

Liahona

Drie dingen
waar we altijd
dankbaar voor
kunnen zijn

p. 12

Mishandeling
en misbruik herkennen en
ermee omgaan, pp. 5, 18

In een tijd van
misleiding antwoord op
vragen vinden, p. 24

Wat ons kerkgebouw
met onze aanbidding te
maken heeft, p. 38

DE KERK
IS
HIER

Busan

Zuid-Kore



a

In Busan is een van de twaalf ringen van Zuid-Korea gevestigd. Er is ook een zendingskantoor in Busan. Dit zijn wat cijfers over de kerk in Zuid-Korea:

leden —  **88.418**

 **12** — ringen, 5 districten, 4 zendingsgebieden

wijken en gemeenten —  **103**

18  — centra voor familiegeschiedenis

tempel (Seoel) —  **1**

1956 Eerste officiële zendingen

1967 Eerste druk van het Boek van Mormon in het Koreaans

1973 Eerste ring gesticht

1985 Inwijding Seoeltempel

1991 Eén miljoen exemplaren van het Boek van Mormon in het Koreaans gedrukt

2020 Koor uit Zuid-Korea treedt op in video voor slotlofzang van algemene aprilconferentie



Het programma
Kinderen
en jongeren
gebruiken
bij onze
bediening
8



Harten met diepe
wonden doorstoken:
mishandeling en
misbruik in het gezin
onderkennen

Jason B. Whiting

18



Apostelen
brengen
boodschap
van hoop
12



Houd stand op de rots van
openbaring

Ouderling Lawrence E. Corbridge

24

Mishandeling en misbruik voorkomen

In gezonde relaties bieden mensen excuses voor hun onvriendelijke woorden en daden aan. Ze vertrouwen op de verzoenende kracht van onze Heiland om zich te verbeteren en te bekeren. Maar in ongezonde situaties blijven mensen anderen onvriendelijk behandelen; die relaties kunnen dan ook naar mishandeling of misbruik doorslaan.

‘Er is in het koninkrijk van God geen plaats voor zulke grieven [zoals mishandeling en misbruik]’, heeft president Russell M. Nelson gezegd. (‘Geestelijke schatten’, algemene oktoberconferentie 2019.) In de kerktijdschriften van deze maand besteden we in diverse artikelen aandacht aan mishandeling en misbruik:

- In mijn artikel op pagina 18 leg ik de kenmerken van mishandeling en misbruik uit. Ik noem ook enkele hulpbronnen waarmee u en mensen die u kent, abusieve relaties kunnen herkennen en verwerken.
- Op pagina 58 vertelt een tienermeisje dat ze als kind seksueel is misbruikt. Ze legt uit hoe ze de moed en kracht heeft gevonden om haar mond open te doen en hulp bij vertrouwde volwassenen en de Heiland te zoeken.

- In de *Vriend* van deze maand staat op pagina V12 een schrijfactiviteit aan de hand waarvan u uw kinderen kunt helpen nee zeggen. Gebruik deze activiteit eventueel voor een thuisavondles over het voorkomen van mishandeling en misbruik.
- Emotionele mishandeling kan net zo schadelijk zijn als andere vormen van mishandeling. Lees in het artikel ‘Emotionele mishandeling herkennen’ in de digitale uitgave van deze maand over vijf waarschuwingssignalen en de beschikbare hulp.

Als u slachtoffer bent, kunt u zich voor leiding en genezing tot God wenden. U kunt ook hulp zoeken bij mensen die u vertrouwt. De Heer begrijpt onze gevoelens. Hij stelt ons veiligheid en vreugde in het vooruitzicht als we ons tot Hem wenden.

Mogen we allemaal Gods liefde voelen en dagelijks zijn hulp inroepen!

Jason Whiting, PhD
Faculteit gezinswetenschappen, Brigham Young University

Inhoud

5 Misbruik herkennen 🕒

6 Geloofsportret 🕒

Sakiusa en Salote Maiwiriwiri

De Maiwiriwiri's leven elke dag vreugdevol en doelbewust, hoewel ze twee kinderen hebben verloren.

8 Beginselfen voor uw bediening

Het programma Kinderen en jongeren gebruiken bij onze bediening

Ook volwassenen kunnen het programma Kinderen en jongeren in hun bediening gebruiken.

12 Apostelen brengen boodschap van hoop

Hoe we tijdens deze pandemie dicht bij God blijven, liefdevol dienen, en geduldig voorwaarts gaan.

18 Harten met diepe wonden doorstoken: mishandeling en misbruik in het gezin onderkennen

Jason B. Whiting

Herken vijf patronen van mishandeling en misbruik, en ontvang hoop en genezing.

24 Houd stand op de rots van openbaring

Ouderling Lawrence E. Corbridge

De zoektocht naar waarheid begint met het zoeken naar antwoorden op de primaire vragen.

30 Onder heiligen der laatste dagen 🕒

Een gezin vindt gemoedsrust en vreugde in de tempel; een puzzel zorgt voor genezing; een jonge man krijgt een tweede kans om het Boek van Mormon te lezen; een jonge man begrijpt het echte doel van zijn doop.

34 Kom dan en volg Mij: Boek van Mormon 📖 🕒

Verdiep uw studie van het Boek van Mormon dankzij deze wekelijkse artikelen.

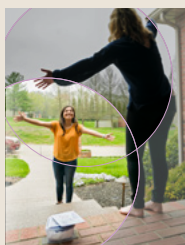
38 De kerk: plek van eerbied en aanbidding

Bisschop Dean M. Davies

Uw kerkgebouw is een heilige plek waar u veel gelegenheden krijgt om de Geest sterker te voelen.

🕒 Wegleertjes

📖 Hulp bij *Kom dan en volg Mij*



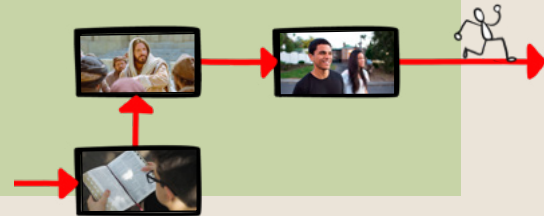
Op de omslag
Foto, Getty Images

Katernen

Jongvolwassenen

44

Soms raken we verstrikt in de ketenen van verslaving. We kunnen onze **vrijheid terugkrijgen door ons tot de Heiland te wenden** die ons ondanks onze zwakheden en problemen liefheeft.



Jongeren

52

Of je nu moeite hebt met dagelijks dienstbetoon, genezing van mishandeling of misbruik, psychische problemen, of gewoon de volledige naam van de kerk gebruiken, **je staat er niet alleen voor.**



Kinderen

Vriend

Kom meer over **tiende** te weten en hoe je **thuis gelukkiger** kunt zijn.



DIGITALE THEMA-ARTIKELN OKTOBER



37 verschillende manieren om de Schriften te bestuderen

Marissa Widdison

Als lezen niet echt je hobby is, probeer het evangelie dan eens op een van deze manieren te bestuderen.



Emotionele mishandeling herkennen

Nanon Talley

Een therapeute van Gezinsondersteunende diensten vertelt hoe je emotionele mishandeling in je relaties herkent en aanpakt.

MEER WETEN

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

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

NEEM CONTACT MET ONS OP

Stuur vragen en opmerkingen naar liahona@ChurchofJesusChrist.org.

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

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, VS

OKTOBER 2020 JAARGANG 120 NUMMER 10

LIAHONA 16725 120

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

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

Het Quorum der Twaalf Apostelen:

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

Redacteur: Randy D. Funk

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

Algemeen directeur: Richard I. Heaton
Directeur kerktijdschriften: Allan R. Loyborg

Zakelijk manager: Garff Cannon

Hoofredacteur: Adam C. Olson

Assistent-hoofredacteur: Ryan Carr

Publicatie-assistente: Enish C. Dávila

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

Artdirector: Tadd R. Peterson

Vormgeving: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lotgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coördinatrice intellectueel eigendom: Collette Nebeker Aune

Productiemanager: Ammon Harris

Productie: Ira Glen Adair, Julie Burdett,

José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Drukvoorbereiding: Joshua Dennis, Ammon Harris

Directeur drukwerk: Steven T. Lewis

Directeur distributie: Nelson Gonzalez

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

De *Liahona* (een woord uit het Boek van Mormon dat 'kompas' of 'aanwijzer' betekent) verschijnt in de volgende talen: Albanees, Armeens, Bahasa Indonesia, Bislama, Bulgaars, Cambodjaans, Cebuano, Chinees, Chinees (vereenvoudigd), Deens, Duits, Engels, Ests, Fiji, Fins, Frans, Grieks, Hongaars, IJslands, Italiaans, Japans, Kiribati, Koreaans, Kroatisch, Lets, Litouws, Malagasi, Marshallees, Mongools, Nederlands, Noors, Oekraïens, Pools, Portugees, Roemeens, Russisch, Samoaans, Sloveens, Spaans, Tagalog, Tahitiaans, Thai, Tongaans,

Tsjechisch, Urdu, Vietnamese en Zweeds. (De frequentie verschilt per taal.)

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 120 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Dutch (ISSN 1522-9173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North

Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: +1 800 537 5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (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.



MISBRUIK HERKENNEN



Hoewel we hopen dat iedereen met respect behandeld wordt, willen sommige mensen anderen kwetsen, beheersen of manipuleren. Dergelijk schadelijk gedrag wordt misbruik genoemd. Het druist tegen het evangelie van Jezus Christus in; dat leert ons elkaar lief te hebben en anderen te behandelen zoals wijzelf behandeld willen worden (zie Mattheüs 7:12; Johannes 13:34; Leer en verbonden 121:36–37).

Slachtoffers worden vaak misbruikt of mishandeld door bekenden.

De overtreder kan een familielid of een kennis zijn. Dat wil niet zeggen dat we ons zorgen moeten maken over iedereen die we kennen, maar dat we kunnen letten op – en onze kinderen moeten leren letten op – de vier andere signalen.

Overtreders zoeken vaak kwetsbare slachtoffers uit;

mensen die misschien niet in staat zijn om toestemming te geven of zichzelf te verdedigen.

MISBRUIK HEEFT EEN AANTAL KENMERKEN. HIER ZIJN ER VIJF WAAR U OP WILT LETTEN ZODAT U MISBRUIK KUNT VOORKOMEN OF STOPPEN:



Overtreders proberen hun slachtoffers vaak te isoleren.

Door te isoleren of bedreigen, proberen overtredders er vaak voor te zorgen dat hun slachtoffers geen hulp inroepen.

Overtreders beginnen vaak met het overschrijden van grenzen.

Misbruik vindt plaats als er een ernstige overschrijding is van de grenzen van gepast taalgebruik en gedrag jegens anderen. Overtreders kunnen de grenzen volledig negeren of met kleine overtredingen beginnen om het slachtoffer er door gewenning minder gevoelig voor te maken.

Overtreders proberen geleidelijk aan vertrouwen te winnen voordat ze tot mishandeling of misbruik overgaan.

Dit wordt 'grooming' genoemd, en gebeurt vaak met jongeren en kinderen. Grooming kan inhouden dat iemand het kind vraagt alleen met hem of haar te zijn, geheimhouding aanmoedigt, over seksuele onderwerpen praat of pornografie toont, of tot lichamelijk contact met het kind overgaat.



Sakiusa en Salote Maiwiriwiri

Suva (Fiji)



Ik kon de vrede en het geluk die ik bij de Maiwiriwiri's thuis aantrof, amper geloven. Ondanks het verlies van twee kinderen vullen ze elke dag met vreugde en zingeving.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAAF

Salote:

Twee jaar nadat onze zoon Esa aan longkanker was gestorven, overleed onze dochter Esalynn aan een hersenvliesontsteking. Ik kreeg in de tempel een duidelijke ingeving om met een oudere zendeling-zuster te praten die jaren geleden ook twee kinderen had verloren. Ze zei tegen me: 'Als je van je huis een heilige plek maakt, kun je daar de aanwezigheid van je kinderen voelen.'

Dat is ons doel geworden. Alles wat we doen is erop gericht om van ons huis een heilige plek te maken. We willen ze dicht bij ons voelen.

Sakiusa:

Het verlies van Esa en Esalynn heeft onze gezinsband uiteindelijk hechter gemaakt. We overleggen samen met onze kinderen. We gaan als gezin naar de tempel. We leven zo eenvoudig mogelijk en kiezen er elke dag voor om dankbaar te zijn. Door te praten over wat het betekent om als gezin in de tempel verzegeld te zijn, komt die verzegeling in ons tot leven. En door dat alles voelen we *echt* de aanwezigheid van onze kinderen.

MEER WETEN

Lees meer over Sakiusa's en Salote's geloofsreis. Bekijk meer foto's in de Evangeliebibliotheek of onlineversie van dit artikel op ChurchofJesusChrist.org/go/10206.

Ouderling Ronald A. Rasband vertelt hoe we van ons huis een bolwerk van liefde en geestelijke bescherming kunnen maken op ChurchofJesusChrist.org/go/10207.

Beginnelsen voor uw bediening

HET PROGRAMMA

KINDEREN EN

JONGEREN GEBRUIKEN

BIJ ONZE BEDIENING

Anderen aansporen om te groeien en ze daarbij te steunen, is waar bediening om draait.

Er zijn talloze mogelijkheden om aan de hand van het programma Kinderen en jongeren aan bediening te doen. Misschien hebt u zelf kinderen of jongeren thuis. Misschien bent u als leidinggevende bij het programma betrokken, of bent u dienende broeder of zuster van gezinnen met kinderen en jongeren. Of misschien kent u wel een paar kinderen en jongeren (daarmee hebben we bijna iedereen wel gehad). Wat uw situatie ook is, u kunt het programma en de daarin vervatte beginselen gevarieerd gebruiken om anderen tot zegen te zijn.

Ons samen ontplooien

Kinderen en jongeren richt zich op het dagelijks streven om meer op de Heiland te lijken. Bedenk dat zijn bediening volmaakt was. Veel deelnemers aan het programma beamen dat je anderen beter kunt helpen of dienen als je zelf

voortgang boekt in de verschillende aspecten van je eigen leven.

Maar met het programma Kinderen en jongeren hoeven we niet eerst iets geleerd te hebben voordat we anderen tot zegen kunnen zijn. Het leren zelf biedt al gelegenheden om te dienen.

Een jongeman, Prophet, uit Ghana heeft zich ten doel gesteld om piano te leren spelen. Maar daar blijft het niet bij. 'Het is mijn doel dat anderen ook leren wat ik aan het leren ben', zegt Prophet.

Ook al is hij zelf geen pianoleraar, zijn doel is al uitgroeid tot iets veel groters dan hij zich ooit had voorgesteld. Er zijn nu vijftig pianoleerlingen die naast Prophet ook les in het kerkgebouw krijgen. En wie geven Prophet en die andere vijftig leerlingen les? Alexander M.

FOTO: TOM GARNER

en Kelvin M., allebei 13 jaar. 'We wilden iets aardigs doen voor andere mensen', zegt Kelvin.

De twee jongeren geven drie dagen per week gratis eenvoudige pianolessen aan iedereen die wil komen leren. De pianolessen hebben nog een bijkomend voordeel. Verscheidene leerlingen die door de

pianolessen met de kerk in aanraking kwamen, gingen het evangelie onderzoeken en hebben zich vervolgens laten dopen.

Als we met onze eigen ontwikkeling bezig zijn, kunnen we anderen dienen door ze uit te nodigen om met ons mee te doen.



FOTO, ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FOTO, ALEXANDER K. BOATENG



Een geslaagd recept voor bediening

Sabrina Simões Deus Augusto uit Curitiba (Brazilië) heeft als jeugdwerkpresidente van de ring gezien hoe de nadruk op persoonlijke ontwikkeling in het programma de kinderen en jongeren in haar ring tot zegen is. Maar ze heeft ook veel van wat ze zelf over persoonlijke ontwikkeling leerde in haar taken als dienende zuster kunnen gebruiken.

‘Als ik een talent ontwikkel,’ zegt zuster Augusto, ‘kan ik met dat talent iemand die ik dien tot zegen zijn.’

Zuster Augusto heeft een van de zusters aan wie ze is toegewezen chocoladetruffels leren maken. Die zuster maakt en verkoopt de truffels nu zelf om wat extra geld in het laatje te brengen. ‘Maanden later was een zuster mij tot zegen. Ze leerde mij honingbrood bakken, dat ik kon verkopen’, zegt zuster Augusto. ‘Door onze talenten te ontwikkelen en in te zetten, zijn we elkaar tot zegen en versterken we onze band als dienende zusters.’ ■

HOE KAN HET PROGRAMMA KINDEREN EN JONGEREN U IN UW BEDIENING HELPEN?

1. Nodig anderen uit om aan het programma Kinderen en jongeren mee te doen.

U kunt de gezinnen met jongeren en kinderen die u bedient, uitnodigen om aan het programma Kinderen en jongeren mee te doen. Ze willen misschien wel meedoen aan de activiteiten, aan de persoonlijke ontwikkeling, of zelfs aan de evangeliestudie in het programma. (Voor meer informatie over bediening door *Kom dan en volg Mij*, zie het desbetreffende artikel in de *Liahona* van september 2020.)

2. Steun ze in hun doelen.

Als dienende broeder of zuster van een gezin met jongeren, kunt u ze op natuurlijke wijze steunen in de doelen waar ze in het kader van Kinderen en jongeren aan werken. Hoewel hun doelen persoonlijk zijn, kunt u op basis van hun interesses op verschillende manieren hulp aanbieden. U kunt bijvoorbeeld voor tekengerei zorgen, als jury van hun kookkunsten optreden of als mentor fungeren op een terrein waarvan u kennis hebt. Weet u bijvoorbeeld hoe u de olie in een auto ververs? Gescheurde kleding herstelt? Een goed sollicitatiegesprek voert? U kunt ze uw kennis of vaardigheden bijbrengen als ze dat willen.

3. Nodig anderen uit om bij uw persoonlijke ontwikkeling betrokken te raken.

Persoonlijke ontwikkeling is niet alleen voor kinderen en jongeren bedoeld. U kunt op elke leeftijd aan het programma deelnemen. Als u zich op geestelijk, sociaal, lichamelijk en verstandelijk gebied ontwikkelt, bent u beter toegerust om anderen van dienst te zijn, wie u ook tegenkomt. En u kunt, net zoals Prophet in Ghana, anderen tot zegen zijn door ze uit te nodigen met u mee te doen. Dat kan van alles zijn: van pianolessen organiseren of conditietraining bijwonen tot samen een taal leren.

4. Maak van bediening een doel.

Overweeg om elke dag tijd voor uw bediening uit te trekken. Stuur iemand bijvoorbeeld een berichtje, ga bij iemand langs om te kijken hoe het gaat of maak een afspraak om samen iets te doen. Zet bijvoorbeeld ook de verjaardagen van de mensen die u dient in uw agenda, of volg ze op sociale media om te zien waar ze in geïnteresseerd of zoal mee bezig zijn. Ook al besteedt u maar vijf minuten aan nadenken over de behoeften van iemand anders, dan doet u toch vaak geïnspireerde ideeën op waaruit iets goeds voortkomt.



EÉN VOOR ÉÉN

‘Een kenmerk van de ware en levende kerk van de Heer is dat zij zich altijd georganiseerd en gericht zal inzetten om Gods kinderen en hun gezin te dienen. Omdat het zijn kerk is, dienen wij als zijn dienstknechten het individu, net als Hij dat deed.’

President Russell M. Nelson, ‘Onze bediening met Gods macht en gezag’, *Liahona*, mei 2018, 69.

VERTEL OVER UW ERVARINGEN

Stuur ons ervaringen over uw bediening aan anderen of over de bediening van anderen aan u. Ga naar liahona.ChurchofJesusChrist.org en klik op ‘Submit an Article or Feedback’.

APOSTELN BRENGEN boodschap van hoop

In reactie op de wereldwijde uitbraak van het virus verbieden overheden grootschalige evenementen en worden verplichte quarantaines ingevoerd. Scholen zijn dicht, kerkelijke leiders annuleren kerkdiensten, en wie zich buiten waagt is verplicht een mondkapje te dragen.

Het is 1919. De heersende griepandemie die het jaar voordien is begonnen, zal tientallen miljoenen levens eisen.¹ De nieuwe profeet van de kerk, president Heber J. Grant (1856–1945), is in november 1918 aangesteld, maar de steunverlening vindt pas in juni 1919 plaats, omdat de algemene aprilconferentie is uitgesteld.

In zijn bediening na die en andere moeilijke tijden, geeft president Grant raad die naadloos op onze tijd aansluit: 'We zijn op aarde om in dit sterfelijk leven kennis, wijsheid en ervaring op te doen, lessen te leren, pijn te ondergaan, verleidingen te weerstaan en overwinningen te behalen.' Op basis van de kennis die hij in het louterend vuur van persoonlijke ervaringen heeft opgedaan, voegt hij er aan toe: 'Ik weet dat de heiligen in een uur van tegenspoed als geen ander volk getroost en gezegend worden!'²

In ons huidige 'uur van tegenspoed' met het nieuwe coronavirus putten we troost en moed uit het herstelde evangelie van Jezus Christus. Weten dat onze hemelse Vader van zijn kinderen houdt en dat Hij in onze tijd profeten en apostelen heeft geroepen om ons door de stormen van het leven te leiden, is een grote zegen.

Verschillende leden van het Quorum der Twaalf Apostelen hebben ons er onlangs in interviews aan herinnerd dat we vreugde kunnen blijven voelen en hoop op de toekomst kunnen blijven hebben, ongeacht wat er om ons heen gebeurt.³



Kerkleiders leggen uit hoe we dicht bij God kunnen blijven, liefdevol dienen, ondanks een pandemie, geduldig voorwaarts gaan.



FOTO'S, GETTY IMAGES

Het werk gaat voorwaarts

Ouderling Bruce R. McConkie (1915–1985) heeft de kerk eens met ‘een grote karavaan’ vergeleken, die ondanks tegenwerking verder trekt.⁴ Ouderling David A. Bednar schrijft de gestage opmars van de karavaan toe aan de geïnspireerde voorbereiding van de kerk en haar verleden met tegenspoed.

“Geen onheilige hand kan de vooruitgang van het werk stuiten”,⁵ en ook geen enkele pandemie zal dit werk tegenhouden’, zegt hij. ‘Ondanks alle problemen die door het virus op ons afkomen, gaat het werk gewoon verder. [...] We weten niet hoelang het zal duren, maar we zullen het klaren. Misschien kunnen we ons oude levenspatroon nooit meer oppakken, maar veel van de aanpassingen en veranderingen zullen zeer positief zijn.’

Ouderling Quentin L. Cook zegt dat de geïnspireerde voorbereiding van de kerk onder meer bestaat uit de nadruk op sabbatheiliging, de versterking van Melchizedekse-priesterschapsquorums en zustershulpverenigingen, de verschuiving naar bediening, en de introductie van *Kom dan en volg Mij*, de video’s over het Boek van Mormon, en het programma Kinderen en jongeren.

‘We zullen hierop terugblikken als een fundamenteel belangrijke voorbereidingstijd en niet alleen iets wat we hadden te doorstaan’, zegt hij.

President M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, is het daarmee eens. Ondanks de tijdelijke sluiting van tempels en kerken hebben de kerkleden de geestelijke middelen die ze nodig hebben voor hun vooruitgang.

President Ballard weet nog precies wat hij voelde toen hij op 7 december 1941 uit de kerk thuiskwam en te horen kreeg dat Pearl Harbor was aangevallen, en dat de Verenigde Staten op het punt stonden bij de Tweede Wereldoorlog

Tempelsluitingen ‘bieden een prachtige gelegenheid om u te verdiepen in familiehistorisch onderzoek, indexering en hoe u namen, heel veel namen, kunt klaarmaken. Zo hebt u op de dag dat de tempel weer opengaat, voldoende namen om voor te werken.’

— ouderling David A. Bednar

betrokken te raken. Zoals veel mensen nu, maakte hij zich zorgen over de toekomst en vroeg hij zich af of zijn eigen toekomst niet in duigen lag.

‘Maar dat was niet het geval’, zegt hij. Net zoals de vrije landen in de wereld die de oorlog wonnen, zal de wereld de oorlog tegen het coronavirus winnen. ‘Alles komt in orde als we ons hart op onze Vader in de hemel richten en op Hem en de Heiland, de Verlosser van alle mensen vertrouwen.’

Nog een manier waarop de kerk vooruitgang boekt, is door middel van haar zendingswerk, dat inspeelt op de veranderde omstandigheden. Ouderling Dieter F. Uchtdorf zegt dat kerkleden, nog voordat COVID-19 het zendingswerk begon te verstoren, naar nieuwe manieren keken om het evangelie te verspreiden. Die verstoring maakte het noodzakelijk om duizenden zendelingen naar hun eigen land te verplaatsen, vervroegd te ontheffen of aan een ander zendingsgebied toe te wijzen.

‘Door COVID-19 kwam ons denken in een enorme stroomversnelling terecht. Onze ogen werden zagezegd geopend.’ Als gevolg daarvan openen de technologie en sociale media nu deuren die voorheen gesloten bleven, zoals van beveiligde woonomgevingen, ontoegankelijke woningen en appartementencomplexen.

‘Het zendingswerk zal blijven floreren, ondanks de pandemie’, voegt ouderling Uchtdorf



eraan toe. 'We leren hoe we het zendingswerk kunnen verbeteren, niet alleen voor nu, maar ook voor de toekomst. De Heer heeft beloofd zijn werk te bespoedigen tot zegen van al Gods kinderen (zie Leer en Verbonden 88:73). Ik heb het gevoel dat we midden in dit proces zitten, nu we deze moeilijke tijd doormaken. Onze dierbare zendingen zijn de pioniers van onze tijd. Ze banen een nieuw pad voor de verspreiding van het evangelie, met nieuwe werkwijzen die passen bij onze omstandigheden, zodat de Kerk van Jezus Christus zal blijven "voortrollen totdat [zij] de gehele aarde heeft vervuld"' (Leer en Verbonden 65:2).

