

Liahona



Ik, mijn gezin en Gods plan

Negen beginselen voor uw gezin,
nu en in de toekomst, p. 12

Zowel vrouwen als mannen
zijn belangrijk, p. 24

Zuster Aburto: hoe God mijn
familie heeft genezen, p. 26

DE KERK
IS
HIER

Carmen

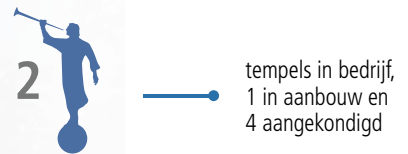
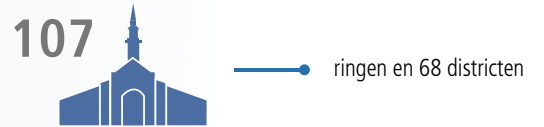
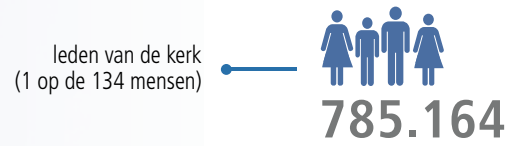
Filipijnen





FOTO, GETTY IMAGES

De gemeente Carmen en de gelijknamige stad liggen in de provincie Bohol. De gemeente maakt deel uit van de ring Tagbilaran en is een van de 1.227 kerkgemeentes in de Filipijnen. Dit zijn wat cijfers over de kerk in de Filipijnen:



1967 Eerste zendingsgebied georganiseerd

1969 Meer mensen gedoopt dan waar ook ter wereld

1973 Eerste ring gevormd

2017 Vijfde land ter wereld met 100 ringen



Meer informatie over de kerk in verschillende landen vindt u op history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



**Bediening door
Kom dan en volg Mij**

8



**Uzelf in de
gezinsproclamatie
herkennen**

12



**Wonderen van genezing dankzij
tempelverordeningen**

Reyna I. Aburto

26



**Hoe maak ik mijn kinderen
duidelijk dat zowel mannen
als vrouwen belangrijk zijn?**

24

Deel van een eeuwig gezin

Door mijn eigen ervaring en mijn roeping in het algemeen ZHV-presidium, heb ik gezien dat veel mensen niet in een perfecte gezinssituatie leven. Misschien geldt dat zelfs voor iedereen! Het ideaal zoals beschreven in 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' herinnert ons aan het liefhebende eeuwige gezin, waar we nu al bij horen. Het leert dat we allemaal bij het gezin van God horen en herinnert ons eraan dat we allemaal, ongeacht de situatie van ons aardse gezin, omringd zijn door broeders en zusters.

- Omdat we allemaal onvolmaakte stervelingen zijn, zijn onze gezinssituaties in dit leven misschien nooit perfect. Maar onze Heiland kan ons genezing brengen. Op pagina 26 vertel ik hoe het tempelwerk mijn gezin aan beide zijden van de sluier Gods genezing heeft gebracht.
- Door meer te weten te komen over de beginselen in de proclamatie kunt u uw geloof en uw naasten sterken, wat uw gezinssituatie ook is. Het artikel vanaf pagina 12 kan u een idee geven over hoe u deze lessen kunt toepassen.

Onze hemelse Ouders houden van ons, hun kinderen. Onze hemelse Vader heeft een plan voor ieder van ons. Dat betekent dat Hij ook een plan voor u heeft. Blijf Hem daarom steeds in geloof zoeken. Help uw eeuwige gezinsleden op de weg terug naar Hem. Hij zal onderweg hoop en genezing bieden. En op een dag zal ieder van ons de kans krijgen om terug te keren naar een volmaakt en eeuwig hemels thuis. Moge God u zegenen en kracht geven,

Zuster Reyna I. Aburto

Tweede raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium

Inhoud

- 5 Mijn gezin lijkt hier niet op, wat nu?** 🕒
- 6 Geloofsportret** 🕒
Kevin en Kendra Henderson
God leidde het gezin Henderson door ingevingen van de Heilige Geest naar het evangelie.
- 8 Beginselen voor uw bediening**
Bediening door Kom dan en volg Mij
Kom dan en volg Mij dient om de eenheid in wijken, gezinnen en klassen te bevorderen, en helpt mensen om elkaar te dienen.
- 12 Uzelf in de gezinsproclamatie herkennen**
Hulpmiddelen waardoor u de gezinsproclamatie beter kunt begrijpen en toepassen.
- 24 Hoe maak ik mijn kinderen duidelijk dat zowel mannen als vrouwen belangrijk zijn?** 🕒
Negen tips waarmee u uw kinderen kunt leren dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn en respect verdienen.
- 26 Wonderen van genezing dankzij tempelverordeningen**
Reyna I. Aburto
Zuster Aburto legt uit dat tempelwerk haar familie heeft genezen en dat de Heiland ieder van ons kan genezen.
- 32 Onder heiligen der laatste dagen** 🕒
Een leerkracht krijgt de ingeving om op een andere manier les te geven; een onverstuurd brief wordt beantwoord; een meisje leert door het auto-ongeluk van haar broer dat haar hemelse Vader van haar houdt; een moeder en haar zoon versterken hun band door samen in het Boek van Mormon te lezen.
- 36 Kom dan en volg Mij: Boek van Mormon** 📖 🕒
Verdiep uw studie van het Boek van Mormon dankzij deze wekelijkse artikelen.
- 40 Mijn conferentienotities: Algemene aprilconferentie 2020** 🕒

🕒 Weglezertjes

📖 Hulp bij *Kom dan en volg Mij*



Op de omslag
Foto, Cody Bell.

Katernen

Jongvolwassenen

42

Velen van ons hebben weleens **psychische problemen**, maar we hoeven die niet in ons eentje te trotseren. We kunnen **van anderen en van de Heiland** liefde, steun en kracht krijgen. Ontdek hoe jongvolwassenen in moeilijke tijden contact met anderen hebben gezocht.



Een richtlijn in **3** stappen voor je **emotioneel welzijn**



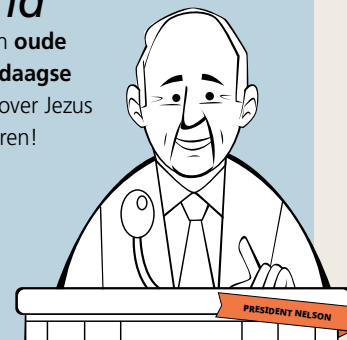
Jongeren

Bereid je voor op de algemene conferentie en maak aantekeningen met de **Conferentienotities**.

Kinderen

Vriend

Je kunt van **oude en hedendaagse profeten** over Jezus Christus leren!



DIGITALE THEMA-ARTIKELEN SEPTEMBER



Ik besloot om te leven. Zo kun jij iemand helpen om ook te blijven leven

Shantelle Avery

Een klinisch depressieve jongvolwassene vertelt hoe we anderen kunnen helpen om het leven te kiezen in plaats van zelfmoord.



Hoe onvruchtbaarheid mijn getuigenis van de proclamatie over het gezin heeft versterkt

Carena Castello

Een lid vertelt haar bijzondere verhaal van onvruchtbaarheid en adoptie, en hoe haar grootste beproevingen haar geloof hebben versterkt.



Ik gaf eindelijk toe dat ik een depressie had. Jezus Christus hielp me uit de duisternis

Nephi Tangalin

Een jongvolwassene uit de Filipijnen vertelt hoe ze haar psychische problemen overwon.

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.

CONTACT MET ONS OPNEMEN

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

SEPTEMBER 2020 JAARGANG 120
NUMMER 9

LIAHONA 16724 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

Redactiestagiaire: Annelise Gardiner

Artdirecteur: Tadd R. Peterson

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

Stagiaire vormgeving: Jenna Palacios

Coördinatrice intellectueel eigendom:

Collette Nebeker Aune

Productiemanager: Jane Ann Peters, Ammon Harris

Productie: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Drukvoorbereiding: Joshua Dennis

Directeur drukwerk: Steven T. Lewis

Directeur distributie: Nelson Gonzalez

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

De Liahona (een woord uit het Boek van Mormon dat 'kompas' of 'aanwijzer'

betekent) verschijnt in de volgende talen:

Albanees, Armeens, Bahasa Indonesia, Bislama, Bulgaars, Cambodjaans, Cebuano, Chinees, Chinees (vereenvoudigd), Deens, Duits, Engels, Ests, Fiji, Fins, Frans, Grieks, Hongaars, IJslands, Italiaans, Japans, Kiribati, Koreaans, Kroatisch, Lets, Litouws, Malagasi, Marshallees, Mongools, Nederlands, Noors, Oekraïens, Pools, Portugees, Roemeens,

Russisch, Samoans, Sloveens, Spaans, Tagalog, Tahitiaans, Thai, Tongaans, Tsjechisch, Urdu, Vietnamees en Zweeds. (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 kerkroepingen) gekopieerd worden. Dat recht kan op elk moment ingetrokken worden. Beeldmateriaal mag niet gereproduceerd worden als de bronvermelding dat aangeeft. Auteursrechtelijke vragen kunt u richten aan het Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, VS; e-mailadres: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and

Canada: September. 2020 Vol. 44 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints,

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

MIJN GEZIN LIJKT HIER NIET OP, WAT NU?

We zijn dankbaar voor de levende profeten en

apostelen die 25 jaar geleden 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' uitbrachten. Deze proclamatie bevat de eeuwige leer van het gezin en geeft de beginselen waarop succesvolle huwelijken en gezinnen zijn gebaseerd.

Sommige mensen kunnen zich afvragen hoe deze proclamatie op hen van toepassing is, als 'hun huidige situatie niet netjes binnen de lijnen van de proclamatie over het gezin past'.¹

Ouderling Richard G. Scott (1928–2015) van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft deze zorg besproken in de algemene conferentie, met de volgende aanmoediging:



'Ook al worden belangrijke delen van [het plan van geluk] in uw leven nu niet vervuld, zullen ze uw deel zijn wanneer de Heer de tijd rijp acht. Ik beloof u tevens dat u nu al, in uw huidige omstandigheden, aanzienlijke groei kunt doormaken en gelukkig kunt zijn. Leef, als dochter of zoon van God, naar uw beste vermogen dat deel van het plan na dat u aankunt.'²

NOTEN

1. Neil L. Andersen, 'Een gelovig oog', *Liahona*, mei 2019, 36.
2. Richard G. Scott, 'The Joy of Living the Great Plan of Happiness', *Ensign*, november 1996, 75.

Vanaf pagina 12 vertellen leden en leiders van de kerk wat ze aan de proclamatie over het gezin hebben.



Kevin en Kendra Henderson

North Carolina (VS)



Eerst moest Kendra niets hebben van Kevins interesse voor de kerk. Nu kijken ze terug en zien ze hoe de Heer hen beiden naar het evangelie heeft geleid.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAAF

Kevin:

Ik zei tegen mijn hemelse Vader dat ik alles zou doen als Hij me liet zien welke weg ik moest nemen. Toen ik dacht aan de doop, voelde ik een luchtstroom, als de wind, over me heenkomen. Dat was de Heilige Geest die zei: 'Dit is wat je moet doen.'

Kendra:

Ik aarzelde om een doopdatum vast te leggen. De zendingen kwamen langs en we hadden het erover.

Uiteindelijk vroeg ik mijn dochter

Aryanna: 'Wil je je laten dopen?'

Zij zei: 'Mama, wanneer jij er klaar voor bent, doe ik met je mee.'

Aryanna huilde van blijdschap bij haar doop. Toen ik haar zag, dacht ik: *Ik ben op de goede plek.*

Kevin:

Ik weet dat onze hemelse Vader het evangelie in ons gezin heeft gebracht omdat Hij zoveel van ons houdt en om ons geeft.

MEER WETEN

Lees het bekeringsverhaal van het gezin Henderson en bekijk meer foto's in de online versie of die in de Evangeliebibliotheek, op ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Ouderling Dieter F. Uchtdorf legt uit hoe de Geest ons allen naar licht en waarheid kan leiden, op ChurchofJesusChrist.org/go/9207.

Beginnelsen voor uw bediening

BEDIENING DOOR *KOM DAN EN VOLG MIJ*

Hoe kan Kom dan en volg Mij u helpen voor anderen iets te betekenen?

Of u nu met uw gezin bent, in een zondagsschoolklas als leraar of leerling, op school, op het werk, of ergens anders, *Kom dan en volg Mij* biedt veel mogelijkheden voor bediening aan anderen. Onderwijzen is namelijk ‘meer dan op zondag een bespreking leiden: het houdt een liefdevolle bediening in, en anderen met het evangelie tot zegen zijn’.¹

Een band met cursisten smeden

Toen Ofelia Trejo de Cárdenas geroepen werd om jongvolwassenen te onderwijzen in haar wijk in Mexico City, voelde ze dat een hechte band met elke JOVO in haar klas haar zou helpen om ze te onderwijzen en te sterken.

‘Als ik geen nauwe band met mijn leerlingen heb en ze mijn liefde niet voelen, geloven ze me misschien niet wanneer ik lesgeef of mijn getuigenis geef’, zegt ze. ‘Dan krijgen ze misschien het gevoel dat ik *maar* een zondagsschoolleerkracht ben.’

Maar hoe kon zuster Cárdenas zo’n relatie opbouwen als ze maar een keer in de twee weken les gaf? Ze vond het antwoord in technologie. Ze installeerde WhatsApp op haar smartphone en had al snel dagelijks contact met leerlingen via tekst- en spraakberichten. Nu is er elke dag een vrijwilliger die een vers uit de leesopdracht voor de volgende les naar alle klasgenoten stuurt, met een persoonlijke overweging erbij. De klasgenoten lezen het vers en de boodschap, en antwoorden met hun eigen ideeën.

‘Wanneer ze de Schrifttekst hebben gelezen, sturen ze mij een smiley. Dan weet ik dat ze de tekst hebben gelezen of bestudeerd en





*‘Wanneer ze de
Schrifttekst hebben
gelezen, sturen
ze mij een smiley.
Dan weet ik dat
ze de tekst hebben
gelezen.’*

dat ze erover hebben nagedacht’, zeg zuster Cárdenas. Wanneer het tijd is voor de volgende zondagsschoolles, zijn de leerlingen al voorbereid.

Deze dagelijkse contacten zijn onlangs een jongvolwassene tot zegen geweest van wie de ouders niet actief zijn in de kerk.

‘Ik zie hem graag naar de kerk komen, omdat ik weet dat hij verschillende problemen heeft moeten overwinnen om te komen’, zegt zuster Cárdenas. ‘Ik weet zeker dat de Schriftteksten en overdenkingen die zijn klasgenoten hem sturen, en wat hij zelf rondstuurt als het zijn beurt is, hem veel kracht hebben gegeven.’

Volgens zuster Cárdenas is de bediening door de Schriften niet afgelopen met haar zondagsschoolles en de dagelijkse Schriftuurlijke boodschappen.

‘Ik bereid me ook voor door te bidden voor mijn leerlingen’, zegt ze. ‘Ik denk niet

alleen op zondag aan ze, maar elke dag van de week. Ze hebben allemaal specifieke en verschillende behoeften. Ieder van hen is een kind van God. Ik denk aan hen bij het voorbereiden van mijn lessen.’

En bij het lesgeven luistert ze – zowel naar haar leerlingen als naar de Heilige Geest.

‘De leraar is de Geest’, die ze vaak hoort in de stemmen van haar leerlingen. ‘Ik moet goed opletten, want wat zij zeggen is de openbaring die de Geest hen geeft.’

Onze klas is ‘net als een thuisavond’

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba voelt zich gezegend dat ze aan de zondagsschoolles van zuster Cárdenas kan deelnemen, omdat er zo’n stimulerende en dienende sfeer heerst. Volgens Carla komt dat door verschillende factoren, zoals:

- Voorbereiding: Schriftteksten en ideeën uitwisselen, zodat de leerlingen zich beter op de volgende les kunnen voorbereiden. ‘De dagelijkse Schriftteksten voeden ons en breiden onze kennis uit’, legt ze uit.
- Betrokkenheid: ‘We komen allemaal aan het woord. Daardoor leer ik mijn klasgenoten beter kennen, als vrienden en als broeders en zusters.’
- Liefde: ‘Zuster Cárdenas neemt je bij de hand. Onze klas voelt net als een thuisavond met je broers en zussen. Het is heel bijzonder.’
- De Heilige Geest: ‘In onze klas heerst een prettige, harmonieuze sfeer omdat we volgens de Geest werken.’
- Getuigenis: ‘Dankzij *Kom dan en volg Mij* ben ik klaar om mijn getuigenis te kunnen delen. Ik heb een diepere kennis van het Boek van Mormon en van de Bijbel. Daardoor kan ik wat ik geleerd heb delen met mijn klasgenoten op school en collega’s op het werk.’

In geestelijke behoeften voorzien

Toen Greg en Nicky Christensen, uit Kentucky (VS) met hun drie zoons in de Schriften over het verbond van Abraham lazen, vonden ze dat moeilijk uit te leggen. Ze besloten als gezin dat elk van hen het verbond van Abraham persoonlijk zou bestuderen, en dan vertellen wat hij of zij had ontdekt.

‘Er waren een paar interessante opmerkingen’, zegt Greg. ‘Onze 8-jarige zoon kwam erachter dat Abraham vroeger Abram heette. Zijn naam veranderde in Abraham omdat hij de Heer beloofde om zich af te keren van zonde en rechtvaardig te leven. Ik was verbaasd dat hij dat zelf had gevonden.’

Ze leerden allemaal iets nieuws en hadden een goed gesprek over de betekenis van het verbond van Abraham en wat het betekent voor de heiligen der laatste dagen van nu.

‘Onze gezinsschriftstudie bestond erin dat we gewoon om de beurt een paar verzen lazen’, zegt Nicky. ‘*Kom dan en volg Mij* is meer gericht op onderwijs door de Geest. Wanneer we nu samen studeren, voel ik kleine duwtjes van de Geest om onze gesprekken een andere richting op te sturen, afhankelijk van de behoeften van ons gezin.’

Het gebruik van *Kom dan en volg Mij* heeft hun gezin niet alleen geholpen om hun betrokkenheid en interesse voor evangeliestudie met het gezin te vergroten, maar heeft Greg en Nicky ook geholpen om in de geestelijke behoeften van hun kinderen te voorzien.

‘*Kom dan en volg Mij* helpt me om mijn kinderen te onderwijzen’, zegt Nicky. ‘Het helpt me ook om verschillende uitdagingen die ik soms met mijn kinderen heb, te overwinnen. Ik voel me beter afgestemd op de Geest, ik luister beter, en ik heb influisteringen ontvangen over hoe ik elk van onze kinderen kan helpen.’

Greg vindt het fijn dat *Kom dan en volg Mij* in het gezin tot langere gesprekken over het evangelie leidt. ‘Onze zonen hebben allemaal op verschillend niveau kennis van het evangelie’, zegt hij. ‘Dankzij *Kom dan en volg Mij* kunnen we elk van hen helpen te leren volgens zijn eigen behoeften. Het is een grote zegen om ze te zien groeien in hun liefde voor het evangelie en te kijken hoe ze de kennis van het evangelie proberen toe te passen.’ ■

NOOT

1. *Kom dan en volg Mij – voor de zondagschool: Boek van Mormon 2020* (2019), 19.

