste cadeau ooit was! ●

Dit verhaal vond in Mexico plaats. Ga naar pagina V8 om meer over dat land te ontdekken!



Zoeken maar!

Morgen wordt Camila gedoopt. Zij en Carlos zijn enthousiast dat al hun neven en nichten er al zijn. Vandaag zijn ze het beste spelletje *las escondidas* (verstoppertje) ooit aan het spelen!

Kun je alle tien de gekko's vinden? Zoek daarna Camila, Carlos en hun tien neven en nichten in hun rode hemden en jurken.



Hij deed de golven bedaren



Daniel M. (8), Vanuatu

Ik woon in Vanuatu, een groep eilanden in de Zuidelijke Stille Oceaan. Ik keek enorm naar mijn 8e verjaardag uit, omdat ik dan gedoopt en bevestigd kon worden.

Maar ik maakte me zorgen om mijn doop in de oceaan vlak bij mijn huis, omwille van de grote golven. Die golven zijn leuk om in te spelen, maar mij erin laten dopen, dat vertrouwde ik niet helemaal. Mijn mama en ik gingen vlak bij ons huis in het water om te kijken of het wel zou lukken, en toen wist ik dat het in orde zou komen.

We kozen de dag uit waarop ik mij zou laten dopen, en ik keek er erg naar uit. Maar toen werd ons eiland door een cycloon getroffen. We moesten de gemeentepresident opbellen en mijn doop uitstellen.

Hoewel de cycloon een overstroming had veroorzaakt, konden we op zondag naar de kerk gaan. De

gemeentepresident kondigde aan dat ik de volgende zaterdag gedoopt zou worden.

Op zaterdagochtend waren de golven erg hoog, dus werd ik een beetje bang. We hielden de dienst bij mij thuis, en toen liepen we naar het strand. Ik had mijn neef Josh gevraagd of hij mij wilde dopen.

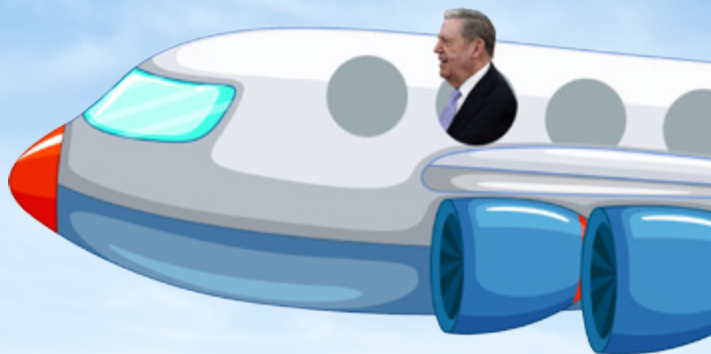
Toen we het water in liepen, moest Josh mij over de branding tillen, maar toen ik werd gedoopt, was het water kalm. Ik denk dat Jezus de golven voor mij deed bedaren toen Josh het doopgebed uitsprak.

Zodra we uit het water waren, werden de golven weer wild, maar dat vond ik niet erg. Ik was toch al drijfnat. Ik ben blij dat ik 8 ben geworden en dat ik het voorbeeld van Jezus kon volgen door mij te laten dopen. Ik weet dat mijn hemelse Vader mijn gebeden verhoort. ●

De lange reis van ouderling Holland

Ouderling Jeffrey R. Holland en zuster Patricia Holland vergezelden president en zuster Nelson om wereldwijd de kerkleden te gaan bezoeken. Ze hebben acht landen bezocht. Op elke locatie hebben ze duizenden mensen ontmoet die enorm blij waren een profeet en een apostel te zien!

Bijna overal waar ze kwamen is er al een tempel of gaat er spoedig een gebouwd worden! ●



1



De eerste plaats die ze aandeden was Jeruzalem in **Israël**. Ze bezochten de Olijfberg, waar Jezus zijn discipelen onderricht gaf, en de oude stad Jeruzalem, waar Jezus kwam.