Niet alleen de manier waarop het evangelie wordt verkondigd, is nieuw. Mensen openen ook hun hart, omdat moeilijke tijden vaak verootmoediging in de hand werken en mensen zich dan tot God wenden, zegt ouderling D. Todd Christofferson.

'Ze staan er meer voor open. Misschien zien ze in dat een vette bankrekening niet genoeg is. Misschien houdt het leven toch meer in dan gedacht.'

Ouderling Christofferson moedigt de kerkleden aan om op zoek te gaan naar zendingsmogelijkheden. Deel bijvoorbeeld evangelie-gerelateerde boodschappen en memes via sociale media, help de voltijdzendingen met het begeleiden van mensen die ze online onderwijzen en blijf in contact met mensen die zij niet geregeld kunnen opzoeken.

Sociale afstand en geestelijke afstand

Een andere manier waarop de kerk vooruitgang boekt, is de geestelijke reactie van heiligen der laatste dagen op tijdelijke obstakels zoals COVID-19. We beschermen onze lichamelijke gezondheid door afstand van anderen te houden, maar we beschermen onze geestelijke gezondheid door dichter tot onze Vader in de

hemel en zijn Zoon te naderen. De COVID-19-pandemie heeft veel kerkleden de mogelijkheid geboden om hun geestelijke bescherming te vergroten door de raad van president Russell M. Nelson op te volgen en naar de Heer te luisteren.

'Onze Vader weet dat we in tijden van grote angst en onzekerheid het beste naar zijn Zoon kunnen luisteren', sprak president Nelson in de afgelopen algemene aprilconferentie. Hij voegde daaraan toe: 'Als discipel van Jezus Christus moeten we Hem steeds doelbewuster proberen te *horen*. We zullen ons steeds bewust moeten inspannen om ons dagelijks met zijn woorden, zijn leringen, zijn waarheden te vullen.'

Ouderling Cook zegt: 'Hoewel we de opschorting van de kerkelijke bijeenkomsten, de sluiting van de tempels of het verlies van banen niet toejuichen, biedt meer tijd thuis wel de kans om na te denken over ontwaken tot God' (zie Alma 5:7). 'Misschien kunnen de recente ontwikkelingen als een geestelijke alarmbel voor ons werken, zodat we ons concentreren op de zaken die het belangrijkste zijn. In dat geval zal het een grote zegen zijn om ons in deze periode te richten op zaken die we kunnen perfectioneren en op anderen die we tot zegen kunnen zijn, doordat we tot God ontwaken en op het verbondspad voortgaan.'

Ouderling Jeffrey R. Holland voegt daaraan toe: 'Deze tijd dwingt ons in onze ziel te kijken, om te zien of het ons bevalt wat we daar zien. Dan zullen [we] nadenken over wie [we] werkelijk zijn en wat echt belangrijk is.'

Zulke tijden zetten ons er ook toe aan om ons geloof, onze dienstbaarheid en onze dankbaarheid te vergroten, en daarmee 'onze afhankelijkheid van God en zijn

zegeningen, die we zo vaak als vanzelfsprekend beschouwen, te overwegen. We zijn het aan onze Vader in de hemel verplicht om iets dankbaarder te zijn, en die dankbaarheid iets meer uit te spreken, en iets meer geneigd te zijn om te beseffen hoeveel problemen door God, engelen, verbondsbeloften en gebed worden opgelost.’

En als middelpunt van onze dankbaarheid is er het zegenrijke besef ‘hoe barmhartig de Heer jegens de mensenkinderen is geweest vanaf de schepping van Adam tot op [dit] tijdstip’ (Moroni 10:3). Leden van het Quorum der Twaalf hebben gezegd dat wanneer ons wordt opgedragen ‘binnen te blijven’, we het voorbeeld van Nephi en Alma kunnen volgen door voor ogen te houden dat Hij ‘op wie [we hebben] vertrouwd’, de Heiland Jezus Christus, ‘[ons] steeds [zal] bevrijden’ (2 Nephi 4:19; Alma 36:27). Laten we ook niet vergeten wat de apostel Paulus heeft geschreven, namelijk dat niets ons kan ‘scheiden van de liefde van Christus’ (zie Romeinen 8:35).

De Heer Jezus Christus ‘is onze ultieme toevlucht’ (zie Psalmen 61:1–4), zegt ouderling Holland. ‘Wat er ook gebeurt, we zullen nooit worden gescheiden van de liefde en het gezelschap van de Heiland, zelfs als we dat op dat moment niet beseffen. De Geest laat Zich niet tegenhouden door een virus, door landsgrenzen of door medische prognoses.’

‘Doe iets liefs’

Toen ouderling Christofferson onlangs een rapport van een kerkelijk comité las, raakte hij bezorgd over de gevolgen die het ‘verplichte huisarrest’ kan hebben voor alleenstaande leden van de kerk, zowel jong als oud.

‘Verplicht huisarrest kan leiden tot eenzaamheid, en eenzaamheid kan de lichamelijke en geestelijke gezondheid aantasten’, zegt hij. ‘Om dat tegen te gaan, raden sommige pleitbezorgers van de volksgezondheid aan dat wie eenzaamheid ervaren, op



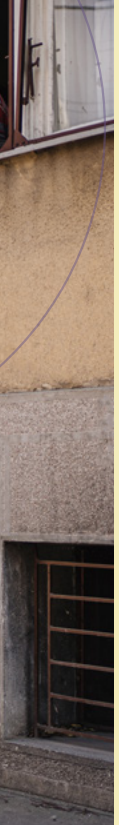
zoek gaan naar manieren om “iets liefs” voor iemand te doen.’

Heiligen der laatste dagen kunnen hun medemens dienen, helpen en opbeuren, vooral wie eenzaam zijn, volgens ouderling Christofferson. Eenzame leden die anderen dienen, doorbreken daarmee ook hun eigen isolement.

‘Concentreer u op uw bediening’, zegt hij. ‘We kunnen veel doen voor elkaar zodat we het gevoel hebben dat we erbij horen, dat we broeders en zusters zijn. Dit is een tijd waarin het ouderlingenquorum en de zustershulpvereniging echt tot hun recht kunnen komen en voorzien in wat alleen zij kunnen bieden door de unieke wijze waarop ze georganiseerd zijn.’

En in plaats van iemand altijd maar berichtjes te sturen, stelt hij dit voor: ‘Ik denk dat het heel gezond is om iemand eens te bellen, met die oude technologie die we telefoon noemen. Bel gewoon om over en weer te praten. Laat ze je stem horen.’

Die kleine moeite om iemand te bellen, kan een groot verschil maken en iemands dag opvrolijken op een manier waarvan we ons misschien niet bewust zijn. ‘Onze bediening is hard nodig



Die kleine moeite om iemand te bellen, kan een groot verschil maken en iemands dag opvrolijken op een manier waarvan we ons misschien niet bewust zijn. 'Onze bediening is hard nodig voor mensen die in thuisisolatie zijn.'
– ouderling Quentin L. Cook

voor mensen die in thuisisolatie zijn', zegt ouderling Cook.

Ouderling Holland stelt voor: 'We zouden een deel van onze dag moeten wijden aan communiceren met mensen die een opkikker nodig hebben. Uiteraard kikkeren wij er ook van op, dus dan wordt iedereen erdoor "verhoogd" (3 Nephi 27:14, 15), wat volgens de Heiland de reden was waarvoor Hij naar de aarde was gezonden.'

Een andere manier waarop we onszelf en anderen kunnen verhogen, is ons voorbereiden op de dag dat de tempels weer opengaan. Tempelsluitingen – vanwege een pandemie, renovatie of schoonmaak – 'bieden een prachtige gelegenheid om u te verdiepen in familiehistorisch onderzoek, indexerend en hoe u namen, heel veel namen, kunt klaarmaken. Zo hebt u op de dag dat de tempel weer opengaat, voldoende namen om voor te werken', zegt ouderling Bednar.

'En of de tempels nu open of gesloten zijn,' liet hij erop volgen, 'de kerkleden dienen de tempel altijd waardig te blijven en in het bezit te zijn van een geldige tempelaanbeveling.'

Wat de Heer wil dat we leren

Zoals ouderling Bednar aangeeft, zou niemand vrijwillig voor de COVID-19-pandemie gekozen hebben, maar toch worden we in deze laatste dagen met een heuse plaag geconfronteerd.

'Met het eeuwige perspectief dat het herstelde evangelie biedt en de genade die uit de verzoening van de Heiland voortkomt, kunnen we lessen leren uit tegenspoed die ons voorbereiden op de zegeningen van de eeuwigheid', zegt hij. 'We moeten bidden. We moeten zoeken. We moeten vragen. We moeten ogen hebben om te zien en oren om te horen. We kunnen rijkelijk gezegend worden door lessen te leren die ons nu en voor altijd tot zegen zijn.'

'Door de ingrijpende invloed van COVID-19 op het gezinsleven beseffen mensen nu hoe belangrijk het is om meer zorg aan anderen te besteden', zegt president Ballard.

'Het begint nu echt tot ons door te dringen hoe waardevol ons gezin is, hoe waardevol onze burens zijn en hoe waardevol onze kerkleden zijn. We leren nu zaken die een beter mens van ons maken.'

En wat kunnen we verwachten als de huidige storm is gaan liggen? 'Meer van hetzelfde', zegt ouderling Uchtdorf. Gods kinderen, zowel binnen als buiten de kerk, blijven met beproevingen te maken krijgen.

'Wij leven in een tijd waarin we moeten leren', zegt hij. 'En de belangrijkste les die we kunnen leren is dat het antwoord op komende beproevingen ook op de huidige beproeving het antwoord is, namelijk het evangelie van Jezus Christus.'

Ouderling Holland zegt dat heiligen der laatste dagen het herstelde evangelie van Jezus Christus tot hun beschikking hebben, waarmee ze kunnen leren positief en optimistisch te zijn. Laten ze zich voornemen zoveel mogelijk hun best te doen en de Heer op zijn woord te geloven: 'Laten wij blijmoedig alle dingen doen die binnen ons vermogen liggen, en mogen wij dan met het volste vertrouwen stilhouden om het heil van God te zien, en in afwachting van de openbaring van zijn arm' (Leer en Verbonden 123:17).

'Er is veel om blij over te zijn als we ons geloof puur maken, meer op de Heer vertrouwen, en het wonder van zijn bevrijding zien', aldus ouderling Holland. ■

NOTEN

1. Zie William G. Hartley, 'The Church Grows in Strength', *Ensign*, september 1999, 35.
2. Zie *Leringen van kerkpresidenten: Heber J. Grant* (2002), 50, 49.
3. Zie Russell M. Nelson, 'Vreugde en geestelijk overleven', *Liahona*, november 2016, 82.
4. Bruce R. McConkie, 'The Caravan Moves On', *Ensign*, november 1984, 85.
5. Joseph Smith, *History of the Church*, deel 4, 540.
6. Russell M. Nelson, 'Hoor Hem', *Liahona*, mei 2020, 89.



Harten met diepe wonden doorstoken: mishandeling en misbruik in het gezin onderkennen

In elke relatie kunnen ongezonde patronen ontstaan. Onderkenning van die patronen kan mishandeling en misbruik aan het licht brengen of voorkomen.

Jason B. Whiting, PhD

Faculteit gezinswetenschappen, Brigham Young University

Ik kreeg onlangs een telefoontje van een intens verdrietige vader. Zijn dochter Jenna (namen zijn gewijzigd) volgde ergens een opleiding en had een nieuwe relatie. Een en ander verliep wel erg snel. Haar vriend, Jake, drong aan op een huwelijk en beperkte Jenna's contact met haar ouders. Jenna verontschuldigde zich naar hen toe met de uitleg dat Jake erg veel van haar hield en tijd met haar wilde doorbrengen.

Jenna's ouders begonnen zich zorgen te maken toen ze erachter kwamen dat Jake een ex-vrouw en een kind had, wat hij voor Jenna had verzwegen. Zij belden de ex-vrouw, die zei dat Jake opvliegend en jaloers was. Jake was woedend toen hij erachter kwam. Hij zei dat Jenna's ouders 'overheersend' waren en herinnerde haar aan hun afkeuring toen hij een sarcastisch grapje over Jenna's intelligentie had gemaakt. Jake hield ironisch genoeg bij hoog en bij laag vol dat Jenna er zelf voor had gekozen om met haar ouders te breken. Wanhoop bekreep Jenna's ouders toen hun telefoontjes en berichtjes verder onbeantwoord bleven.

Iedereen wil een gelukkig gezin, maar zelfs bij mensen die het evangelie proberen na te leven, kunnen relaties schadelijke vormen aannemen. Sommige moeilijkheden komen voort uit de communicatiestoornissen en wrijvingen die nu eenmaal bij het gezinsleven horen. In een stabiel gezin bieden mensen dan hun verontschuldiging voor hun bedenkelijke gedrag aan en maken het weer goed. In ongezonde situaties zijn er echter blijvende patronen van hardvochtigheid of wreed gedrag die in mishandeling of misbruik doorslaan.

Huiselijk geweld en het evangelie

'U hebt het hart van uw teergevoelige vrouwen gebroken en het vertrouwen van uw kinderen verloren' (Jakob 2:35).

Mishandeling of misbruik is gericht op het kwetsen of overheersen van anderen. Daar valt een reeks gedragingen zoals verwaarlozing, manipulatie, verbale kritiek, en lichamelijk of seksueel geweld onder.¹ Helaas komt dergelijk schadelijk gedrag maar al te vaak voor. Sommige wetenschappers schatten dat ongeveer een kwart van alle kinderen wereldwijd lichamelijk, seksueel of emotioneel mishandeld of misbruikt wordt.² Volwassenen



‘De stem die een plechtig getuigenis geeft, vurige gebeden uit en de lofzangen van Zion zingt, kan dezelfde stem zijn die kleineert en kritiseert, in verlegenheid brengt, kwetst en daarmee de eigen geest en die van anderen vernietigt. “Uit dezelfde mond komen zegen en vervloeking voort”, klaagt Jakobus zich. “Dit behoort niet zo te zijn, mijn broeders [en zusters]” [Jakobus 3:10].’

Ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘De taal der engelen’, *Liahona*, mei 2007, 16.



zijn ook vaak slachtoffer: ongeveer een op de vier vrouwen en een op de tien mannen hebben met lichamelijk geweld door een partner te maken.

Mishandeling en misbruik kunnen zich in alle relaties voordoen, met zowel mannen als vrouwen in de daderrol. Mannen zijn echter vaker overheersend en geneigd tot het plegen van ernstig lichamelijk en seksueel geweld. Vrouwen zijn vaker het slachtoffer van intimidatie, overheersing of zwaar letsel door een partner.³

Mishandeling en misbruik brengen schade toe aan de ziel van zowel dader als slachtoffer, en druisen tegen de leringen van de Heiland in. Hedendaagse profeten hebben verklaard dat zij die ‘hun partner of kinderen mishandelen, [...] op een dag aan God renschap moeten afleggen’.⁴ Daders van mishandeling of misbruik negeren of verdraaien beginselen van het evangelie vaak. Zo kwam er eens een echtpaar bij mij in therapie, waarvan de man emotionele affaires aanging en spaargeld vergokte. Maar in plaats van zijn verontschuldigen aan te bieden, zette hij zijn vrouw onder druk om te vergeven en beklemtoonde hij dat zij een ‘grotere zonde’ beging als ze hem niet vergaf. Hij ging aan haar pijn voorbij en beweerde dat het tussen hem en God wel goed zat, anders was hij geen

tempelwerker. Toen zijn vrouw met kerkleiders sprak, zwakte hij zijn overtredingen af en zei dat ze overdreven bezorgd was, omdat ze depressief was. De man zette ‘de beginselen van [...] respect, liefde [en] mededogen’⁵ aan de kant, en mishandelde op die manier zijn vrouw. Haar inspanningen om de evangeliebeginselen na te leven, konden het probleem dat hij veroorzaakte niet oplossen. Ieder van ons kan zich aan ongezond gedrag schuldig maken. Alle vormen van mishandeling en misbruik vertonen enkele gemeenschappelijke kenmerken. Hoe ernstiger en vaker die voorkomen, hoe ongezonder de relatie is. Hier zijn vijf veelvuldig voorkomende patronen van mishandeling of misbruik, waardoor u ongezond gedrag bij uzelf en anderen beter kunt herkennen.

1. Wreedheid

‘Met hun tong plegen zij bedrog, addergif is onder hun lippen. Hun mond is vol vervloeking en bitterheid’ (Romeinen 3:13–14).

Er kwam eens een man tegen de wens van zijn vrouw in bij me voor therapie. Zij vond het maar belachelijk dat hij ‘hulp nodig had’. In de kerk was ze vriendelijk en vroom, maar thuis voelde haar kille neerbuigendheid aan als een zweeps slag. Ze had commentaar op zijn inkomen en vond zijn baan in het onderwijs ‘een

MEER WETEN

Voor leidinggevend en in Hulpmiddelen leiders en administrateurs op ChurchofJesusChrist.org hulpbronnen voor het omgaan met mishandeling en misbruik. Alle leidinggevend en leerkrachten van kinderen en jongeren behoren de training ‘Kinderen en jongeren beschermen’ binnen één maand na hun roeping af te ronden. Die cursus is te vinden op ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

meisjesberoep'. Ze zei tegen haar zoon: 'Ik hoop dat je geen watje wordt zoals je vader.' Verder sprak ze elke dag geringschattend aan de telefoon met haar moeder over hun beide echtgenoten. Kritische mensen voelen zich gerechtvaardigd om pijn te veroorzaken en laten 'anderen graag [...] lijden' (Leer en Verbonden 121:13). Die familieleden breken Jezus' geboden 'oordeel niet' en 'veroordeel niet' (Lukas 6:37) doordat zij kleineren, afkeer tonen of uitschelden.

2. Misleiding

'U bent bezeten van een leugengeest en u hebt de Geest van God van u afgestoten' (Alma 30:42).

Misleiding maakt deel van mishandeling of misbruik uit als daders hun daden bagatelliseren, anderen de schuld geven en woorden verdraaien. Dat alles verwart slachtoffers. Een van de deelnemers aan mijn onderzoek beschreef het zo: '[Mijn man ging] door het lint, verontschuldigde zich dan een beetje en zei vervolgens: "Nou ja, het is eigenlijk jouw schuld." [...] Uiteindelijk ging ik het nog geloven ook.'⁶ Die ontkenning van de werkelijkheid wordt ook wel gaslighting [een subtiele vorm van manipulatie] genoemd. Slachtoffers raken er verward en onzeker door wat hun herinneringen en meningen betreft. Net zoals bij andere vormen van misleiding, manipuleert men met gaslighting gesprekken door een valse voorstelling van zaken te geven.

Mensen die anderen mishandelen of misbruiken, geven vaak niet toe dat ze kwetsend bezig zijn en beweren juist zelf slachtoffer te zijn. Toen Jenna zei dat het haar niet lekker zat dat



Jake haar ouders kritiseerde, werd hij boos en zei dat ze hem 'beledigde'. Jake was een van de mensen die 'overtreding roepen [...] en zelf kinderen van de ongehoorzaamheid zijn' (Leer en Verbonden 121:17). Hij schoof niet alleen zijn onware verhaal naar voren, maar wilde ook de waarheid niet horen.⁷

3. Smoesjes

'Je fouten en het verkeerde dat je hebt gedaan [...] erkennen' (Alma 39:13).

Iemand die ootmoedig is, heeft spijt van aangedaan leed, en bekeert en verbetert zich. Iemand die tot mishandeling of misbruik geneigd is, sust zijn of haar geweten met smoesjes. Een van de deelnemers aan mijn onderzoek gaf aan: 'Ik voelde me eerst verschrikkelijk over het lichamelijke geweld, maar later bedacht ik dat het misschien niet was gebeurd als ze haar mond maar had gehouden.' Zijn 'droefheid was niet tot bekering' (Mormon 2:13), maar werd met bittere boosheid aan de kant gezet door de schuld bij de ander te leggen.

Ik zei eens tegen een vrouw in therapie dat ik bij haar nooit droefheid overeenkomstig Gods wil had gemerkt dat ze jarenlang haar man had gekritiseerd. Haar reactie was geen spijt, maar

gemok: 'Dat kan er ook nog wel bij, weer iets wat ik niet doe!' Daders van mishandeling of misbruik wijzen elke verantwoordelijkheid af, zijn lichtgeraakt en defensief. Ze zijn snel door kleine dingen gekrenkt.

4. Hoogmoed

'Laat in nederigheid de een de ander voortreffelijker achten dan zichzelf' (Filippenzen 2:3).

Hoogmoed omvat de idee ergens recht op te hebben en is een vorm van egocentrisme. Een man viel uit naar zijn vrouw en kinderen wanneer hij maar even dacht dat ze 'geen respect' voor hem hadden. Als hun mening van de zijne afweek, 'ondermijnden' ze hem of waren ze 'ongehoorzaam'. Hoogmoed is concurrerend van aard, en op macht en winnen gericht. In een stabiel gezin werkt men echter samen, telt ieders belang en behandelt 'eenieder [...] de ander rechtvaardig' (4 Nephi 1:2). Echtgenoten dienen gelijkwaardige partners te zijn,⁸ waarbij ieders mening telt en gewaardeerd wordt.

5. Controle

'Wanneer wij [...] zeggenschap of heerschappij of dwang op de ziel van de mensenkinderen [uitoefenen],

zie, dan trekken de hemelen zich terug' (Leer en Verbonden 121:37).

Hoewel we onze keuzevrijheid waarderen, vertellen gezinsleden elkaar verrassend vaak wat ze moeten denken, voelen en doen. Sommigen zetten anderen zelfs door intimidatie, schaamte, onthouding van liefde of dreigementen naar hun hand. Eén man verwachtte stevast dat zijn vrouw elke dag op een vast tijdstip ontbijt voor hem verzorgde, specifieke intieme verzoeken inwilligde en naar zijn 'zorgen' luisterde, die doorgaans inhielden hoe zij zich kon verbeteren. Hij hield haar uitgaven nauwlettend in de gaten en werd boos als ze niet snel genoeg op zijn berichtjes reageerde.

Een moeder zei regelmatig tegen haar tienerdochter dat ze teleurgesteld in haar was als het meisje weer eens verdrietig was of niet aan de normen van haar moeder voldeed. Voldeed het meisje niet aan de verwachtingen, of uitte haar man zijn bezorgdheid, dan hulde ze zich in een ijzig stilzwijgen.

Hoop en genezing

'Ik heb uw gebed gehoord, Ik heb uw tranen gezien. Zie, Ik ga u gezond maken' (2 Koningen 20:5).



Hoewel mishandeling en misbruik hartverscheurend zijn, is verandering altijd mogelijk. Slachtoffers kunnen een beroep op geestelijke en professionele hulp doen, en met de kracht van de verzoening van de Heiland genezing voor hun wonden zoeken. Ga voor hulp naar **abuse.ChurchofJesusChrist.org**.

Daders van mishandeling of misbruik moeten zich bekeren en hulp zoeken. Daarbij moeten zij 'afdalende in de diepste ootmoed' (3 Nephi 12:2) en de volle verantwoordelijkheid voor hun gedrag op zich nemen. Verandering houdt meer in dan kortstondige beloften en oppervlakkige pogingen. De pijn van grondige bekeering verscheurt de ziel en sommigen zullen daar niet aan willen beginnen. Slachtoffers staan in dat geval voor de moeilijke beslissing hoe ze zichzelf kunnen beschermen.⁹

Onze hemelse Vader is bezorgd over ons, net zoals de verontruste vader die me over zijn dochter belde. Gods liefde is 'zo wijd als de eeuwigheid' (Mozes 7:41) en het raakt Hem diep als zijn kinderen elkaar pijn doen. In een liefdevol gesprek met Henoch weende Hij. 'Dezen, uw broeders; zij zijn het maaksel van mijn eigen handen, en [Ik heb] het gebod gegeven, dat zij elkaar moeten liefhebben [...]; maar zie, zij zijn liefdeloos en zij haten hun eigen bloed' (Mozes 7:32–33). Er is geweest in de hemel en op aarde als lichaam en ziel verwond raken. Toch is het mogelijk om schadelijk gedrag met ootmoed, Gods macht en de nodige professionele hulp te laten ophouden, en thuis een sfeer van waardigheid, veiligheid en liefde te scheppen. ■

NOTEN

1. Zie voor meer informatie over lichamelijk geweld abuse.ChurchofJesusChrist.org. Zie voor meer informatie over seksueel misbruik en aanranding Benjamin M. Ogles, 'Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault' (devotionaal aan de Brigham Young University, 30 januari 2018), speeches.byu.edu; en Chieko N. Okazaki, 'Healing from Sexual Abuse' (conferentie aan de Brigham Young University, 23 oktober 2002).
2. Zie Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, 'Child Maltreatment in the World: A Review Article', *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, nr. 1 (2014), 353–365.
3. Zie Hamby, S., 'Current controversies: Are women really as violent as men? The "gender symmetry" controversy', in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson en Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3e editie (2018), 78–82.
4. 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, mei 2017, 145; zie ook abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld.'
6. Jason B. Whiting, Megan Oka en Stephen T. Fife, 'Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction', *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), supplement: deel 1, 113–149.
7. Zie voor meer voorbeelden in de Schriften van mensen die de waarheid niet wilden horen Johannes 3:19–21; Handelingen 7:54; 2 Nephi 1:25–26; en 2 Nephi 4:13.
8. Zie 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld'; zie ook H. Burke Peterson, 'Unrighteous Dominion', *Ensign*, juli 1989, 6–11, voor meer informatie over de leer van gelijkheid en vragen ter overweging in verband met verbondsrelaties.
9. Mensen staan in situaties waarin mishandeling of misbruik plaatsvindt vaak voor de keuze hoe ze hun eigen veiligheid, of die van anderen, kunnen waarborgen. Ze moeten ook nagaan waar ze hun grens trekken of hun omgang beperken met mensen die pijn veroorzaken. President James E. Faust (1920–2007) heeft over die moeilijke situatie gesproken wanneer iemand vastzit in 'een relatie [die] zo slecht en onherstelbaar is geworden dat iemands menselijke waardigheid er onder lijdt.' ('Uw huwelijk verdiepen', *Liahona*, april 2007, 3.)