BEDIENING DOOR KOM DAN EN VOLG MIJ

Hieronder vindt u ideeën om *Kom dan en volg Mij* te gebruiken bij uw bediening aan vrienden of burens:

1. Vertel hoe u *Kom dan en volg Mij* gebruikt en hoe u de Schriften bestudeert.
2. Vertel iets wat u uit de Schriften hebt geleerd.
3. Laat de mensen die u bedient vertellen wat ze hebben geleerd of hoe ze studeren.
4. Gebruik *Kom dan en volg Mij* met hen en studeer samen.
5. Kijk samen naar een video over het Boek van Mormon.
6. Vertel een verhaal uit het Boek van Mormon.
7. Neem een gedrukt exemplaar van *Kom dan en volg Mij* mee, of help hen met het downloaden van de app Evangeliebibliotheek en leer hen hoe ze die kunnen gebruiken.
8. Bespreek een aantal afbeeldingen in *Kom dan en volg Mij*.

ERVARINGEN UITWISSELEN

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

BUITEN HET KLASLOKAAL

‘Allen die aan uw zorg zijn toevertrouwd, zijn kinderen van onze hemelse Vader. Hij weet wat ze nodig hebben en hoe we hen het beste kunnen bereiken. God zal u tijdens uw voorbereiding en les door de Heilige Geest leiden. Hij zal u onthullen wat u moet zeggen en doen.’

Kom dan en volg Mij – voor de zondagschool: Boek van Mormon 2020 (2019), v.



Uzelf in de gezinsproclamatie herkennen

1. Ieder van ons maakt deel uit van een eeuwig gezin, met een goddelijk doel

Hoe uw gezin er nu ook uitziet, ieder van ons is 'een geliefde geestzoon of -dochter van hemelse Ouders', die ons liefhebben. Als lid van dat eeuwige gezin is het ons goddelijke doel 'vooruitgang te maken op weg naar volmaking en om uiteindelijk [onze] goddelijke bestemming als erfgenaam van het eeuwige leven te verwezenlijken.' (Tenzij anders aangegeven, komen de citaten uit 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld'.)

IEDER HEEFT EEN GODDELIJKE AARD EN BESTEMMING

'De Geest Zelf getuigt met onze geest dat wij kinderen van God zijn.

'En als wij kinderen zijn, dan zijn wij ook erfgenamen: erfgenamen van God en mede-erfgenamen van Christus' (Romeinen 8:16-17).

Hoewel de gezinssituatie voor iedereen anders is, staan er in 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' eeuwige beginselen. Zij schetsen een ideaal dat we als streefdoel kunnen nemen voor de verwezenlijking van ons goddelijk potentieel. In dit artikel

verkennen we inzichten die ons meer begrip geven van de geïnspireerde

beginselen in de gezinsproclamatie.

Als we die beginselen zo goed mogelijk op onze omstandigheden toepassen, is zegen ons deel, doordat we onze zinnen op het eeuwige leven zetten.

WIJ ZIJN ALLEN KINDEREN VAN HEMELSE OUDERS

'We blijven kinderen –

en in wat voor gezin en van wat voor Ouders! We kunnen dat beeld van onszelf oproepen, omdat we langer dan we ons kunnen indenken, zoons en dochters waren in ons hemelse thuis, met Ouders die ons kenden en van ons hielden.'

President Henry B. Eyring, tweede raadgever in het Eerste Presidium, 'The Family', *Ensign*, februari 1998, 12.

2. Het gezin waar we op aarde deel van uitmaken, stelt ons in staat onze eeuwige bestemming te bereiken

God liet ons in een gezin geboren worden, waarin we leren en groeien, en ons best doen om 'vooruitgang te maken op weg naar volmaking' en het eeuwige leven te beërven. 'Het gezin [staat] centraal in het plan van de Schepper', en hoewel er niet één gezin bestaat dat volmaakt is, kunnen we ons met Gods hulp ontplooiën in het gezin waartoe we behoren.



GOD LAAT ONS IN EEN GEZIN GEBOREN WORDEN, OMDAT HIJ WIL DAT WE BIJ HEM TERUGKEREN

'Aardse gezinnen zijn verre van volmaakt. Toch bieden ze Gods kinderen de grootste kans op een welkom in deze wereld met de enige liefde op aarde die in de buurt komt van wat we in de hemel ervoeren, namelijk ouderlijke liefde. Het gezin is ook de beste manier om de morele deugden en ware beginselen te bewaren en door te geven die ons terug naar God kunnen voeren.'

President Henry B. Eyring, 'Het gezin van God bijeen vergaderen', *Liahona*, mei 2017, 20.

HET GEZIN IS EEN VOEDINGSBODEM VOOR ONTPLOOIING

'Individuele vooruitgang wordt bevorderd in het gezin, dat "centraal staat in het plan van de Schepper voor de eeuwige bestemming van zijn kinderen". Het gezin is Gods kweekplaats voor liefde en dienstbaarheid.'

President Russell M. Nelson, president van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen, 'Heil en verhoging', *Liahona*, mei 2008, 8.



WE KUNNEN ONS ONTPLOOIEN, ONGEACHT ONZE GEZINSSITUATIE

'Het is een feit dat een meerderheid van de kerkleden niet in een volmaakte gezinssituatie opgroeit. Ik weet ook niet of er überhaupt *iemand* is die uit het ideale gezin komt. Dus waarom ligt er zo'n nadruk op? Dat is zo omdat het **gezin onze bestemming is**. We zijn op aarde om ons de vaardigheden van een hecht gezinsverband eigen te maken, wat onze situatie ook mag zijn. [...]

'De Heer ziet u. [...] Als u uw leven aan Hem toevertrouwt, zal zijn hand u bij elke stap leiden, totdat u gelukkig bent en in harmonie met alle verlangens van uw hart.'

Zuster Sharon Eubank, eerste raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium, 'A Letter to a Single Sister', *Ensign*, oktober 2019, 40, 41; nadruk toegevoegd.

MEER WETEN

- Lees hoe een alleenstaande moeder na een pijnlijke echtscheiding leerde wat er voor nodig is om met haar kinderen een 'eeuwig gezin' na te blijven streven: ga naar [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92014).



MIJN GEZIN WAS GOED GENOEG VOOR HET DOEL DAT GOD MET ONS HEEFT

Miranda Gaubatz (Utah, VS)

Mijn gezin is niet wat je het 'ideale' gezin zou noemen.

Toen ik net 11 jaar was, gingen mijn ouders uit elkaar. Ik ben grootgebracht door een hardwerkende, toegewijde alleenstaande moeder. In de avondmaalsdienst bekwam mij stevast het gevoel dat

we uit de toon vielen.

Het staat mij nog helder voor de geest dat ik in mijn tienerjaren in een les over 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' ontroerd raakte, toen ik een jeugdleider over het gezin hoorde getuigen en ik zelf mijn getuigenis kreeg dat ons gezinnetje de goedkeuring van de hemelen had en in alles kon voorzien wat ik hier op aarde nodig had.

Zelfs met die kennis zag ik er een paar jaar later tegenop om aan de Brigham Young University de verplichte module Het eeuwige gezin te volgen. Ik wilde niet elke les mijn 'allesbehalve ideale' gezinsituatie ingewreven krijgen. De hoogleraar begon de eerste les echter met deze uitspraak: 'We prediken het ideaal, hoewel dat beeld zich niet tot de realiteit verhoudt, en vertrouwen erop dat Christus' verzoening dit spanningsveld opheft.'

Ik weet dat het gezin centraal staat in het plan van onze hemelse Vader. Zelfs een gezin dat verre van ideaal is, zoals ik in mijn tienerjaren ondervond, kan een prima plek zijn om te leren en te groeien. Zelfs Jezus is door een stiefvader opgevoed. Ik ben heel dankbaar dat Jezus Christus onze 'niet ideale' gezinsituatie zo gebruikt dat die goed genoeg is voor de plannen die Hij met ons heeft.

3. Een 'gezin' kan meer inhouden dan alleen ouders en kinderen

Er zijn vele familiebanden die een heilig rentmeesterschap kunnen zijn. Broers, zussen, tantes, ooms, neven en nichten, schoonfamilie en andere verwanten kunnen op een unieke manier van invloed zijn. 'Andere familieleden behoren zo nodig steun te verlenen.' Het onderhouden van die familiebanden kan de benodigde steun bieden en tot waardevolle relaties uitgroeien.

WE KUNNEN STEUN KRIJGEN VAN VERWANTEN AAN BEIDE ZIJDEN VAN DE SLUIER

'Met gezin bedoel ik niet [alleen] vader, moeder en kinderen. Ik gebruik de term zoals de Heer die gebruikt, als synoniem voor verwanten of multigenerationele gezinnen, want iedereen behoort tot een gezin. In het plan van onze hemelse Vader voor zijn kinderen staan dergelijke gezinnen centraal: kinderen die kracht putten uit voorouders van vele generaties terug, en ouders die hun nageslacht generaties lang tot zegen willen zijn.'

Ouderling Bradley D. Foster van de Zeventig, 'Gathering, Healing, and Sealing Families', toespraak gehouden in de RootsTech Family History Conference in Salt Lake City (Utah, VS), op 14 februari 2015.





U KUNT UW VERWANTEN IN VELE ROLLEN TOT STEUN ZIJN

Zuster Sharon Eubank, eerste raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium

De Schriften staan vol voorbeelden van rechtschape mannen en vrouwen die een beslissende rol in het leven van een verwant speelden. Abraham veranderde het leven van zijn neef Lot. Jozef redde in Egypte zijn broers en hun gezinnen. De zussen Maria en Martha steunden elkaar en hun broer, Lazarus. Ruth steunde haar schoonmoeder, Naomi, en werd op haar beurt voor eeuwig gezegend door de raad die ze van Naomi kreeg. De nichten Elizabet en Maria steunden elkaar toen ze beiden onder ongewone omstandigheden zwanger waren. Zelfs Zoram, die geen bloedband had met Nephi, steunde hem zo getrouw dat hij en zijn kinderen werden aangenomen alsof ze tot zijn familie behoorden. Deze brede kijk op het gezinsleven is heel belangrijk voor mensen die erg veel te bieden hebben, maar die zich buitengesloten voelen, omdat ze niet het kerngezin hebben dat ze willen.

MEER WETEN

- Lees hoe een vrouw, dankzij haar familiegeschiedenis, veel kracht putte uit de band met een voorouder in 'Krachtige familie verhalen vol geloof', *Liahona*, september 2018, 36–39.

4. U kunt veel goeds doen door een eeuwig gezin te beginnen of te herstellen

'Heilige verordeningen en verbonden die in heilige tempels beschikbaar zijn, maken het mogelijk dat de mens in de tegenwoordigheid van God terugkeert en dat het gezin voor eeuwig verenigd wordt.' Helaas stranden huwelijken soms, vallen families uit elkaar, of breken er schakels in de keten van een eeuwig gezin. Door die 'heilige verordeningen en verbonden' is het 'mogelijk dat de mens in de tegenwoordigheid van God terugkeert' ongeacht zijn gezinssituatie. Met Gods hulp kunt u, door heilige verbonden te sluiten en die zo goed mogelijk na te komen, een gezin stichten, herstellen of sterken, in de hoopvolle verwachting dat u uw gezin op een goede dag voor eeuwig verenigt.

DOE UW BEST, GOD DOET DE REST

'Ik doe u een belofte die een lid van het Quorum der Twaalf Apostelen mij ooit heeft gedaan. Ik had hem toevertrouwd dat ik vanwege de keuzes van enkele familieleden betwijfelde of we in het hiernamaals samen zouden zijn. Als ik het me goed herinner, zei hij: "U maakt zich zorgen over het verkeerde probleem. Leef gewoon zo dat u het celestiale koninkrijk waardig bent, dan zal de regeling voor uw familie fijner zijn dan u zich kunt indenken."

Volgens mij geldt dat mooie vooruitzicht voor alle mensen die hun uiterste best doen om samen met hun gezinsleden het eeuwige leven te beërven. Ik weet dat het plan van onze hemelse Vader een plan van geluk is. Ik getuig dat we dankzij dit plan eeuwig als gezin samen kunnen zijn als we ons uiterste best doen.'

Henry B. Eyring, 'Een gezin waar de Geest van de Heer woont', *Liahona*, mei 2019, 25.





HET BEGINT (OF BEGINT WEER) BIJ U!

'Als je het verdriet van een echtscheiding in je ouderlijk gezin hebt meegemaakt of je vertrouwen ernstig is geschaad, bedenk dan dat het weer bij jou begint! Eén schakel in je generatieketen mag dan wel verbroken zijn, maar de andere rechtschape schakels en wat er van de keten overblijft, zijn zonder meer van eeuwigheidsbelang. Jij kunt je keten sterker maken en de verbroken schakels misschien wel helpen herstellen. Dat werk gebeurt één voor één.'

Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'Een verbindende schakel' (wereldwijde devotional voor jongvolwassenen, 10 september 2017), broadcasts. ChurchofJesusChrist.org.

5. Het huwelijk is een partnerschap dat geloof en gebed vergt

De gezinsproclamatie bevestigt dat man en vrouw de plicht hebben 'om elkaar als gelijkwaardige partners [...] te helpen'. Het kan echter een hele klus zijn om goed samenwerkende huwelijkspartners te worden. Opvoeding, cultuur, opleiding, financiële omstandigheden, levenservaring en andere factoren zijn van invloed op onze relaties en ons gezinsleven. De proclamatie geeft aan dat bij 'een geslaagd huwelijk en een hecht gezin' wordt uitgegaan van geloof, gebed, bekering, vergeving, respect, liefde en andere beginselen, op basis waarvan we overleggen en samenwerken om onze individuele omstandigheden te verbeteren.

MAN EN VROUW ZIJN GELIJKWAARDIGE PARTNERS

'Man en vrouw zijn gelijkwaardige partners. Zij hebben verschillende, aanvullende taken. De vrouw kan kinderen baren, een zegen voor het hele gezin. De man kan het priesterschap ontvangen, een zegen voor het hele gezin. Maar man en vrouw nemen de voornaamste beslissingen als gelijkwaardige partners in de gezinsraad. Ze beslissen hoe de kinderen onderwezen en tot de orde geroepen worden, waar geld aan wordt besteed, waar ze wonen en veel andere beslissingen. Die nemen ze samen nadat ze om leiding van de Heer hebben gebeden. Het doel is een eeuwig gezin.'

Zie ouderling Quentin L. Cook van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'De Heer is mijn licht', *Liahona*, mei 2015, 64.



WE MOETEN HEMELSE LEIDING INROEPEN VOOR ONZE EIGEN SPECIFIEKE GEZINSSITUATIE

‘We hebben een goddelijk patroon te volgen, dat in “Het gezin: een proclamatie aan de wereld” wordt uitgelegd, hoewel we weten dat het leven ingewikkeld kan zijn. [...]

‘Als u de wil van de Heer eenmaal kent, kunt u in geloof voorwaarts gaan om uw persoonlijke doeleinden te verwezenlijken. De ene zuster zal zich geïnspireerd voelen om medicijnen te studeren, zodat ze een belangrijke invloed in het leven van haar patiënten is en wetenschappelijk onderzoek bevordert. Inspiratie zal een andere zuster ertoe brengen om af te zien van een beurs aan een vooraanstaande universiteit en in plaats daarvan veel eerder een gezin te stichten dan in de huidige generatie gebruikelijk is, zodat ze nu een belangrijke eeuwige invloed op haar kinderen heeft.

‘Is het denkbaar dat twee even getrouwe vrouwen zulke van elkaar afwijkende antwoorden op dezelfde kernvragen krijgen? Absoluut! Wat juist is voor de ene vrouw is misschien niet goed voor de andere. Daarom moeten we elkaars keuzen of de inspiratie erachter vooral niet in twijfel trekken.’

President M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘Women of Dedication, Faith, Determination, and Action’ (Brigham Young University Women’s Conference, 1 mei 2015), womensconference.byu.edu.

MEER WETEN

Lees wat u nog meer kunt doen om uw gezin te sterken:

- Lees of bekijk ‘Verenigd in Gods werk’, Jean B. Bingham, algemene aprilconferentie 2020.

6. Het ouderschap maakt deel uit van Gods plan waardoor wij zoals Hij kunnen worden

Een van de manieren waarop we in de voetsporen van onze hemelse Ouders kunnen treden is het ouderschap zelf te ervaren. ‘Het eerste gebod dat God aan Adam en Eva gaf, had betrekking op hun vermogen om als man en vrouw kinderen te krijgen.’ Hoewel trouwen en kinderen krijgen niet altijd volgens plan verloopt, houdt dat niet in dat het geen deel van Gods plan is. Voor velen van ons is ons voorbereiden in geloof en wachten op de Heer een belangrijk deel van onze godwording.

WEES NIET BANG VOOR HET OUDERSCHAP

‘Enkele jaren geleden stelden een van onze jonggehuwde dochters en haar man mijn vrouw en mij een heel belangrijke levensvraag: “Is het nog wel veilig en verstandig om kinderen te krijgen in deze schijnbaar goddeloze en angstaanjagende wereld?” [...]

‘Ons antwoord aan hen was duidelijk: “Ja, dat is meer dan in orde.” [...]

‘Ja, we leven in zware tijden, maar als we op het verbondspad blijven, hoeven we niet bang te zijn. Ik zegen u dat als u dat doet, u niet verontrust zult worden door de wereld waarin we leven of de zorgen op uw pad.’

Ouderling Ronald A. Rasband van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘Wees niet verontrust’, *Liahona*, november 2018, 18, 21.



SOMS MOETEN WE GELOVIG WACHTEN

‘Laat ik dit als woord van troost zeggen [...] tot allen die tot deze kerk behoren. Veel zusters hebben verdriet omdat ze geen kinderen kunnen krijgen. [...] Blijf getrouw, en als u in dit leven niet met kinderen bent gezegend, dan krijgt u ze in het hiernamaals.’

President Brigham Young (1801–1877), *Journal of Discourses*, deel 8, 208.

ONVRUCHTBAARHEID EN ONZE WIJFAMILIE

John McMullin (Alberta, Canada)

Mijn vrouw, Gennie, en ik wilden graag kinderen. Heel graag zelfs. Maar na er een jaar hard aan gewerkt te hebben, voldeden we aan de medische definitie van onvruchtbaarheid.

Aanvankelijk baden we er veel over. Elke avond pakten we elkaars handen vast en vroegen onze hemelse Vader ons met het kind te zegenen, waarop we ons heel lang hadden voorbereid. We vastten elke maand, soms zelfs meer dan eens. Met de maand viel het ons steeds moeilijker dat er maar geen zwangerschap kwam.

Niet alleen kwam er geen kind om lief te hebben, ook leek het wel of we geen antwoord op onze gebeden kregen. Het was alsof God ons had horen bidden om wat we het liefste wilden en nee had gezegd.

We begonnen te geloven dat we geen kind verdienden. We konden niet anders denken dan dat Hij zijn geestkinderen liever in betere gezinnen geboren liet worden.

Kerkbezoek werd moeilijk. Het was pijnlijk om te horen dat de gebeden van anderen beantwoord waren en hoezeer onze hemelse Vader van hen hield.

Maar we bleven gaan, en wel om twee redenen. De eerste was dat we verbonden met de Heer en met elkaar hadden gesloten toen we in de tempel werden verzegeld. We behoorden elkaar toe en we waren vastbesloten om samen te zijn, hier en in het hiernamaals.

De tweede reden was onze wijkfamilie. We hadden namelijk leiders die zelf met onvruchtbaarheid te maken





7. Het vermogen om leven te scheppen, komt van God en wordt door Hem beschermd

hadden gekregen. Gennie had een dienende zuster die ook onvruchtbaar was en openlijk vertelde hoe moeilijk ze het in de kerk had, omdat ze kinderloos was. We hadden het er zwaar mee, maar we wisten dat anderen in onze kerkgemeenschap het er ook zwaar mee hadden gehad.