2



Vervolgens bezochten ze **Kenia**: een Afrikaans land waar een tempel zal gebouwd worden. Ouderling Holland spoorde de mensen aan aan hun familiegeschiedenis te werken en naar de tempel te gaan zodra die klaar is. 'Er is niets dat u meer tot zegen zal zijn', zei hij.

3



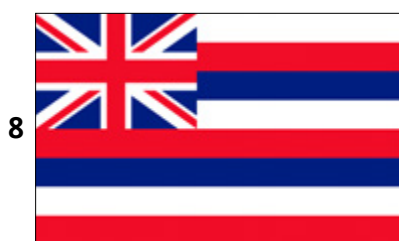
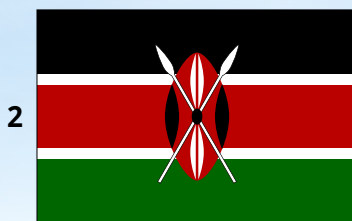
President Nelson en ouderling Holland waren enthousiast dat ze kerkleden in **India** konden bezoeken. Ze zochten er naar een plaats om een tempel te bouwen. India heeft meer dan een miljard inwoners en dat zal daar de eerste tempel worden!



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

**Ouderling Holland
bezoekt al deze
plaatsen. Verbind het
land met zijn vlag.**

- Israël ☐
- Kenia ☐
- Zimbabwe ☐
- India ☐
- Thailand ☐
- China ☐
- Verenigd Koninkrijk ☐
- Hawaiï ☐



Oplossing: Israël-6, Kenia-2, Zimbabwe-7, India-4, Thailand-1, China-3, Verenigd Koninkrijk-5, Hawaiï-8

'Ik heb een getuigenis dat God altijd met ons zal zijn.
Hij heeft ons een hedendaagse profeet tot leiding
gegeven. Hij zal ons nooit in de steek laten. We
zullen er nooit alleen voor staan.'





Liesl Robbin Shurtliff

Gebaseerd op een waargebeurd verhaal

De beslissing over de jojo

*‘Met een zachte stem, zo spreekt de Geest tot mij’
(naar Children’s Songbook, 106).*

Lea en mama waren bijna klaar met winkelen. Toen stond mama stil om naar wat kleren te kijken.

‘Het duurt maar enkele minuten’, zei mama.

Lea zuchtte. Wanneer mama ‘enkele minuten’ zei, waren dat er soms wel twintig!

Lea zag een schap met speelgoed vlakbij. Ze bladerde door een kleurboek en liet daarna enkele keren een bal stuiteren. Maar dat verveelde al snel.

Toen trok ze iets rond en glimmend tevoorschijn. Het was een jojo! Hij leek precies op de jojo die Oskar de week voordien naar school had gebracht. Tijdens de pauze had hij iedereen zijn coole trucjes getoond. Hij liet zijn jojo onder meer ‘wandelen’



en een looping maken. Lea had hem gevraagd of ze het ook eens mocht proberen, maar Oskar had nee gezegd.

Lea stak haar vinger door de lus van het touwtje. Ze liet de jojo los en trok snel aan het touwtje zoals ze Oskar had zien doen. De jojo viel met een *klap* op de vloer. Ze probeerde het nog eens. Na enkele pogingen kon ze de jojo naar haar hand laten terugkomen! Als ze dat zo snel voor elkaar kreeg, kon ze waarschijnlijk alle trucjes leren die Oskar had gedaan.

Toen keek Lea naar de prijs. Ze fronste. Ze had verre van genoeg geld in haar spaarpotje thuis!

‘Bijna klaar, Lea’, riep mama.

Lea zuchtte. Ze wilde de jojo net terugleggen toen ze ineens een idee kreeg. De jojo was niet al te groot. Ze kon hem gewoon in haar broekzak steken en hem houden! De winkelier was niet aan het opletten. Niemand zou het ooit te weten komen. Ze kon hem voor altijd houden en nieuwe trucjes leren. En de kinderen op school zouden haar cool vinden.

Toen Lea naar de jojo in haar hand keek, werd ze benauwd en zenuwachtig. Haar handen werden zweterig. Ze hield de jojo steviger vast. Wat was dit slechte gevoel? Ze wilde dat het zou ophouden.