MEER WETEN

Ga voor meer informatie of contactgegevens van professionals en andere nuttige hulpbronnen naar de kerkwebsite over mishandeling en misbruik op abuse.ChurchofJesusChrist.org.

Lees hoe u slachtoffers kunt helpen in het kader 'Hoe kan ik helpen? Voor vrienden en leidinggevers' in de digitale versie van dit artikel op liahona.ChurchofJesusChrist.org of in de app Evangeliebibliotheek.

MATERIAAL VOOR LEIDINGGEVENDEN

Leidinggevers die mishandeling of misbruik ter ore komt waarbij minderjarigen als slachtoffer of getuige betrokken zijn, nemen contact op met de hulpijn van de kerk die op counselingresources.ChurchofJesusChrist.org staat vermeld.





ILLUSTRATIES, MICHAL DZIEKAN



**Ouderling
Lawrence E.
Corbridge**
Emeritus lid van de
Zeventig

HOUD STAND OP DE rots van openbaring

Door ons leven op de rots van openbaring te grondvesten, kunnen we antwoorden op de belangrijkste vragen vinden.

Enkele jaren geleden had ik als algemeen autoriteit een opdracht waarvoor ik veel kwaadwillig materiaal tegen De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen, de profeet Joseph Smith, het Boek van Mormon en de gebeurtenissen van de herstelling doorlas. Ik vervul nu een andere taak; sindsdien heb ik mij niet meer in dat slijk gewenteld.

Ik hield aan het lezen van dat materiaal altijd een zekere somberheid over. Dat duistere gevoel heeft me er eens toe gebracht om een gedeeltelijke reactie op al die vijandige beweringen op te stellen. Ik wil hierbij graag enkele van die gedachten overbrengen. Hoewel ik ze tot mijn eigen nut heb opgeschreven, hoop ik dat u er ook iets aan zult hebben.

Zullen wij voor eeuwig standhouden?

De profeet Daniël voorspelde over de laatste dagen: 'De God van de hemel [zal] een Koninkrijk doen opkomen dat voor eeuwig niet te gronde zal gaan en waarvan de heerschappij niet op een ander volk zal overgaan. Het zal al die andere koninkrijken verbrijzelen en tenietdoen, maar zelf zal het voor eeuwig standhouden' (Daniël 2:44).

Het koninkrijk van God is De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. Het zal 'voor eeuwig standhouden'. De vraag is: houden u en ik stand, of 'wil[len wij] ook niet weggaan?' (Johannes 6:67.) En als we weggaan, waar gaan we dan heen?



Misleiding is een teken van onze tijd

De Heer noemde als tekenen van zijn komst en het einde van de wereld vele dingen, zoals oorlogen en geruchten van oorlogen, volken die tegen andere volken opstaan, hongersnoden, besmettelijke ziekten, aardbevingen. Hij noemde nog meer tekenen, zoals deze: 'Want in die dagen [deze tijd] zullen er ook valse christussen en valse profeten opstaan, en grote tekenen en wonderen tentoonspreiden, zodat zij zo mogelijk zelfs de uitverkorenen zullen misleiden, die volgens het verbond de uitverkorenen zijn' (Mattheüs naar Joseph Smith 1:22; zie ook Mattheüs 24:24).

Ik weet niet precies wat er bedoeld wordt met 'zodat zij zo mogelijk zelfs de uitverkorenen zullen misleiden', maar ik maak er wel uit op dat iedereen in deze tijd op de proef gesteld wordt.

Er zijn velen die misleiden en het spectrum van misleiding is breed. Aan de ene kant vinden we mensen die de herstelling, de profeet Joseph Smith en het Boek van Mormon aanvallen. Daarnaast zien we mensen die wel in de herstelling geloven, maar beweren dat de kerk mankementen vertoont en is afgedwaald. Anderen beweren ook in de herstelling te geloven, maar hebben moeite met leerstellingen die tegen de veranderende opvattingen van onze tijd ingaan. Sommigen claimen op basis van visioenen, dromen en hemelse verschijningen het recht om de koers bij te sturen, ons naar een hoger pad te leiden of de kerk op het einde van de wereld voor te bereiden, zonder dat ze daartoe enig gezag bezitten. Anderen worden door valse geesten misleid.

Aan de andere kant van het spectrum treffen we een heel scala aan afleidingen.

Er is nooit een tijd geweest met meer informatie, verkeerde informatie en desinformatie; meer spullen, snufjes en spelletjes; en meer opties, plekken om heen te gaan, en dingen om te zien en te doen die onze tijd en aandacht weghouden van wat er echt toe doet. Dat alles en nog veel meer gaat door elektronische media in een mum van tijd de wereld over. Dit is een tijd van misleiding.

Kennis is cruciaal

Waarheid stelt ons in staat om zaken zuiver te zien, want daarbij gaat het om 'kennis van dingen zoals ze zijn, en zoals ze waren, en zoals ze zullen zijn' (Leer en Verbonden 93:24). Kennis is cruciaal om misleiding te onderkennen, waarheid van dwaling te onderscheiden, duidelijk te zien en een koers door de gevaren van deze tijd heen uit te zetten.

De profeet Joseph Smith heeft gezegd: 'Kennis is noodzakelijk voor leven en godsvrucht. [...] Kennis is openbaring. Luister [...] naar deze belangrijke verklaring: kennis is de kracht Gods tot eeuwig heil.'¹

Mensen zeggen wel: 'Je moet trouw blijven aan je opvattingen.' Hoewel dat waar is, kun je niet beter zijn dan wat je weet. De meesten van ons handelen op grond van onze opvattingen, vooral als ons eigen belang in het geding is. Het probleem is dat we het soms mis hebben.

Sommige mensen geloven misschien wel in God en dat pornografie verkeerd is, maar toch klikken ze op een pornosite, in de onjuiste veronderstelling dat ze er gelukkiger door worden, dat ze niet anders kunnen dan klikken of dat ze er niemand anders mee kwetsen. Ze hebben het gewoon mis.

Anderen geloven misschien wel dat liegen verkeerd is, maar liegen soms toch, in de onjuiste veronderstelling dat ze beter af zijn als de waarheid niet bekend wordt. Ze hebben het gewoon mis.

Iemand kan wel geloven en zelfs weten dat Jezus de Christus is, maar Hem toch niet éénmaal maar driemaal verloochenen, in de onjuiste veronderstelling dat hij beter af is door de menigte gunstig te stemmen. Petrus was niet slecht. Ik weet niet eens zeker of hij wel zwak was. Hij had het gewoon mis. (Zie Mattheüs 26:34, 69–75.)

Als we slechte dingen doen, denken we misschien dat we slecht zijn, terwijl we het in feite gewoon mis hebben. Onze moeilijkheid is niet zozeer onze daden met onze opvattingen in overeenstemming brengen, maar onze opvattingen met de waarheid laten stroken.

Hoe doen wij dat? Hoe kunnen we misleiding uit de weg gaan?

Primaire vragen en secundaire vragen

Er zijn primaire vragen en er zijn secundaire vragen. Begin met het antwoord op de primaire vragen. De primaire vragen zijn het belangrijkste. Er zijn maar enkele primaire vragen. Ik noem er vier:

1. Is er een God die onze Vader is?
2. Is Jezus Christus de Zoon van God, de Heiland van de wereld?
3. Was Joseph Smith een profeet?
4. Is De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen het koninkrijk van God op aarde?

De secundaire vragen zijn daarentegen eenduidig. Denk aan vragen over onze kerkgeschiedenis, het meervoudig huwelijk, mensen van Afrikaanse afkomst en het priesterschap, vrouwen en het priesterschap, de vertaling van het Boek van Mormon, de Parel van grote waarde, DNA en het Boek van Mormon, het homohuwelijk, verschillende beschrijvingen van het eerste visioen enzovoort.

Als we antwoord op de primaire vragen hebben, worden de secundaire vragen ook beantwoord of doen ze er niet echt meer toe. Beantwoord de primaire vragen, en je kunt omgaan met dingen die je begrijpt en die je niet begrijpt, met dingen waar je het mee eens bent en waar je het niet mee eens bent, zonder overboord te springen.

De goddelijke leermethode

Er zijn verschillende methoden om te leren, waaronder de wetenschappelijke, analytische, academische en goddelijke methode. Alle vier methoden zijn nodig om de waarheid te leren kennen. Ze beginnen allemaal op dezelfde manier: met een vraag. Vragen zijn belangrijk, in het bijzonder de primaire vragen.

De goddelijke leermethode omvat de elementen van andere methodologieën, maar overtroeft uiteindelijk al het andere door de machten van de hemel aan te boren. De dingen van God worden uiteindelijk door de Geest van God bekendgemaakt, doorgaans met een stille, zachte stem. De Heer heeft gezegd: 'God zal u kennis geven door zijn Heilige Geest, ja, door de onuitsprekelijke gave van de Heilige Geest' (Leer en Verbonden 121:26).

De apostel Paulus heeft gezegd dat we de dingen van God alleen door de Geest van God kunnen kennen (zie 1 Korinthe 2:9–11). Hij zei: 'De natuurlijke mens neemt de dingen van de Geest van God niet aan, want ze zijn dwaasheid voor hem.' Dat zien we elke dag. Paulus ging verder: 'Hij kan ze ook niet leren kennen, omdat ze geestelijk beoordeeld worden' (1 Korinthe 2:14).





Van alle problemen die we in het leven tegenkomen, steekt er één boven de rest uit, maar dat wordt net het minst begrepen. We zijn niet het slechtst af in tijden van armoede, ziekte, eenzaamheid, mishandeling, misbruik of oorlog – hoe erg dat ook allemaal is. We zijn het slechtst af door iets wat het meest voorkomt: geestelijk doodgaan. Dat houdt in dat we van Gods tegenwoordigheid zijn afgesneden. En in dit leven bestaat zijn tegenwoordigheid uit zijn Geest of macht.

Omgekeerd zijn we niet het beste af met rijkdom, roem, aanzien, een goede gezondheid, de eer van mensen, of bestaanszekerheid. We zijn het beste af als we met hemelse macht begiftigd zijn. We zijn het beste af als we wedergeboren zijn, en de gave en het gezelschap van de Heilige Geest hebben, die de bron van kennis, openbaring, kracht, zuiverheid, liefde, vreugde, vrede, hoop, vertrouwen, geloof en vrijwel al het andere goede is.

Jezus heeft gezegd: ‘De Trooster, de Heilige Geest, [...] zal u in alles onderwijzen’ (Johannes 14:26). Door zijn macht kunnen wij ‘de waarheid van alle dingen kennen’ (Moroni 10:5). Hij zal ons alle dingen tonen die wij behoren te doen (zie 2 Nephi 32:5). Hij is de bron van ‘levend water’ die tot in het eeuwige leven opwelt (Johannes 7:38; zie ook vers 37).

Betaal elke prijs die u moet betalen, draag elke last die u moet dragen, en breng elk offer dat u moet brengen om de geest en de macht van de Heilige Geest in uw leven te krijgen en te behouden. Al het goede is

afhankelijk van het krijgen en behouden van de macht van de Heilige Geest in uw leven.

‘Hetgeen niet opbouwt’

Wat was die somberheid die ik enkele jaren geleden voelde toen ik vijandig materiaal tegen de kerk las? Sommigen zouden zeggen dat somberheid uit vooringenomenheid voortkomt. Daarmee bedoelen ze de neiging dat we ons selectief bepalen tot wat met onze veronderstellingen en opvattingen strookt. De gedachte dat alles wat iemand gelooft en heeft geleerd weleens fout kan zijn, vooral als er niets beters voor in de plaats lijkt te komen, is inderdaad een sombere en verontrustende gedachte.

Maar de somberheid die ik voelde toen ik naar het duistere koor stemmen tegen de profeet Joseph Smith en de herstelling van de Kerk van Jezus Christus luisterde, is anders. Die somberheid spruit niet voort uit vooringenomenheid en de angst om het mis te hebben. De afwezigheid van de Geest van God is er de oorzaak van. Dat gevoel ontstaat als iemand ‘aan zichzelf overgelaten’ is (Leer en Verbonden 121:38). Het gaat om het sombere gevoel van duisternis en de ‘verdooving van gedachten’ (Leer en Verbonden 9:9; zie ook vers 8).

De Heer heeft gezegd:

‘En hetgeen niet opbouwt, is niet van God, en is duisternis.

‘Hetgeen van God is, is licht; en wie licht ontvangt en in God blijft, ontvangt meer licht; en dat licht wordt steeds helderder tot de volle dag toe’ (Leer en Verbonden 50:23–24).

Openbaring van de Geest gaat boven vooringenomenheid, want die is niet alleen op bewijs gegrond. Ik heb er mijn leven lang naar gestreefd om het woord van de Heer te horen, en de Geest van God te leren herkennen en te volgen. De geest die uitgaat van de duistere stemmen die de profeet Joseph Smith, het Boek van Mormon en de herstelling aanvallen, is niet de geest van licht, intelligentie en waarheid. Ik weet niet veel, maar ik ken wel de stem van de Heer. En zijn stem is niet in dat duistere koor.

In schril contrast met de somberheid en weerzinwekkende verdooving van gedachten die het moeras van twijfel doordringen, staat de geest van licht, intelligentie, vrede en waarheid die de gebeurtenissen van de heerlijke leer van de herstelling vergezelt. Dat geldt in het bijzonder voor de Schriften die bij monde van de profeet Joseph Smith

aan de wereld zijn geopenbaard. Lees die gewoon en stel uzelf en God de vraag of ze de woorden van leugens, misleiding en waan-ideeën, of de waarheid zijn.

We kunnen de waarheid niet door eliminatie te weten komen

Sommigen die bang zijn dat de kerk misschien niet waar is, ploeteren met hun tijd en aandacht door het moeras van secundaire vragen. Ze proberen tevergeefs door het proces van eliminatie achter de waarheid te komen door te proberen elke twijfel te elimineren. Dat is altijd een slecht idee. Zo werkt het niet.

Er zijn ontelbare beweringen en meningen die tegen de waarheid ingaan. We hebben het ene antwoord op een vijandige bewering nog niet uitgeplozen, of een andere bewering doemt alweer op. Ik zeg niet dat we ons hoofd in het zand moeten stoppen. Ik zeg wel dat we ons leven lang wanhopig op zoek kunnen gaan naar het antwoord op elke bewering die ooit tegen de kerk is geuit, en nooit tot kennis van de belangrijkste waarheden komen.

Antwoorden op de primaire vragen komen niet door de secundaire vragen te beantwoorden. Er zijn wel antwoorden op de secundaire vragen, maar we kunnen iets niet bewijzen door alles wat dat ontkent te ontcrachten. We kunnen niet bewijzen dat de kerk waar is door elke bewering tegen de kerk te ontcrachten. Die strategie schiet tekort. Uiteindelijk moet er bevestigend bewijs zijn. En wat de dingen van God betreft, komt dat bevestigende bewijs uiteindelijk en ontegensprekelijk door openbaring door de geest en macht van de Heilige Geest.

Jezus vroeg eens aan zijn discipelen:

‘Wie zegt u dat Ik ben?’

‘Simon Petrus antwoordde en zei: U bent de Christus, de Zoon van de levende God.

‘En Jezus antwoordde en zei tegen hem: Zalig bent u, Simon Barjona, want vlees en bloed hebben u dat niet geopenbaard, maar Mijn Vader, Die in de hemelen is.

‘[...] U [bent] Petrus, en op deze [rots] zal Ik Mijn gemeente bouwen, en de poorten van de hel zullen haar niet overweldigen’ (Mattheüs 16:15–18; zie ook de verzen 13–14).



De Kerk van Jezus Christus is op de rots van openbaring grondvest en de poorten van de hel zullen haar niet overweldigen. U en ik zijn de kerk. We moeten ons leven op de rots van openbaring grondvesten. Hoewel we misschien niet het antwoord op alle vragen weten, moeten we de antwoorden op de primaire vragen wel weten. Dan zullen de poorten van de hel ons niet overweldigen en houden we voor eeuwig stand.

Houd stand op de rots van openbaring

Er is een God in de hemel die onze eeuwige Vader is. Jezus Christus is de Zoon van God, de Verlosser van de wereld. Joseph Smith was een profeet van God die het fundament voor de herstelling van het koninkrijk van God heeft gelegd. De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen is het koninkrijk van God op aarde. Dat weet ik allemaal uit eigen ervaring. Dat weet ik door het bewijs, en het bewijs is overweldigend. Dat weet ik door studie. En dat weet ik, volkomen zeker, door de geest en de macht van de Heilige Geest.

En daarmee weet ik alles wat ik weten moet om voor eeuwig stand te houden. Mogen wij op de rots van openbaring standhouden, in het bijzonder wat de primaire vragen betreft. Dan zullen wij voor eeuwig standhouden en nooit weggaan. ■

Naar een toespraak, ‘Stand Forever’, op 22 januari 2019 gehouden tijdens een devotional aan de Brigham Young University.

NOOT

1. *Leringen van kerkpresidenten: Joseph Smith (2007), 285.*

Ze hoort nog steeds bij ons

Vinaisi Maca Naquere, Lautoka (Fiji)

Mijn man en ik zouden verzegeld worden, maar die heilige verordening was veel groter dan wij tweeën.

Na zeven jaar hopen en wachten op kinderen, werden mijn man en ik uiteindelijk met een dochter gezegend. Alicie was het licht van ons leven, maar ze leefde slechts vijf maanden voordat ze aan een longontsteking stierf.

Dat was het moeilijkste wat ik ooit had meegemaakt. Ik ging elke dag na mijn werk thuis zitten huilen. Mijn schoonouders zaten vaak bij me om me kracht te geven. Ik bleef om nog een kind bidden, maar dat kwam niet. Ik was door verdriet overmand.

Mijn schoonouders begonnen mijn man en mij aan te moedigen om naar de Suvatempel (Fiji) te reizen om daar verzegeld te worden. We waren nooit naar de tempel geweest, maar we besloten dat dit de beste manier voor ons was om hoop en genezing te vinden.

Niets had me kunnen voorbereiden op wat ik die dag voelde! Ik wist dat mijn man en ik voor eeuwig aan elkaar verzegeld zouden worden. Die kennis vervulde me met dankbaarheid en liefde. Maar ik had niet begrepen dat die heilige verordening veel groter dan wij tweeën was.

In de tempel kwam ik erachter dat Alicie aan ons verzegeld kon worden. Ik hilde tranen van geluk



toen ik van die heilige leer hoorde. Onze dochter zou voor alle eeuwigheid bij ons horen! Ik getuig dat God in zijn heilig huis in alles wat we voor ons geluk nodig hebben heeft voorzien.

Mijn man en ik zijn in de jaren daarna met een zoon en drie geadopteerde kinderen gezegend. Toch zullen we Alicie nooit vergeten. Onze dochter maakt dankzij de verordeningen van de tempel voor altijd deel uit van ons gezin.

Als ik mensen ontmoet die een kind verloren hebben, kan ik hun pijn voelen. Maar ik weet ook dat die pijn niet het einde is. Door het verlies van Alicie, en andere beproevingen die ik heb meegemaakt, weet ik dat God er voor me is. Als ik ontmoedigd raak of over dingen klaag, weet ik dat God er altijd is.

Ik weet dat ik Alicie weer zal zien, wat mijn man en mij met diepe vreugde blijft vervullen. ■



Hij maakte me weer compleet

Alaina Dunn, Utah (VS)

Mijn vriendin hoorde dat ik ziek was en stuurde me een puzzel die ze speciaal voor mij had gemaakt.

Ik heb mezelf altijd als een gezond persoon beschouwd. Ik schrok dan ook danig toen ik op een ochtend wakker werd met zo'n hevig drukkend gevoel op mijn borst dat die uit elkaar leek te spatten. Ik werd met spoed naar het ziekenhuis gebracht, maar de artsen konden de oorzaak van het probleem na uren testen niet vinden. Ze stuurden me naar huis, ook al verging ik nog steeds van de pijn. Zo begon een beproeving van zeven maanden met doktersafspraken, ziekenhuisopnamen en de ergste pijn die ik ooit heb gevoeld.

Ik raakte gedeprimeerd. Ik moest mijn studie staken en weer bij mijn ouders intrekken. Ik kon niet met vrienden uitgaan. Ik had te veel pijn om een van mijn hobby's op te pakken. Ik had het gevoel dat alles wat me dierbaar was – mijn dromen, mijn relaties, mijn talenten – in gruzelementen lag en dat ik nooit meer de oude zou worden. Ik begon me af te vragen waarom mijn hemelse Vader dit met mij liet gebeuren. Hield Hij niet van me?

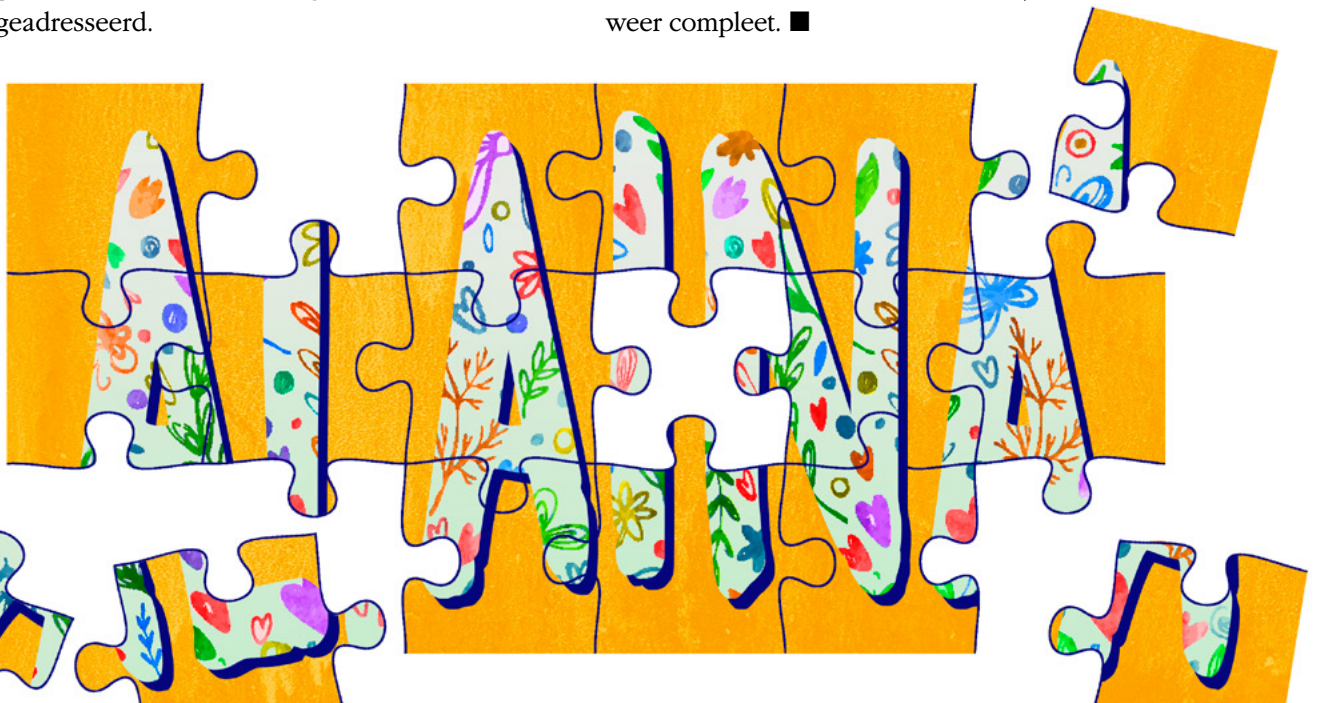
Na weer een teleurstellende en pijnlijke doktersafpraak wilde ik alleen nog in een hoekje liggen janken. Maar toen ik thuiskwam, zag ik iets vreemds bij de voordeur liggen: een oude, ingedeukte schoenendoos die met plakband aan elkaar werd gehouden. Ze was aan mij geadresseerd.

Er plakte een brief op de doos waaraan ik zag dat het pakketje van een vriendin afkomstig was. Ze had gehoord dat ik ziek was en wilde me opvrolijken. Toen ik de schoenendoos openmaakte, zag ik dat er allemaal stukjes piepschuim in zaten. Het was een zelfgemaakte puzzel, speciaal voor mij.

Ik moest huilen toen ik de puzzel maakte. De puzzel vormde mijn naam, omringd door lieve, bemoedigende boodschappen. Het voelde alsof de brokstukken waarin mijn leven uit elkaar was gevallen, weer een geheel gingen vormen terwijl ik het geschenk van mijn vriendin in elkaar zette.

Korte tijd later kreeg ik medicatie waardoor mijn klachten afnamen en de artsen tot een diagnose konden komen. Ik bleek een zeldzame, maar behandelbare aandoening te hebben. Met de juiste medicijnen kon ik mijn normale leven weer oppakken.

Ook al knapte ik lichamelijk weer op, ik wist dat ik nooit zou vergeten wat ik geleerd had. Dankzij het lieve geschenk van mijn vriendin wist ik dat ik geliefd was en dat mijn hemelse Vader mij niet was vergeten. Ik voelde me na maanden van gebrokenheid dankzij de goedheid van een vriendin en de liefde van mijn Vader in de hemel weer compleet. ■



‘Hebben jullie een blauw boek met gouden letters erop?’