We hebben nog steeds geen antwoord gekregen. We hebben nog steeds geen kinderen, ook al hebben we de beste medische specialisten in de arm genomen. We weten niet wat onze hemelse Vader beweegt, maar omdat we onze verbonden hebben en omdat we een wijkfamilie hebben die ons accepteert en steunt, hebben we wel de tijd gehad om meer geduld en geloof te ontwikkelen (zie Hebreeënen 12:12–13).

We kijken ernaar uit om ouders te worden. En terwijl we op die blijde dag wachten, hebben we een plek in de kerk waar we thuishoren.

MEER WETEN

- Leer meer over de planning van en voorbereiding op een gezin. Lees het katern voor jongvolwassenen in de *Liahona* van juni 2019.
- Lees over een echtpaar dat troost vond in Bijbelse verhalen over onvruchtbaarheid: ga naar [ChurchofJesusChrist.org/go/92020](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92020) (met informatie over financiële en sociale steun).

In de proclamatie bevestigen de apostelen van de Heer ‘de heiligheid van het leven’. Daar het leven heilig is, heeft God geboden gegeven voor het scheppen en beëindigen van leven. Hoe we met dat vermogen omgaan, heeft vérstrekende gevolgen ten goede of ten kwade voor onszelf en de samenleving.

SEKSUELE INTIMITEIT HEEFT EEN GODDELIJK DOEL

‘Lichamelijke intimiteit is niet alleen een symbolische eenwording van man en vrouw – de feitelijke vereniging van zielen – maar ook het symbool van hun gezamenlijke relatie met hun Vader in de hemel. [...]

‘Op zulke momenten erkennen we niet alleen zijn goddelijkheid, maar nemen we letterlijk iets van die goddelijkheid tot ons. Eén aspect daarvan dat aan vrijwel ieder mens gegeven wordt, is het gebruik van zijn macht om een menselijke lichaam te scheppen, [...] een kind, jouw kind – met ogen, oren, vingers, tenen en een toekomst van onuitsprekelijke grootsheid. [...]

‘Jij en ik hebben iets van die goddelijkheid gekregen, *maar onder zeer ernstige en heilige voorwaarden. De enige controle die we hebben is zelfcontrole; de zelfcontrole die voortkomt uit het respect voor de goddelijke, gewijde kracht die dit geschenk vertegenwoordigt.*’

Zie ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘Reinheid’, *De Ster*, januari 1999, 89.

GEPASTE UITINGEN VAN SEKSUELE INTIMITEIT BRENGEN EEUWIGE ZEGENINGEN

‘Seksuele omgang is “een van de hoogste uitingen van onze goddelijke aard”. Onze gepaste seksuele uitingen maken het mogelijk dat Gods plan zich zowel op aarde als in de eeuwigheid ontvouwt. Daardoor kunnen we zoals onze Vader in de hemel worden. God belooft de getrouwen het eeuwige leven, dat onder meer een



eeuwig huwelijk, kinderen en alle andere zegeningen van een eeuwig gezin behelst.'

Ouderling Dale G. Renlund van het Quorum der Twaalf Apostelen en Ruth Lybbert Renlund, 'De goddelijke doeleinden van seksuele intimiteit', *Liahona*, augustus 2020, 14–15.

MEER WETEN

- In de *Liahona* van augustus 2020 leest u meer over Gods kijk op seksualiteit, inclusief de goddelijke doeleinden, gepaste seksuele ontwikkeling, en hoe we die zaken aan onze kinderen leren.

8. God heeft ouders verantwoordelijk gemaakt

God biedt ons hulp om in zijn voetsporen te treden door velen van ons zowel de mogelijkheid als de verantwoordelijkheid van ouderschap te geven. Wij zijn rekenschap aan de Heer verschuldigd 'voor het nakomen van deze verplichtingen'. We kunnen echter ook op zijn hulp rekenen bij ons streven naar geluk en succes in het huwelijk en het gezinsleven, wanneer we ons best doen om onze kinderen in liefde en rechtschapenheid groot te brengen, en ze helpen als ze problemen hebben.

WAAROM DE ROL VAN EEN OUDER BELANGRIJK IS

'De belangrijkste en invloedrijkste taken vinden we in het gezin. Die zijn belangrijk omdat het gezin de kans heeft om een kind meteen aan het begin van zijn leven stevig met zijn voeten op het pad naar huis te zetten.'

President Henry B. Eyring, 'Help hen op weg naar huis', *Liahona*, mei 2010, 23.





GOD WIL DAT ZIJN KINDEREN IN LIEFDE EN RECHTSCHAPENHEID WORDEN OPGEVOED

‘Ouders, grootouders, familieleden, leraars en leiders hebben de gezegende taak om kinderen te versterken, zodat ze de zonde kunnen weerstaan. Ieder van ons heeft de taak om hieraan mee te werken. [...]

‘[Onze] kinderen “in licht en waarheid grootbrengen” kan een uitdaging zijn, omdat dat voor elk gezin en elk kind anders werkt, maar onze hemelse Vader heeft ons handige universele richtlijnen gegeven. De Geest zal ons ingeven hoe we onze kinderen geestelijk weerbaar kunnen maken.

‘Ten eerste is het noodzakelijk om het belang van deze verantwoordelijkheid in te zien. Wij moeten onze en hun goddelijke identiteit en doel begrijpen, als we onze kinderen duidelijk willen maken wie ze zijn en waarom ze hier zijn. We moeten hen inprenten dat ze zonen en dochters van een liefhebbende hemelse Vader zijn en dat Hij goddelijke verwachtingen voor hen koestert. [...]

‘Kinderen leren zonde te weerstaan, is hen van jongs af aan bekend te maken met de basisbeginselen en leerstellingen van het evangelie die kinderen dichter tot de Heiland brengen. We vinden die in de Schriften, de geloofsartikelen, het boekje *Voor de kracht van de jeugd*, jeugdwerkliedjes, lofzangen en ons eigen getuigenis.’

Joy D. Jones, algemeen jeugdwerkpresidente, ‘Een generatie die zonde kan weerstaan’, *Liahona*, mei 2017, 88.

ONS GEZIN KAN NIET ZONDER ONZE STEUN

‘Niets is nauwer met geluk verbonden – zowel ons eigen geluk als dat van onze kinderen – dan hoe goed we *elkaar in het gezin liefhebben en steunen*.’

President M. Russell Ballard, ‘Wat het belangrijkste is, gaat het langst mee’, *Liahona*, november 2005, 42; cursivering toegevoegd.

MEER WETEN

- Lees meer over ouderschap op ChurchofJesusChrist.org door naar ‘Scriptures and Study’ te gaan en ‘Parenting’ in ‘Gospel Topics’ te selecteren.



9. Kom op voor het plan dat God voor het gezin heeft

Van voor het begin van de wereld is het al onze rol het plan van onze hemelse Vader voor zijn gezin te bevorderen en het te verdedigen tegen verval van binnenuit en aanvallen van buitenaf. ‘Wij doen een beroep op burgers en overheidsdienaren met verantwoordelijkheidsbesef overal ter wereld om maatregelen te bevorderen die erop gericht zijn het gezin als de fundamentele eenheid van de maatschappij te handhaven en te versterken.’ Het hoe en waarom begrijpen is van vitaal belang.

WAAROM WE HET HUWELIJK EN HET GEZIN VERDEDIGEN

‘Het draait bij het werk van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen uiteindelijk om voorbereiding van de kinderen van God op het celestiale koninkrijk, en vooral de hoogste heerlijkheid ervan: verhoging of het eeuwige leven. Die hoogste bestemming is alleen mogelijk door het eeuwig huwelijk. Het eeuwige leven omvat de scheppende macht die aan de eenheid tussen man en vrouw inherent is – in heden-daagse openbaring beschreven als de “voortzetting [...] van nakomelingschap tot in alle eeuwigheid”.

‘In zijn toespraak aan de jongvolwassenen zei president Nelson: “Zolang je je aan Gods wetten houdt, blijf je veilig

op de weg naar je uiteindelijke verhoging.” Dat betekent dat we zoals God worden, met het verheven leven en het goddelijke potentieel van onze hemelse Ouders. Dat is de bestemming die we voor al onze dierbaren verlangen.’

President Dallin H. Oaks, eerste raadgever in het Eerste Presidium, ‘Twee grote geboden’, *Liahona*, november 2019, 74.

WIJ KUNNEN HET GEZIN VERDEDIGEN ZONDER TE KWETSEN

‘Als gelovigen hun standpunt in de samenleving kenbaar maken, moeten ze altijd blijk geven van verdraagzaamheid voor de mening en het standpunt van hen die hun overtuiging niet delen. Gelovigen

moeten altijd vol liefde en geduld spreken, vol begrip en mededogen voor hun tegenstanders. Christelijke gelovigen is geboden hun naasten lief te hebben (zie Lukas 10:27) en te vergeven (zie Mattheüs 18:21–35). Ze dienen altijd te denken aan de lering van de Heiland: “zegen hen die u vervloeken; doe goed aan hen die u haten; en bid voor hen die u beledigen en u vervolgen” (Mattheüs 5:44).’

President Dallin H. Oaks, ‘Waarheid en verdraagzaamheid in evenwicht houden’, *Liahona*, februari 2013, 34–35.

MEER WETEN

- Lees over een echtpaar dat het gezin verdedigde in ‘We stonden oog in oog met het parlement’ in de digitale uitgave van deze maand.



Hoe maak ik mijn kinderen duidelijk dat zowel mannen als vrouwen belangrijk zijn?



Deze maand is het 25 jaar geleden dat een profeet van God 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' voorlas tijdens een algemene ZHV-bijeenkomst. Hieronder vindt u een aantal belangrijke elementen uit die proclamatie.

5 waarheden om te bespreken

- Ieder van ons is een kind 'van hemelse Ouders'. Die lering herinnert ons eraan dat mannen en vrouwen een *belangrijk* deel van het plan van geluk zijn. Hoe zou de wereld beter worden als alle mannen en vrouwen, jongens en meisjes, elkaar als gelijkwaardig en noodzakelijk beschouwden?
- Zowel mannen als vrouwen hebben een 'goddelijke bestemming'. Dit betekent dat zowel jongens als meisjes de kans hebben om op een dag in een volmaakt hemels thuis te wonen. Wat zijn bijvoorbeeld goede keuzes die helpen om deze goddelijke bestemming te bereiken?
- Man en vrouw moeten 'elkaar liefhebben en voor elkaar zorgen'. Hoe kun jij zoal anderen liefhebben en voor hen zorgen?
- Vaders en moeders helpen hun gezin op verschillende manieren, maar ze moeten samenwerken 'als gelijkwaardige partners'. Wanneer heb je weleens gezien dat mannen en vrouwen eensgezind aan iets belangrijks werkten?
- Ouders behoren hun kinderen 'in liefde en rechtschapenheid' op te voeden. Welke goede dingen heb je van een moeder, grootmoeder of andere vrouw geleerd? Welke goede dingen heb je van een vader, grootvader of andere man geleerd?



4 ideeën voor activiteiten

- Zoek een paar werktuigen die gezamenlijk iets doen. Een mes en vork zijn bijvoorbeeld heel verschillend, maar samen kunnen ze voor het eten worden gebruikt. Mannen en vrouwen zijn verschillend, maar ze zijn beide belangrijk. Wanneer ze samenwerken, kunnen ze geweldige dingen doen.
- Kleur de pagina's in de *Vriend* van deze maand, waar mannen en vrouwen worden afgebeeld die leidinggeven in de kerk.



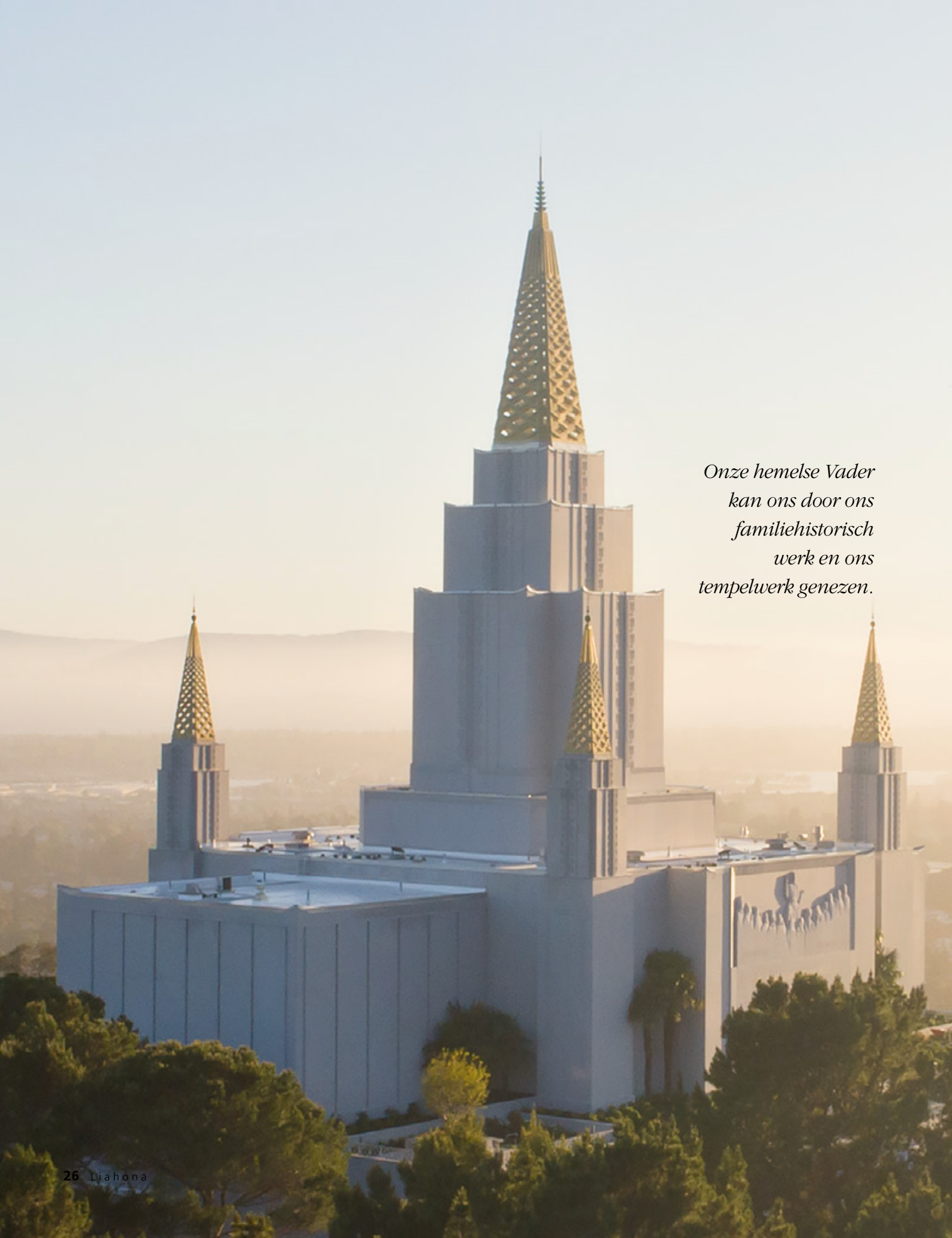
- Stel een doel om met het gezin meer respect en vriendelijkheid te tonen voor zowel mannen als vrouwen.
- Denk aan iemand die niet weet dat hij of zij belangrijk en geliefd is. Hoe kun je die persoon laten inzien dat hij of zij een geliefd kind van hemelse Ouders is?



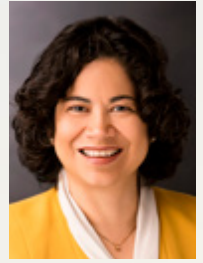
Aanvullende informatiebronnen voor kinderen

- 'Schitterend idee' (de *Vriend* van september 2020)
- 'Van ons gezin houden' (de *Vriend* van september 2020)
- 'Mijn conferentienotities' (de *Vriend* van september 2020)
- 'Vrouwen die leidinggeven in de kerk' (de *Vriend* van september 2020)





*Onze hemelse Vader
kan ons door ons
familiehistorisch
werk en ons
tempelwerk genezen.*



Reyna I. Aburto

Tweede raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium

Wonderen van *genezing dankzij tempelverordeningen*

Alle kinderen van God die toerekeningsvatbaar zijn – waar, hoe en wanneer ze ook leven of geleefd hebben – moeten de kans krijgen om geloof in Jezus Christus te oefenen, zich te bekeren en zijn evangelie aan te nemen, aan beide kanten van de sluier. Ieder kind van God heeft behoefte aan geestelijke genezing. Wij zijn als discipelen van Hem geroepen om dat mogelijk te maken.

Dankzij het zoenoffer van de Heiland kunnen wij en onze voorouders door heilbrengende tempelverordeningen wedergeboren worden. Zo kunnen we door God verlost als nieuwe schepselen een staat van rechtvaardigheid bereiken (zie Mosiah 27:25–26).

President Russell M. Nelson heeft gezegd: ‘De tempel is het doel van iedere activiteit, iedere les en iedere stap voorwaarts in de kerk. Al ons werk voor de verkondiging van het evangelie, de vervolmaking van de heiligen en de verlossing van de doden leidt naar de tempel. De tempelverordeningen zijn uitermate

belangrijk. Zonder die verordeningen kunnen we niet in Gods heerlijkheid terugkeren.’¹

Toen de Schriftgeleerden en Farizeeën tegen zijn discipelen morden, antwoordde Jezus Christus hun: ‘Wie gezond zijn, hebben geen dokter nodig, maar wie ziek zijn. Ik ben niet gekomen om rechtvaardigen tot bekering te roepen, maar zondaars.’ (Lukas 5:31–32).

President James E. Faust (1920–2007), tweede raadgever in het Eerste Presidium, heeft verklaard: ‘De Heer heeft veel manieren verschaft om [zijn] genezende invloed te ontvangen. [Hij] heeft het tempelwerk op aarde hersteld. Het is een belangrijk deel van het verlossingswerk voor zowel de levenden als de doden. Onze tempels zijn toevluchtsoorden waar wij veel wereldse zorgen naast ons kunnen neerleggen. Onze tempels zijn plekken van vrede en rust. In die gewijde heiligdommen “geneest [God] de gebrokenen van hart, Hij verbindt hen in hun leed” (Psalmen 147:3).’²

We horen overal op onze reizen verhalen over wonderen van genezing in heilige tempels. We horen over trouwe leden die in busen naar de tempel gaan, en van de morgen tot de avond verlossende verordeningen voor hun voorouders verrichten. We horen over toegewijde jongeren die de tempel vroeg in de ochtend bezoeken voordat ze naar school gaan, om zich voor de doden te laten dopen en bevestigen, en bij verschillende aspecten van die heilige verordeningen te assisteren. We horen over groepen jongevrouwen en jongemannen die één dag in de week na schooltijd het openbaar vervoer nemen om hun voorouders de kans te geven geestelijk wedergeboren te worden. We horen over gezinnen die urenlang in een boot zitten, onderweg naar de tempel, om verlossende tempelverordeningen voor zichzelf te ontvangen, zodat ze dankzij de verzoening van Jezus Christus een staat van rechtvaardigheid kunnen bereiken.



Mijn grootmoeder, Isabel Blanco

‘Onze tempels zijn plekken van vrede en rust. In die gewijde heiligdommen “geneest [God] de gebrokenen van hart, Hij verbindt hen in hun leed.”’

We horen over leden en gezinnen die op de sabbat namen van dierbare voorouders opzoeken, en die namen vervolgens meenemen naar de tempel om die familieleden de kans op verlossing door God te geven. We horen over jongens en meisjes van 11 jaar die graag naar de tempel gaan en die in de doopvont op de onderste trede moeten staan omdat het water te diep voor ze is – allemaal om hun voorouders de kans te geven nieuwe schepselen te worden.