Toen herinnerde ze zich iets wat papa haar voor haar doop had gezegd.

‘Na je doop zul je de gave van de Heilige Geest ontvangen’, had papa gezegd. ‘De Heilige Geest helpt ons goede beslissingen te nemen. Hij spreekt tot ons met een stille, zachte stem.’

‘Hij zal tot me spreken?’, vroeg Lea.



‘Niet precies’, zei papa. ‘Het kan een gedachte zijn die je invalt. Of een gevoel in je hart.’

‘Wat voor gevoel?’

‘Het is voor iedereen anders’, zei papa. ‘Maar meestal, wanneer je iets goed doet, zal de Heilige Geest je een gevoel van rust en vrede bezorgen. Als er iets gevaarlijks is, zal Hij je waarschuwen. En als je iets verkeerd doet, zal de Heilige Geest weggaan en dan ben je verward of ongelukkig.’

Lea keek naar de jojo. Ze wilde hem *dolgraag* hebben. Maar ze wist dat de Heilige Geest tegen haar zei dat stelen slecht was.

Lea legde de jojo terug op de plank. Zodra ze dat deed, kreeg ze een vredig, warm gevoel. Ze ging terug naar mama.

‘Ik ben klaar’, zei mama. ‘Ben je zover?’

Lea glimlachte. ‘Ja.’

Toen ze de winkel buitenstapten, voelde Lea zich zo licht en gelukkig als een zonnestraaltje. De jojo zou misschien voor een poosje leuk zijn geweest. Maar de Heilige Geest volgen, was iets dat ze *voor altijd* wilde doen. ●

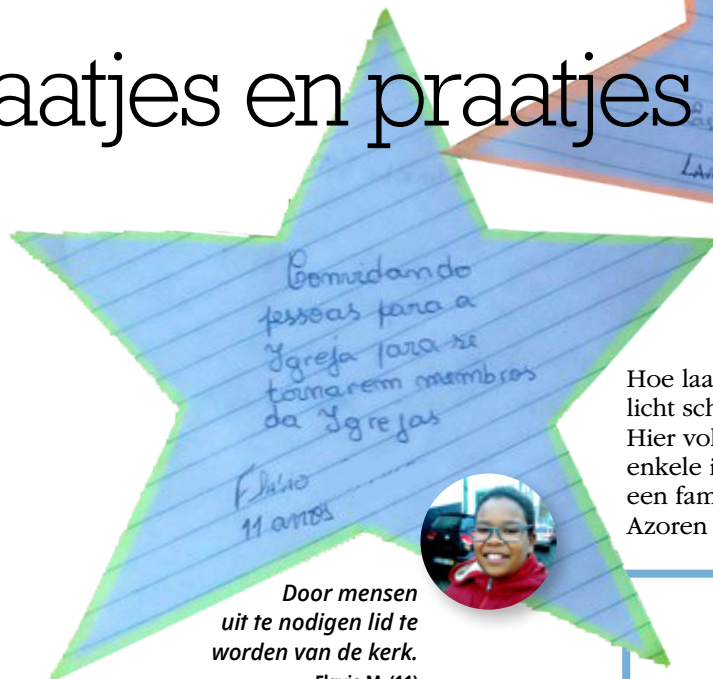
De auteur woont in Illinois (VS).



Ik was op school eens een dictee aan het doen en mijn leerkracht noemde een woord waarvan ik niet wist hoe het gespeld werd. Ik raakte in paniek! En ik keek op het papier van mijn buur. Na de toets voelde ik me niet zo goed. Ik vertelde mijn mama dat ik had afgekeken. Ik wist dat het gevoel van de Heilige Geest kwam. Ik wist dat ik altijd naar de Heilige Geest moest luisteren.