Michael Jacobson, Oregon (VS)

Enige tijd nadat ik het boek had weggegooid, werd ik nieuwsgierig naar wat erin stond.

Ik kreeg jaren geleden een blauw boek met gouden letters op de omslag van zendelingen op de militaire basis waar ik voor mijn werk bij de Amerikaanse marine werd opgeleid.

Toen ik in het boek begon te lezen, zei iemand tegen me dat het bedrog was omdat er teksten uit de Bijbel in overgenomen waren. Daardoor trok ik de echtheid van het boek in twijfel, maar ik hield het wel in mijn bezit. Ik las er nog een beetje in, stopte het onderin mijn plunjezak en dacht er verder niet meer aan.

Ruim een jaar later besloot ik

mijn plunjezak uit te ruimen. Ik trof het boek aan, maar had er geen belangstelling meer voor en gooide het weg. Maar een tijdje later werd ik toch nieuwsgierig naar wat er in dat blauwe boek met gouden letters stond. Ik geloof nu dat dit gevoel van de Geest kwam, ‘die ertoe beweegt goed te doen’ (Leer en Verbonden 11:12).

Een nieuwe vriend nodigde me in 2005 uit om naar de zendelingen te luisteren. Ik had eerst vragen en twijfels bij wat ze onderwezen, maar de zendelingen waren zelfverzekerd en gaven antwoorden die me aanspraken.

Toen ik doorhad dat die zendelingen leken op de zendelingen die ik jaren daarvoor had ontmoet, vroeg ik ze

enthousiast: ‘Hebben jullie een blauw boek met gouden letters erop?’

‘Dat hebben we zeker!’ antwoordde een van hen. ‘Dat is het Boek van Mormon!’

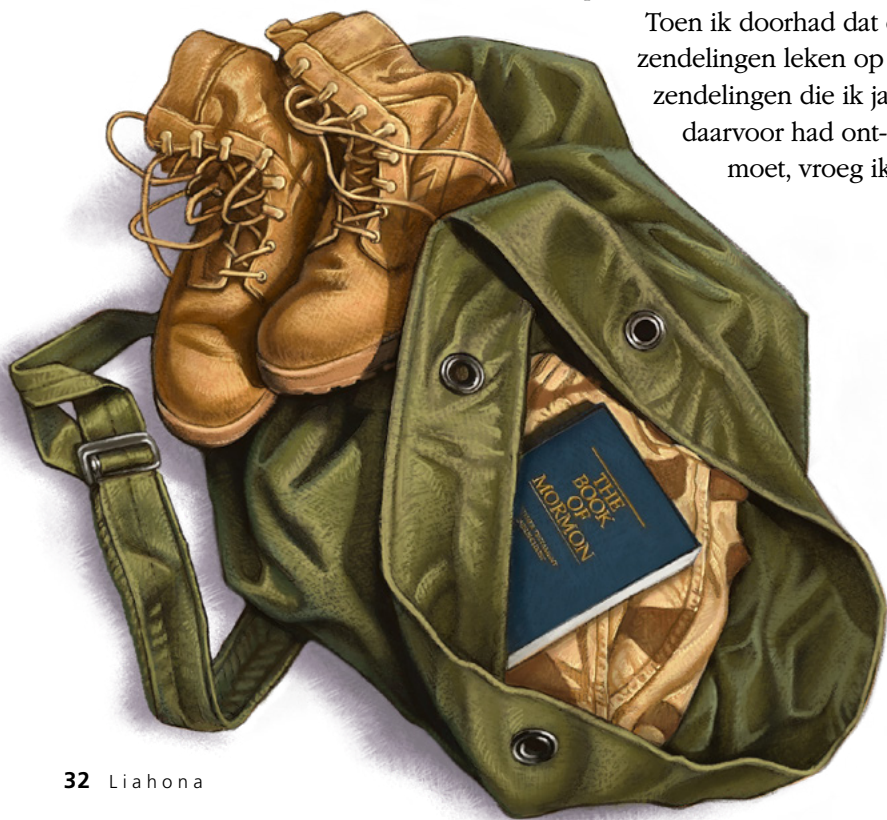
Ik was heel blij dat ik het Boek van Mormon weer had. Ik was zelfs zó blij, dat ik het binnen twee weken een paar keer las! Ik kwam er al lezend en biddend achter dat dit het woord van God is.

Ouderling Rubén V. Alliaud van de Zeventig heeft iets in een algemene conferentie gezegd dat mijn ervaring met het Boek van Mormon weerspiegelt: ‘Iemand die het [Boek van Mormon] met de geest van gebed oprecht bestudeert [leert] niet alleen over Christus, maar ook *van* Christus – met name als hij besluit het “met de kracht van het woord van God [te proberen]” [Alma 32:5] en het niet voortijdig af te wijzen vanwege vooroordeel, ongeloof of wat anderen hebben gezegd over iets wat hij zelf nooit heeft gelezen.’¹

Door het Boek van Mormon te lezen, te bidden en op de Geest te vertrouwen, heb ik grote dingen in mijn leven zien gebeuren. ■

NOOT

1. Rubén V. Alliaud, ‘Door de macht van het Boek van Mormon gevonden’, *Liahona*, november 2019, 37.



Het doel van mijn doop

Rui Cong Hong, Nieuw Taipei (Taiwan)

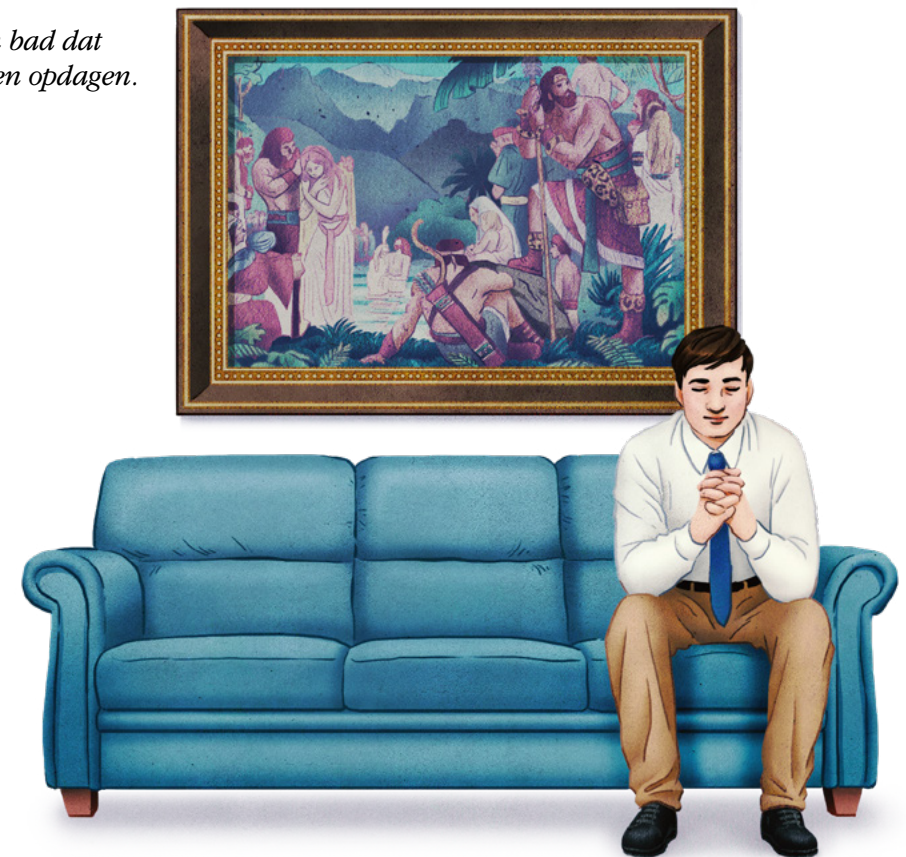
Vóór mijn doop zat ik in mijn eentje en bad dat mijn vrienden als bij donderslag zouden opdagen.

Ik had als kind in de buitenwijken van Taipei (Taiwan) nooit van de zendelingen gehoord. Dus toen ik voor het eerst met ze in aanraking kwam, was ik nieuwsgierig naar hun boodschap. Ik raakte al snel in de ban van hun leringen en wilde het evangelie in praktijk brengen. Zo kon ik er naar mijn gevoel achter komen of God echt bestaat.

Ze legden me in minder dan een maand het evangelie en de geboden uit die vóór de doop aan de orde komen. Ik kreeg gemoedsrust door te bidden, ontving persoonlijke openbaring door de Schriften te bestuderen en sloeg geen kerkbijeenkomst over. Ik besloot me te laten dopen.

In die periode vond ik het vooral moeilijk dat de band met sommige vrienden aan het veranderen was, omdat ze erop tegen waren dat ik me met de kerk inliet. Ik bad vaak over die problemen, maar onze band leek alleen maar te verslechteren.

Ik nodigde mijn vrienden voor mijn doop uit, maar ze negeerden mijn uitnodiging volkomen. Ik wist echt niet wat ik moest doen. Vóór mijn doop zat ik in mijn eentje op de sofa in de gang van het kerkgebouw. Ik bad dat mijn vrienden als bij donderslag zouden opdagen, zodat ik ze over de



positieve veranderingen in mijn leven kon vertellen. Ik wilde ze graag laten zien dat ik de juiste beslissing nam door me te laten dopen.

Mijn vrienden kwamen niet opdagen, maar ik kreeg wel een ingeving terwijl ik mijn hart bij God uitstortte. Ik voelde op dat moment veel liefde van mijn hemelse Vader. Ik wist dat Hij er was en echt naar mijn gebeden geluisterd had.

Ik wilde me aanvankelijk gewoon

laten dopen vanwege de vele fijne dingen die er in mijn leven gebeurden, maar ik begreep opeens het echte doel van mijn doop.

De ingeving die ik kreeg, was als de stem van de Heer die teder en rechtstreeks tegen me zei: 'Je hoeft niemand iets aan te tonen. Je hoeft Mij alleen te tonen dat je gewillig bent om tot Mij te komen en mijn evangelie je verdere leven trouw te blijven.' ■



3 Nephi 17–19

(28 SEPTEMBER–11 OKTOBER)

Jezus Christus toonde de Nephieten in zijn bediening grote liefde en zijn genezende macht aan allen die tot Hem kwamen. Wat kunnen wij leren van wat de Nephieten met de Heiland hebben meegemaakt?



BESPREKING

- Als u zich onder de Nephieten bevond, wat zou u dan willen dat de Heiland bij u genas? Wat zou u tegen Hem zeggen?
- Hoe kunt u, net als de Nephieten, tot Christus komen en zijn liefde en genezende macht ondervinden?
- Wanneer hebt u de liefde van de Heiland gevoeld? Hoe hebt u die liefde gevoeld?

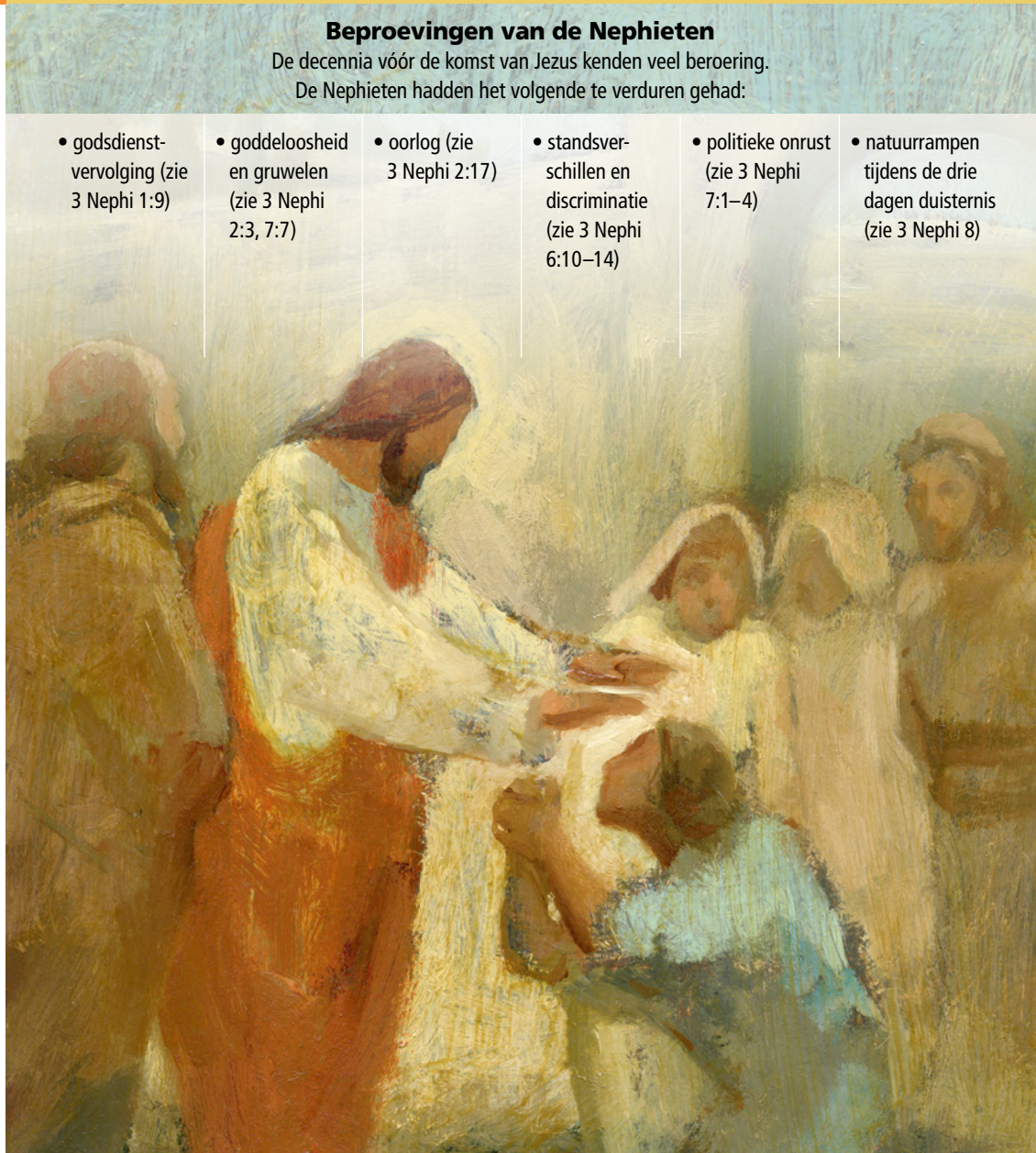
Hoe ondervinden we de genezende macht van Christus?

Beproevingen van de Nephieten

De decennia vóór de komst van Jezus kenden veel beroering.

De Nephieten hadden het volgende te verduren gehad:

- | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------------|--|--|---|
| • godsdienstvervolg (zie 3 Nephi 1:9) | • goddeloosheid en gruwelen (zie 3 Nephi 2:3, 7:7) | • oorlog (zie 3 Nephi 2:17) | • standsverschillen en discriminatie (zie 3 Nephi 6:10–14) | • politieke onrust (zie 3 Nephi 7:1–4) | • natuurrampen tijdens de drie dagen duisternis (zie 3 Nephi 8) |
|---------------------------------------|--|-----------------------------|--|--|---|



Christus' bediening onder de Nephieten

Toen de Heiland aan de Nephieten verscheen, liet Hij allen die 'op enigerlei wijze lijdende' waren (3 Nephi 17:7) bij Zich komen om ze te genezen. Zijn uitnodiging oversteeg de recente beproevingen van de Nephieten. Het ging Hem om de zichtbare en onzichtbare wonden die de Nephieten misschien hun hele leven al hadden meegedragen. Jezus Christus genas 'ieder van hen' (3 Nephi 17:9) en diende ze 'een voor een' (3 Nephi 17:21).



3 Nephi 17–19

(28 SEPTEMBER–11 OKTOBER)

Christus bad tijdens zijn bezoeken aan de Nephieten elf keer met hen. Hij leerde ze in woord en daad hoe ze moesten bidden. Hedendaagse profeten, zieners en openbaarders blijven onderrichten wat de Heiland over het gebed uiteenzette. Hier zijn enkele voorbeelden:

BESPREKING

Wat hebben de Heiland en de profeten en apostelen ons nog meer over het gebed geleerd? Hoe kunnen deze leringen uw gebeden betekenisvoller maken?

NOTEN

1. David A. Bednar, 'Bid altijd', *Liahona*, november 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, 'Drie doelen tot leidraad', *Liahona*, november 2007, 120.
3. *Leringen van kerkpresidenten: Howard W. Hunter* (2015), 234.
4. Dallin H. Oaks, 'The Language of Prayer', *Ensign*, mei 1993, 17.
5. Boyd K. Packer, 'Gebeden en ingevingen', *Liahona*, november 2009, 46.

Hoe bid ik zoals de Heiland leerde?



Leringen van de Heiland

Bid voor anderen (zie 3 Nephi 17:14, 17, 21; zie ook 3 Nephi 18:23)

'U moet altijd waken en bidden' (3 Nephi 18:15)

'Bid in uw gezin' (3 Nephi 18:21; zie ook 3 Nephi 17:3)

Gebruik geen omhaal van woorden (zie 3 Nephi 19:24; zie ook 3 Nephi 13:7)

'Bid voort' (3 Nephi 19:26)



Leringen van hedendaagse profeten, zieners en openbaarders

'Bidden voor anderen met alle krachten van onze ziel [zorgt ervoor] dat we de stem van de Heer beter kunnen horen en er gehoor aan geven.'¹

'Door ernstig en oprecht gebed kunnen we de benodigde zegeningen en steun ontvangen voor onze soms moeilijke en zware reis door het sterfelijk leven.'²

'Als u [...] deelneemt aan dagelijks gezinsgebed, [...] zult u de beloofde zegeningen van de Heer bij het opvoeden van een rechtschapen nageslacht ontvangen.'³

'Onze gebeden moeten eenvoudig, direct en oprecht zijn.'⁴

'Bid vaak. Bid in gedachten, bid in uw hart. Ga op uw knieën. Gebed is uw sleutel tot de hemel. Het slot zit aan uw kant van de sluier.'⁵





3 Nephi 20–26

(12–18 OKTOBER)

De Heiland onderwees de Nephieten onder meer in de vergadering van Israël. Hij gebod ze de Schriften te bestuderen en hun eigen verslagen bij te houden. Hoe kunnen we die leringen in deze tijd volgen?



De profeten onderzoeken

De Heiland gebod de Nephieten: ‘Onderzoek de profeten’ (3 Nephi 23:5). We zijn in de gelegenheid om de levende profeet en andere kerkleiders en -leidsters in de algemene conferentie te horen spreken.

- Hoe kunt u meer uit de algemene conferentie halen?
- Hoe helpt ‘de profeten onderzoeken’ ons bij de vergadering van Israël?

Aan het werk meedoen

Jezus Christus profeteerde van een ‘wonderbaar werk’ in de laatste dagen (zie 3 Nephi 21:9). Dat werk is de vergadering van Israël. President Russell M. Nelson heeft dit ‘het belangrijkste wat er nu op aarde gebeurt’ genoemd. Hij heeft ook gezegd: ‘Als u ervoor kiest, als u wilt, kunt u er een groot aandeel in hebben.’¹

- Hoe kunnen u en uw gezinsleden meer over de vergadering van Israël te weten komen en eraan deelnemen?



Een verslag bijhouden

Jezus gebod zijn Nephitische discipelen om een verslag van zijn leringen en de profetieën van Samuel de Lamaniet bij te houden (zie 3 Nephi 23:4, 6–13). Wij kunnen ten behoeve van onszelf en ter lering van anderen ook een verslag van onze levenservaringen bijhouden.

- Zijn er geestelijke gewaarwordingen die u nog niet vastgelegd hebt?
- Hoe kunt u de dingen vastleggen die God u leert?



NOOT

1. Russell M. Nelson, ‘Hoop van Israël’ (wereldwijde devotionaal voor jongeren, 3 juni 2018), 8, [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org/hope-of-israel).



3 Nephi 27–4 Nephi

(19–25 OKTOBER)

De Nephieten leefden na de verschijning van de Heiland bijna tweehonderd jaar lang in eenheid en vrede, omdat het gehele volk ‘tot de Heer was bekeerd’ (4 Nephi 1:2).

Welke voorbeelden van rechtschapen daden onder de Nephieten zijn er nog meer? Lees desgewenst 4 Nephi 1:2–15 en noteer nog enkele voorbeelden die u aantreft:

- _____
- _____
- _____
- _____

BESPREKING

- Vergelijk het geluk van de rechtschapen Nephieten met de ellende toen ze zondig waren. Denk na over het verschil en bedenk hoe u zich beter tot de Heer kunt bekeren.
- Kunt u één ding kiezen waarin u zich kunt verbeteren?
- Hoe komt u daardoor nader tot uw vrienden, familieleden en de Heer?

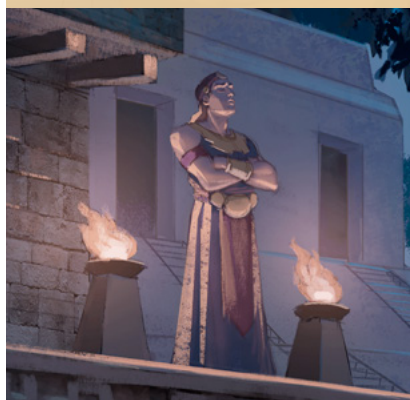
Wat houdt het in om echt bekeerd te zijn?



Geluk en eenheid

De Nephieten waren door hun rechtschapen daden gelukkig en onverdeeld (zie 4 Nephi 1:2–15).

- Ze waren eerlijk en vriendelijk jegens elkaar.
- Ze volgden de geboden van Christus.
- Ze waren nederig in vasten en gebed.



Ellende en verdeeldheid

Aan die jaren van eenheid en geluk kwam helaas een einde. De Nephieten gehoorzaamden Gods geboden uiteindelijk niet meer (zie 4 Nephi 1:24–31). Daarbij gebeurde het volgende:

- Ze werden zelfzuchtig en hoogmoedig.
- Ze stichtten hun eigen kerken voor financieel gewin.
- Ze verloochenden Christus' kerk.







De kerk: plek van eerbied en aanbidding



**Bisschop
Dean M. Davies**
Eerste raadgever
in de Presiderende
Bisschap

*De Geest van de Heer is in onze kerken en zal ons inspireren
als wij ons met eerbied voor Hem gedragen.*

Een toegewijde collega vertelde me eens dat hij de taak had om na een ringconferentie stoelen op te ruimen en het ringgebouw netjes achter te laten. Hij besepte na een half uur zwoegen dat hij nog als enige in het gebouw was. Hij merkte ook dat hij zo in zijn eentje niet de drang had om zo snel mogelijk weg te gaan. Hij had nog steeds datzelfde vredige gevoel dat hij tijdens de conferentie had gehad, of nog sterker zelfs.

Toen hij de klus had geklaard en de kerk verliet, trof hij een medelid dat hem indringend leek gade te slaan. Dat lid besepte kennelijk waar mijn vriend mee bezig was geweest, pakte hem bij de hand en zei: 'Broeder, de Heer ziet die kleine dingen die u voor Hem doet. Hij kijkt er met een goedkeurende glimlach naar.'

Diezelfde vriend bevond zich jaren later als bisschop weer als enige in de kerk waarin zijn wijk samenkwam. Hij deed de verlichting in de kapel uit, waarna hij nog even het maanlicht bewonderde dat door de ramen op het spreekgestoelte scheen.

Het bekende vredige gevoel overspoelde hem weer. Hij ging ergens voorin de kapel zitten en mijmerde over de talloze heilige momenten die hij daar had meegemaakt – de vele malen dat hij de priesters het brood aan de avondmaals-tafel had zien breken, de keren dat hij bij het houden van een toespraak in een wijkconferentie het gezelschap van de Heilige Geest gevoeld had, de doopdiensten die hij geleid had, de prachtige koorliederen die hij gehoord had en de talrijke getuigenissen van wijkleden die hem zo diep geraakt hadden. Zittend in zijn eentje in die donkere kapel, werd hij door de collectieve impact van die



ervaringen op zijn leven en op het leven van zijn wijkleden overmand, en boog intens dankbaar zijn hoofd.

Mijn vriend was wijselijk en juist bijgebracht dat de tempel en ons huis de heiligste plaatsen op aarde zijn. Maar door de twee genoemde gebeurtenissen kreeg hij ook meer inzicht in het heilige karakter van onze kerken. Die gebouwen worden met priesterschapsgesag gewijd en zijn zo een plek waar de Heer openbaringen over zijn volk uitstort. Bovendien 'is de macht der goddelijkheid [er] kenbaar' door de verordeningen die daar plaatsvinden (zie Leer en Verbonden 84:20).

De kerk zorgt samen met de beleving thuis voor de beloofde vreugde die trouwe heiligen op de sabbat kunnen ervaren. Het wordt een plek waar de heiligen gezamenlijk aanbidden, zodat zij 'met hun harten in eenheid en in liefde jegens elkaar' (Mosiah

18:21), alsook jegens de Heiland, verweven worden. We tonen gepaste dankbaarheid en respect voor de overvloedige geestelijke zegeningen die we dankzij onze kerken krijgen, door die huizen van aanbidding met een houding van diepe en oprechte eerbied te betreden.

De betekenis van eerbied

In onze hedendaagse kerkcultuur heeft het woord *eerbied* de betekenis van het woord *stil* gekregen. Hoewel zachtjes praten zeker gepast is in onze kerken, omvat deze beperkte kijk op eerbied niet de volledige betekenis van het woord. *Eerbied* is afgeleid van het verouderde werkwoord eer-bieden, wat *iemand eer bewijzen* betekent.¹ Is er een term die de gevoelens van onze ziel mooier beschrijft dan eerbied, als we werkelijk overdenken wat de Heiland voor ieder van ons gedaan heeft?