We gaan eigenlijk allemaal naar de tempel om geestelijk genezen te worden en mensen aan de andere kant van de sluier die kans op genezing ook te bieden. Als het om genezing gaat, hebben we de Heiland allemaal hard nodig. Ik wil dat toelichten met het verhaal van twee voorouders van mij.

Genezing van mijn grootmoeder en van mijn vader

Mijn grootmoeder, Isabel Blanco, is in Potosí (Nicaragua) geboren. Ik herinner me haar als een lieve, hardwerkende en gelovige vrouw.

Ze zaaide in mijn jeugd het zaadje van geloof in mijn hart. Ik zag haar vaak vol vuur tot God bidden en ze nam me elke zondag mee naar de mis om Jezus te aanbidden. Ze had echter geen makkelijk leven. Zo had ze onder meer op jonge leeftijd als dienstmeisje bij een welgestelde familie gewerkt. Ze raakte zwanger van haar werkgever, iets wat treurig genoeg niet ongewoon was. Toen ze haar zwangerschap niet langer kon verbergen, werd ze de laan uitgestuurd.

Ze beviel later van mijn vader, Noel. Hoewel Potosí een klein plaatsje was en iedereen, ook Noel, wist wie zijn vader was, had Noel nooit rechtstreeks contact of een band met hem.

Isabel is nooit getrouwd en ze kreeg nog twee buitenechtelijke kinderen. Ze verhuisde na enige tijd met haar drie kinderen naar de hoofdstad van het land, Managua, waar ze betere werk- en onderwijsmogelijkheden hoopte te vinden.

Noel raakte als oudere tiener verslaafd aan alcohol. Hij ontmoette op een gegeven moment mijn moeder, Delbi. Ze trouwden en kregen vier kinderen. Hun huwelijk had door

We gaan allemaal naar de tempel om geestelijk genezen te worden en mensen aan de andere kant van de sluier die kans op genezing ook te bieden.

de jaren heen onder zijn alcoholisme te lijden. Nadat ze als vijftigers naar San Francisco (Californië, VS) waren verhuisd, gingen ze uit elkaar. Hij pleegde een paar jaar later helaas zelfmoord.

Mijn moeder en ik werden een paar jaar vóór mijn vader stierf lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. Enkele jaren na zijn dood werden alle plaatsvervangende tempelverordeningen voor hem verricht, op één na: de verzegelverordening. Ik durfde mijn moeder destijds niet te

vragen of ze aan hem verzegeld wilde worden, want ik wist hoe hun relatie onder spanning had gestaan.

Toen gebeurde er een wonder. Mijn moeder droomde dat ze haar man, Noel, buiten aan de keukendeur zag staan van hun huis in Managua. Hij nodigde haar met uitgestrekte hand uit om met hem mee te gaan. Ze werd met een fijn gevoel in haar hart wakker. Ze belde me op een dag niet lang daarna en zei rustig: 'Ik laat me aanstaande zaterdag aan je vader verzegelen. Je mag ook komen als je wilt.'

Ik reageerde enthousiast: 'Natuurlijk wil ik erbij zijn!' Ik besepte na ons telefoongesprek met blijdschap dat ik me ook aan hen kon laten verzegelen.

Mijn moeder, mijn man en ik knielden op een stralende zaterdagmorgen aan een heilig tempelaltaar en verrichtten de eigen en plaatsvervangende verzegelverordeningen waardoor mijn ouders en ik eeuwig samen kunnen zijn. Mijn zoon trad als plaatsvervanger voor mijn broer op, die jaren eerder overleden was. Op dat heilige moment waren alle pijn en verdriet vergeten. We voelden allemaal de verzachtende en helende balsem die onze Heiland, Jezus Christus, ons aan beide kanten van de sluier door zijn verzoening biedt.

Jaren later had ik een droom waarin ik mijn vader achter een soort spreekgestoelte in een van onze kerkgebouwen zag staan. Hij droeg een wit overhemd en een stropdas, en verkondigde een inspirerende boodschap. Ik merkte in mijn droom dat hij een ervaren leider van de kerk was. Ik weet niet precies wat die droom betekent, maar ik put er de hoop uit dat hij het evangelie van Jezus Christus misschien in de geestenwereld heeft aangenomen.

We hebben ook het tempelwerk voor mijn grootmoeder, Isabel, verricht, behalve de verzegeling aan een huwelijkspartner, omdat ze bij leven niet getrouwd was. Sta hier eens bij stil: een vrouw als Isabel, die door mannen niet met respect was behandeld en veel



Mijn ouders, Noel en Delbi Blanco



*Dankzij het
zoenoffer van de
Heiland kun-
nen wij en onze
voorouders door
heilbrengende
tempelverordenin-
gen wedergeboren
worden.*

moelijkheden in haar leven had gekend, krijgt aan de andere kant van de sluier de gelegenheid om haar keuzevrijheid uit te oefenen en door een plaatsvervangende verordening in de tempel een heilig verbond met God te sluiten. Zij heeft net als ieder van ons behoefte aan meer geloof, behoefte aan bekering, behoefte aan liefde, behoefte aan heiliging – kortom, behoefte aan genezing.

Nu ik terugkijk, zie ik dat Noel weliswaar met een moeilijke jeugd en een verwoestende verslaving kampte, maar dat zijn liefde voor zijn kinderen sterker was dan zijn zwakheden.

Wanneer hij bij ons was, kwamen zijn beste eigenschappen naar boven. Hij was altijd aardig tegen ons, en ik kan me geen voorval herinneren waarbij hij zijn geduld met zijn kinderen verloor. God is barmhartig. Daarom krijgt Noel ook de kans om geloof te oefenen, zich te bekeren en Jezus Christus als zijn Verlosser aan te nemen door heilbrengende tempelverordeningen die in de heilige tempel worden verricht. Noel heeft net als ieder van ons behoefte aan genezing.

Dit zijn maar twee voorbeelden van de eeuwige zegeningen van genezing die personen en gezinnen in alle tempels van de Heer over de hele wereld aangeboden krijgen. President Nelson heeft gezegd: 'We nodigen alle kinderen van God aan beide zijden van de sluier uit om tot de Heiland te komen, de zegeningen van de heilige tempel te ontvangen, blijvende vreugde te genieten en in aanmerking te komen voor het eeuwige leven.'³

Als ik bedenk wat er allemaal bij Isabel en Noel moest gebeuren om dat eeuwige geschenk te ontvangen, besef ik dat we dit wonder aan onze liefhebbende hemelse Vader en onze Heiland te danken hebben. Zij houden volmaakt van ons en roepen ieder op om Gods werk en heerlijkheid mede tot stand te brengen.

President Nelson heeft het volgende over de vergadering van Israël gezegd: 'Ieder kind van onze hemelse Vader, aan beide kanten van de sluier, verdient het om de boodschap van het herstelde evangelie van Jezus Christus te horen. Ze bepalen zelf of ze er meer van willen weten.' Daar voegde hij aan toe: 'Elke keer dat je *iets* doet waarmee je *iemand* – aan deze of de andere kant van de sluier – helpt om een stapje te zetten in de richting van hun verbonden met God en hun noodzakelijke doop- en tempelverordeningen, help je Israël vergaderen. Zo makkelijk is het.'⁴

Ik weet niet of mijn oma Isabel, mijn papa Noel, en mijn andere voorouders voor wie het tempelwerk is verricht, het evangelie van Jezus Christus in de geestenwereld hebben aangenomen. Maar ik kan wel hoop koesteren, ik kan geloof oefenen, ik kan verbonden met God sluiten en nakomen, en ik kan zó leven dat ik eenmaal samen met mijn voorouders mag verkeren ‘in een staat van geluk die geen einde heeft’ (Mormon 7:7).

En wanneer ik aan de andere kant van de sluier kom en ze het evangelie van Jezus Christus nog niet aangenomen hebben, ga ik ze er zeker in onderwijzen! Ik sta te popelen om ze te omhelzen, om ze te vertellen hoeveel ik van ze houd, om een goed gesprek met ze te hebben waar het op aarde niet van gekomen is, en om tot ze te getuigen ‘dat Jezus de Christus is, de Eeuwige God’.⁵

De macht om te genezen

Soms denkt de natuurlijke man of vrouw in ons dat we geroepen zijn om andere mensen ‘bij te schaven’. We zijn niet geroepen om anderen ‘bij te schaven’, en we zijn ook niet geroepen om ze de les te lezen of te minachten. We zijn geroepen om anderen te inspireren, op te beuren en uit te nodigen, om vissers van mensen, vissers van zielen te zijn, zodat zij de kans krijgen om geestelijk genezen te worden door Jezus Christus, onze Heiland en Verlosser.

In Jesaja 61 staan de woorden van de Heer, die Hij ook aanhaalde toen Hij zijn bediening in Jeruzalem begon (zie Lukas 4:18–19). Hij verklaarde:

‘De Geest van de Heere Heere is op Mij, omdat de Heere Mij gezalfd heeft om een blijde boodschap te brengen aan de zachtmoedigen. Hij heeft Mij gezonden om te verbinden de gebrokenen van hart, om voor de gevangenen vrijlating uit te roepen en voor wie gebonden zaten, opening van de gevangenis;

‘om uit te roepen het jaar van het welbehagen van de Heere en de dag van de wraak van onze God; om alle treurenden te troosten;

‘om aangaande de treurenden van Sion te beschikken dat hun gegeven zal worden sieraad in plaats van as, vreugdeolie in plaats van rouw, een lofgewaad in plaats van een benauwde geest, opdat zij genoemd worden eiken van de gerechtigheid, een planting door de Heere, om Hem te verheerlijken.

‘Zij zullen verwoeste plaatsen van weleer herbouwen, de woeste plaatsen van vroeger weer oprichten, de verwoeste steden vernieuwen, die verwoest lagen, van generatie op generatie’ (Jesaja 61:1–4).

Ouderling Dale G. Renlund heeft gezegd: ‘Familiegeschiedenis en tempelwerk [hebben] de macht om te genezen wat genezing behoeft[.]

[...] God verzegelt en geneest in zijn oneindige macht personen, gezinnen en families ondanks tragedies, verlies en moeilijkheden.’⁶

President Nelson heeft gezegd: ‘De ware macht tot genezing [...] is een gave van God’,⁷ en: ‘De opstanding is de ultieme genezende daad van de Heer. Dankzij Hem wordt ieder lichaam hersteld tot zijn juiste en volmaakte gedaante. Dankzij Hem is geen enkele toestand hopeloos. Dankzij Hem ligt er een betere toekomst voor ons in het verschiet, zowel hier als in het hiernamaals. Ieder van ons wacht ware vreugde – aan de andere kant van het verdriet.’⁸

Ik getuig dat onze hemelse Vader zoveel van ieder van ons houdt, dat Hij ‘een weg’⁹ heeft bereid zodat wij naar lichaam en geest genezen kunnen worden als we geloof in Jezus Christus oefenen, onze verbonden met God sluiten en nakomen, en zijn geboden onderhouden. Ik getuig dat Christus op aarde kwam ‘om te genezen die gebroken van hart zijn, om aan gevangenen vrijlating te prediken’ (Lukas 4:18–19), opdat ieder van ons hopelijk ‘heilig wordt, zonder smet’ (Moroni 10:33). ■

Naar een toespraak aan tempelpresidenten en -maters op 17 oktober 2019.

NOTEN

1. Russell M. Nelson, ‘Ons op de zegeningen van de tempel voorbereiden’, *Liahona*, oktober 2010, 41.
2. James E. Faust, ‘Spiritual Healing’, *Ensign*, mei 1992, 7.
3. Russell M. Nelson, ‘Wij gaan voort, steeds voort’, *Liahona*, mei 2018, 118–119.
4. Russell M. Nelson, ‘Hoop van Israël’ (wereldwijde devotionaal voor jongeren, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).
5. Titelblad van het Boek van Mormon.
6. Dale G. Renlund, ‘Familiegeschiedenis en tempelwerk: verzegeling en genezing’, *Liahona*, mei 2018, 46, 48.
7. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet’s Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. Zie Russell M. Nelson, ‘Jezus Christus, de grote Geneesheer’, *Liahona*, november 2005, 87–88.
9. Zie Jesaja 42:16; 51:10; 1 Nephi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nephi 8:10; 9:10; Ether 12:8; Leer en Verbonden 132:50.



Inspiratie en *Kom dan en volg Mij*

Saimar Karina Romay De Rojas, provincie Guayas (Ecuador)

Tijdens mijn voorbereiding van een les voor de jongevrouwen besloot ik iets nieuws te proberen.

Ik bladerde door de pagina's van de jongevrouwenles die ik de volgende zondag ging geven. De citaten van de algemene autoriteiten waren belangrijk en toepasselijk, maar wel oud.

President Spencer W. Kimball (1895–1985) was bijvoorbeeld president van de kerk toen ik gedoopt werd. Ik waardeerde zijn woorden in het handboek, maar ik was bezorgd dat de jongevrouwen geen aansluiting zouden vinden bij de woorden van leiders die ze niet kenden.

Ik bad om leiding en voelde de aandrang om iets nieuws te proberen. Ik maakte een nieuwe versie van een paar verhalen en gebruikte citaten van president Thomas S. Monson (1927–2018) uit de laatste algemene conferentie. De resultaten waren verbluffend. Het werd een bijzondere les en iedereen werkte goed mee. Vanaf dat moment gebruikte ik het lesboek als leidraad om mijn lessen voor te bereiden.

Die voorbereiding kostte meer tijd. Ik moest meer studeren, ik moest de jongevrouwen beter leren kennen, en ik moest nadenken over de ervaringen die zij doormaakten. Dan zocht ik voorbeelden en uitspraken van levende kerkleiders die ik kon gebruiken om aan te sluiten bij hun leven. Ik deed met plezier de extra moeite voor de jongevrouwen, omdat ik van ze hield.

Mijn leiders merkten uiteindelijk wat ik aan het doen was. Ik was bang dat ik zou worden terechtgewezen als opstandig, maar ze moedigden me aan om door te gaan.

Een paar weken voor het eind van 2012 werd aan jeugdleiders en -leidsters in onze ring gevraagd om een instructiebijeenkomst bij te wonen, waar leidinggevenden van de ring een nieuwe lesmethode voor jongeren introduceerden: *Kom dan en volg Mij*.

Ik kon mijn oren bijna niet geloven. De leidinggevenden van de ring legden uit dat we moesten onderwijzen zoals de Heer dat heeft gedaan, inspiratie voor onze lessen zoeken bij levende profeten en apostelen, en onze jeugd beter leren kennen. Ik had daar al een getuigenis van.

Anderen stelden vragen over het voorbereiden van lessen, maar voor mij was de nieuwe benadering glashelder. Ik voelde dat *Kom dan en volg Mij* een antwoord van de Heer was, dat ik niet opstandig was. Ik voelde dat Hij mij had voorbereid om te onderwijzen volgens deze nieuwe methode. Ik weet dat als we nederig zijn, hard werken en naar de Heilige Geest luisteren, we in harmonie zullen zijn met alle veranderingen die de profeten en apostelen hebben aangekondigd. ■

Een onverstuurde brief die werd beantwoord

Elisabeth Allen, Utah (VS)

Ik zag de brief in de tas waarin ik mijn Schriften bewaar, en opende hem. Ik ben zo blij dat ik hem niet op de post heb gedaan!

Mijn geweldige ouders kregen vier zonen en mij, hun enige dochter, kort na elkaar. We hebben altijd een bijzonder hechte band gehad. We steunen elkaar en hebben veel kostbare herinneringen aan momenten die we samen hebben doorgebracht. We zijn altijd zulke goede vrienden geweest!

Daarom was ik er kapot van toen een van mijn broers een eind aan zijn leven maakte. Ik was bang dat mijn hart de pijn niet zou overleven – *pijn* is eigenlijk niet het juiste woord. Er bestaan geen woorden die kunnen uitdrukken hoe het voelt om een geliefde te verliezen aan zelfmoord. Je hele wereld staat op z'n kop.

Ik vertrouwde op de Heer om me te helpen zorgen voor mijn gezin en aan mijn andere verplichtingen te voldoen, terwijl ik worstelde met hartverscheurende vragen over mijn broer en zijn dood.

Toen ik de Heer om hulp vroeg, kreeg ik de influistering om de profeet een brief te schrijven met mijn vragen. Ik geloofde werkelijk dat mijn vragen zo groot en diep waren dat alleen een profeet ze kon beantwoorden, maar ik wist dat het waarschijnlijk niet nodig was om de

profeet een brief te sturen. Ik aarzelde, maar herinnerde me toen dat luisteren naar ingevingen altijd had gewerkt.

Ik schreef dus een treurige brief aan president Russell M. Nelson. Ik schreef over hoe ik me voelde en dat ik weer verder zou kunnen als ik maar het antwoord wist op de vragen die door mijn hoofd spookten. Ik beëindigde de brief, deed hem in een envelop geadresseerd aan president Nelson, en stopte hem in de tas met mijn Schriften.

Daarna vergat ik de brief. Ik zag hem een tijd later in mijn tas en opende hem. Toen ik de brief doorlas, realiseerde ik me dat de Heilige Geest me door geloof en Schriftstudie, gebed, tempelbezoek en geduld had geleid naar de antwoorden op alle vragen die ik had opgeschreven! Ik voelde me dicht bij de Heiland en zijn liefde.

Ik ben zo blij dat ik de brief niet op de post heb gedaan! In plaats daarvan

heb ik belangrijke ervaringen opgedaan die me opnieuw hebben geleerd dat de Heer mij en al zijn kinderen individueel koestert, en dat Hij ons zal leiden.

Ik geloofde eens dat mijn vragen zo ingewikkeld waren dat alleen een profeet het antwoord zou weten. Maar ik ken nu de waarheid van de woorden van de Heiland: 'Ik zal u niet als wezen achterlaten; Ik kom weer naar u toe' (Johannes 14:18). ■



Het herstel van mijn broer en de liefde van onze hemelse Vader

Makarena Molina, Viña del Mar (Chili)

Na het ongeluk van mijn broer kwam ik erachter dat ik een Vader heb die van me houdt.

Mijn broer, Yerko, was 19 toen hij werd aangereden door een dronken bestuurder. Gelukkig had Yerko's vriend twee weken daarvoor een EHBO-cursus gevolgd. Hij hield mijn broer in leven totdat de ambulance hem naar het ziekenhuis kon brengen.

In de meeste plaatselijke ziekenhuizen heeft maar één neuroloog dienst, maar toen Yerko aankwam, werd er net een congres voor neurologen gehouden. Ze gingen hem onmiddellijk allemaal helpen.

Yerko lag zes maanden in het ziekenhuis, waarvan drie maanden in coma. Tijdens zijn verblijf daar bleef mijn moeder iedere dag bij hem van 7 uur 's morgens tot 7 uur 's avonds. Leden van de wijk en de ring baden en vastten voor Yerko, en gaven hem priesterschapszegens. Onze gebeden werden verhoord op 1 januari 2011,

toen hij wakker werd. De leden bleven Yerko bezoeken en hielpen ons voor hem te zorgen, terwijl hij in het ziekenhuis herstelde. In die moeilijke tijd waren ze net dienende engelen.

Nu heeft Yerko nog steeds lichamelijke problemen, waaronder verlies van het kortetermijngeheugen. Maar hij kan lopen, en hij kan een normaal gesprek voeren. De artsen kunnen het niet geloven.