Jonah J. (8), Idaho (VS)

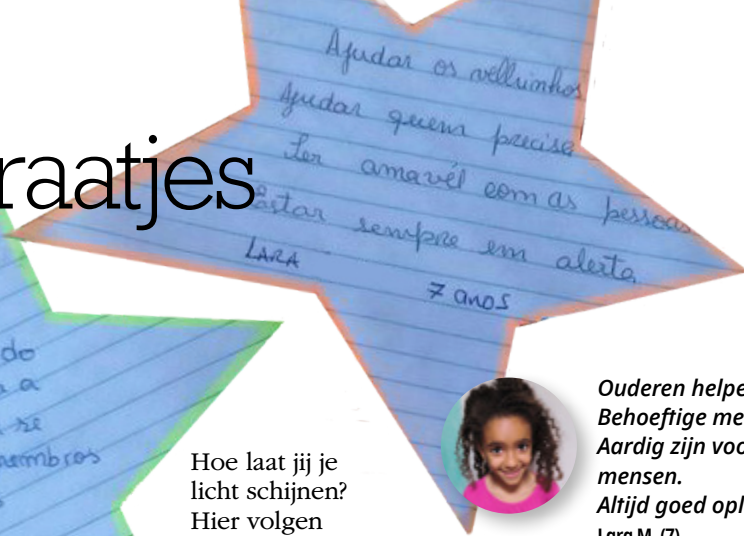
Plaatjes en praatjes



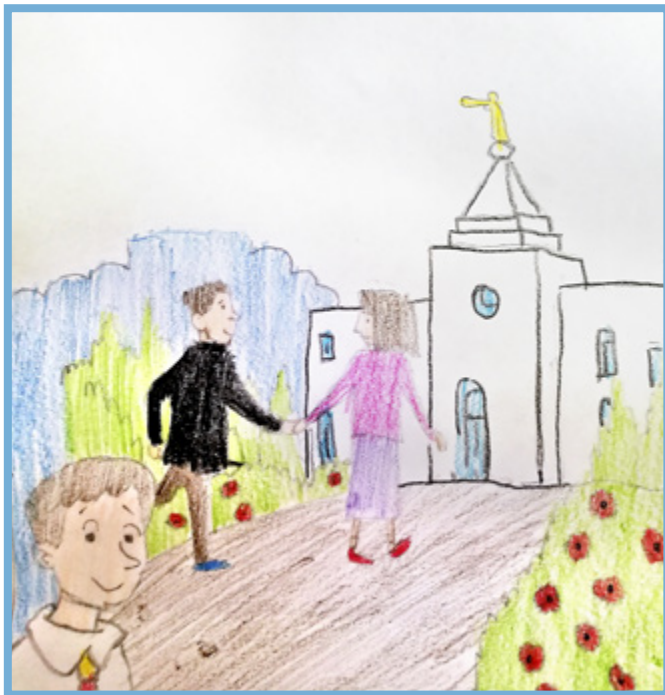
Door mensen uit te nodigen lid te worden van de kerk.
Flavio M. (11)



Hoe laat jij je licht schijnen?
Hier volgen enkele ideeën van een familie uit de Azoren (Portugal).



*Ouderen helpen.
Behoeftige mensen helpen.
Aardig zijn voor andere mensen.
Altijd goed opletten.*
Lara M. (7)



Ik ben met mijn ouders en broers naar de Trujillotempel (Peru) geweest. Hoewel ik niet naar binnen mocht, voelde ik me vredig in die prachtige omgeving.
Daniel S., 11 (La Libertad, Peru)



Salome W. (6), Quebec (Canada)



De kinderen in een KGW 3-klas in São Paulo (Brazilië) weten nu meer over het doopverbond door de boodschappen, citaten en Schriftteksten die ze in de vissenbekken vonden.



Ouderling
Hugo E.
Martinez

van de Zeventig

Hij wil het beste voor mij



'Mijn hemelse Vader is goed voor mij'
(Kinderliedjes, 16).

Als kind vond ik het leuk om mijn vader na te doen. Hij was dokter. Ik ging vaak met hem mee naar het ziekenhuis, waar ik keek hoe hij patiënten hielp. Door mijn vader zo bezig te zien, wilde ik ook dokter worden.