Ik moet aan de woorden van de prachtige lofzang denken die we in onze kerken zingen: "k Sta spraak'loos dat Christus zo'n liefde mij schenken kan."² Dat diepe gevoel van dankbaarheid, lofprijzing en verwondering is de essentie van eerbied. Het weerhoudt ons ervan om taal te uiten of gedrag te vertonen waardoor die gevoelens bij onszelf of anderen wegebben.

De kerk en de sabbat

We weten door hedendaagse openbaring dat het voor onze aanbidding op de sabbat van wezenlijk belang is dat we 'naar het huis van gebed gaan en [onze] offeranden offeren op [de] heilige dag' van de Heer (Leer en Verbonden 59:9). Het 'huis van gebed' waar we op de sabbat bijeenkomen, is onze heilige kerk.

President Russell M. Nelson heeft ons meer inzicht gegeven in het nauwe verband tussen onze eerbied voor de Heiland en onze gevoelens ten opzichte van de sabbatdag. President Nelson vertelde eens hoe hij zelf de sabbat is gaan heiligen: 'Ik [leerde] uit de Schriften dat mijn gedrag en houding op de sabbat een *teken* was, iets tussen mij en mijn hemelse Vader.'³

Net zoals ons gedrag en onze houding op de sabbat een teken van onze toewijding aan de Heer zijn, kunnen ons gedrag, onze houding en zelfs onze kleding in zijn huis van gebed de mate van eerbied aangeven die we jegens de Heiland voelen.

De kerk en verordeningen

Ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft ons in dit opzicht als volgt meer inzicht geboden:

'Het aangepaste zondagse schema maakt niet alleen tijd vrij voor thuisgerichte evangeliestudie, maar [...] zorgt er ook voor dat het sacrament van het avondmaal van de Heer alle nadruk krijgt als het heilige hoogtepunt van onze wekelijkse eredienst. We moeten op de meest individuele manier gedenken dat Christus is gestorven aan een



gebroken hart, doordat alleen Hij de zonden, het verdriet en het lijden van de hele mensheid op Zich nam.

'Omdat wij aan deze dodelijke last hebben bijgedragen, vereist zo'n moment ons respect.'⁴

Het is belangrijk om in te zien dat de aangewezen plek voor dat ultieme moment van respect jegens de Heiland in de kapel van de kerk is. We voelen die eerbied en het respect tijdens de wekelijkse verordening van het avondmaal nog meer als we aan de andere priesterschapsverordeningen en -zegeningen denken die in de kerk plaatsvinden. Denk bijvoorbeeld aan kinderen een naam en zegen geven, dopen en bevestigingen, priesterschapsordeningen en aanstellingen voor roeping. Elk van die verordeningen en zegeningen kan met de uitstorting van de Heilige Geest gepaard gaan, als de betrokkenen en overige aanwezigen een houding van eerbied hebben.



De kerk en aanbidding

De sabbatdag biedt ons de gelegenheid om de Heer tijdens onze thuisstudie te aanbidden, maar ook samen met de leden van onze wijk tijdens de avondmaalsdienst en andere bijeenkomsten. De heiligen komen al vanaf de begintijd van de kerk graag bij elkaar voor de gezelligheid en om de onderlinge broederschap en zusterschap te versterken. Onze kerken zijn zelfs ingericht met ruimten voor dergelijke activiteiten gedurende de week. We moeten het primaire doel van het gebouw echter nooit uit het oog verliezen, namelijk om in een plek van aanbidding te voorzien.

Aanbidding en eerbied zijn nauw met elkaar verbonden. 'Wanneer we God aanbidden, benaderen we Hem met eerbiedige

liefde, ootmoed en verering. We erkennen en aanvaarden Hem als onze soevereine Koning, de Schepper van het heelal, onze geliefde en oneindig liefdevolle Vader.'⁵

Dat kerndoel van aanbidding dient ons gedrag in de kerk dan ook te beïnvloeden, zelfs als we er voor sociale of ontspannende activiteiten zijn. We moeten er goed op letten dat onze kerkactiviteiten niet leiden tot ordeverstoringen, rommel of schade aan of om het gebouw. Mocht er toch iets misgaan, dan moeten we dat direct schoonmaken of repareren.

Kinderen en jongeren kunnen leren dat eerbied en zorg voor het kerkgebouw verder dan de zondagse diensten strekken. Leden worden geacht een bijdrage te leveren aan de schoonmaak van het gebouw. Vooral voor ouders en kinderen is dat een prachtige manier om een gevoel van eerbied voor onze heilige kerken te ontwikkelen. Zoals ook uit de ervaring van mijn vriend met het opruimen van het ringgebouw na de ringconferentie blijkt, is de zorg voor de kerk zelf een manier om te aanbidden. We nodigen er de Geest van de Heer door uit.



Zorg voor onze kerken is een vorm van aanbidding en nodigt de Geest van de Heer uit.



De kerk en de Heiland

Er wordt onder president Nelsons profetische leiding hard aan gewerkt om de naam van Jezus Christus stevast aan zijn kerk te koppelen. Zo moeten we de Heiland ook nooit buiten het middelpunt van onze aanbidding plaatsen – met inbegrip van onze plek van aanbidding.

We noemen de tempel altijd het huis des Heren, wat een juiste en belangrijke aanduiding is. We denken er misschien minder snel aan dat onze kerken allemaal door priesterschapsgezag gewijd zijn als plek waar de Geest van de Heer kan vertoeven, en waar Gods kinderen – leden en niet-leden – ‘tot de kennis van hun Verlosser’ kunnen komen (Mosiah 18:30).

Het onlangs aangekondigde initiatief om onze kerken te verfraaien met schilderijen die de Heiland en de goddelijke

gebeurtenissen van zijn sterfelijke en nasterfelijke leven respectvol afbeelden, is bedoeld om onze ogen, gedachten en hart meer op Hem te richten. Als we die gebedshuizen voor bijeenkomsten of activiteiten binnentreden, laten we dan eens stilstaan bij die gewijde schilderijen, er met onze kinderen naar kijken en onze gevoelens van aanbidding en eerbied jegens God erdoor laten aanwakkeren.

De oudtestamentische profeet Habakuk heeft gezegd: ‘De Heere is in Zijn heilige tempel. Wees stil voor Zijn aangezicht, heel de aarde’ (Habakuk 2:20). Mogen wij ook indachtig zijn dat de Geest van de Heer in onze kerkgebouwen is. Die zal ieders hart doordringen, zodat wij ons met eerbied voor Hem gedragen. ■

NOTEN

1. ‘Eerbied’, Etymologiebank.nl; zie ook WNT, ‘eerbieden’, gtb.inl.nl.
2. ‘k Sta spraak’loos’, *Lofzangen*, nr. 129.
3. Russell M. Nelson, ‘De sabbat is een verlustiging’, *Liahona*, mei 2015, 130.
4. Jeffrey R. Holland, ‘Zie het Lam van God’, *Liahona*, mei 2019, 45.
5. Dean M. Davies, ‘De zegeningen van aanbidding’, *Liahona*, november 2016, 94.

In dit katern

44 Is een verslaving hetzelfde als opstandigheid?

Destiny Yarbrow

48 Zeven tips tegen pornografiegebruik

Richard Ostler

Digitale thema-artikelen

Mijn moeder helpen nuchter te worden

Onnastasia Cole

Je vindt deze artikelen (en meer):

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

Vertel je eigen verhaal

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

Je vrijheid vinden

Zit jij of iemand van wie je houdt, vast in een vicieuze cirkel van de fout in gaan, je bekeren, opnieuw beginnen en weer de fout ingaan? Veel geweldige jongvolwassenen met wie ik als bisschop van een jonge-alleenstaandenwijk heb gewerkt, zaten in dezelfde cirkel vast. **Maar velen hebben dankzij de verzoening van Jezus Christus ook vrijheid gevonden.** De artikelen over verslaving in het katern van deze maand bieden nuttige inzichten om vrijheid te vinden – voor jezelf en anderen.

We moeten bovenal voor ogen houden dat **we allemaal geliefde kinderen van onze hemelse Vader zijn.** Ouderling Dieter F. Uchtdorf heeft gezegd: '[God] wacht er niet mee om van je te houden tot je je zwakheden en slechte gewoonten hebt overwonnen. Hij houdt nu van je met een volkomen begrip van je worstelingen. Hij kent je berouw over de keren dat je tekortschoot of faalde. **En toch houdt Hij van je.**' (Zie 'Het evangelie met vreugde naleven', *Liahona*, november 2014, 123; cursivering toegevoegd.)

Aan de andere kant probeert Satan je te overtuigen dat je nooit meer in aanmerking komt voor de liefde van onze hemelse Vader en de macht van de Heiland om je te veranderen en te zuiveren. Satan probeert je in een draaikolk van schaamte en zelfverachting gevangen te houden, maar geloof zijn leugens niet.

Wend je juist tot je hemelse Vader. **Wees niet bang** om je bisschop of gemeentepresident en anderen die van je houden in vertrouwen te nemen. Let onder het lezen van de hoopvolle verhalen van andere jongvolwassenen die met verslaving te maken hebben gehad, op de ingevingen die je krijgt en volg die op. **Heb geduld met jezelf, denk aan je goddelijke aard, leef van dag tot dag en geloof in de genezende macht van Jezus Christus.** Hij en talloze beschikbare hulpmiddelen staan ons ter beschikking om de vrijheid te krijgen waarnaar we verlangen. Geef het nooit op.

Je vriend,

Richard Ostler





Is een verslaving hetzelfde als opstandigheid?

Als we verslaving beter begrijpen, krijgen we wellicht het vertrouwen dat de Heer ons eens uit knechtschap zal bevrijden.

Destiny Yarbro

Een verslaving is in onze gevallen wereld voor sommigen een frustrerend en ingrijpend feit. Als we iets overmatig gebruiken om aan het leven te ontsnappen, zoals eten, medicijnen, sociale media, roddel, pornografie, liegen, gokken of zelfs trainen, dan ligt de vicieuze cirkel van verslaving zomaar op de loer.

Toen ik geweldige, liefdevolle mensen om me heen tegen verslaving zag vechten – wat nogal verschilt van gewoon toegeven aan verkeerde keuzes – ben ik in de Schriften en een recent verslavingsonderzoek gedoken om meer over die neurologische impulsen en dwangmatige gedragingen te weten te komen.

Het onkruid van een verslaving

Weerstand bieden aan een verslaving zou je met tuinieren kunnen vergelijken. We wieden niet één keer en denken dan klaar te zijn. We weten dat er meer onkruid de kop opsteekt, dus trekken we het onkruid regelmatig uit om de planten te beschermen.

Als we met een verslaving worstelen, zijn we vaak teleurgesteld door een terugval, zelfs nadat we ons bekeerd en hulp gezocht hebben. We zijn misschien

verbaasd en gefrustreerd dat die verleidingen juist na heel gelukkige of heel verdrietige perioden in ons leven erg sterk zijn. (Net zoals er na een verfrissende regenbui of een zware storm ook vaak meer onkruid opkomt.)

Verslaving versus moedwillige opstandigheid

Ik heb gemerkt dat Satan verslaving als ‘bewijs’ gebruikt dat we van nature naar het slechte verlangen, dat we geen schijn van kans hebben of dat de Heer ons heeft afgeschreven. De duivel maakt van schaamte gebruik om ons te ontmoedigen. Hij blijft ons onder de neus wrijven dat we niet aan verleidingen kunnen ontsnappen, hoe vaak we ons ook bekeren.

Mensen zijn om allerlei redenen vatbaar voor een verslaving, maar die verslaving begint vaak met een poging om ‘diepe en onvervulde behoeften’ te vervullen.¹ Opstandigheid *kan* wel tot een verslaving leiden en verslavingen *kunnen* wel zonde veroorzaken, maar toch ligt hun wortel vaak in zwakheid en niet in moedwillige opstandigheid.²

Gelukkig weten we dat zwakheid ons de gelegenheid biedt om over genade te leren en groot geloof in de genezende macht van Jezus Christus te ontwikkelen.³

Tot onze verlossing uit slavernij

We leren van twee groepen mensen in het Boek van Mormon iets over het weerstand bieden en ontsnappen aan de valstrik van verslaving: het volk van Limhi en het volk van Alma.

Beide groepen waren een lange tijd in knechtschap. Beide beseften dat 'er geen enkele wijze [was] waarop zij zich uit hun [knechtschap] konden bevrijden' (Mosiah 21:5). Beide wendden zich uiteindelijk tot de Heer voor hulp.

Het volk van Limhi verkeerde wegens overtredingen in knechtschap. Ze zochten de hulp van de Heer niet, maar trokken drie keer toornig tegen hun onderdrukkers ten strijde. Ze verloren telkens de strijd. Toen ze zich begonnen te verootmoedigen, 'was de Heer traag om hun geroep te horen [...]; niettemin hoorde de Heer hun geroep en begon het hart van de Lamanieten te verzachten, zodat die hun lasten begonnen te verlichten' (Mosiah 21:15; cursivering toegevoegd). Ze werden voor hun toenemende ootmoed gezegend, 'nochtans achtte de Heer het niet goed hen uit hun knechtschap te bevrijden'. Dat gebeurde pas veel later.

Het volk van Alma verkeerde ondanks hun rechtschapenheid in knechtschap, maar zij 'stortten hun hart voor [God] uit'. God kende hun rechtschapen verlangens wel, maar liet ze toch enige tijd in knechtschap voordat ze bevrijd werden. Ze bleven op Hem vertrouwen, waarna Hij beloofde 'de lasten [te zullen] verlichten die op uw schouders zijn gelegd, zodat u ze zelfs niet op uw rug kunt voelen, ja, zolang u [nog] in knechtschap leeft.' Op hun beurt 'onderwierpen [zij] zich welgemoed en met geduld aan de gehele wil van de Heer' (Mosiah 24:12, 14, 15).

Beide groepen werden uiteindelijk bevrijd. Ook wij kunnen ons in onze knechtschap tot de Heer wenden. Dan geldt ook voor ons zijn belofte: 'U [zult] voortaan als

getuige voor Mij staan, en [...] zeker [...] weten dat Ik, de Here God, omzie naar mijn volk in hun ellende' (Mosiah 24:14) – en hun verslaving!

Wees welgemoed

Als je met een verslaving worstelt, bedenk dan dat die tijd een goede voedingsbodem voor het aankweken van christelijke eigenschappen kan zijn. Naarmate je in ootmoed toeneemt, zul je ook geduldiger, barmhartiger, lankmoediger en zachtmoediger worden.

Praat met je priesterschapsleiders en mensen die je kunnen helpen, en gebruik de vele hulpmiddelen waarmee je hemelse Vader jouw vrijheid wil bewerkstelligen. Vertrouw op de Heer en volg Hem ijverig. Hij kan jouw ontmoedigende en frustrerende beproeving veranderen in een uitgelezen mogelijkheid om tot geestelijke verfijning te komen.⁴

Een van de eerste heiligen der laatste dagen in Australië keek als volgt terug op haar verleden: 'Mijn vroegere leven [was] een wildernis vol onkruid, met nauwelijks een bloem hier en daar. [Maar] nu is het onkruid weg en zijn er bloemen voor in de plaats gekomen.'⁵

Als jij en ik onze tuin blijven wieden en ons in onze beproevingen tot de Heer wenden, ontvangen wij net zoals het volk van Alma de belofte: 'Wees welgemoed, want morgen zal Ik u uit uw knechtschap bevrijden' (Mosiah 24:16).

Blijf wieden – de oogst is de moeite waard! ■

De auteur woont in Texas (VS).

NOTEN

1. Spencer W. Kimball, 'Jesus: The Perfect Leader', *Ensign*, augustus 1979, 5.
2. Zie 1 Korinthe 15:42–44.
3. Zie 2 Korinthe 12:9; Ether 12:27.
4. Zie Jesaja 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, geciteerd in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



Zeven tips tegen pornografiegebruik

Ik heb met jonge alleenstaanden gewerkt die probeerden hun dwangmatige pornografiegebruik los te laten. De volgende tips zijn wellicht ook voor jou nuttig.



Richard Ostler

Toen ik als nieuwe bisschop van een jonge alleenstaandenwijk was aangesteld, stond er een rij jonge alleenstaanden in de gang te wachten om met me te spreken. Het onderwerp van die eerste gesprekken?

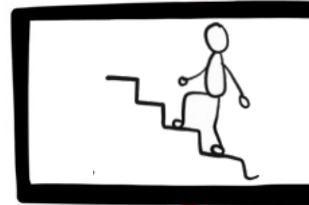
Pornografie.

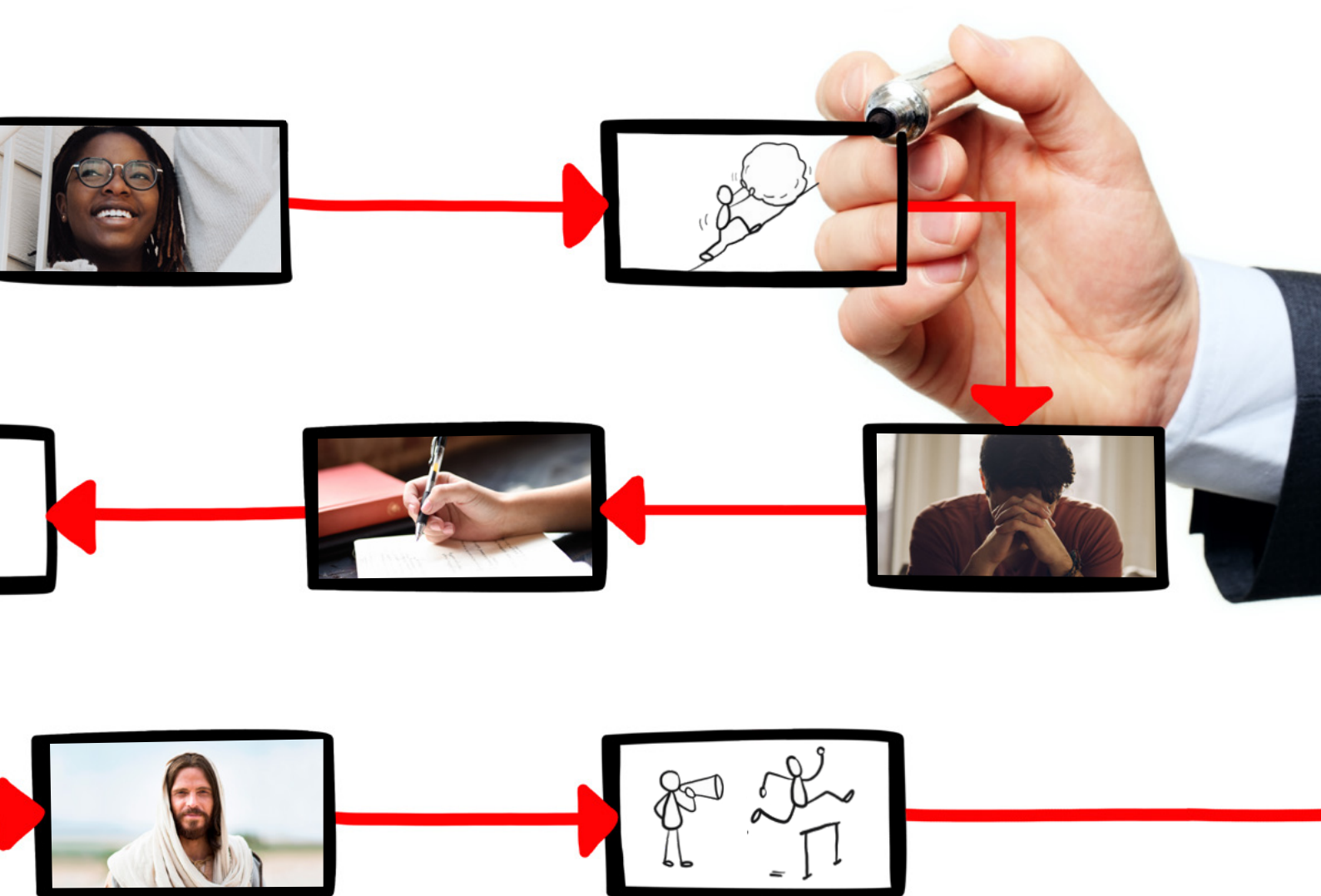
De drie daaropvolgende jaren was ik in mijn roeping vaak bezig om jongvolwassenen een dwangmatige gewoonte te helpen overwinnen. Ik besepte dan ook dat ik er zoveel mogelijk over moest leren. Ik vastte, bad, ging naar de tempel, vroeg advies aan andere leiders, nam alle beschikbare hulpbronnen door, woonde verslavingsherstelbijeenkomsten bij en stak kennis op van mensen die met hun verslaving wilden breken. Ik wil graag wat hoopvolle gedachten overbrengen over wat ik te weten ben gekomen.

1. Beseft dat je een kind van hemelse Ouders bent die van je houden

Als je bezig bent om weerstand te bieden aan dwangmatig pornografiegebruik voel je misschien dat je verder van je hemelse Vader verwijderd raakt. Je denkt dat je zijn liefde of hulp pas waardig bent als je het probleem hebt opgelost. Dat is precies wat Satan wil: je isoleren van iedereen die van je houdt, met het idee dat je pornografie zelf wel kunt overwinnen en je dan pas liefde verdient.

Je bent het wegens je goddelijke aard altijd waard om hoop, inspiratie en persoonlijke openbaring van je hemelse Vader en de genezende macht van Jezus Christus te ontvangen om pornografie te overwinnen.¹ Houd je niet afzijdig van Hen of van de mensen die van je houden.





2. Zet schaamte aan de kant

Ik ben gaan inzien dat het cruciaal is om schaamte aan de kant te zetten, wil je pornografie overwinnen. Schaamte is het gevoel dat je gebroken, beschadigd of slecht bent. Geloof je die schadelijke ideeën over jezelf, dan blijf je juist sneller in een vicieuze cirkel van verslaving verstrikt. Berouw over iets wat je gedaan hebt, maakt deel uit van het bekeringsproces en kan je ertoe aanzetten om je gedrag te veranderen. Maar schaamte geeft je het gevoel dat je hele karakter slecht is en dat de Heiland je niet meer kan helpen.²

Je hemelse Vader wil dat je volop hoop in Jezus Christus en de zegeningen van zijn verzoening hebt. Schaamte kijkt terug en houdt je vast in een draaikolk van leugens en zelfverachting. Sla het pad van de schaamte niet in.

3. Gebruik het etiket 'verslaving' niet te snel

Veel mensen plakken zichzelf het etiket 'verslaafd' aan pornografie op. Ik waarschuw je om dat etiket niet ten onrechte op te plakken. De meeste jonge mensen die met pornografie worstelen, zijn in werkelijkheid *niet* verslaafd.³ Misplaatst gebruik van dit etiket kan het juist moeilijker maken om met pornografiegebruik

op te houden, vanwege de schaamte, afgenomen hoop en zelfverachting die ermee gepaard gaan.

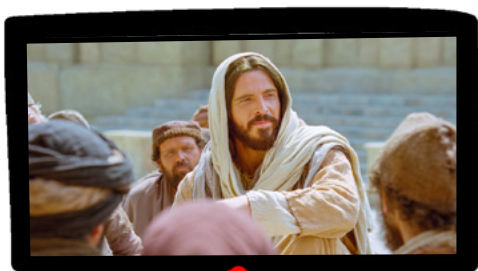
4. Stel een persoonlijk preventieplan op

Een persoonlijk preventieplan is een drieledig document waarmee je pornografie kunt overwinnen.

Onderdeel 1: Maak een overzicht van je triggers. Getriggerd worden is de eerste stap naar pornografie kijken.

Er zijn verschillende soorten triggers:

- **Situationele:** omgevingen die vanwege eerdere gedachten of gedrag als trigger werken (zoals in dezelfde ruimte zijn of op een bepaald tijdstip van de dag)
- **Stress/spanning/eenzaamheid/traumatische gebeurtenissen:** lastige emoties of situaties die je prikkelen om pornografie te gebruiken als uitlaatklep en copingmechanisme
- **Visuele:** onschuldige blootstelling via sociale media, films, foto's enzovoort, aan iets wat niet pornografisch is maar wel als trigger werkt.



Onderdeel 2: Maak een plan om je triggers af te zwakken.

Heb je bijvoorbeeld een situationele trigger waardoor je 's avonds laat kwetsbaar bent, kan het helpen om je telefoon een half uur voordat je naar bed gaat uit te schakelen, of zonder je telefoon op je kamer te gaan slapen. Als je pornografie gebruikt om met lastige gevoelens om te gaan, zoek dan manieren om beter met die emoties om te gaan. Misschien helpt sporten of medicatie om je stress of spanning te verminderen. Met vrienden uitgaan of je opgeven voor een instituutscursus kan je eenzaamheid misschien deels wegnemen. Neem onder de loep waar je mee worstelt en welke mogelijkheden je hebt.

Onderschat ook de waarde van geestelijke hulpmiddelen niet.

Gebed, Schriftstudie, dienstbetoon, kerkgang en tempelbezoek zijn krachtige, cruciale middelen om triggers te verminderen en je weerbaar te maken.

Onderdeel 3: Werk een plan uit zodat je weet wat je gaat doen als een trigger zich aandient. Werk voor elke trigger een stappenplan uit.

Je kunt bijvoorbeeld snel je telefoon uitzetten, iemand een berichtje sturen of bellen, gaan wandelen of sporten, in het Boek van Mormon lezen of iets anders doen wat je gedachten verzet.