Ik was bij de jongevrouwen toen Yerko zijn ongeluk kreeg. Iedere week zei ik de regel 'Wij zijn dochters van onze hemelse Vader, die van ons houdt', maar ik begreep de betekenis van die woorden niet echt. Na het ongeluk kwam ik erachter dat ik werkelijk een Vader heb die van me houdt.

De tempel is een uiting van die liefde. Yerko en ik waren aan onze ouders verzegeld. Ik wist dus dat als ik hem zou kwijtraken, ik hem later

zou weerzien. Dat was een geweldige steun voor mijn familie en mijzelf.

Onmiddellijk na het ongeluk, toen de artsen ons zeiden dat Yerko nog maar een paar uur te leven had, bad ik onze hemelse Vader vurig om hem te redden. Toen Yerko het overleefde, wilde ik op zending gaan om anderen te vertellen over de wonderen die we hadden meegemaakt.

Het verhaal van het herstel van mijn broer was een zegen voor veel mensen die ik onderwees als zending in Peru. Bij het delen van mijn ervaringen, vooral met mensen in moeilijke omstandigheden, werd hun hart aangeraakt.

We vragen ons vaak af waarom moeilijke dingen gebeuren, maar wanneer we vertrouwen op de liefde van onze hemelse Vader, weten we dat alle dingen meewerken ten goede (zie Romeinen 8:28). ■



Mijn zoon, het Boek van Mormon en ik

Anne Maxson, Idaho (VS)

Net zoals de Heiland mensen persoonlijk bediende en onderwees, helpt Hij ons ook onze kinderen persoonlijk te onderwijzen.

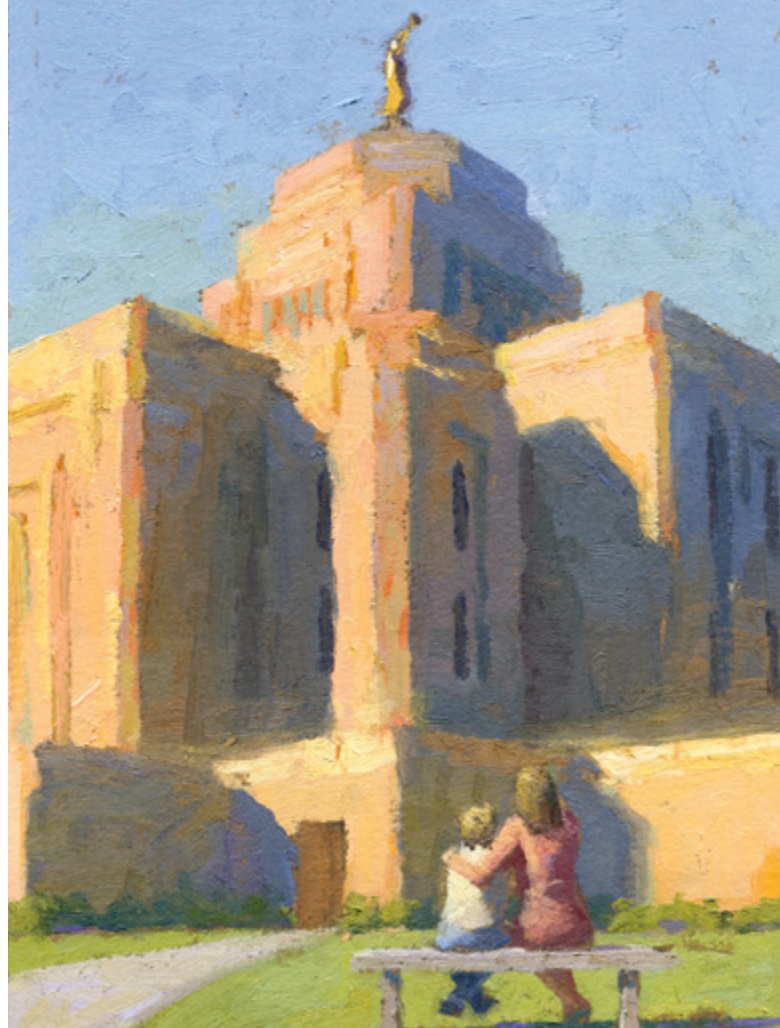
Ik keek op een dag naar een interview met broeder Tad R. Callister, die toen algemeen zondagschoolpresident was. Terwijl ik aantekeningen maakte, kreeg ik een ingeving hoe ik mijn relatie met mijn zoon John kon herstellen. De ingeving was dat we het hele Boek van Mormon samen moesten lezen vóór zijn doop, zes maanden later.

Dit kwam zo helder over dat ik zelfs wist in welke kamer en op welk tijdstip we moesten lezen. Ik voelde ook een duidelijke ingeving dat we het lezen moesten afsluiten bij de Meridiantempel (Idaho).

Doordat we de tijd namen om iedere avond samen te lezen, werd onze relatie beter. We hadden meer geduld voor elkaar, we begrepen elkaars perspectief beter, en we voelden regelmatig de aanwezigheid van de Heilige Geest.

De avond voordat we het boek uit hadden, lazen we over de belofte van Moroni dat als we God vragen met een oprecht hart en geloof in Christus of het Boek van Mormon waar is, we de waarheid zullen weten door de kracht van de Heilige Geest (zie Moroni 10:4–5). We voelden de bevestiging dat het Boek van Mormon waar is, dat Joseph Smith een profeet was en dat De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen het koninkrijk van God op aarde is.

De volgende dag zaten we op een bankje bij de tempel. We keken naar het standbeeld van de engel Moroni en lazen zijn laatste getuigenis opnieuw. Sinds die dag



heeft John vaak gesproken over het feit dat we samen in het Boek van Mormon hebben gelezen bij de tempel. Nu zie ik dat bankje iedere keer als ik naar de tempel ga, en denk ik aan dat bijzondere moment dat John en ik hadden toen we ons geïnspireerde doel bereikten.

President Henry B. Eyring, tweede raadgever in het Eerste Presidium, heeft gezegd: ‘Wijze ouders beseffen [...] dat ze er goed aan doen om de uitnodiging van de Heer te aanvaarden en ieder kind, en zichzelf, dichter tot Hem te brengen.’¹

Ik denk dat de formulering ‘ieder kind’ veelbetekenend is. Net zoals de Heiland mensen persoonlijk bediende en onderwees, helpt Hij ons ook onze kinderen persoonlijk te onderwijzen.

De geestelijke aanwijzing die ik ontving om samen met John te lezen, liet me inzien dat de Heer mijn kinderen beter kent dan ik. Ik weet dat als ik naar zijn raad luister en die opvolg, Hij mij zal laten zien hoe ik elk van mijn kinderen kan helpen en terug naar Hem kan leiden. ■

NOOT

1. Henry B. Eyring, ‘Een gezin waar de Geest van de Heer woont’, *Liahona*, mei 2019, 23.



Helaman 13–16

31 AUGUSTUS–6 SEPTEMBER

Hoe kan ik de profeet steunen?

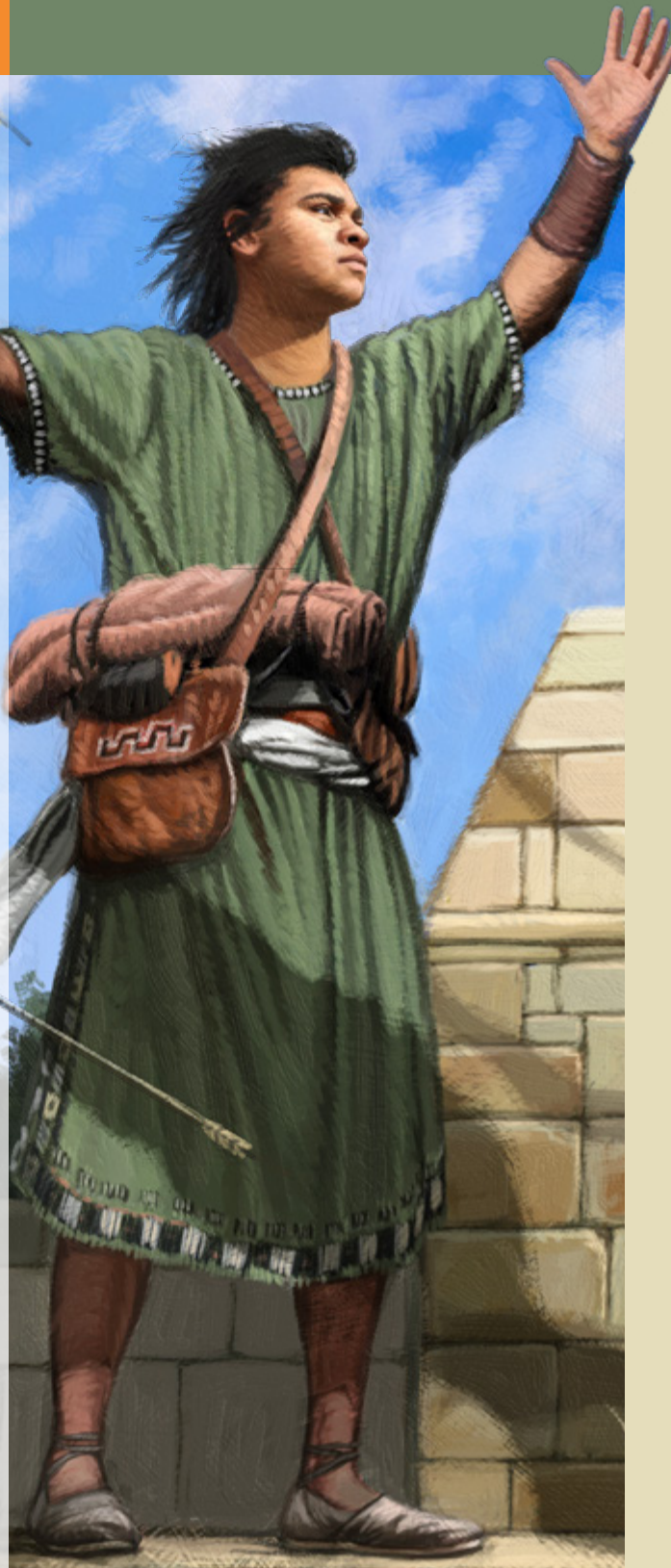
Samuel de Lamaniet

was een profeet die tot de Nephieten predikte. Velen wezen hem af, maar sommigen luisterden en geloofden zijn geïnspireerde leringen. Tijdens de algemene conferentie en op andere momenten hebben we de gelegenheid om naar president Russell M. Nelson, de profeet in onze tijd, te luisteren en hem steun te verlenen.

Als u leest over Samuel de Lamaniet, bedenk dan hoe u de huidige profeet in woord en daad kunt steunen.

NOOT

1. Russell M. Nelson, 'The Love and Laws of God' [devotional aan de Brigham Young University, 17 september 2019], 3, speeches.byu.edu.



Instructies voor onze tijd

In de tijd van Samuel waren de Nephieten slecht geworden. Samuel vroeg het volk dus om zich te bekeren. Hij getuigde ook van de geboorte van Jezus Christus en waarschuwde voor de gevaren van de zonde (zie Helaman 14:11–12). Welke andere beginselen onderwees Samuel? Wat onderwijst president Nelson ons?

Het gaat niet om populariteit

De meeste mensen waren boos om wat Samuel leerde. Zij gooiden met stenen en schoten pijlen op hem af. Samuel zei dat zij alleen hen wilden volgen die beweerden dat zonde geen gevolgen heeft (zie Helaman 13:25–27).

In onze tijd heeft president Nelson gezegd: 'Profeten zijn zelden populair.'¹ Hoe kunnen we vermijden dat we net als andere mensen 'stenen' en 'pijlen' op profeten afvuren?

Luistert u?

Hoewel velen Samuel afwezen, aanvaardden sommigen zijn boodschap. Volgens deden ze wat hij zei, ze bekeerden zich en werden gedoopt. Wat kunt u doen om de lessen van onze hedendaagse profeten en apostelen te horen en na te volgen?



3 Nephi 1–7

7–13 SEPTEMBER

Hoe kunnen we geestelijke ervaringen blijven onthouden?

De Nephieten verwonderden zich over de vervulling van de profetie van Samuel de Lamaniet over de geboorte van Christus, toen ze een nacht en een dag zonder duisternis zagen (zie 3 Nephi 1:15–21). Helaas begon het volk ‘die tekenen en wonderen [...] te vergeten’ (3 Nephi 2:1) en verviel het tot goddeloosheid.

Hoe konden de Nephieten de wonderen zo snel vergeten?

Er zijn verschillende redenen waarom de Nephieten de tekenen en wonderen die ze hadden gezien, vergaten. Lees 3 Nephi 1:22 en 3 Nephi 2:1–3, 10, en noteer op welke manieren de mensen de Heer vergaten.

Hoe gebruikt Satan deze manieren om ons vandaag de dag te misleiden?



Hoe zorgen we dat we niet vergeten?

Ouderling Ronald A. Rasband van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: ‘Ik moedig u aan om, vooral in tijden van crisis, in herinnering te roepen wanneer u de Geest gevoeld hebt en uw getuigenis sterk was. Denk terug aan het geestelijke fundament dat u gebouwd hebt. Als u dat doet [...], dan doe ik u een belofte. [Die] gekoesterde momenten van toen uw getuigenis nog bloeiende was, [zullen] in uw herinnering terugkeren. Ik verzeker u dat u de veiligheid en beschutting van het evangelie van Jezus Christus wederom zult voelen.’¹



BESPREKING

Op welke manieren kunnen we nog meer zorgen dat we de ‘onvergetelijke’ geestelijke ervaringen in ons leven niet vergeten?

Welke geestelijke ervaringen hebt u gehad? U kunt ze eventueel opschrijven. U kunt ze ook aan uw familie vertellen.

NOOT

1. Ronald A. Rasband, ‘Vergeet het niet’, *Liahona*, november 2016, 114.





3 Nephi 8–11

14–20 SEPTEMBER

Hoe kunnen we de stem van God horen?



Vlak voor de bediening van de Heiland aan de Nephieten na zijn opstanding, hoorden de Nephieten de stem van onze hemelse Vader die Jezus Christus voorstelde als ‘mijn geliefde Zoon, in wie Ik mijn welbehagen heb’ (3 Nephi 11:7). De ervaring van de Nephieten kan ons veel leren over hoe wij zelf de stem van God door de Heilige Geest kunnen horen.

BESPREKING

Door beter op te letten en te willen begrijpen, hoorden de Nephieten uiteindelijk de stem van onze hemelse Vader die zijn Zoon aan hen voorstelde.

Hoe kunt u zich beter richten op het zoeken naar geestelijke leiding?

Naar de tempel gaan

De Nephieten hadden zich verzameld rond de tempel in het land Overvloed (zie 3 Nephi 11:1).

Omdat ze op die heilige plek waren, hadden ze de gelegenheid om Gods stem te horen.

Hoe kunnen we ons voorbereiden om naar de tempel te gaan en de stem van God door de Geest te horen?



De kracht voelen

Eerst hoorden de Nephieten een ‘zachte stem’, maar ‘zij begrepen de stem [...] niet’ (3 Nephi 11:3).

Deze stem ‘door-drong [...] hen die haar hoorden tot in hun binnenste’ (3 Nephi 11:3).

Hoe kunnen wij de kracht van ‘het suizen van een zachte stilte’ van de Geest voelen? (Zie 1 Koningen 19:11–12.)



Onze oren openzetten

Toen de Nephieten de stem een derde keer hoorden, ‘zetten [zij] hun oren open om haar te horen’ (3 Nephi 11:5). Ze verootmoedigden zich en waren bereid te luisteren.

Hoe kunnen wij nederig worden en de stem van God door de Geest horen?



Ons naar de Bron richten

Toen de Nephieten hun oren hadden geopend, ‘keken [zij] gestadig naar de hemel, vanwaar het geluid kwam’ en ‘verstonden zij de stem die zij hoorden’ (3 Nephi 11:5–6).



ILLUSTRATIES: CAROLYN VIBBERT



3 Nephi 12–16

21–27 SEPTEMBER

Onder de wet van Mozes moest vlees worden gezouten voordat het als offer werd gebruikt (zie Leviticus 2:13). Net zoals vlees voor het offer met zout werd bereid, kunnen wij de wereld op de Heer voorbereiden door het ‘zout van de aarde’ te worden (3 Nephi 12:13).

‘Als het “zout van de aarde” zijn wij ook het “licht van de wereld”, en ons licht moet niet verborgen blijven (zie Mattheüs 5:13–16).’

President Dallin H. Oaks, eerste raadgever in het Eerste Presidium, ‘Bekering en verandering’, *Liahona*, november 2003, 40.

Zijn kracht verliezen: We moeten een ‘licht voor de wereld’ zijn en anderen helpen om tot Christus te komen. Als we dat niet doen, kunnen we veranderen in het ‘zout dat zijn kracht verloren heeft’ (Leer en Verbonden 103:9–10).

BESPREKING

Hoe kan ik mijn verbonden met God beter eren?
Hoe kan ik ‘het zout van de aarde’ zijn en mijn naasten tot zegen zijn?

Hoe kan ik het zout van de aarde zijn?

Zout van de aarde:

Wanneer we verbonden met Jezus Christus sluiten, beloven we om de wereld op zijn wederkomt voor te bereiden (zie Leer en Verbonden 34:5–7).



‘Ik draag u op het **zout van de aarde** te zijn; maar indien het zout **zijn kracht verliest**, waarmee zal de aarde dan gezouten worden? Het zout **deugt daarna nergens meer toe** dan om weggeworpen en door de mensen vertreden te worden’ (3 Nephi 12:13; cursivering toegevoegd).

Deugt nergens toe:

Zout dat zijn smaak verliest, is nergens meer goed voor. Wij zijn het zout van de aarde wanneer we ‘te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen waar [wij ons] ook [mogen] bevinden, als getuige van God optreden’ (Mosiah 18:9).



**ACHT NIEUWE
TEMPELS
AANGEKONDIGD**

- Bahía Blanca
(Argentinië)
- Tallahassee
(Florida, VS)
- Lubumbashi
(Democratische
Republiek Congo)
- Pittsburgh
(Pennsylvania, VS)
- Benin City
(Nigeria)
- Syracuse
(Utah, VS)
- Dubai
(Verenigde Arabische
Emiraten)
- Sjanghai
(Volksrepubliek China)

‘We gaan niet naar de tempel om het kwaad van de wereld te ontlopen of ons ervoor te verbergen. **We gaan naar de tempel om de kwade wereld te overwinnen.**’

Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘Laat dit huis worden gebouwd voor mijn naam’, 86; cursivering toegevoegd.

HOE HOREN WIJ HEM?

Hoe zou u een wereldwijde conferentie met ruim 25 toespraken samenvatten? In zijn slottoespraak deed president Russell M. Nelson dat met deze twee door God zelf uitgesproken woorden: ‘‘‘Hoor Hem!’’ [...] We bidden dat u opnieuw zult beginnen om de woorden van de Heiland *echt* te horen, ernaar te luisteren en ze in acht te nemen’ (‘Ga voorwaarts in geloof’, 114).

Kijk naar of lees zijn toespraak en de toespraken van deze sprekers, en blijf u toeleggen op openbaring ontvangen en herkennen.