Op een dag liep ik met mijn vader het ziekenhuis in. Er liep een andere dokter naar buiten. Hij zag me en vroeg mijn vader: 'Is dat je zoon?' Mijn vader zei ja. De dokter hurkte en keek me aan. Hij vroeg: 'Wat wil je later worden?'

Ik zei: 'Ik wil dokter worden, net als mijn vader.' Toen antwoordde hij: 'Nou, dan hoop ik dat je net zo'n goede dokter wordt als hij.' Maar mijn vader zei: 'Nee, ik wil dat hij beter wordt dan ik.'

Daardoor besepte ik dat mijn vader echt van me hield. Hij wilde het beste voor mij.

Jaren later dacht ik aan dat moment terug. Mijn vrouw en ik kregen les van de zendingen. De zendingen vroegen me: 'Gelooft u dat u zoals God kunt worden?' Die vraag was nog nooit bij me opgekomen. Maar ik dacht: als mijn hemelse Vader echt mijn Vader is, wil Hij het beste voor mij, net als mijn vader. Dan wil Hij dat ik net zoals Hij kan worden. Dus ik zei tegen de zendingen: 'Ja, ik geloof dat ik zoals mijn hemelse Vader kan worden.'

Op het moment dat ik dat zei, wist ik dat het waar was.

Ik wil dat je weet dat je hemelse Ouders heel veel van je houden. Ze willen het beste voor jou. Je kunt net als Zij worden. ●

Jezus liet Zich dopen



Heb je al eens een doop gezien? Als we ons laten dopen, volgen we het voorbeeld van Jezus.



Jezus vroeg zijn neef, Johannes, of hij Hem wilde dopen. Johannes had het priesterschapsgesag om te dopen.



Johannes vroeg Jezus waarom Hij zich wilde laten dopen. Jezus zei dat Hij de geboden van onze hemelse Vader wilde gehoorzamen.

Johannes doopte Jezus. Ze voelden de Heilige Geest. Ze hoorden de stem van onze hemelse Vader die zei: 'Dit is Mijn geliefde Zoon, in Wie Ik Mijn welbehagen heb.'





Op een goede dag kan ik me, net als Jezus, laten dopen. Als ik elke dag mijn best doe om op Jezus te lijken, ben ik straks klaar voor de doop. ●

Jezus liet Zich dopen



Beste ouders,

Dit jaar leren alle gezinsleden dezelfde lessen in de kerk. In de zondagsschool bestuderen volwassenen en jongeren het Nieuwe Testament. En kinderen krijgen les over diezelfde hoofdstukken.

Elke maand vindt u in *Vriend* verhalen en activiteiten die bij de zondagse lessen aansluiten. U kunt ze voor de gezinsavond gebruiken of gewoon samen met uw kind lezen.

- 'Het doopverbond' (p. V3)
- 'Beloven het te proberen' (p. V4)
- 'Elke dag een beetje beter' (p. V6)
- 'Ingrids verrassing' (p. V10)
- 'De beslissing over de jojo' (p. V16)
- 'Jezus liet Zich dopen' (p. V20)

We willen graag horen wat u van deze verhalen en activiteiten vindt.

New: *Friend*

50 E. North Temple Street, Room 2393

Salt Lake City, UT 84105, VS

liahona@ldschurch.org

Veel liefs,
Vriend

INHOUD

- V2** Van het Eerste Presidium:
Je familie leren kennen
- V3** Het doopverbond
- V4** Beloven het te proberen
- V6** Elke dag een beetje beter
- V7** Poster met een schitterend idee:
We begaan allemaal fouten
- V8** Groeten uit Mexico!
- V10** Ingrids verrassing
- V12** Zoeken maar!
- V13** Hij deed de golven bedaren
- V14** Apostelen reizen over de hele wereld:
De lange reis van ouderling Holland
- V16** De beslissing over de jojo
- V18** Plaatjes en praatjes
- V19** Hij wil het beste voor mij
- V20** Jezus volgen: Jezus liet Zich dopen
- V23** Kleurplaat: Jezus liet Zich dopen



Vind de verstopte Liahona!

OP DE OMSLAG VAN *VRIEND*
Illustratie Brandon Dorman