Noteer stappen die voor jou werken! Soms gaan triggers voorbij zonder dat je alle stappen van je preventieplan hoeft te doorlopen. Maar je stappen

kunnen je in een moment van zwakte uitkomst bieden. Werk je preventieplan na de trigger bij met wat voor jou heeft gewerkt en hoe je er een volgende keer nog doeltreffender mee om kunt gaan. Bewaar het plan ergens waar je er dagelijks zicht op hebt.

5. Begrijp het verschil tussen een zwak moment en een terugval

Bij een zwak moment ga je even de fout in, maar krabbel je snel overeind en gebruik je het als leerervaring om je preventieplan bij te stellen. Bij een terugval geef je het op, geef je je eraan over en maakt het je niet meer uit.

Weet dat zwakke momenten erbij horen om je preventieplan te verbeteren. Trek niet de conclusie dat je terug bij af bent of dat al je werk voor niets is geweest – dat is namelijk niet zo. Kijk met een positieve houding vooruit en weet dat je weer een dag dichterbij de overwinning bent.

Vraag jezelf na een zwak moment af:

- Wat is er gebeurd?
- Waarom was deze trigger anders?
- Heb ik de laatste tijd veel stress ondervonden? Hoe stond ik er emotioneel voor?
- Heeft een tijdje zonder Schriftstudie mij zwakker gemaakt?
- Heb ik de laatste tijd niet veel gesport?
- Moet ik mijn preventieplan bijschaven?
- Wat kan ik de volgende keer anders doen?

Noteer wat je hebt geleerd en ga door!



6. Geloof in de genezende macht van de Heiland

Jezus Christus kan je in het groeiproces van bekering helpen. Hij kan je van de nodige kracht voorzien om je pornografiegebruik te overwinnen. Hij begrijpt je gevoelens en wil die last graag van je wegnemen. Denk niet dat je zijn last verzwaart door je tot Hem te wenden. Hij heeft de prijs al voor je betaald. Doe gewoon je best en nader tot de Heiland. Vraag Hem je te genezen, je verlangens te veranderen en je meer kracht te geven om vooruit te gaan.

Denk aan de woorden van ouderling Ulisses Soares van het Quorum der Twaalf Apostelen: 'Als we continu proberen onze problemen te overwinnen, [zal] God ons zegenen met de gaven van geloof om te worden genezen en wonderen te verrichten. Hij zal voor ons doen wat we niet zelf kunnen doen.'⁴

7. Doe dit niet alleen

Contacten en vriendschap kunnen je ook sterken en je kans op succes vergroten. Je hebt mensen nodig die je een spiegel voorhouden, en je door je beste en slechtste dagen heen helpen. Zij moeten je steunen zonder je te veroordelen. En jij kunt hun diezelfde steun geven. Vraag je kerkleiders of familieleden om raad. Indien nodig kan een therapeut of psycholoog je de onderliggende redenen laten ontdekken waarom je met pornografie worstelt.

Bedenk dat je een van de ouders en leidinggevendenden van morgen bent

Je behoort tot de eerste generatie die met onbeperkte toegang tot pornografie moet leren omgaan. In mijn beleving kent dit probleem onder jouw generatie een piek, omdat je betere hulpmiddelen en meer wijsheid zult hebben om anderen van of uit deze valstrik weg

te leiden als je eenmaal zelf ouder en leidinggevende bent. 'Onze hemelse Vader heeft ons niet op de aarde geplaatst om te falen, maar om luisterrijk te slagen.'⁵

Deze tips helpen je om pornografiegebruik los te laten, maar grijp gerust ook naar andere hulpmiddelen. Ieders pad naar genezing ziet er anders uit. Zoek uit wat jou helpt. Geef het niet op. Leef van dag tot dag. Je kunt het. Je kunt het echt (zie Filippenzen 4:13). En je zult worden wie je bestemd bent te worden. ■

De auteur woont in Utah (VS).

NOTEN

1. Zuster Joy D. Jones heeft het verschil tussen waarde en waardigheid uiteengezet in 'Van onschatbare waarde', *Liahona*, november 2017, 14.
2. Zie Wendy Ulrich, 'Het is geen zonde om zwak te zijn', *Liahona*, april 2015, 23; 'Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies' (digitaal thema-artikel), *Ensign*, januari 2020.
3. Zie Dallin H. Oaks, 'Aan de valstrik van pornografie ontkomen', *Liahona*, oktober 2015, 52. President Oaks onderscheidt vier verschillende niveaus van pornografiegebruik: '(1) onbedoelde blootstelling, (2) incidenteel gebruik, (3) intensief gebruik en (4) dwangmatig gebruik (verslaving)'. Het is goed om te beseffen dat niet iedereen die bewust pornografie gebruikt ook 'verslaafd' is. Er is altijd hoop om pornografiegebruik te overwinnen, op welk niveau je je er ook mee inlaat.
4. Ulisses Soares, 'Ons kruis opnemen', *Liahona*, november 2019, 114.
5. Richard G. Scott, 'Learning to Recognize Answers to Prayer', *Ensign*, november 1989, 30.





Toen ik werd aangesteld om als voltijdzending

in het zendingsgebied San Bernardino (Californië, VS) te dienen, waren mijn familieleden erbij. Op deze foto omhels ik een van mijn broers na mijn aanstelling. Het had heel wat voeten in de aarde om tot dat punt te komen. Maar ik ben erg dankbaar voor de veranderingen die ik bij mezelf en bij mijn familieleden heb gezien.

In mijn voorlaatste jaar op de middelbare school kreeg ik een ernstig auto-ongeluk. Daarvóór deed ik niet echt wat ik behoorde te doen. Maar na het ongeluk ging ik heel anders tegen dingen aankijken. Ik had mijn leven toen ter plekke kunnen verliezen, en zo wilde ik niet eindigen. Mijn bisschop hielp me op het goede pad: het Boek van Mormon dagelijks lezen en me op een zending voorbereiden.

Atletiek is mijn sport, mijn passie. Ik was de rest van het seizoen na het ongeluk uit de running en vroeg me af wat er ooit nog mogelijk was. Maar ik wendde me tot de Heer en dat heeft me het jaar erna een fantastisch seizoen opgeleverd. Er waren nog wel moeilijkheden, maar wat het verschil maakte, is dat ik het voor de Heer en niet voor mezelf deed.

Ik zag in hoeveel zegeningen uit de volheid van het evangelie kunnen voortkomen en dat heeft me veranderd. Ik wil al dat geluk en die vreugde over de wereld verspreiden. Ik gun mensen dolgraag de vreugde die ik elke dag dankzij het evangelie heb. En daarom ben ik op zending: om ertoe bij te dragen 'de onsterfelijkheid en het eeuwige leven van de mens tot stand te brengen' (Mozes 1:39).

Garret W. (18), North Carolina (VS)

INHOUD



54 Marta's dagelijkse dienstbetoon

Sam Lofgran

58 Genezen na seksueel misbruikt te zijn

Naam bekend bij de redactie

62 Vraag & antwoord: Wat doe ik tegen eenzaamheid? Kan ik een zending vervullen als ik psychische problemen heb?

64 Nog een gedachte: Onze Hoop, ons Licht, onze Kracht

Ouderling Ronald A. Rasband

65 Personen uit het Boek van Mormon: De broer van Jared

Marta's DAGELIJKSE



DIENSTBEToon

Deze moeder en dochter doen hard hun best om het evangelie samen na te leven. En Marta doet dat onder meer door haar moeder op unieke manieren van dienst te zijn.



Sam Lofgran

Kerktijdschriften

Marta is 11 jaar en komt uit Portugal. Ze brengt net als veel meisjes van haar leeftijd graag tijd met haar vriendinnen door. Ook houdt ze van lekker eten en speelt ze graag met haar poppen. Daarnaast brengt ze graag tijd met haar moeder door. Maar het leven met haar moeder is voor Marta wel een beetje anders dan voor andere kinderen.

Marta's moeder, Sonia, is met een motorische aandoening geboren waardoor ze moeilijk kan lopen. Ze is niet volledig verlamd, maar heeft in huis wel een looprek nodig. Ze kan zichzelf niet aankleden, wassen of klaarmaken voor de nacht. Ze kan dan ook niet echt alleen wonen. Marta heeft Sonia de afgelopen paar jaar geholpen met dingen die ze zelf niet voor elkaar krijgt.

'Ik ruim mijn spullen altijd op, zodat mama makkelijker door het huis kan', zegt Marta. 'Ik stop ook af en toe met spelen, zodat ik de tijd heb om te zien of mama hulp nodig heeft. Als ik aan het spelen ben en ze mij roept, ga ik snel naar haar toe omdat er misschien iets dringends is.'

Sonia probeert Marta zo normaal mogelijk te laten opgroeien. Als Sonia geen hulp nodig heeft, ziet ze erop toe dat Marta genoeg tijd heeft om met haar vriendinnen te spelen.



NAAR HUN GELOOF LEVEN

Marta kan het evangelie elke dag naleven door haar moeder van dienst te zijn. Ze neemt veel verantwoordelijke taken op zich die andere kinderen doorgaans niet hebben. Ze staat bijvoorbeeld vroeg op om haar moeder klaar te maken voor haar werk, voordat ze zelf naar school gaat. Sonia zou zich zonder Marta's hulp niet zelfstandig kunnen redden of elke dag naar haar werk kunnen gaan.

Marta en Sonia gaan ook samen naar de kerk. Sonia is als 8-jarige gedoopt, dus Marta is in de kerk opgegroeid. Sonia brengt Marta dagelijks het belang van het evangelie bij. Dat doet ze bijvoorbeeld door veel platen van Jezus Christus in huis te hebben.

'Ik weet dat God leeft en dat Jezus Christus echt bestaat', zegt Sonia. 'En ik wil dat iedereen die bij ons over de vloer komt, weet dat geloof heel belangrijk voor me is. Het is ook belangrijk dat ik dit aan Marta overbreng, zodat ze met die kennis van Jezus Christus opgroeit.'

Marta heeft zich de lessen van haar moeder goed ingeprent en blijft zich in het evangelie verdiepen. Zo leert ze graag door in de Schriften te lezen. Dat helpt haar om een sterkere band met haar hemelse Vader en de Heiland te krijgen. 'Als ik de Schriften lees, voel ik Christus aan mijn zijde', zegt ze.

TROOST VINDEN

Al die verantwoordelijkheid kan soms best zwaar wegen. Maar Marta vindt elke week in de kerk de nodige troost om haar moeder te blijven helpen. 'De openings- en slotgebeden van de avondmaalsdienst zorgen altijd voor zo'n vredige sfeer', zegt ze. 'Als ik daar ben, voelt het soms alsof mijn hemelse Vader tegen me zegt dat ik een goed mens ben en dat ik een goed mens moet blijven om mijn moeder te helpen.'





Door dat gevoel beseft ze altijd hoe dankbaar ze voor haar moeder is. Ze voelt dat onze hemelse Vader engelen stuurt om haar te steunen. 'Volgens mij geeft Hij me de kracht om op te staan, blij te zijn en trots op de moeder die ik heb', zegt Marta.

Een van de lessen die Sonia en Marta samen hebben geleerd, is dat het leven voor niemand makkelijk of volmaakt is. Sonia zegt: 'Ik word niet verdrietig van mijn moeilijkheden. Ik weet dat God me mijn vlees en bloed en beenderen op deze manier heeft gegeven omdat ik speciaal ben. God heeft gezegd dat ik het kon. Ik doe mijn best. Ik kan meer doen, maar ik ben vandaag tevreden met mezelf. Ik ben trots op wat ik doe, wat ik heb en wat ik morgen ga doen.'

Marta weet ook dat alles goed zal komen, ook al is het leven door de zorg voor haar moeder soms zwaar. Ze ziet dat iedereen verschillende moeilijkheden heeft. 'Niemands leven is volmaakt', zegt ze. Maar Marta vindt ondanks haar eigen moeilijkheden in iedere situatie nog wel iets goeds – de band met haar moeder is daar een voorbeeld van. 'Mijn moeder heeft een lichamelijke beperking, maar verstandelijk en emotioneel is ze heel intelligent. We zijn echt goede vriendinnen.'

VOORUITBLIKKEN

Hoe ziet de toekomst er voor Marta en Sonia uit? Marta zegt: 'Ik wil dicht bij mijn moeder blijven – en natuurlijk wil ik trouwen, kinderen krijgen en een gezin hebben. Maar ik wil later graag, als dat kan, een huis kopen voor mijn gezin en mijn moeder, want ik zou nog geen dag ver bij haar vandaan willen zijn!'

Sonia is ook optimistisch over de toekomst. Ze zal altijd dankbaar zijn voor Marta's gezelschap en liefde. 'Het is geweldig om een prachtige dochter te hebben. Het is heel fijn dat Marta in mijn leven is. Zij is een geschenk van God. Hij heeft Marta voorbereid om bij mij te wonen.' ■



*Mijn leven was een nachtmerrie
geweest. Maar ik kwam er later achter
dat ik op mijn moeilijkste momenten
op mijn Heiland kon vertrouwen.*

Genezen

na seksueel misbruikt te zijn

Naam bekend bij de redactie

Mijn nachtmerrie begon toen ik nog maar 7 was en mijn moeder hertrouwde. We waren echt dol op mijn nieuwe stiefvader. Hij was aardig en paste goed in ons gezin. Ik voelde me echt veilig bij hem. Alles was oké, tot hij me op een dag, toen iedereen met iets anders bezig was, seksueel misbruikte.

Ik begreep niet wat hij me had aangedaan. Ik was bang, in de war en schaamde me heel erg. Maar ik durfde er met niemand over te praten. Dat zou naar mijn idee het prille geluk in ons gezin wegnemen en bovendien zou niemand me geloven. Dus ik besloot erover te zwijgen.

Hij had me alleen die ene keer misbruikt, maar de herinnering daaraan bleef altijd door mijn hoofd spoken. Ik werd uiteindelijk zo achterdochtig dat iemand mijn pijn en mijn geheim zou doorzien, dat ik de waarheid probeerde te verhullen door goede vrienden met mijn stiefvader te worden. Hij was extra aardig voor me en ik begon hem zelfs weer te mogen.

Maar toen ging het van kwaad tot erger. Mijn moeder kreeg een baan waarbij ze 's nachts ging werken, en mijn stiefvader begon me regelmatig te misbruiken. Ik voelde me echt hulpeloos. Ik wilde mijn mond er wel over opendoen, maar iedereen mocht mijn stiefvader graag en zou volgens mij zijn kant kiezen. Ik smeekte God dan ook 's nachts als ik alleen was om me te helpen mijn geheim te bewaren.

MIJN MOND OPENDOEN

Op een dag hield het misbruik eindelijk op. Ik had geen idee waarom. Hoewel hij me niet meer misbruikte, bleef ik me smerig en beschaamd voelen. Ik haatte mezelf. Ik overwoog weleens of ik niet beter dood kon zijn dan mijn werkelijkheid onder ogen te zien. Ik wilde mijn mond nog steeds wel opendoen, maar was bang wat de waarheid teweeg zou brengen.

Toen hoorde ik op mijn 14e op een zondag in de kerk een les over grote beslissingen nemen. De leerkracht spoorde ons aan om te vasten en te bidden, en beloofde dat God ons de kracht zou geven om het juiste te doen. Na de les bleven haar woorden mij door het hoofd malen. Zou God me echt helpen mijn mond open te doen als ik Hem dat vroeg?

De volgende dag vastte ik om moed, zodat ik mijn moeder over het misbruik durfde te vertellen. Ik kon me op school niet concentreren, ik bleef maar aan haar mogelijke reactie denken. Tegen de tijd dat ik thuis was, voelde ik me vreselijk misselijk. Ik bad weer om kracht, maar voelde me niet klaar om het haar te vertellen.

Die avond ging ik naar mijn moeder toe terwijl ze met het avondeten bezig was. Ik wist niet wat ik moest zeggen, maar toen ik haar in de ogen keek, vatte ik de moed om te gaan praten. Toen ik eenmaal begon, kwam alles eruit wat ik jarenlang had opgekropt.

Mijn moeder en ik hebben samen op de sofa zitten huilen. Daarna namen we contact met onze gemeentepresident op en belden we de politie. Mijn stiefvader moest zich verantwoorden voor wat hij me had aangedaan en ik kreeg de bescherming die ik nodig had – ik zou hem nooit meer hoeven zien.

HET PAD NAAR GENEZING

Het was in die periode best moeilijk om mijn verhaal opnieuw aan de instanties te vertellen en aan vrienden te moeten uitleggen waar mijn stiefvader was. Maar dankzij de steun van mijn familie was ik niet meer alleen. We hielden ons samen vast aan een nieuw gezinsmotto: 'Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, Die mij kracht geeft' (Filippenzen 4:13). Onze andere verwanten boden ook hun liefde en steun. We zijn het genezingsproces samen ingegaan.

Mijn moeder en ik zijn allebei in therapie gegaan, wat erg heeft geholpen! Mijn therapeute was precies wat ik nodig had. Ze hielp me al mijn emoties te begrijpen en leerde me met mijn slechte herinneringen om te gaan. Ik had niet door hoeveel pijn ik had, tot ik me weer heel begon te voelen.

Ik verwachtte niet dat de pijn zou overgaan door alleen maar mijn

mond open te doen, maar ik besepte ook niet hoeveel tijd (en geduld) genezing zou vergen. Ik had me zo lang waardeloos gevoeld. Ik moest opnieuw leren om van mezelf te houden.

Ik kreeg vooral gemoedsrust door me tot mijn Heiland en mijn hemelse Vader te wenden. Ik zag in dat Zij *precies* wisten hoe ik me voelde. Dat gaf me kracht en hoop. Ik vertrouwde op mijn moeilijkste momenten op Hen. De herinneringen vervaagden met het verstrijken van de tijd en ik kreeg dankzij de liefde van de Heiland echt gemoedsrust.

Het genezingsproces liet me ook zeer tot mijn voldoening zien dat ik *wel degelijk* een stralende toekomst had. Toen ik misbruikt werd, kon ik me niet eens een normaal leven voorstellen. Ik voelde me blijvend gebroken. Maar dankzij hulp en genezing vond ik dingen om naar uit te kijken. Ik begon mijn verhaal aan andere meisjes te vertellen die gekwetst waren. Ik besloot zelfs om op zending te gaan. Ik ben gesterkt door tot anderen te getuigen.

Ik ben veel meer dan wat mijn stiefvader me heeft aangedaan. Hij heeft mijn leven wel voor altijd veranderd, maar ik kies ervoor om anderen te helpen met wat ik heb meegemaakt. Op sommige dagen heb ik het nog steeds moeilijk, maar de Heer heeft me door alles heen kracht gegeven, en ik weet dat Hij me zal blijven helpen. Ik ben van slachtoffer in doorzetter veranderd. ■



ALS JE SLACHTOFFER VAN MISHANDELING OF MISBRUIK BENT

Wat is mishandeling of misbruik?

Mishandeling of misbruik is het verwaarlozen of slecht behandelen van anderen (zoals een kind, oudere, gehandicapte of wie dan ook) met schadelijke gevolgen op lichamelijk, emotioneel of seksueel gebied. Deze praktijken druisen tegen de leringen van de Heiland in.

'Het standpunt van de kerk is dat mishandeling en misbruik in welke vorm dan ook niet kunnen worden getolereerd.' (*Algemeen handboek: dienen in De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen* [2020], 38.6.2.) Misbruik en mishandeling zijn overtredingen van de wetten van God en zijn vaak ook overtredingen van de landswetten.

Verschillende soorten mishandeling en misbruik

Lichamelijke mishandeling: opzettelijk agressief of gewelddadig gedrag door iemand jegens een ander, met lichamelijk letsel tot gevolg.

Seksueel misbruik: ongewenste seksuele handelingen of seksueel contact, waarbij daders dwang gebruiken, bedreigingen uiten of slachtoffers uitbuiten die er niet mee instemmen. Elke seksuele handeling tussen een volwassene en een kind is misbruik, of er nu van instemming sprake is of niet.

Verbale of emotionele mishandeling: een gedragspatroon waarin iemand een ander opzettelijk en herhaaldelijk op niet-lichamelijke manieren aanvalt, bijvoorbeeld met harde woorden, intimidatie, manipulatie of vernering. Iemands gevoel van eigenwaarde en waardigheid wordt erdoor aangetast. Deze vorm van mishandeling is weliswaar niet lichamelijk, maar schaadt iemands psychisch en emotioneel welzijn.

Hoe je hulp kunt krijgen

De Heer verwacht van ons dat we al het mogelijke doen om mishandeling en misbruik te voorkomen, en slachtoffers te beschermen en helpen. Niemand hoeft onder misbruik of mishandeling gebukt te gaan. Of het nu actueel is of lang geleden heeft plaatsgevonden, je kunt voor hulpbronnen terecht op abuse.ChurchofJesusChrist.org.

ZOEK NU HULP

'Als je seksueel wordt of bent misbruikt, vat dan moed en zoek hulp. [...] Zoek de steun van iemand die je vertrouwt. Je bisschop of ringpresident kan je waardevolle adviezen geven en je helpen met de bevoegde instanties. [...] Zet je angst opzij – want angst is een middel waarmee Satan je leed in stand houdt. De Heer zal je helpen, maar je moet die hulp aangrijpen.'

Zie ouderling Richard G. Scott (1928–2015) van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'De verwoestende gevolgen van mishandeling genezen', *Liahona*, mei 2008, 42.

Wat doe ik tegen eenzaamheid?

'De pijn van eenzaamheid lijkt bij het sterfelijk leven te horen. Maar de Heer heeft het in zijn barmhartigheid zó beschikt dat we onze aardse moeilijkheden nooit alleen hoeven te ondergaan. [...] Wij hebben de belofte van het voortdurende gezelschap van het derde lid van de Godheid, en daarmee het voorrecht van persoonlijke openbaring. Wij staan er niet alleen voor!'

Sheri L. Dew, voormalig raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium, *'We Are Not Alone'*, *Ensign*, november 1998, 112.

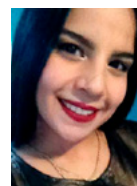


Ontwikkel je talenten

Ik overwin eenzaamheid door mijn talenten te ontwikkelen, of het nu een muziekinstrument bespelen, een hobby uitoefenen of wat dan ook is.

Zo ben je minder bezig met eenzaamheid en verdwijnt dat gevoel vaak helemaal. Je vindt zo ook anderen met dezelfde interesses.

Steven H. (12), *New Mexico (VS)*



Zoek het licht op

Ik zoek de steun, bemoeiding en liefde van mijn hemelse Vader en de Heilige Geest. Ze schenken me gemoedsrust, hoop en kracht

wanneer ik mediteer, bid en de Schriften lees. In 3 Nephi 11:11 staat dat Jezus Christus 'het licht en het leven van de wereld' is. Hij is gekomen om alle duisternis te verdrijven.

Andrea B. (18), *Zulia (Venezuela)*

Maak contact met vrienden en familie

Als ik me eenzaam voel, maak ik graag contact met mijn vriendinnen en familie. Daar word ik echt blij van. Ik tel mijn zegeningen en dank mijn hemelse Vader voor alles wat Hij me al gegeven heeft!

Talli N. (16), *Oregon (VS)*



Denk aan Gods plan

Weet dat we dankzij Gods plan allesbehalve eenzaam zijn. De Heilige Geest is altijd bij ons en God weet waar we mee worstelen. De Heer

heeft elke beproeving en worsteling doormaakt waar jij voor staat. Geluk is een van de belangrijkste gevoelens in ons sterfelijk leven, maar zonder verdriet kan er geen geluk bestaan (zie 2 Nephi 2:11). Bid tot God en vraag om hulp. Hij laat niemand in de steek. *Brock S. (17), Utah (VS)*

Vertrouw op de Heer

Naar Brazilië op zending gaan was best moeilijk. Ik kon de taal amper spreken! Maar ik weet inmiddels dat je je met de Geest van de Heer nooit eenzaam voelt. Hij kent je en zal je altijd helpen. Vertrouw op Hem!

Ouderling Joseph Tolen (20), zendingsgebied Campinas (Brazilië)

De redactie kan reacties inkorten of duidelijker formuleren. De gepubliceerde reacties gelden als leidraad en niet als officiële uitspraak over de leerstellingen van de kerk.

Wat vind jij?

‘Wat moet ik doen als ik me bekeerd heb, maar steeds blijf denken aan wat ik verkeerd heb gedaan?’

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



Ik heb psychische problemen gehad. Kan ik nog wel een zending vervullen?

Jazeker. Allen die ‘verlangens heb[ben] om God te dienen, [zijn] tot het werk geroepen’ (Leer en Verbonden 4:3). Waar we dienen, is minder belangrijk dan hoe we dienen. En bij iedereen die op zending wil, wordt onder meer naar de lichamelijke en psychische gezondheid gekeken.

Heb je het verlangen om op zending te gaan, praat dan met je bisschop. Hij kan je op weg helpen om je zendingsaanvraag in te vullen. Daar hoort bij dat je afspraken met artsen en andere deskundigen maakt. Ook spreek je met kerkleiders en je ouders. Er wordt niet zozeer gekeken of je wel ‘goed genoeg’ voor de Heer bent, maar welke mogelijkheden om te dienen het geschiktst voor je zijn.

Iedereen die het verlangen heeft om te dienen, kan een oproep ontvangen. De specifieke zendingstaak die je krijgt toegewezen om in een bepaald gebied of op een bepaalde manier te dienen, kan van veel factoren afhangen. Mensen met gezondheidsproblemen (waaronder psychische) hebben weleens geprobeerd om die informatie in de aanmeldingsprocedure te verzwijgen, met het idee om zo de gewenste oproep te krijgen. Maar de Heer zal je zegenen als je volkomen eerlijk over je medische geschiedenis (dus ook je psychische gezondheid) bent. Hij verwacht dat je er alles aan doet om je gezondheid te verbeteren. En de medische ondersteuning die je thuis krijgt, kan vaak in het zendingsveld voortgezet worden.