- Ouderling Neil L. Andersen zei in zijn toespraak: ‘We kunnen Hem horen dankzij de weergaloze verzoening van de Heiland. [...] Geloof, gehoorzaamheid, nederigheid en oprechtheid openen de vensters van de hemel’ (‘Geloofsbepalende herinneringen’, 21).
- Ouderling Quentin L. Cook wees ons op het volgende: ‘Ieder die nederig naar leiding van de Heer streeft, kan persoonlijke openbaring ontvangen’. Hij noemde drie beginselen die ons openbaring helpen ontvangen (zie ‘Leiding door voortdurende openbaring aan profeten en door persoonlijke openbaring’, 98–99).
- Ouderling Ricardo P. Giménez onderwees: ‘Hoewel velen inderdaad *in* Jezus Christus geloven, is de hamvraag of we Hem *geloven* en of we *geloven* wat Hij ons leert en wat Hij van ons vraagt’ (‘Toevlucht voor de stormen van het leven’, 102).

IK WIL MEEDOEN!

Lauren Soqui Bohman

Wij wonen in Oman, aan de andere kant van de wereld. Vlak voor aanvang van de conferentie brachten mijn man en ik snel de kinderen naar bed, zodat we naar de ochtendbijeenkomst konden kijken. We hadden de dagen daarvoor lopen aftellen, omdat we hunkerden naar de leiding en vrede die van onze hemelse Vader komt, via zijn profeten en discipelen.

Zuster Joy D. Jones vertelde ons dat de Heer graag ziet dat we ons ergens voor inspannen. Hoeveel ben ik dus bereid te doen om zijn voorbeeld te volgen?

President Henry B. Eyring vroeg ons welke rol wij spelen in dit keerpunt van de geschiedenis.

Zuster Bonnie H. Cordon en ouderling Jeffrey R. Holland vroegen ons te overwegen hoe we bewust ons licht kunnen laten schijnen.

Ik voelde dat ik heel graag deel wilde uitmaken van Gods goede werk dat snel voorwaarts gaat. De conferentie inspireerde mij om meer bij de persoonlijke ontwikkeling van mijn kinderen betrokken te zijn, meer een zorgzame, oprecht geestelijke vriend te zijn, meer familiehistorisch werk zoals gegevensinvoer te doen, en God meer te dienen door zijn kinderen op creatieve wijze te dienen.

Alle paginanummers corresponderen met die in de *Liahona* van mei 2020, online beschikbaar op liahona.ChurchofJesusChrist.org.



‘Wij kunnen ze helpen. Wij kunnen ons licht zo richten dat anderen kunnen zien. We kunnen ze uitnodigen. We kunnen zij aan zij meelopen met mensen die een stap dichterbij de Heiland naderen, ook al gaat dat aarzelend. We kunnen Israël vergaderen.’

Bonnie H. Cordon, algemeen jongevrouwenpresidente, ‘Zodat zij kunnen zien’, 80.

STA HIER EENS BIJ STIL ...

Gaven van mannen en vrouwen

Al zijn we dan omringd door culturele vooroordelen en ‘eerst ik’-boodschappen, zuster Jean B. Bingham gaf te kennen dat mannen en vrouwen zich moeten afstemmen op het goddelijke patroon van samenwerking:

‘Vrouwen hebben karakteristieke goddelijke gaven en krijgen unieke taken, maar die zijn niet beter – of minder – dan de gaven en taken van mannen. Ze zijn alle bedoeld en nodig om het plan van onze hemelse Vader te volbrengen, namelijk elk van zijn kinderen de beste kans te bieden om zijn of haar goddelijk potentieel te bereiken’ (zie ‘Verenigd in Gods werk’, 63).

Zijn we bereid elkaar te waarderen als onmisbare partner in het verlossingswerk?

In dit katern

44 Een richtlijn in drie stappen voor je emotioneel welzijn
Michael Gardner

Digitale thema-artikelen

Voor zendingen die worstelen met psychische problemen

Ik besloot om te leven. Zo kun jij iemand helpen om ook te blijven leven

Shantelle Avery

Ik gaf eindelijk toe dat ik een depressie had. Jezus Christus hielp me uit de duisternis

Nephi Tangalin

Je kunt deze artikelen (en meer) hier vinden:

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

De Heiland kent je pijn

Tijdens ons sterfelijk leven krijgen de meesten van ons weleens te maken met een burn-out door stress, spanning door angsten, de grijze wolken van verdriet of zelfs (zoals in mijn geval) de verdovende mist van depressie. **Velen van ons krijgen deze gevoelens** op de weg naar groene heuvels en zonneschijn, en ze kunnen ervoor zorgen dat we ons hopeloos voelen.

Psychische problemen kunnen op de meest onverwachte momenten de kop opsteken. Wanneer je op zending bent en je je zoveel op anderen richt dat je jezelf vergeet. Als je een baby krijgt en je de gelukkigste mens op aarde zou moeten zijn. Als je een geliefde kwijtraakt en je je leven moeilijk zonder die persoon kunt voorstellen. Of wanneer alles goed lijkt te gaan, maar je een overweldigend gevoel hebt dat je niet in orde bent.

Dat zijn momenten waarop we ons leven moeten vullen met de vrede van de oneindige liefde van Jezus Christus. **Onze Heiland is er altijd**, ook als we ons verlaten of verloren voelen. Hij heeft jouw pijn gevoeld en weet hoe Hij je kan helpen.

Wees niet bang om hulp te zoeken. Een deel van het plan van onze hemelse Vader is dat we van elkaar houden en voor elkaar zorgen (zie Mosiah 18:21). Daar gaat het katern van deze maand over: **psychische problemen overwinnen door hulp te zoeken** van anderen, vooral de Heiland.

Je bent geliefd.

Vanwege iemand die blijft worstelen en blijft doorgaan,

Emilia Brändh



Vertel je verhaal

Heb je een 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.





Een richtlijn in **3**
stappen voor je
**emotioneel
welzijn**

Stress, depressie en angsten kunnen op ieder moment in ons leven opduiken. Hier vind je drie manieren om psychisch gezond te blijven.



Michael Gardner, PhD

Gezinsondersteunende diensten

Als therapeut met 30 jaar ervaring ben ik vaak verbaasd hoe goed mensen in staat zijn om uitdagingen het hoofd te bieden. We leven in moeilijke tijden. Stress, depressie en angst kunnen vaak in ons leven sluipen, vooral in een onzekere periode zoals het begin van volwassenheid. Deze moeilijkheden kunnen verwarrend zijn en ons doen twijfelen aan ons vermogen om ermee om te gaan en verder te gaan.

Maar ik heb geleerd dat we, als we de tijd nemen om op ons emotioneel welzijn te letten, sterker en weerbaarder worden tegen die moeilijkheden. We kunnen zelf veel doen om onze mentale kracht te vergroten, zodat we obstakels beter kunnen overwinnen (en ervan genieten als alles goed gaat). Hieronder staan drie dingen die je kunt doen om mentaal en emotioneel in topvorm te blijven.

Onderschat de kracht van kleine, eenvoudige geestelijke dingen niet

De kleine geestelijke dingen die je iedere dag kunt doen om dichterbij onze hemelse Vader te komen, hebben veel meer impact op je emotioneel welzijn dan je zou denken (zie Alma 37:6–7). Geestelijke gewoonten lossen de problemen misschien niet op, maar ze geven ons de kracht, mentale helderheid, een eeuwig perspectief en de moed om verder te gaan.

Ik adviseer cliënten vaak om de ‘dagelijkse dingen’ te doen. Dat zijn betekenisvol dagelijks gebed, dagelijkse Schriftstudie, dienen in onze kerkroepingen of -taken, wekelijks naar de kerk gaan en vaak naar de tempel gaan, en proberen om de ingevingen van de Heilige Geest te volgen.

In mijn ervaring kunnen deze kleine, eenvoudige handelingen mensen enorme kracht geven om moeilijkheden het hoofd te bieden en te overwinnen. Als mijn cliënten deze kleine geestelijke gewoonten consequent volhouden, voelen ze de macht van de Heiland beter werken. Ik heb gezien hoe die macht hun geestelijke en mentale kracht vergroot. Dat maakt een groot verschil in hun zoektocht naar geluk en hun focus op wat echt belangrijk is.

Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft hiervan getuigd: 'Het geestelijke patroon van kleine en eenvoudige dingen die grote dingen voortbrengen, leidt tot onwrikbaarheid en standvastigheid, een diepgaandere toewijding en een meer volledige bekering tot de Heer Jezus Christus en zijn evangelie.'¹

Laat je niet door gevoelens van ontoereikendheid of onzekerheid tegenhouden om deze kleine geestelijke gewoonten met een eerlijke bedoeling vol te houden (zie Moroni 10:4). Als je gelooft, of zelfs nog maar het verlangen hebt om te geloven (zie Alma 32:27) dat deze geestelijke gewoonten je kracht, genezing, gemoedsrust en hoop kunnen geven, dan gebeurt dat ook.

Zelfzorg begint met bewustwording van je eigen behoeften en hoeveel je kunt geven.

2

Vergeet niet om voor jezelf te zorgen

We hebben allemaal gehoord dat zelfredzaamheid een evangeliebeginsel is. Meestal hebben we het dan over financiële of materiële behoeften. Maar een van de belangrijkste aspecten van dit begrip is emotionele zelfredzaamheid, zelfzorg. Dit is van groot belang voor onze psychische gezondheid.

We doen zoveel voor anderen, waarom is het dan zo moeilijk voor velen van ons om tijd te maken voor onszelf? Ik denk dat het idee van tijd voor jezelf egoïstisch lijkt, of tijdverspilling. Niets is minder waar! Zelfzorg is niet zelfzuchtig! Als we niet voor onszelf zorgen, hoe kunnen we dan nog iets overhouden om met anderen te delen?

Zelfzorg begint met bewustwording van je eigen behoeften en hoeveel je kunt geven. Het herkennen,





begrijpen en onderkennen van je gevoelens is belangrijk bij het ontdekken van je behoeften. Hieronder staan een paar zelfzorgactiviteiten die een aantal van je geestelijke en emotionele behoeften kunnen vervullen:

- Zorg voor je lichaam door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te sporten.
- Bouw relaties op met mensen met wie je kunt praten en met wie je je zorgen en blijdschap kunt delen.
- Zoek goede ontspanning, hobby's en activiteiten waar je blij van wordt en die je voldoening geven.
- Houd een dagboek bij om je gevoelens in te uiten en je gedachten te ordenen.
- Ga de natuur in.
- Stel gezonde grenzen en zeg nee als je te veel op je bord hebt.
- Wees dankbaar. Dankbaarheid helpt ons om ons niet zielig te voelen of anderen de schuld te geven als we ongelukkig zijn. Schrijf iedere avond drie dingen op waar je dankbaar voor bent.
- Zet negatieve gedachten en zelfdestructieve praat om in iets positiefs.
- Bedenk wie je bent – een goddelijk kind van hemelse Ouders. Velen in de hemel en op aarde houden van je en steunen je.
- Breng minder (of helemaal geen) tijd door op sociale media.
- Vergeef jezelf en anderen. Wrok blijven koesteren of bezig blijven met vergissingen uit het verleden leidt tot een onnodige last op je schouders.

3

Wees nederig en vraag om hulp

Niemand van ons is bestemd om de reis door de sterfelijkheid alleen te maken. Ook als je zelfredzaam bent, is contact met anderen onontbeerlijk voor je mentale en emotionele behoeften. We hebben ook ouders, andere familieleden, vrienden, kerkleiders, en onze hemelse Vader, Jezus Christus, en de Heilige Geest om ons te leiden, richting te geven en ons op weg te helpen. Neem de tijd om je huidige sociale netwerk te overzien. Stel jezelf de volgende vragen:

- Heb ik gezonde relaties met anderen?
- Kan ik meer steun van anderen gebruiken?
- Sluit ik me af voor mensen? Of ben ik in staat om hulp te vragen wanneer ik dat nodig heb?

Meestal moeten we eerst weten of iemand ergens mee zit voordat we kunnen helpen. Wees niet bang, schaam je niet en aarzel niet om hulp te vragen wanneer je dat nodig hebt, of het nu gaat om iemand in vertrouwen te nemen over je angsten of iemand om hulp te vragen. Er is zeker moed en nederigheid voor nodig om toe te geven dat je hulp nodig hebt. Maar onze hemelse Vader zegent ons vaak door middel van anderen, wanneer we ze toelaten en aanvaarden dat ze er voor ons zijn.

Ware emotionele zelfredzaamheid begint bij het kennen van je grenzen en het inroepen van externe hulp om aan te vullen wat ontbreekt. Behalve je vrienden en je familie kunnen je kerkleiders ook raad en leiding geven, en hoop bieden wanneer je dat nodig hebt. Als je denkt dat je baat kunt hebben bij professionele begeleiding of medische hulp om je psychische gezondheid weer op orde te krijgen, kan je bisschop je ook doorverwijzen naar een bevoegd therapeut of psycholoog.

Zoals je maar al te goed weet, zijn dit moeilijke tijden. Maar we leven ook in de beste tijd, dankzij het herstelde evangelie van Jezus Christus! We kennen het heilsplan en beschikken over veel hulpmiddelen die ons vreugde, hoop en gemoedsrust kunnen bieden, ongeacht onze omstandigheden. Als we van die hulpmiddelen gebruikmaken, zijn we al een eind verder op onze weg terug naar onze hemelse Vader. ■

NOOT

1. David A. Bednar, 'By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass' (toespraak tijdens een vrouwenconferentie aan de Brigham Young University, 29 april 2011), womensconference.byu.edu.



Op liahona.ChurchofJesusChrist.org en in de app Evangeliebibliotheek vind je verhalen van andere jongvolwassenen over hun worsteling met depressie, angst en andere psychische problemen. Lees deze digitale thema-artikelen:

- Een Finse jongvolwassene vertelt over haar psychische problemen. Door anderen de hand te reiken, was ze in staat om haar depressie te overwinnen.
- Een andere jongvolwassene die met zelfmoordneigingen te kampen had, geeft veertien tips waarmee we anderen kunnen helpen om ervoor te kiezen te blijven leven.
- Een jongvolwassene uit de Filipijnen vertelt hoe ze beseftte en aanvaardde dat ze depressief was, en hoe ze de moed vond om hulp te vragen.

HET GEZIN

EEN PROCLAMATIE AAN DE WERELD

HET EERSTE PRESIDIUM EN DE RAAD DER TWAALF APOSTELN VAN DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN

WIJ, HET EERSTE PRESIDIUM en de Raad der Twaalf Apostelen van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen, verklaren plechtig dat het huwelijk tussen man en vrouw van Godswege is geboden en dat het gezin centraal staat in het plan van de Schepper voor de eeuwige bestemming van zijn kinderen.

IEDER MENS — man of vrouw — is geschapen naar het beeld van God. Ieder is een geliefde geestzoon of -dochter van hemelse Ouders, en als zodanig heeft ieder een goddelijke aard en bestemming. Het geslacht is een essentieel kenmerk van iemands voorsterfelijke, sterfelijke en eeuwige identiteit en doel.

IN HET VOORSTERFELIJKE LEVEN kenden en aanbaden geestzonen en -dochters God als hun eeuwige Vader, en aanvaardden zijn plan waardoor zijn kinderen een stoffelijk lichaam konden krijgen en aardse ervaringen konden opdoen om vooruitgang te maken op weg naar volmaking en om uiteindelijk hun goddelijke bestemming als erfgenaam van het eeuwige leven te verwerven. Het goddelijk plan van geluk maakt het mogelijk dat familiebanden ook na de dood blijven bestaan. Heilige verordeningen en verbonden die in heilige tempels beschikbaar zijn, maken het mogelijk dat de mens in de tegenwoordigheid van God terugkeert en dat het gezin voor eeuwig verenigd wordt.

HET EERSTE GEBOD dat God aan Adam en Eva gaf, had betrekking op hun vermogen om als man en vrouw kinderen te krijgen. Wij verklaren dat Gods gebod aan zijn kinderen om zich te vermenigvuldigen en de aarde te vervullen van kracht blijft. Wij verklaren ook dat God geboden heeft dat het heilige voortplantingsvermogen alleen gebruikt mag worden tussen een man en een vrouw die wettig met elkaar gehuwd zijn.

WIJ VERKLAREN dat de manier waarop het sterfelijke leven tot stand komt door God is voorgeschreven. Wij bevestigen de heiligheid van het leven en het belang ervan in Gods eeuwige plan.

MAN EN VROUW hebben de plechtige taak om van elkaar en van hun kinderen te houden, en voor elkaar en hun kinderen te zorgen. Kinderen 'zijn een erfdeel des Heren' (Psalmen 127:3). Ouders hebben de heilige plicht om hun kinderen in

liefde en rechtschapenheid op te voeden, te voorzien in hun stoffelijke en geestelijke behoeften, en ze te leren dat ze elkaar moeten liefhebben en helpen, de geboden van God moeten naleven, en gezagsgetrouwe burgers behoren te zijn, waar ze zich ook bevinden. De echtelieden — de moeders en vaders — zullen door God verantwoordelijk worden gehouden voor het nakomen van deze verplichtingen.

HET GEZIN is door God ingesteld. Het huwelijk van man en vrouw is van essentieel belang in zijn eeuwige plan. Kinderen hebben er recht op om binnen het huwelijk geboren te worden, en te worden opgevoed door een vader en een moeder die de huwelijksbelofte met volledige trouw eren. De kans op een gelukkig gezinsleven is het grootst als de leringen van de Heer Jezus Christus eraan ten grondslag liggen. Een geslaagd huwelijk en een hecht gezin worden gegrondvest op, en in stand gehouden met, de beginselen van geloof, gebed, bekering, vergeving, respect, liefde, mededogen, werk en gezonde ontspanning. Volgens het goddelijk plan behoort de vader zijn gezin met liefde en in rechtschapenheid te presidieren. Hij heeft tot taak te voorzien in de levensbehoeften en de bescherming van zijn gezin. De taak van de moeder is op de eerste plaats de zorg voor de kinderen. Vader en moeder hebben de plicht om elkaar als gelijkwaardige partners met deze heilige taken te helpen. Invaliditeit, overlijden of andere omstandigheden kunnen individuele aanpassing noodzakelijk maken. Andere familieleden behoren zo nodig steun te verlenen.

WIJ WAARSCHUWEN degenen die het verbond van huwelijks-trouw schenden, hun partner of kinderen mishandelen, of hun taken in het gezin niet nakomen, dat zij op een dag aan God rekenschap moeten afleggen. Verder waarschuwen wij ervoor dat het verval van het gezin de rampen voor personen, gemeenschappen en volken tot gevolg zal hebben die de profeten van vroeger en nu voorzgd hebben.

WIJ DOEN EEN BEROEP OP burgers en overheidsdienaren met verantwoordelijkheidsbesef overal ter wereld om maatregelen te bevorderen die erop gericht zijn het gezin als de fundamentele eenheid van de maatschappij te handhaven en te versterken.

Deze proclamatie heeft president Gordon B. Hinckley op 23 september 1995 in de algemene bijeenkomst van de zustershulpvereniging in Salt Lake City (Utah) voorgelezen.

JONGVOLWASSENEN

Heb je psychische problemen? In deze uitgave vind je tips en verhalen over het bewaren en verbeteren van je emotioneel welzijn.