Ga voor meer informatie over geestelijke gezondheid naar mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

Ga voor meer informatie over een zending, met inbegrip van een kerkwerkdending, naar ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary.

Onze Hoop, ons Licht, onze Kracht

Ouderling Ronald A. Rasband

van het Quorum der Twaalf Apostelen

Toen ik tot apostel werd geordend, zei president Thomas S. Monson (1927–2018) dat ik een bijzondere getuige van de naam van Jezus Christus in heel de wereld zou zijn. Ik vatte die opdracht niet lichtvaardig op. Ik verdiepte me in alle Schriftteksten waarin de namen en titels van de Heer genoemd werden. Alle namen die ik noem, komen uit Schriftteksten die ons eraan herinneren dat onze hoop in Hem is.

Hij is de Hoop van Israël (Jeremia 17:13), de blinkende Morgenster (Openbaring 22:16), de goede Herder (Leer en Verbonden 50:44), Raadsman (Jesaja 9:5; 2 Nephi 19:6), Vredevorst (Jesaja 9:5; 2 Nephi 19:6), Verlosser (Romeinen 11:26), het Licht der wereld (Johannes 8:12) en de Hogepriester van de toekomstige heilsgoederen (Hebreeën 9:11). Hij is machtig om te redden (Alma 34:18; Leer en Verbonden 133:47) en Degene die alle macht bezit (Leer en Verbonden 61:1).

Christus' invloed, inwerking en reikwijdte zijn allesomvattend. Hij is er als we struikelen en opkrabbelen. En als we vallen, is zijn 'licht dat in de duisternis schijnt' (Leer en Verbonden 6:21) stralender dan ooit. Hij houdt van ons op onze lichtste en donkerste momenten.

Als discipel van Jezus Christus hoeft je niet te gissen. Zijn voetstappen geven zijn pad duidelijk aan. Als we Hem volgen, gaan we liefhebben wat Hij liefheeft. Door elke week bij het heilig avondmaal onze verbonden met Hem te hernieuwen, gaan we steeds beter begrijpen dat Hij de Verlosser van de wereld (Leer en Verbonden 93:9), de Geest van de waarheid (Leer en Verbonden 93:9) en het Woord (Leer en Verbonden 93:8) is.

Lieve vrienden, dat is de Heiland die ik ken, liefheb en met heel mijn hart vereer. Vanuit het diepst van mijn ziel getuig ik van Hem en zijn goedheid en genade. Hij heeft beloofd: 'U bent mijn vrienden, en u zult een erfdeel hebben bij Mij' (Leer en Verbonden 93:45).

Jezus Christus is altijd het antwoord op de problemen en moeilijkheden die bij deze aardse proeftijd horen. Als we zijn zending en zijn evangelie begrijpen, geven onze liefde voor Hem en ons geloof in en vertrouwen op Hem ons kracht. ■

Naar een avond met een algemeen autoriteit, uitzending voor leerkrachten godsdienstonderwijs, gehouden op 8 februari 2019.

De broer van Jared



Leidde zijn familie en vrienden

van de toren van Babel naar het beloofde land.

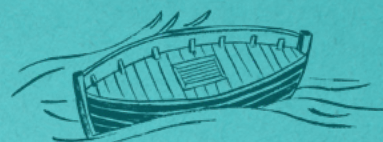


Zag een **wonderbaarlijk visioen**, dat op het verzegelde gedeelte van de platen staat (zie Ether 4:4–5).

Was **'een groot en machtig man'** en 'een man die door de Heer hoogst begunstigd was' (Ether 1:34).



Bouwde boten om **de oceaan over te steken**.



Vroeg de Heer zestien stenen aan te raken om **licht in de boten te hebben**.



Sprak **persoonlijk** met Jezus Christus (zie Ether 3:13–20).

JONGVOLWASSENEN

*Worstel jij of iemand die je kent met een verslaving?
Er is hoop.*

44



KINDEREN EN TIENERS

**PREVENTIE EN
GENEZING VAN
MISHANDELING EN
MISBRUIK**

58, V12

JONGEREN

**PSYCHISCHE
PROBLEMEN EN
TOEKOMSTIGE
ZENDELINGEN**

63

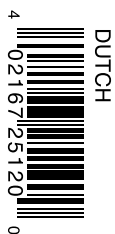
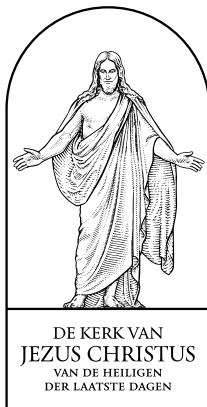
ouders

**KINDEREN OVER
TIENDE LEREN**

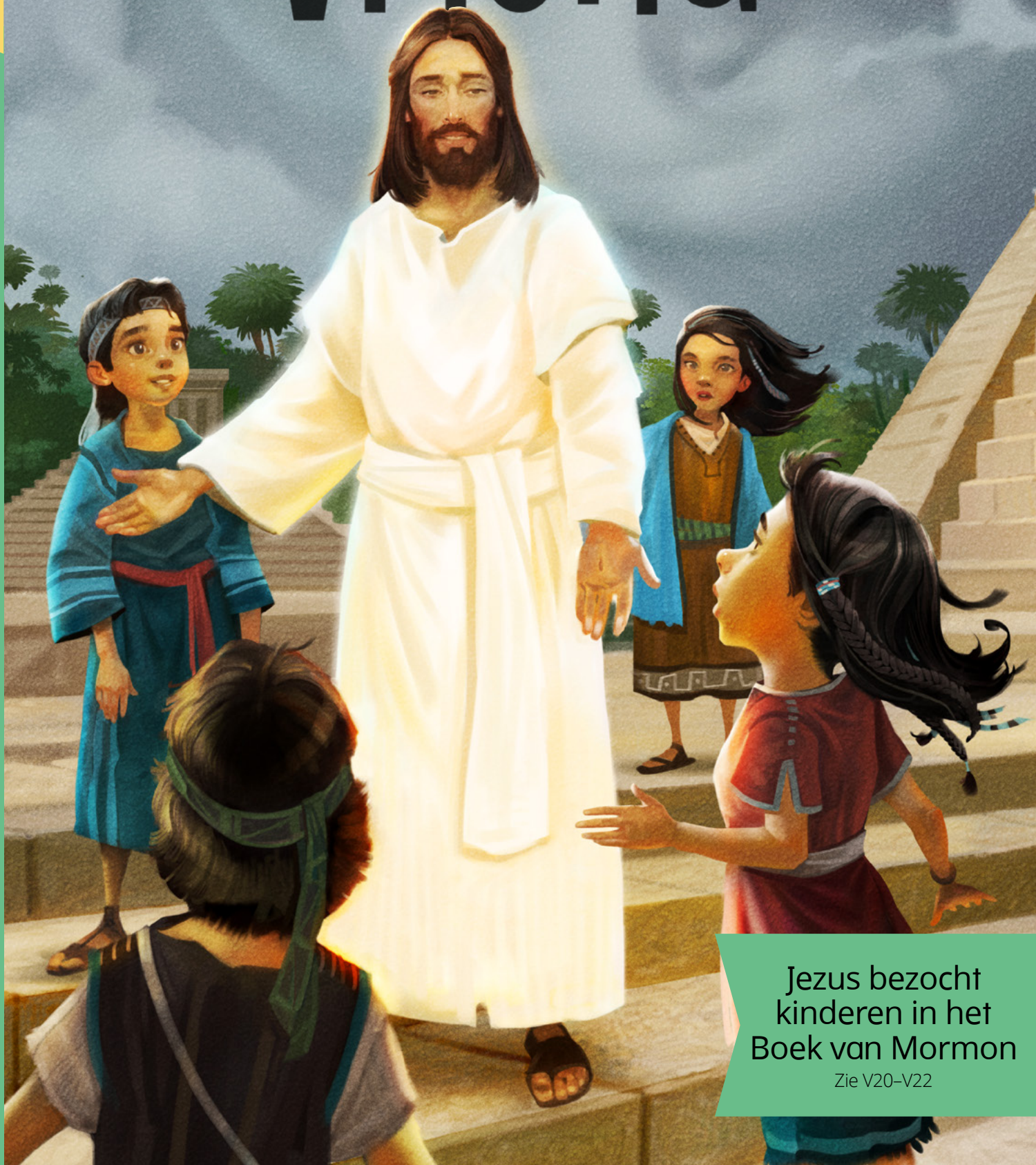
V16, V18

Verwacht in januari

Kerktijdschriften voor jongeren en kinderen!
Neem nu een abonnement op store.ChurchofJesusChrist.org of bel het distributiecentrum.



Vriend



Jezus bezocht
kinderen in het
Boek van Mormon

Zie V20-V22



**President
Dallin H. Oaks**

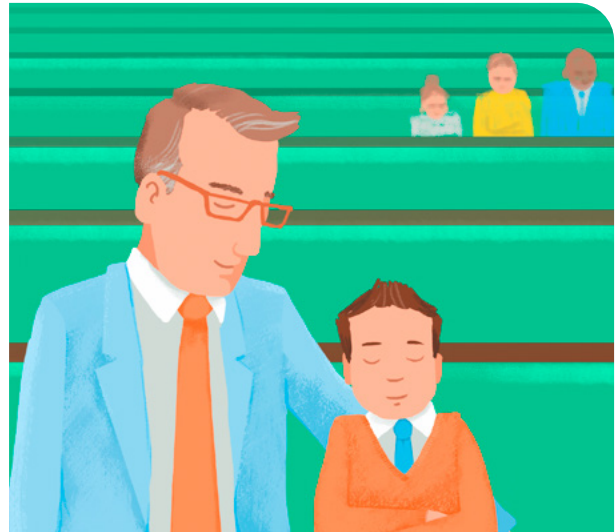
Eerste raadgever
in het Eerste
Presidium

Het avondmaal en ik

Het avondmaal is het belangrijkste onderdeel van de avondmaalsdienst. Als we van het avondmaal nemen, beloven we dat we altijd aan de Heiland zullen denken. Het avondmaal krijgt een bijzondere betekenis als we



door onze kleding laten zien dat
we het avondmaal eren;



stil zitten voordat de
dienst begint;



de avondmaalslofzang
meezingen;



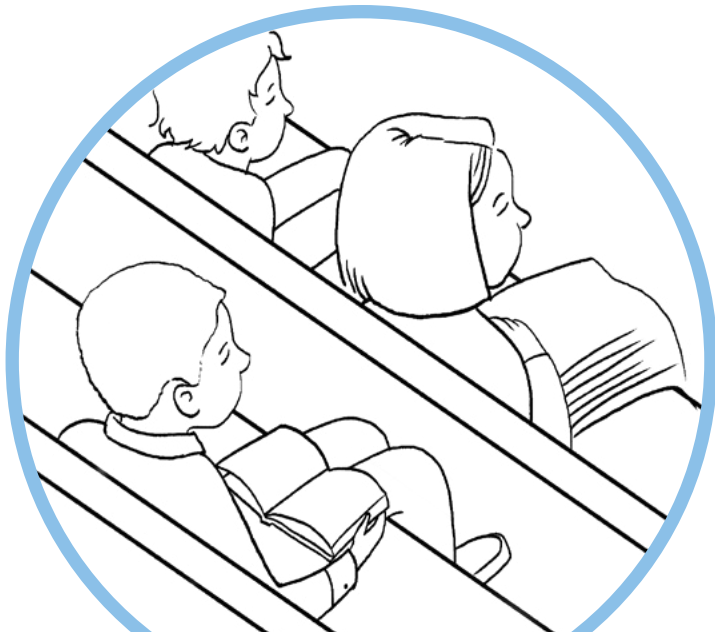
over Jezus nadenken en beloven dat
we altijd aan Hem zullen denken.

Het avondmaal helpt ons om de Heilige Geest te voelen.
Het helpt ons om op het pad terug naar ons hemelse thuis te blijven. ●

Naar 'De avondmaalsdienst en het avondmaal', Liahona, november 2008, 17–20.

Jezus liefde tonen

We kunnen onze liefde voor Jezus tonen
door tijdens het avondmaal eerbiedig te zijn.
Wat doe jij tijdens het avondmaal?



Ik zit stil.



Ik denk aan mijn favoriete avondmaalslofzang.



Ik denk aan een verhaal over Jezus.



Ik bid tot mijn hemelse Vader.

Kali wilde alleen
vriendschap sluiten.

Eten in haar eentje

Stacy Lynn Carroll

(Gebaseerd op een waargebeurd
verhaal)

'De Heil'ge Geest getuigt met stille, zachte stem'
(Kinderliedjes, p. 56).

Kali liep de eetzaal in en keek om zich heen. Alle andere kinderen zochten met-
een hun vriendjes en vriendinnetjes op en
gingen samen aan een tafel zitten. Overal
klonken enthousiaste stemmen en blij gelach.
Het was nog maar de tweede schooldag, maar
iedereen leek wel met iemand op te trekken.
Alleen Kali niet.

Ze pakte haar broodtrommel stevig beet en
liep naar een van de tafels toe. 'Mag ik naast jou
zitten?' vroeg Kali.

Een meisje met een lange bruine vlecht keek
op. Ze snoof en schudde haar hoofd. 'Nee. Daar
zit al iemand', zei ze.

'Oké.' Kali ging naar een andere lege stoel en
zette haar broodtrommel neer.

'Daar mag je niet zitten! Ik hou die stoel vrij', zei
een jongen met een groen gestreepte trui aan. Hij
duwde Kali's broodtrommel van de tafel af. Zijn vrienden
moesten allemaal lachen.

Kali bukte zich en raapte haar broodtrommel weer
op. Ze liep naar de andere kant van de eetzaal en ging
aan een lege tafel zitten. Ze zag een jongen die bij haar
in de buurt woonde, en zwaaide nog, maar hij keek
de andere kant op. Kali fronste haar wenkbrauwen.
Waarom wilde niemand vriendschap met haar sluiten?

Kali keek naar haar boterhammen. Ze had helemaal
geen trek meer. Ze wreef in haar ogen, deed haar
broodtrommel dicht en ging naar buiten.

Iedereen was al met ande-
ren aan het spelen. Kali
ging in haar eentje
op een bankje zit-
ten en keek hoe





de andere kinderen zich zonder haar vermaakten. Toen viel Kali's oog op een jongen van haar leeftijd die in zijn eentje op het gras zat. Hij had een geel truitje met vlekken aan en zijn haar stond aan de achterkant overeind.

Kali keek de andere kant op. Ze zag een stel meisjes uit haar klas met een bal spelen. Vroegen ze haar maar om mee te doen.

Kali keek weer naar de jongen. Hij zat met gebogen hoofd grassprietjes om zijn voeten heen te plukken. Kali moest denken aan iets wat mama weleens zei: *Let op de kinderen die eenzaam zijn.*

Kali fronste haar wenkbrauwen. Zij was ook eenzaam. Niemand probeerde vriendschap met haar te sluiten!

Maar toen bedacht Kali dat ze vorig jaar gedoopt was. Ze had beloofd om naar de Heilige Geest te luisteren. Misschien bracht de Heilige Geest haar in herinnering wat mama haar had verteld. Misschien probeerde de Heilige Geest haar te vertellen om met de jongen met het gele truitje te spelen.

Kali zuchtte en stond op. Ze werd warm van binnen. Ze ging naast de jongen op het gras zitten.

'Hallo', zei ze.

'Hallo', mompelde hij terug.

'Wat is je lievelingskleur?'

'Eh ... groen.'

'Wat leuk. Ik hou van roze', zei Kali. 'Heb je ook een lievelingsdier?'

De jongen rechte zijn rug een beetje en keek haar aan. 'Ja. Ik ben dol op dinosaurussen.'

'O, ik ook! Ik vind triceratopsen echt geweldig.'

De jongen glimlachte.

Toen ging de bel. Kali stond op en zwaaide de jongen gedag. Ze liep glimlachend in haar eentje terug naar het klaslokaal. Ze had misschien geen beste vriendin, maar ze was blij dat ze iemands pauze een beetje had opgefleurd. ●

De auteur woont in Utah (VS).



Ik had veel haast om naar school te gaan. Maar toen kreeg ik het gevoel dat ik eerst thuis een zak chips moest pakken. Na de lunch keek mijn vriend Drew nogal sip. Ik vroeg hem wat er aan de hand was. Hij zei dat hij zijn boterhammen vergeten had. Ik dacht aan mijn chips en gaf die aan hem. Drew zei: 'Dat is het aardigste wat iemand ooit op school voor mij heeft gedaan.'

Durham M. (11), Utah (VS)



Groetjes
uit
Madagaskar!

Madagaskar is een eiland voor de oostkust van Afrika. Er zijn daar veel planten en dieren die je nergens anders in de wereld vindt – zoals deze ringstaartmaki!

Hoi! Wij zijn Margo en Paolo.

We reizen de wereld rond om meer te weten te komen over kinderen van God. Ga je met ons mee naar Madagaskar?



Deze jongens brengen plastic jerrycans met water naar huis. Hoe help jij thuis?



De kerk is nog klein in Madagaskar, maar groeit wel! Er zijn op dit moment 14 wijken en 26 gemeenten.

Er komen in Madagaskar
meer kameleonsoorten
voor dan waar ook
in de wereld!



**Dit zijn een paar vrienden
van ons uit Madagaskar!**



Ik weet dat Jezus Christus
onze Heiland is.

**Nathan (7), provincie
Antananarivo
(Madagaskar)**



Russell M. Nelson is een
profeet van God.

**Nomena (6), provincie
Antananarivo
(Madagaskar)**

Deze enorme
apenbroodbo-
men kunnen
heel veel
water in de
stam opslaan –
tot wel 120.000
liter!



Veel mensen in
Madagaskar eten twee
of drie keer per dag
rijst, soms met groente,
bonen of vlees.

**Woon jij in Madagaskar?
Schrijf ons dan!
We willen graag iets van je horen.**

Namana!



Het woord voor
'vriend' in Mala-
gasi is *namana*.
Wat zou je een
nieuwe vriend(in)
in Madagaskar
vertellen?



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



Zendeling Faneva

Marissa Widdison

Kerktijdschriften

(Gebaseerd op een waar gebeurd verhaal)

Faneva keek uit het raam naar de drukte in zijn straat. Hij zag mensen karren voorttrekken met groente, rijst, stoffen en andere koopwaar. Hij hoorde auto's toeteren en honden blaffen. Toen hoorde hij een ander geluid.

'Mama, er klopt iemand aan!' riep Faneva. Mama deed open. Er stonden twee jonge mannen in kostuum en stropdas voor de deur. Faneva had nooit eerder iemand zo gekleed in zijn buurt in Madagaskar gezien.

'Wij zijn zendingen van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen', zei de ene. 'Wij vertellen mensen over Jezus. Mogen we u een boodschap brengen?'

Faneva was opgetogen toen mama ze binnenliet. Het hele gezin kwam bij elkaar om meer te weten te komen over Jezus Christus en zijn kerk die weer op aarde was.

De zendingen kwamen daarna heel vaak bij Faneva thuis op bezoek. Ze hadden ook *Verhalen uit het Boek van Mormon* bij zich.

Faneva las daar heel graag met de rest van het gezin in!

Als ik groot ben, word ik een zending en ga ik anderen over het Boek van Mormon vertellen, zei Faneva bij zichzelf.

Een andere keer leerden de zendingen Faneva's familie hoe ze moesten bidden. Faneva leerde dat hij altijd en overal met zijn hemelse Vader kon praten.

Als ik groot ben, word ik een zending en ga ik met mensen over gebed spreken, dacht Faneva.

Op een dag hadden de zendingen een belangrijke vraag.

'Wil je het voorbeeld van Jezus Christus volgen en je laten dopen?' vroeg een van hen.

Faneva kreeg een blij gevoel in zijn hart. 'Ja!' zei hij.

'Ja!' zeiden zijn broer en mama.

Papa zei dat hij er nog niet klaar voor was. Maar hij vond het goed dat de rest van het gezin zich wel liet dopen. En dat gebeurde ook! Faneva werd gedoopt door een van de zendingen die hem over Jezus hadden verteld.

Als ik groot ben, word ik zending en ga ik mensen helpen om gedoopt te worden, dacht Faneva.

Hij vond het jeugdwerk een van de leukste dingen aan de kerk. Faneva genoot van de activiteiten en nieuwe vriendjes. Maar het



allerliefst zong hij jeugdwerklidjes. Op een zondag zongen ze in het jeugdwerk liedjes over het evangelie verkondigen.

'Een zending wil ik vandaag al zijn', zong Faneva. 'Want het is een heel belangrijk werk.'

Ik kan nu al beginnen met zendingswerk, besepte Faneva. *Ik hoef niet te wachten tot ik groot ben!*

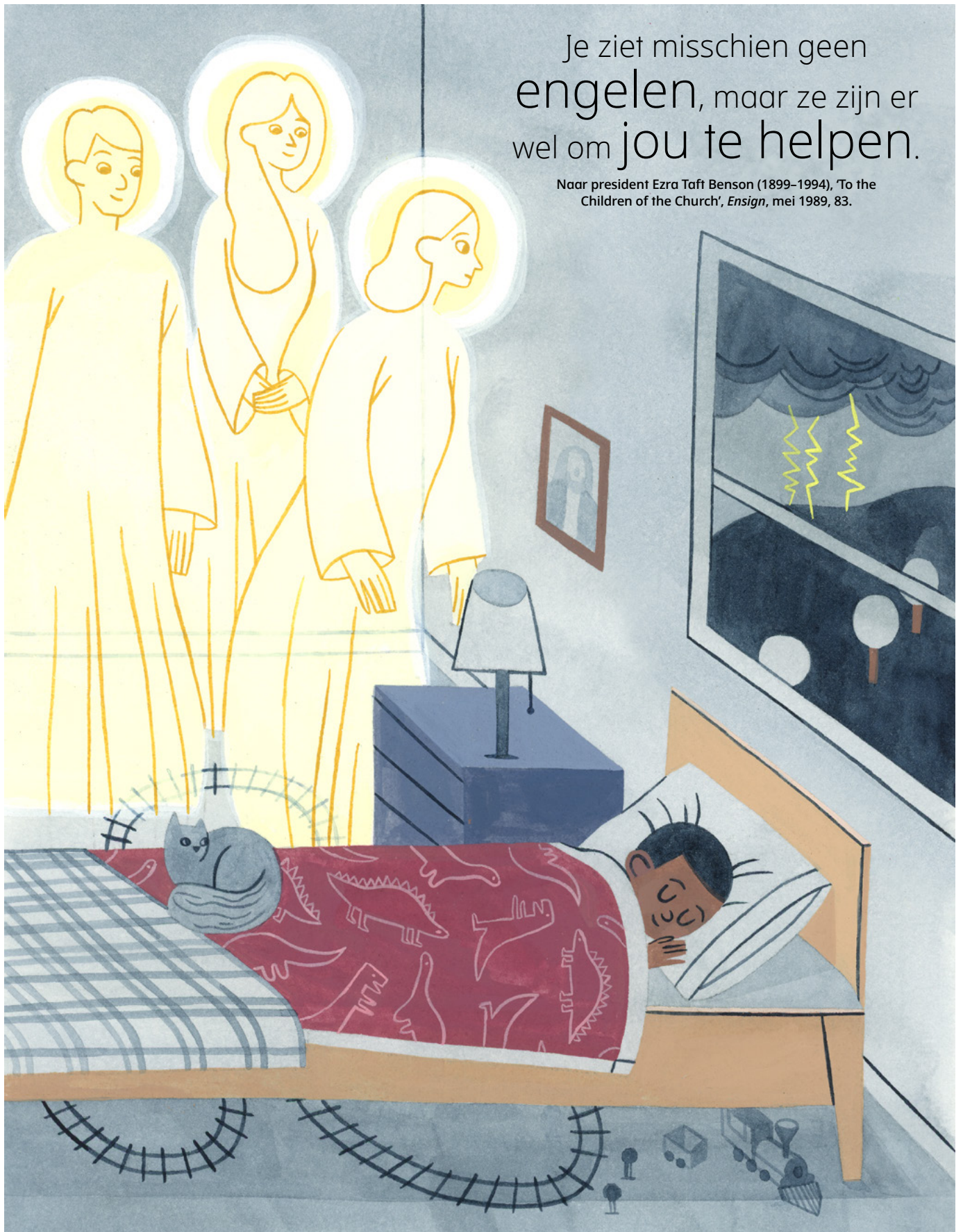
Vanaf dat moment lette Faneva op of hij iemand misschien over het evangelie kon vertellen. Hij probeerde het goede voorbeeld te geven. Hij nodigde mensen uit om naar de kerk te komen. Hij hielp zijn burens. Na een paar jaar was hij oud genoeg om de zendingen mensen in zijn stad te helpen onderwijzen. Nog een paar jaar later ging hij zelf op zending. Hij leerde nieuwe mensen kennen en verkondigde het evangelie, net zoals de zendingen dat bij hem hadden gedaan. ●



'Ik breng mijn tijd het liefst met de zendingen door', zegt Faneva. Hij werd als zending in zijn eigen land, Madagaskar, geroepen.

Je ziet misschien geen
engelen, maar ze zijn er
wel om jou te helpen.

Naar president Ezra Taft Benson (1899–1994), 'To the
Children of the Church', *Ensign*, mei 1989, 83.



Plaatjes en praatjes

De algemene conferentie vindt deze maand plaats! Lees hieronder waarom deze kinderen de conferentie leuk vinden.



Isabella B. (5 jaar), Guatemala-Stad (Guatemala)



Ilse N. (5 jaar), Nuevo León (Mexico)



Gabriel F. (10 jaar), Minas Gerais (Brazilië)



Shelem, Josué, Mía en Ruth C. (5 jaar, 8 jaar, 6 maanden en 3 jaar) uit Durango (Mexico) vonden het leuk om thuis naar de algemene conferentie te kijken. Het was een bijzondere conferentie!



Toen ik naar de algemene conferentie keek, leerde ik hoe Joseph Smith het Boek van Mormon heeft vertaald, zodat we nu het woord van God hebben. Het Boek van Mormon leert mij over Jezus Christus.

Shalom A. (6 jaar) uit de regio Dakar (Senegal)



Ik vind de muziek van het Tabernacle Choir prachtig. Ik voel me dan altijd rustig.

Jared B. (7 jaar), Normandië (Frankrijk)



Annelle, Ruth, Sarah en Samira K. (8 jaar, 2 jaar, 6 jaar en 6 jaar) uit Littoral (Benin) genoten ervan om samen als gezin naar de conferentie te kijken.

Nee zeggen, nee

Onze hemelse Vader houdt van ons en wil dat we veilig zijn! Als we nee zeggen als dat nodig is en anderen respecteren als ze nee tegen ons zeggen, blijven we allemaal veilig.

Soms moet je op een aardige manier nee zeggen.

Nu is het jouw beurt! Stel je voor dat je op een aardige manier nee moet zeggen. Wat zeg je dan?

'Nee, dank u. Mag ik wat water?'



Soms moet je wat krachtiger nee zeggen.

'Ik wil dat niet zien! Daar mogen we niet naar kijken.'

Nu is het jouw beurt! Stel je voor dat je wat krachtiger nee moet zeggen. Wat zeg je dan?



horen

Soms zeggen mensen nee tegen ons om ervoor te zorgen dat we veilig en gezond blijven.

'Het spijt me, je mag er niet heen. Het is niet veilig.'



Soms zeggen mensen nee tegen ons als ze zich ongemakkelijk voelen.

Nu is het jouw beurt! Stel je voor dat een volwassene nee tegen je zegt en je dat niet leuk vindt. Wat doe je dan?

'Hou op! Ik vind dit spelletje niet leuk.'

Nu is het jouw beurt! Stel je voor dat iemand je vraagt ergens mee op te houden. Wat doe je dan?

Wat als mensen niet luisteren als je nee zegt? Wat als ze je kwetsen of iets gemeens doen?

- ★ Ga weg als je dat kunt.
- ★ Vertel een volwassene die je vertrouwt wat er is gebeurd.
- ★ Bedenk dat het niet jouw schuld is.
- ★ Wat er ook gebeurt, weet dat je hemelse Vader en Jezus Christus altijd van je houden!

Bel papa

Als ik hard fiets, dacht Yu, kom ik nog wel thuis voordat de straten blank staan.

Julie Cornelius-Huang

(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

De auteur woont in Utah, USA.

‘Wees welgemoed, want Ik zal u voortleiden’ (Leer en Verbonden 78:18).

Yu stapte het huiswerkinstituut uit het drukke trottoir op. Zijn hoofd zat vol wiskundefitjes uit zijn naschoolse les. Mensen met papaplu’s haastten zich voort. Dikke regendruppels kwamen kletterend naar beneden en de straat was kletsnat.

Yu’s vriend, Lin, kwam naast hem staan. ‘Je moet je vader bellen om je op te halen’, zei Lin. ‘Meneer Zhang zegt dat sommige delen van de stad blank staan.’

‘Ik kom zelf wel thuis.’

‘Maar kijk al dat water eens!’ zei Lin, wijzend op het water dat snel door de goot stroomde.

Yu kreeg een naar voor gevoel. Had Lin gelijk? Misschien moest hij papa *inderdaad* bellen om hem met de auto te komen ophalen



voordat de straten blank stonden. Maar papa en hij hadden gisteravond ruzie gehad en Yu was nog steeds boos. Hij wilde papa niet om hulp vragen.

Yu deed zijn fiets van het slot en zei Lin gedag. *Als ik hard fiets, dacht hij, kom ik nog wel thuis voordat de straten blank staan.*

Hij fietste hard, maar zijn handen waren al snel verkleumd en zijn kleren doorweekt. Hij was doodmoe. De gedachte kwam weer bij hem op om papa te bellen. Kwam dat gevoel van de Heilige Geest? De zendelingen die hem gedoopt hadden, zeiden dat de Heilige Geest hem tot gids kon zijn. Yu keek naar de lucht. Die was zo grijs, dat hij de daken van de gebouwen niet eens kon zien. Maar hij was nog steeds boos op papa.

Yu negeerde het gevoel en fietste door. Het water kwam zo hoog, dat winkeliers hun winkel sloten. Mensen brachten spullen over naar een hogere verdieping. Yu zag een moeder haar twee kinderen in een plastic bootje door de waterstroom voortduwen.

Het water stond hem tot boven zijn enkels. Yu kon niet meer verder trappen. Hij stapte af en duwde zijn fiets voort. Het was waarschijnlijk te laat om papa nu nog te bellen, terwijl de regen nog steeds met bakken uit de lucht viel. Het donderde en bliksemde boven hem. Yu was bang. En hij was zo moe! Hij keek voor zich uit. Hij was nog lang niet thuis. Hij had de Heilige Geest niet moeten negeren, en dat allemaal om een stomme ruzie.

Yu stopte voor een kort gebed. Hij hoorde zijn eigen stem niet eens boven de regen en donder uit, maar hij wist dat zijn hemelse Vader hem wel kon horen.

‘Hemelse Vader’, bad Yu. ‘Help me alstublieft om veilig thuis te komen.’ Toen hij klaar was, voelde hij zich sterk genoeg om verder te gaan.

Uiteindelijk zag Yu zijn huis op de heuvel. Verkleumd, moe en om de een of andere reden met maar één schoen aan, ploeterde Yu de heuvel op. Hij zag papa buiten op hem wachten. Het water spatte hoog op toen papa hem tegemoet liep.

Toen papa bij hem was, sloeg hij zijn armen om Yu heen. ‘Ik was erg bezorgd!’ zei papa. ‘Je had me moeten bellen!’

‘Ik dacht dat we boos op elkaar waren’, zei Yu.

‘Ik ben nooit te boos om je te helpen’, zei papa. Toen nam hij Yu’s fiets over en duwde die verder de heuvel op.

Ondanks de donderslagen die tussen de hoge gebouwen weerklonken en de neerkletterende regen kreeg Yu een warm gevoel in zijn hart. Hij voelde zich kalm en veilig terwijl hij papa naar huis volgde. ●



‘Onze Vader in de hemel wist dat we in het sterfelijk leven met moeilijkheden [...] geconfronteerd zouden worden. [...] Om ons morele kracht en goddelijke leiding te geven, zond Hij ons de Heilige Geest.’

Ouderling Ronald A. Rasband van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘Neem de Heilige Geest tot gids’, *Liahona*, mei 2017, 93.

Tiendepeso's

Alan Iván Ruiz Ontiveros

(Gebaseerd op een waar gebeurd verhaal)



Sofía was vroeg wakker. Het was een speciale dag vandaag. Haar oom en tante hielden thuis een rommelmarkt en zij mocht limonade verkopen! Mama maakte een grote kan limonade voor haar.

Sofía maakte een poster. Ze schreef er 'Limonade!' in oranje en gele letters op. Ze plakte de



poster aan een tafeltje. Toen ging ze zitten en wachten.

Er kwam als snel een man langs. 'Mag ik een glas?' vroeg hij. Hij stopte wat peso's in haar pot.

'Natuurlijk!' zei Sofía. Ze schonk een glas limonade voor hem in.

Er kwamen beetje bij beetje mensen op de rommelmarkt kijken. En ze kochten beetje bij beetje de heerlijke limonade. Het was een leuke ochtend. De limonade was al snel helemaal op.

Sofía schudde haar pot. De peso's rinkelden. Ze had er best veel!

'Goed gedaan!' zei papa.

Sofía had nog nooit zoveel geld gehad. 'Ik ga een jojo kopen!'

Papa glimlachte. 'Weet je wat mama en ik doen als we geld verdienen?'

Sofía schudde haar hoofd.

'Dan betalen we tiende', zei papa. 'Onze hemelse Vader heeft ons alles gegeven. Hij vraagt dat we Hem een klein deel teruggeven. We betalen tiende omdat we van Hem houden.'

Sofía glimlachte. Ze wilde haar hemelse Vader tonen dat ze ook van Hem hield.

Papa hielp Sofía met het tellen van haar peso's. Telkens wanneer ze tot tien had geteld, stopte ze één peso in een envelop. Papa hielp haar getallen op een wit papiertje te schrijven. Ze stopten het papiertje in de envelop met de peso's. Daarna plakten ze hem dicht. Sofía was van plan om het geld de volgende dag in de kerk aan de bisschop te geven.

'Hoe voel je je?' vroeg papa aan Sofía.

'Heel blij! En ik heb nog steeds genoeg geld voor een jojo.' Ze voelde dat onze hemelse Vader blij was met haar keuze. ●

De auteur woont in Chihuahua (Mexico).



Tijd voor tiende

Onze hemelse Vader vraagt ons om tiende te betalen. Dat betekent dat we een tiende deel geven van het geld dat we krijgen. Je kunt deze

pagina gebruiken om te oefenen!

Tel de munten. Kleur er één in voor elke tien die je telt. De ingekleurde munten zou je als tiende betalen!



Klaar voor iets moeilijkers? Tel het geld hieronder.

Kleur dan in hoeveel munten je als tiende zou betalen. (Onthoud dat je één op de tien geeft.) ●





Ouderling Edward Dube
van de Zeventig

Het evangelie uitdragen

'Leer van Mij [...] en u zult rust vinden voor uw ziel'
(Mattheüs 11:29).

Een man bij wie ik werkte, gaf me een exemplaar van het Boek van Mormon. Maar ik las er bijna twee jaar niet in. Ik nam het Boek van Mormon op een zondag mee naar een spoorlijn buiten het stadje waar ik in Zimbabwe woonde. Ik ging zitten en begon te lezen.

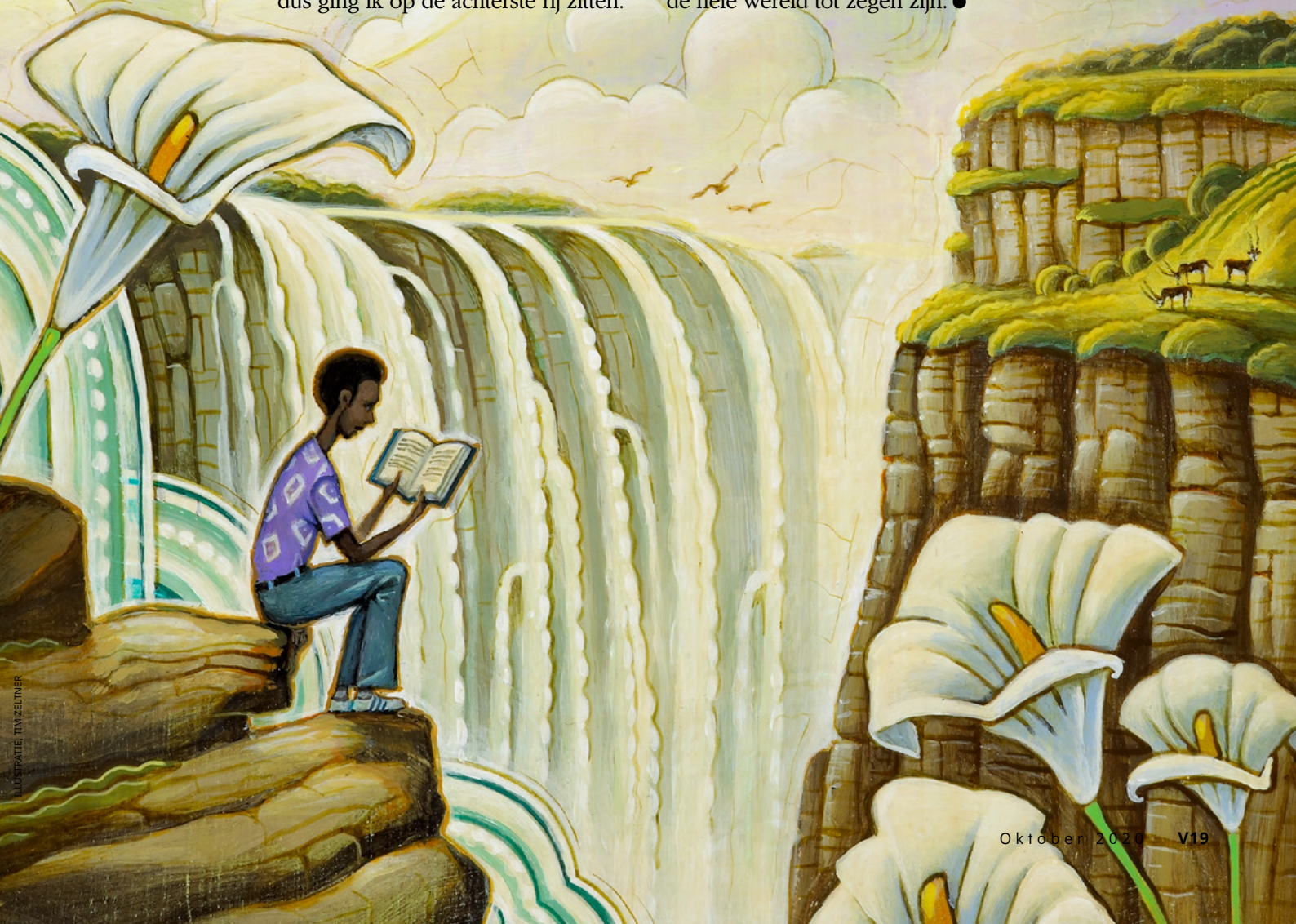
Ik begreep er eerst niet veel van. Maar ik las Joseph Smiths getuigenis steeds opnieuw. Zijn woorden raakten mijn hart.

Iemand nodigde me later uit om naar de kerk te gaan. Ik voelde me eerst niet op mijn gemak, dus ging ik op de achterste rij zitten.

Maar toen mensen hun getuigenis over de Heiland Jezus Christus en het Boek van Mormon begonnen te geven, voelde ik iets fijns van binnen.

Niet lang daarna kwamen er zendelingen naar mijn buurt. Ik liet me al snel dopen. Ik had jaren later de eer om op zending te gaan en het evangelie aan veel mensen te verkondigen.

De kerk is sterk gegroeid in Zimbabwe. Maar we kunnen nog veel meer doen om het evangelie uit te dragen, waar we ook wonen. Je kunt je getuigenis door gebed, Schriftstudie en de thuisavond ontwikkelen, en daardoor dicht bij je hemelse Vader blijven. Je getuigenis kan veel mensen over de hele wereld tot zegen zijn. ●



Goede mensen volgden Jezus



Toen Jezus de Nephieten bezocht,
leerde Hij ze over de doop en het avondmaal.
Hij vestigde zijn kerk.

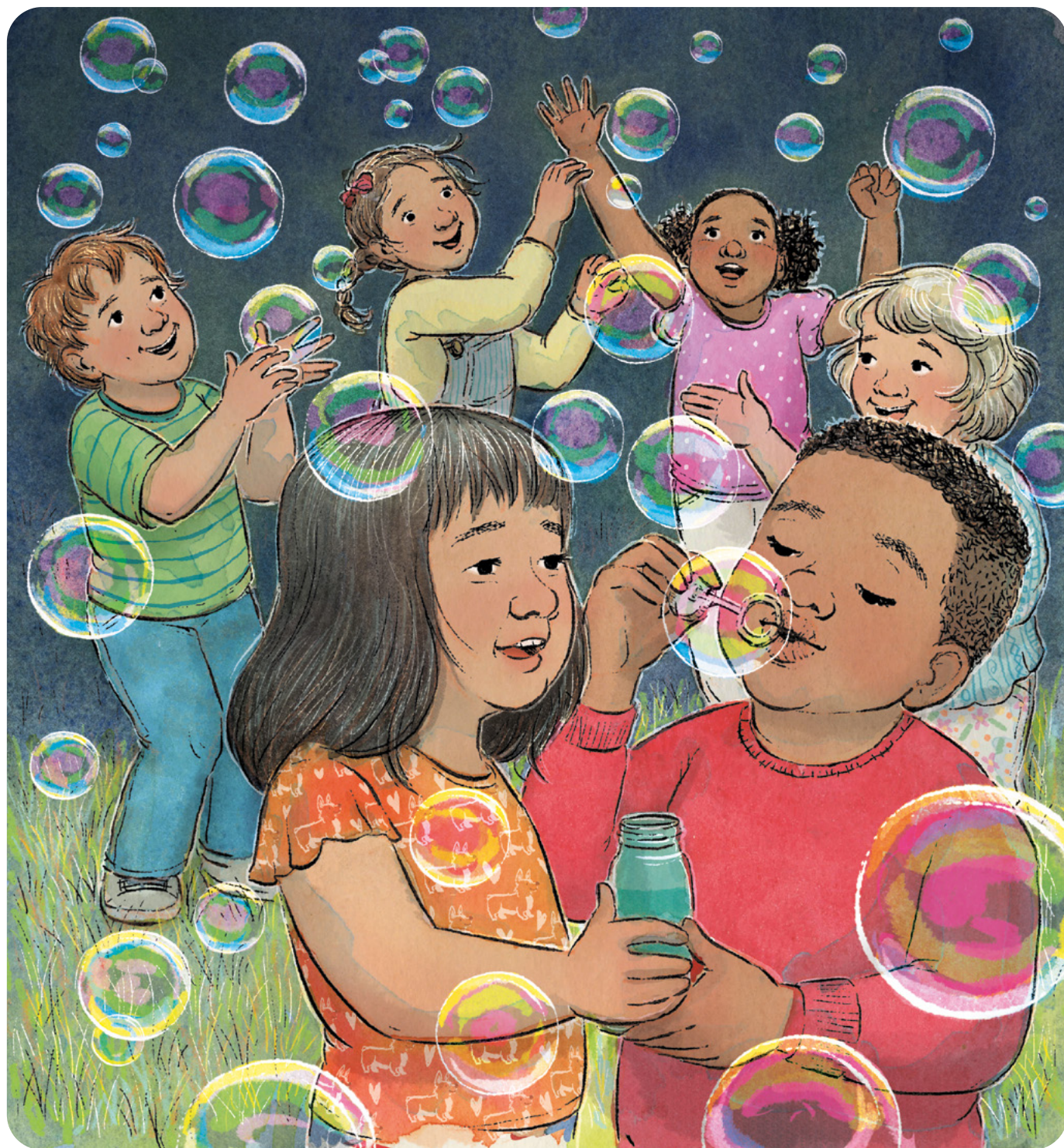


Jezus zegende ieder kind. Er kwamen engelen! Jezus genas de mensen en bad voor hen. Toen ging Hij terug naar de hemel.

Nadat Jezus was vertrokken, bleven de mensen doen wat Hij ze geleerd had. Ze werkten allemaal samen en deelden met elkaar wat ze hadden, dus niemand was arm. Kerkleiders zegenden de zieken.



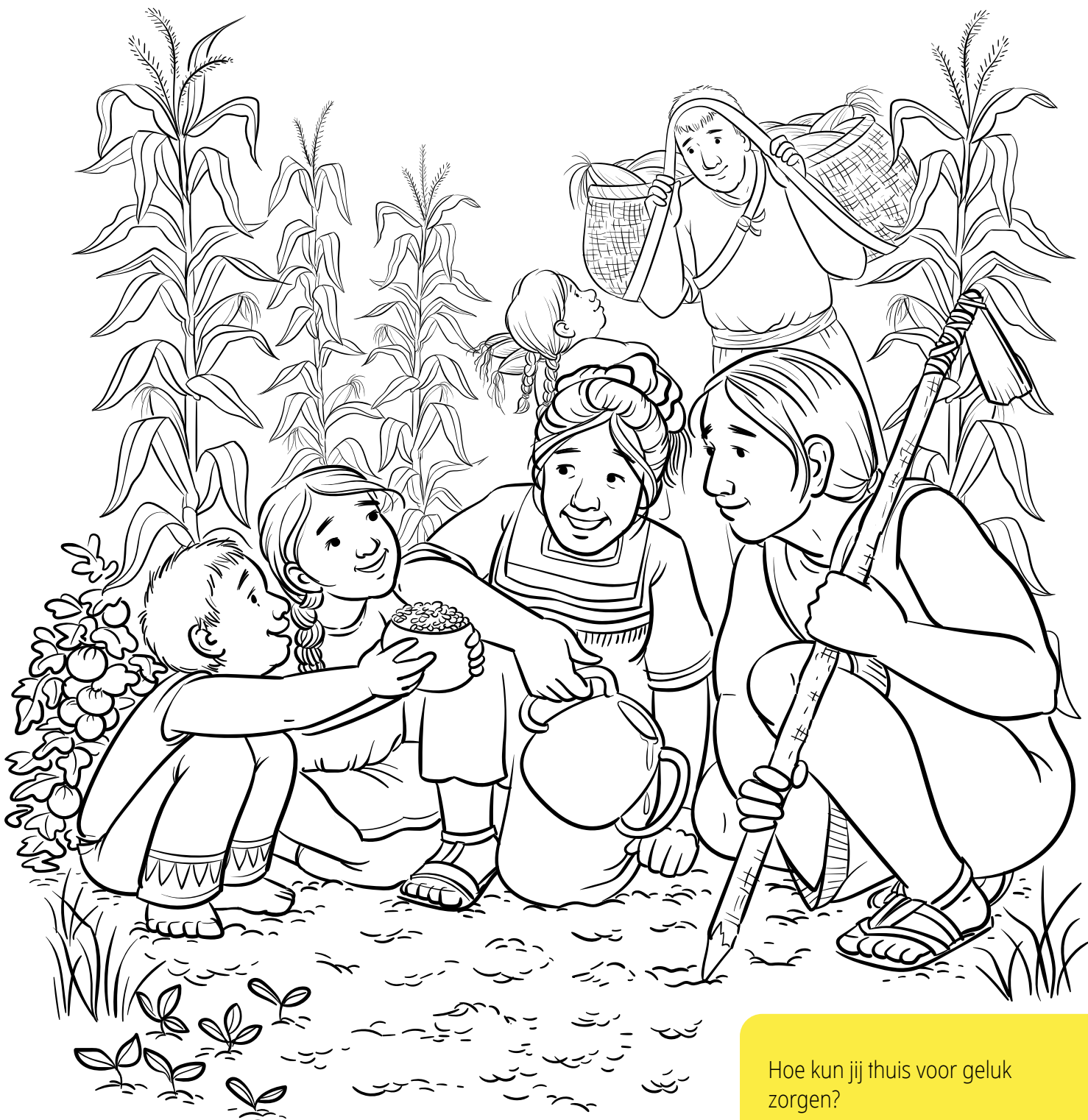
Mensen kozen ervoor om met elkaar op te schieten in plaats van te twisten. Iedereen gehoorzaamde Gods geboden. En ze waren lange tijd gelukkig!



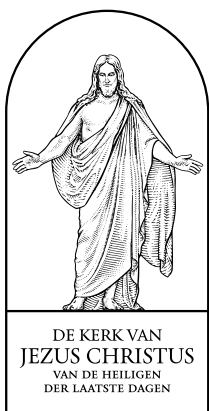
Ik zal gelukkiger zijn als ik Gods geboden gehoorzaam. Ik kan wat ik heb met anderen delen. Ik kan mensen helpen om met elkaar op te schieten. ●

Lees dit verhaal in 3 Nephi 17 tot en met 4 Nephi 1.

Mensen leefden gelukkig



Hoe kun jij thuis voor geluk
zorgen?



Beste ouders,

Ieder kind heeft recht op bescherming en liefdevolle verzorging. Jezus gaf in het Boek van Mormon het goede voorbeeld. Hij zegende en bad voor elk kind (zie pagina V20–V23). Hoe kunnen we de kinderen die we kennen zegenen en beschermen? Hier zijn wat ideeën:

- We kunnen ze lichamelijke bescherming geven en leren om het lichaam van anderen te respecteren (pagina V12–V13).
- We kunnen ze geestelijke bescherming meegeven door ze aan te moedigen om aan het avondmaal deel te nemen (pagina V2–V3).
- We kunnen ze op het hart drukken om zo nodig hulp te vragen (pagina V14–V15).

U kunt een van deze artikelen samen met uw gezin lezen. Laat uw kinderen weten dat u van ze houdt!

Liefs,

De Vriend

STUUR DE TEKENINGEN OF ERVARINGEN VAN UW KIND NAAR DE LIAHONA

Ga naar liahona.ChurchofJesusChrist.org en klik op 'Submit an Article or Feedback'. Of stuur ze naar liahona@ChurchofJesusChrist.org en vermeld de naam, leeftijd en woonplaats van uw kind. Voeg ook uw toestemming toe: 'Ik, [uw naam], geef De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen toestemming om de inzending van mijn kind in kerktijdschriften, op kerkwebsites, op sociale media en eventueel in andere kerkmaterialen te publiceren.' We horen graag van u!



Zoek de verstopte Liahona!

INHOUD

- V2** Van het Eerste Presidium: Het avondmaal en ik
- V4** Eten in haar eentje
- V6** Groetjes uit Madagaskar!
- V8** Zendeling Faneva
- V10** Schitterend idee
- V11** Plaatjes en praatjes
- V12** Nee zeggen, nee horen
- V14** Bel papa
- V16** Tiendepeso's
- V18** Leuke activiteiten: Tijd voor tiende
- V19** Van vriend tot vriend: Het evangelie uitdragen
- V20** Verhalen uit de Schriften: Goede mensen volgden Jezus
- V23** Kleurplaat: Mensen leefden gelukkig

OP DE OMSLAG VAN DE *VRIEND*

Illustratie, Jim Madsen

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