42



JONGEREN

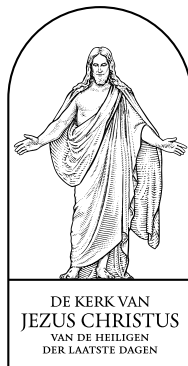
**MAAK
AANTEKENINGEN
TIJDENS DE
ALGEMENE
CONFERENTIE**

Conferentie-
notities

OUDERS

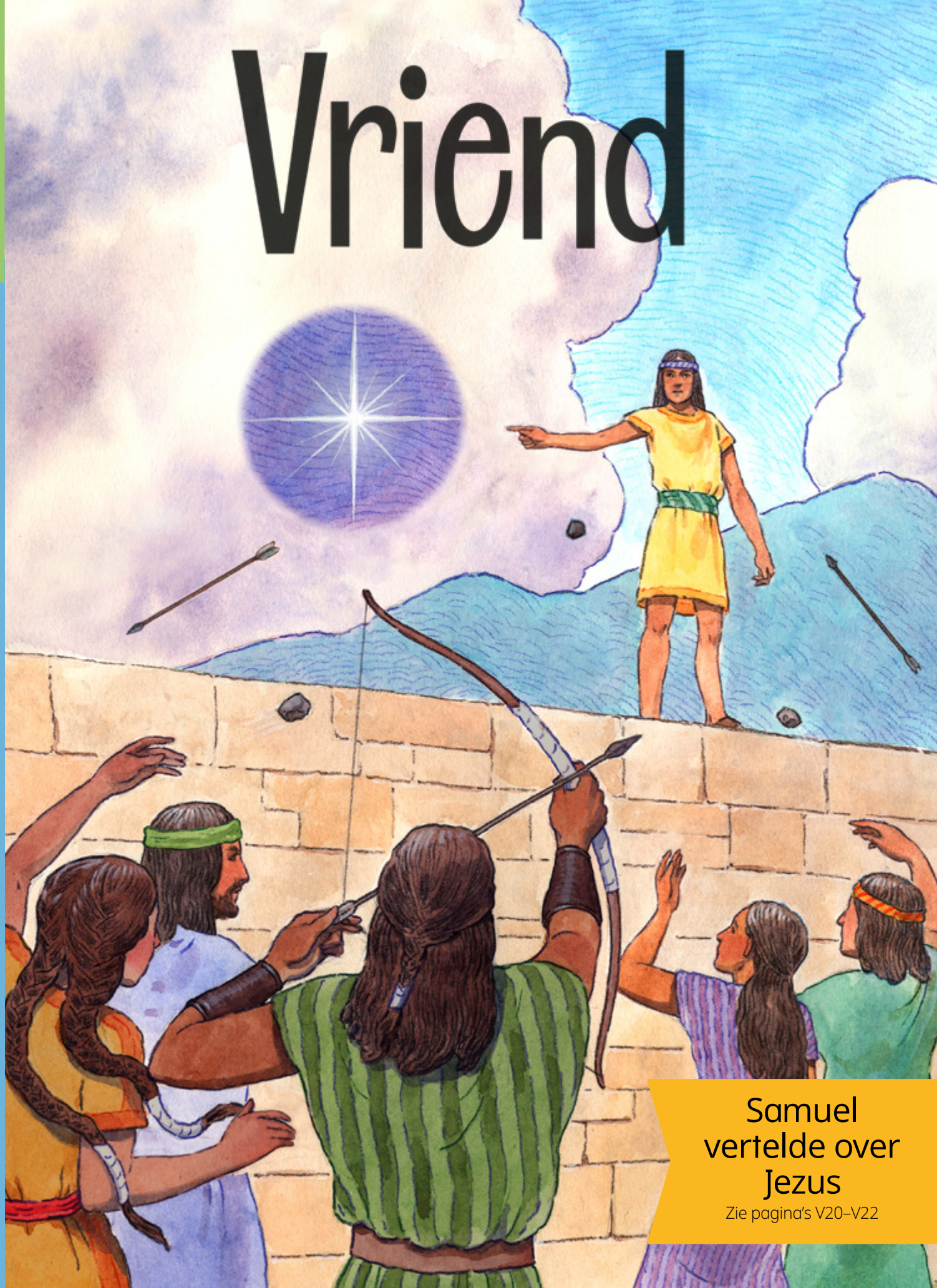
**ACTIVITEITEN VOOR
DE ALGEMENE
CONFERENTIE**

V12



DUTCH

Vriend



Samuel
vertelde over
Jezus

Zie pagina's V20–V22



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

Van ons gezin houden

De profeet Alma gebood zijn volk dat hun harten 'in eenheid en in liefde jegens elkaar verweven' moesten zijn (Mosiah 18:21). Het kan soms moeilijk zijn om eenheid te voelen in ons gezin, maar de Heilige Geest kan ons helpen.

Een keer was ons zontje op zijn bed op en neer aan het springen. Hij sprong zo hard

dat ik voor brokken vreesde! In een vlaag van frustratie greep ik hem bij zijn schouderjes. Ik tilde hem tot ooghoogte op.

Toen hoorde ik in mijn gedachten de zachte stem van de Heilige Geest: 'Je houdt een groot mens in je handen.' Die woorden doorboorden mijn hart. Ik zette mijn zoon zachtjes weer op het bed en bood mijn excuses aan.

Nu is hij uitgegroeid tot een groot man. Ik ben eeuwig dankbaar dat de Heilige Geest me heeft geholpen hem te zien zoals onze hemelse Vader hem ziet: als zijn kind.

We kunnen proberen om naar de Heilige Geest te luisteren wanneer we elkaar zien, of zelfs wanneer we aan elkaar denken. Dat kan ons helpen om meer liefde te voelen in ons gezin. ●

Naar 'Mijn vrede laat Ik u', Liahona, mei 2017, 15–18.

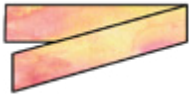


In liefde groeien

Knip de stroken papier uit en doe ze in een bakje. Na elke activiteit voeg je een schakel toe aan je hartenketting.

1. Vouw de papierstrook doormidden.
2. Buig de einden van het papier naar elkaar toe, zodat je een hartvorm krijgt. Maak de einden vast met een nietje of plakband.
3. Om een ketting te maken, doe je de eindjes van het volgende hartje door het eerste hartje voordat je de eindjes aan elkaar niet of plakt.

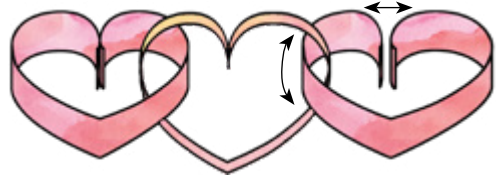
1



2



3



VRAAG WAT JE KUNT DOEN OM TE HELPEN.

PRAAT OVER EEN LEUKE HERINNERING.

BID VOOR EEN GEZINSLID.

SCHRIJF IEMAND EEN LIEF BRIEFJE.

VRAAG IEMAND HOE ZIJN OF HAAR DAG WAS.

BRENG IEMAND IETS TE DRINKEN OF TE ETEN.

VERTEL IEMAND DAT HIJ OF ZIJ BELANGRIJK VOOR JE IS.

SPEEL EEN SPELLETJE OF GA SAMEN WANDELEN.

ZEG 'HET SPIJT ME' ALS DAT NODIG IS.



Hoe kun je zorgen dat er meer liefde in jullie gezin heerst?

Een beker warm water



Minjun Park
(Gebaseerd op een
waargebeurd verhaal)



Minjun en papa gingen snel de kerk binnen. Buiten waaide een koude wind. Binnen was het ook fris. Minjun hoopte dat het warmer zou worden wanneer er meer mensen kwamen.

Minjuns vriendje Jungmin werd vandaag gedoopt. Jungmin had de lessen van de zendelingzusters gevolgd en had lang nagedacht of hij zich wilde laten dopen. De hele wijk had voor hem gevast en gebeden. Eindelijk besloot hij zich te laten dopen. En vandaag was de dag!

De doopvont werd nog gevuld toen Minjun en papa de kapel binnenkwamen. Ze gingen zitten naast James, een vriend van Minjun. Al snel kwam Jungmin binnen, gekleed in witte doopkleden.

‘Hij is een beetje zenuwachtig’, zei James.

Minjun knikte. Hij was blij dat hij er kon zijn voor zijn vriend.

Al snel was de doopvont gevuld. De doopdienst kon beginnen! Maar in plaats van te beginnen, praatten de zendingen met een aantal andere leden. Ze keken bezorgd. Papa ging kijken wat er aan de hand was.

‘Wat gebeurt er?’ vroeg Minjun aan papa.

‘De boiler is kapot. Het water in de doopvont is heel koud’, zei papa.

Minjun keek naar de doopvont. Bij zijn eigen doop was het water warm geweest en was het buiten ook warm. Zelfs papa’s knuffel was warm geweest, toen hij uit het water kwam. Hij kon zich niet voorstellen dat iemand op zo’n koude winterdag in koud water werd gedoopt.

Minjun keek toe hoe Jungmin moedig in het water stapte met ouderling Keck, die hem ging dopen.

‘Het is te koud!’ zei Jungmin. ‘Ik kan hier niet in blijven.’ Hij klom rillend weer uit de doopvont. Minjun vond het zielig voor hem.

Een paar minuten later probeerde Jungmin weer het water in te gaan. Deze keer deed hij maar een paar stappen en kwam er toen snel weer uit. Hij probeerde het nog twee keer. Het water was ijskoud! ‘Mogen we stoppen?’ vroeg Jungmin uiteindelijk. Hij zag eruit alsof hij ging huilen.

Minjun deed stilletjes een gebedje en vroeg hoe hij kon helpen.

‘Wat zullen we doen?’ zei iemand.

‘Moeten we de doop uitstellen?’ vroeg iemand anders. Iedereen wilde Jungmin helpen, maar ze wisten niet hoe.

Het water in de
doopvont was ijskoud.
Toen kreeg Minjun
een idee.



Toen kreeg Minjun een idee. Hij gaf James een duwtje. 'Kom, James!'

Minjun en James gingen naar de keuken. Ze vonden een grote beker en een kom. Die vulden ze met heet water uit de automaat. Die droegen ze voorzichtig weer naar de kapel en goten het hete water in de doopvont. 'Hier wordt het water misschien warmer van!' zei Minjun.

Iedereen was verbaasd. 'Daar hadden we niet aan gedacht', zei iemand.

Toen ging iedereen warm water uit de keuken halen. Sommigen kookten water op het fornuis. Anderen droegen de potten voorzichtig door de gang en goten het hete water in de doopvont. Zelfs de andere jeugdwerkkinderen hielpen, een kopje per keer.

Eindelijk was het water warm genoeg. Jungmin en ouderling Keck stapten in de doopvont. Minjun kreeg een warm gevoel in zijn hart toen hij ouderling Keck het doopgebed

hoorde uitspreken. Toen Jungmin uit het water kwam, glimlachte hij. Iedereen was blij.

Toen Jungmin weer droge kleren aan had, gaf Minjun hem een dikke knuffel. Minjun wist dat zijn hemelse Vader hem zou laten weten wat hij moest doen als hij dapper bad. Minjun zou deze doop nooit vergeten! ●

De auteur woont in Seoel (Zuid-Korea).



Jungmin met de zendingen en met een paar mensen die water hielpen dragen.

Groetjes uit Guatemala!



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 Guatemala?



Guatemala ligt in Midden-Amerika. Er wonen ongeveer 17 miljoen mensen en ongeveer 300.000 leden van de kerk.

Deze jongen helpt zijn gezin door brandhout te dragen.

Veel mensen reizen in kleurrijke bussen.



De quetzal met zijn gekleurde veren is de nationale vogel van Guatemala. Quetzal is ook de naam van het geld in Guatemala!

Er zijn 30 vulkanen in Guatemala. Drie daarvan zijn actief! Deze is in 2015 uitgebarsten.

Dit gezin in Guatemala bestudeert samen de Schriften.
Met wie bestudeer jij de Schriften?



Dit is de omslag van het Boek van Mormon in het Kaqchikel. Kaqchikel is een van de 18 talen die in Guatemala worden gesproken. Spaans is de officiële taal van het land.

RI MO'AJ TANAJ RICHIN
RI VUJ
RICHIN
RI
MORMON
JAK' JUN CHIC RETAL
TZI RICHIN RI JESUCRISTO

Sommige gezinnen in Guatemala gebruiken *pilas*, kleurrijke gootstenen buiten, voor de was en de afwas.



Dit zijn een paar vrienden van ons uit Guatemala!



Toen mijn mama werkloos was, brachten de kerkleden ons eten. Zo leerde ik te delen met anderen die weinig hebben.

**Darwin M. (9),
Sololá (Guatemala)**



We hebben geleerd dat de apostel Paulus het evangelie aan alle mensen verkondigde. Ik voelde dat ik mijn vrienden een exemplaar van het Boek van Mormon moest geven. Ik schreef mijn getuigenis in elk boek en deelde ze uit. Toen ik hoorde dat ze het lezen, werd ik blij.

**Ximena L. (9),
Sacatepéquez
(Guatemala)**

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

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



Danna en de rekentoets

Lucy Stevenson

Kerktijdschriften
(Gebaseerd op een
waargebeurd verhaal)

'Bid altijd, opdat u de overwinnaar zult worden'
(Leer en Verbonden 10:5).

Danna!' riep mama.
'Klaar voor school? Tijd voor de Schriften!'

'Ik kom!' Danna stopte haar wiskundeboek in haar felgekleurde schooltas en gooide hem over haar schouder.

Danna en haar familie leerden iedere week een vers uit hun hoofd. Elke dag voordat ze naar school gingen, oefenden ze door het samen op te zeggen. Mama zei dat een nieuwe Schrifttekst leren hetzelfde is als nieuwe vrienden maken. 'Zodra de tekst in je hart zit, heb je hem altijd bij je wanneer dat nodig is.'

Danna en haar zusjes stonden bij de deur om het vers van de week te oefenen. Het kwam uit de Leer en Verbonden.

'Bid altijd, opdat u de overwinnaar zult worden', zeiden ze samen.

'Wat betekent "overwinnaar worden"?' vroeg Danna's zusje Tatianna.

'Het betekent dat je moeilijke dingen kunt doen!' zei Danna.



Mama knikte. 'Als we bidden, zal onze hemelse Vader ons helpen.'

Danna herhaalde het vers steeds weer in haar hoofd terwijl ze zich naar school haastte.

Later die dag stond Danna's juf voor de klas naast de blauw met witte vlag van Guatemala. 'Tijd voor de rekentoets', zei señora

Morales. Ze deelde een stapel papieren uit.

Danna vond wiskunde leuk. En ze was er goed in! Ze had goed geleerd voor de toets en ze wist dat ze het kon.

Danna pakte haar potlood en ging aan de slag. Ze had een goed gevoel over haar antwoorden. Toen kwam ze bij de laatste vragen. Die waren heel moeilijk. Ze wist niet meer hoe het moest!

Danna raakte plots in paniek. Hoe kon ze de wiskundetoets afmaken? Ze kneepte in haar potlood en las de volgende vraag nog een keer.

Toen kwam er een gedachte bij haar op. *'Bid altijd, opdat u de overwinnaar zult worden.'*

Danna haalde diep adem. Ze sloot haar ogen en deed stilletjes een gebedje. *Hemelse Vader, help mij*



te herinneren wat ik heb geleerd. Help me deze toets goed te maken.

Danna keek weer naar het papier. Ze keek naar de vragen die ze al had opgelost. Toen keek ze weer naar de moeilijke vragen. Ze begon zich weer te herinneren wat ze moest doen! Ze was opeens niet meer zenuwachtig. Ze haalde weer diep adem en ging aan het werk.

Na school kon Danna niet wachten om thuis te vertellen wat er was gebeurd.

‘Een paar vragen wist ik eerst niet meer’, zei Danna. ‘Maar toen dacht ik aan het vers dat we uit ons hoofd leren. Ik zei een gebedje, en mijn hemelse Vader heeft mij geholpen.’

‘Goed gedaan!’ zei mama.

‘Je bent de overwinnaar geworden!’ zei Tatianna.

Danna lachte. ‘Dat klopt! Welk cijfer ik ook krijg, ik heb mijn best gedaan.’ Ze gaf mama en Tatianna een dikke knuffel. Ze kon bijna niet wachten om te horen wie volgende week haar nieuwe vriend uit de Schriften zou zijn! ●

Dit verhaal gebeurde in Guatemala. Ga naar pagina V6 om meer over dat land te ontdekken!



Zuster Lisa L. Harkness

Eerste raadgeefster
in het algemeen
jeugdwerkpresidium

Kinderen van hemelse Ouders



Ook al hebben we allemaal verschillende ervaringen terwijl we hier op aarde zijn, één ding

hebben we allemaal gemeen. Wij zijn *allen* kinderen van hemelse Ouders!

Ik sprak eens met een groep vrouwen in Zuid-Afrika. Ik begon de lofzang 'Wij danken U, Heer, voor profeten' te neuriën. Na een paar noten begonnen deze zusters uit volle borst mee te zingen! Hun gezang vulde mijn ziel. We voelden allemaal de liefde van God.

Op diezelfde reis bezocht ik de Democratische Republiek Congo. Ik sprak daar met vrouwen en meisjes bij een devotionaal op zondag. Ze kwamen met de bus, van overal in de stad. Er waren zo veel mensen dat we extra stoelen in het gangpad moesten zetten. Mensen leunden uit het venster om iedereen in de zaal te kunnen krijgen! Ik was diep onder de indruk van deze vrouwen. Ze zorgen voor krachtige verandering in hun eigen gemeenschap. Ze maken anderen deelgenoot van Gods liefde.

Ik heb in Afrika met veel jeugdwerkkinderen gesproken. Velen van hen zijn thuis het enige lid van de kerk. Maar ze blijven uit zichzelf iedere week naar de kerk komen. Dankzij het jeugdwerk voelen ze de liefde van God.

De mensen in Afrika komen uit verschillende landen en culturen. Ze spreken vele talen. Ze hebben heel veel

geloof en liefde voor God. Toen ik in hun ogen keek, voelde ik dat zij de waarheid kenden en een getuigenis van het herstelde evangelie van Jezus Christus hadden. Ze wisten dat ze kinderen van hemelse Ouders waren.

Hetzelfde geldt voor jou. Jij bent een kind van hemelse Ouders. Ze houden van jou! ●

Naar Aubrey Eyre, 'Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change', Church News, 11 juni 2019.



Vrouwen die leidinggeven in de kerk

Kleur deze plaatjes en zoek dan elke zuster achter het spreekgestoelte bij de algemene conferentie. Welke van hen hebben tijdens de conferentie een toespraak gehouden of een gebed uitgesproken? Wat heb je van hen geleerd?

Activiteit voor de algemene conferentie



Zuster Lisa L. Harkness
Eerste raadgeefster in het algemeen jeugdwerkpresidium



Zuster Joy D. Jones
Algemeen jeugdwerkpresidente



Zuster Cristina B. Franco
Tweede raadgeefster in het algemeen jeugdwerkpresidium



Zuster Michelle D. Craig
Eerste raadgeefster in het algemeen jongevrouwenpresidium



Zuster Bonnie H. Cordon
Algemeen jongevrouwenpresidente



Zuster Becky Craven
Tweede raadgeefster in het algemeen jongevrouwenpresidium



Zuster Sharon Eubank
Eerste raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium



Zuster Jean B. Bingham
Algemeen ZHV-presidente



Zuster Reyna I. Aburto
Tweede raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium

Mijn conferentienotities

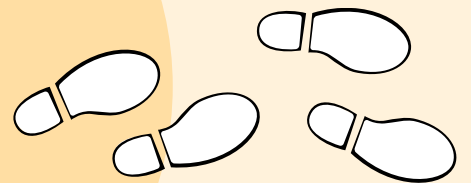
Naar mijn leiders luisteren

Kleur het plaatje van de profeet als hij praat. Teken ook twee andere sprekers naar wie je luistert.



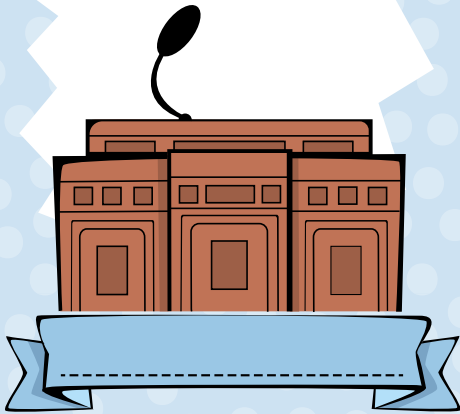
Jezus volgen

Elke keer als je iemand over Jezus hoort praten, kleur je een paar voetafdrukken totdat je bij de Heiland bent. Hij houdt van je!



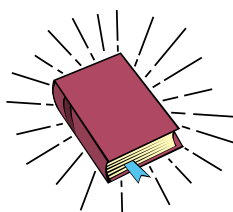
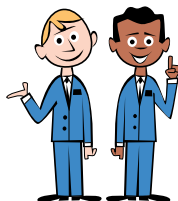
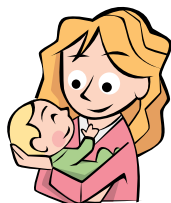
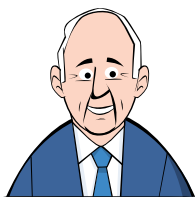
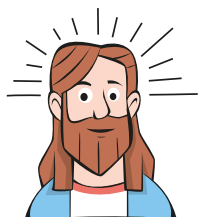
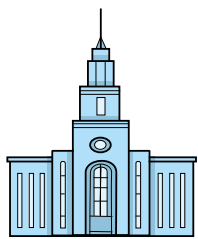
Heb je naar de algemene vrouwenbijeenkomst gekeken?

Zoek plaatjes van de vrouwen die leidinggeven in de kerk op pagina V11 van de *Vriend* van deze maand!

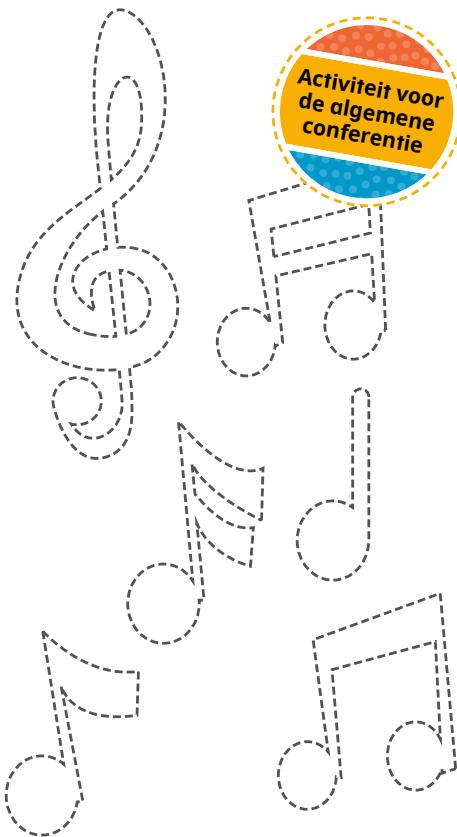


Woorden die ik hoor

Omcirkel deze plaatjes wanneer iemand erover praat. Of teken andere woorden die je hoort.



Activiteit voor
de algemene
conferentie



Mooie muziek

Trek deze muzieknoden over
terwijl je naar het koor luistert.
Daarna kun je ze kleuren.





Het belangrijkste klusje

Linda G. Paulsen

(Gebaseerd op een waar gebeurd verhaal)

'Ik ben in uw midden als iemand Die dient' (Lukas 22:27).

Amelia vond het leuk om bij oma op bezoek te gaan. Ze vond het leuk om met de knuffeldieren te spelen en lekker onder oma's grote zachte deken te kruipen. Maar vandaag ging ze niet spelen. Vandaag zou ze gaan helpen.

Onderweg naar oma's huis praatten Amelia's zussen over welke klusjes ze gingen doen.

Sarah wilde vegen. Emily wilde zwabberen. Mama vroeg Alyssa om de ramen te zemen.

'En ik dan?' vroeg Amelia. 'Zal ik helpen stof afnemen?'

'Voor jou heb ik een bijzonder klusje', zei mama. 'Jij moet luisteren.'

Amelia wachtte. 'Oké, ik luister. Wat is er dan?'



‘Dat is je klusje!’ zei mama met een glimlach. ‘Gewoon luisteren. Blijf bij oma en luister naar haar. Dat is misschien het belangrijkste klusje dat we vandaag doen.’

Amelia dacht: Hoe kan luisteren nu het belangrijkste zijn? Stof afnemen leek meer op echt werk! Maar Amelia wilde het wel proberen.

Oma was blij ze te zien. Alle anderen gingen aan de slag met hun taak. Amelia ging naast oma op de sofa zitten. Ze zag het pluchen konijn in de hoek. ‘Leuk konijn’, zei ze.

Oma glimlachte. ‘Heb ik je weleens verteld over mijn broer Mel en het konijntje?’

Amelia was verrast. ‘Een echt konijn?’

Oma knikte. ‘Hij had een weskonijntje gevonden. Hij stopte het voor de veiligheid onder zijn hemd.’

Oma vertelde Amelia over het konijnenhok dat Mel had gebouwd.

Dat verhaal deed oma aan andere verhalen denken. Ze vertelde over een kalfje dat Sterretje heette. Ze reed vroeger op Sterretjes rug! Amelia moest lachen toen ze zich oma op een klein koetje voorstelde. Het was niet makkelijk om oma als klein meisje in te denken.

Oma praatte en praatte. Ze vertelde het konijnenverhaal nog een keer. Een andere keer stopte ze middenin een verhaal en begon ze opnieuw.

Amelia probeerde te blijven luisteren, maar ze werd moe. Mama en de andere meisjes waren nog steeds bezig.

Zitten luisteren was moeilijk! Maar oma glimlachte. Ze vond het fijn dat ze haar verhalen kon vertellen.

Een paar minuten later kwam mama binnen. ‘Klaar! We kunnen gaan.’

‘Dat was heel leuk’, zei oma tegen Amelia. ‘Ik vind het geweldig als je op bezoek komt!’

Amelia gaf oma een dikke knuffel. Ze zag tranen in oma’s ogen.

‘Wat is er?’ vroeg Amelia.

‘Niks hoor’, zei oma. ‘Dank je wel dat je met me hebt gepraat. Ik hou van jou.’

Amelia voelde zich warm vanbinnen. ‘Ik hou ook van jou’, zei ze. ‘Ik kom snel weer.’

Onderweg terug naar huis vroeg Alyssa: ‘Hoe ging het luisteren, Amelia?’

‘Het was moeilijker dan ik dacht. Ik denk dat ik klaar was met luisteren voordat oma klaar was met praten!’

‘Je hebt het heel goed gedaan’, zei mama.

‘Bedankt’, zei Amelia. ‘Sommige verhalen waren leuk. Wist je dat oma een kalfje had om mee te spelen?’

‘Een klein koetje?’ vroeg Sarah.

‘Ja! Oma reed daar vroeger op’, knikte Amelia. ‘Het heette Sterretje’.

Amelia vertelde alle andere verhalen van oma. Het was leuk om zoveel over haar te weten.

Emily grinsde. ‘Misschien kunnen we de volgende keer ruilen. Dan kan ik ook eens luisteren!’ ●

De auteur woont in Utah (VS).



We zijn allemaal dochters en
zonen van onze hemelse Ouders.
Niet allemaal hetzelfde, maar even
Belangrijk
Nodig
Waardevol
Geliefd!



Zoeken maar!

Deze kinderen kijken graag naar vogels met hun tante! Zoek 15 exotische vogels en 10 eieren. Zoek daarna de andere voorwerpen.

ILLUSTRATIE, DAVID KLUG



Bonus: Hoe vaak worden vogels genoemd tijdens de schepping in Genesis 1? _____

Antwoord op het achteromslag.

Isaac en de tempel



Jane McBride

(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

Isaac wipte op en neer op de achterbank van de auto. Hij keek door het raampje naar buiten. Ze gingen op bezoek bij opa en oma. Ze gingen ook naar iets anders bijzonders kijken.

'Wanneer zien we de nieuwe tempel?' vroeg Isaac aan mama.

'Morgen', zei ze.

Isaac glimlachte.

Eindelijk waren Isaac en zijn ouders bij het huis van opa en oma.

De volgende ochtend deed Isaac zijn zondagse kleren aan. Het voelde gek om midden in de week zijn stropdas te dragen. Isaac ontbeet met zijn familie. Toen reden ze naar de open dag van de nieuwe tempel. Ze mochten binnen een kijkje nemen voordat hij werd ingewijd.

'Ik zie de tempel!' zei Isaac. Hij wees naar het witte gebouw met de engel Moroni bovenop.

Er stond een kerkgebouw naast de tempel. Isaac en zijn familie gingen eerst daar naar binnen. Ze bekeken een video. Iemand hielp hen om witte hoesjes over hun schoenen te doen.

Eindelijk was het tijd om de tempel binnen te gaan! Isaac liep door de deuren naar binnen. Zijn hart maakte een sprongetje van blijdschap.

Isaac zag veel muurschilderingen. Op sommige waren mensen aan het bidden. Op andere zag je mooie planten en dieren.

Toen zag Isaac een schilderij dat hij het mooist vond. Het was een schilderij





van Jezus! Jezus had zijn armen uitgestrekt.

'Het lijkt of Jezus zijn armen voor mij opent', fluisterde Isaac tegen papa.

'Jezus houdt *altijd* zijn armen voor je open', fluisterde papa terug. 'Hij houdt van ieder van ons.'

Isaac kreeg een goed gevoel in zijn hart. Hij stelde zich voor hoe hij naast Jezus door de tempel liep. Hij stelde zich voor hoe Jezus hem een knuffel gaf.

Jezus houdt van Isaac. En Isaac houdt ook van Jezus! ●

De auteur woont in Colorado (VS).



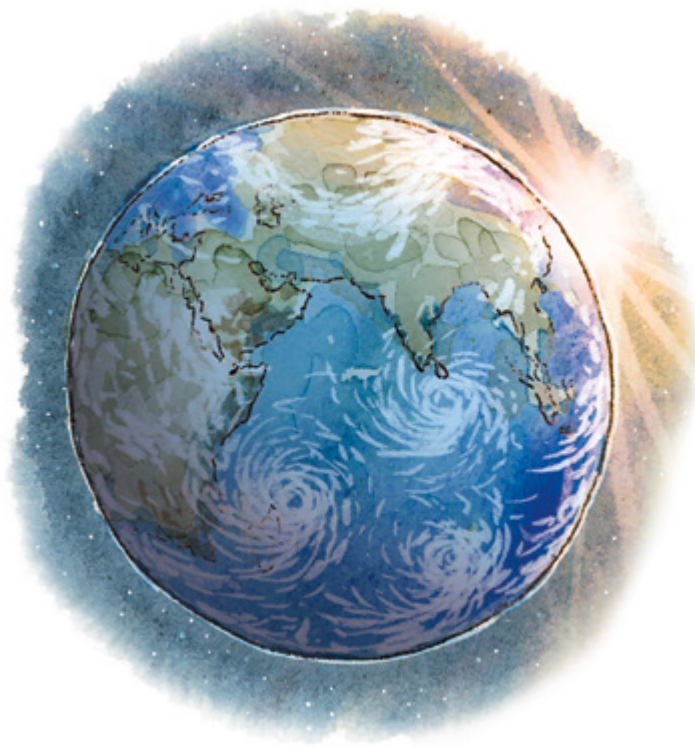
Jezus bezocht Amerika



In het Boek van Mormon vertelde de profeet Samuel over Jezus. Hij zei dat er bij de geboorte van Jezus een nieuwe, helder stralende ster zou schijnen.

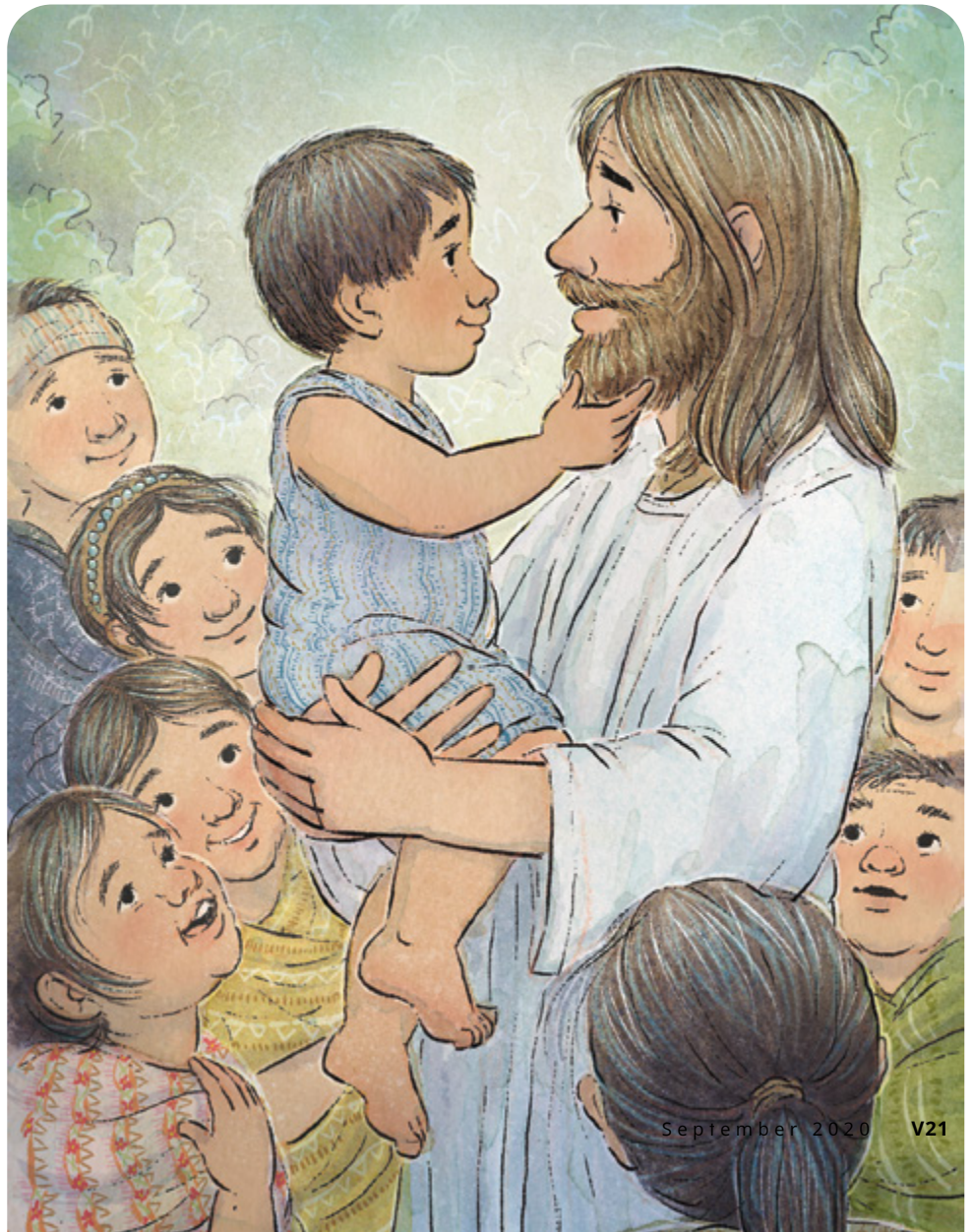
Sommige mensen geloofden de profeet en keken uit naar de ster. Op een nacht verscheen de nieuwe ster! Het was een teken dat Jezus was geboren, in een ver land.

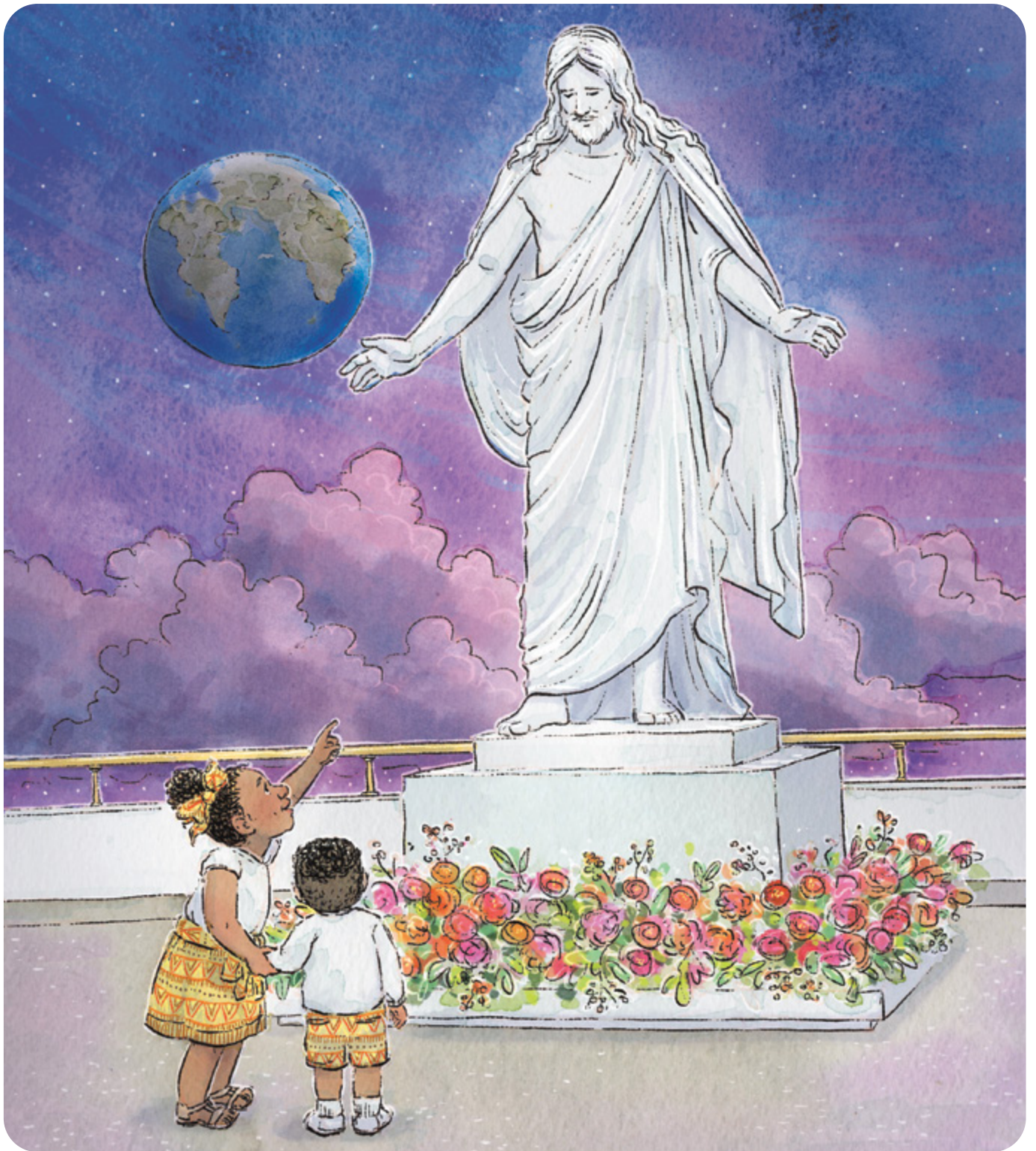




De jaren gingen voorbij.
Op een dag leek de hele
aarde verdrietig. Er waren
aardbevingen en stormen.
Het was een teken dat
Jezus was gestorven.

Het was drie
dagen donker.
Toen gebeurde
er iets prachtigs.
Jezus bezocht de
Nephtien! Hij was
opgestaan, Hij leefde
weer. Hij bracht tijd
door met iedereen
afzonderlijk.

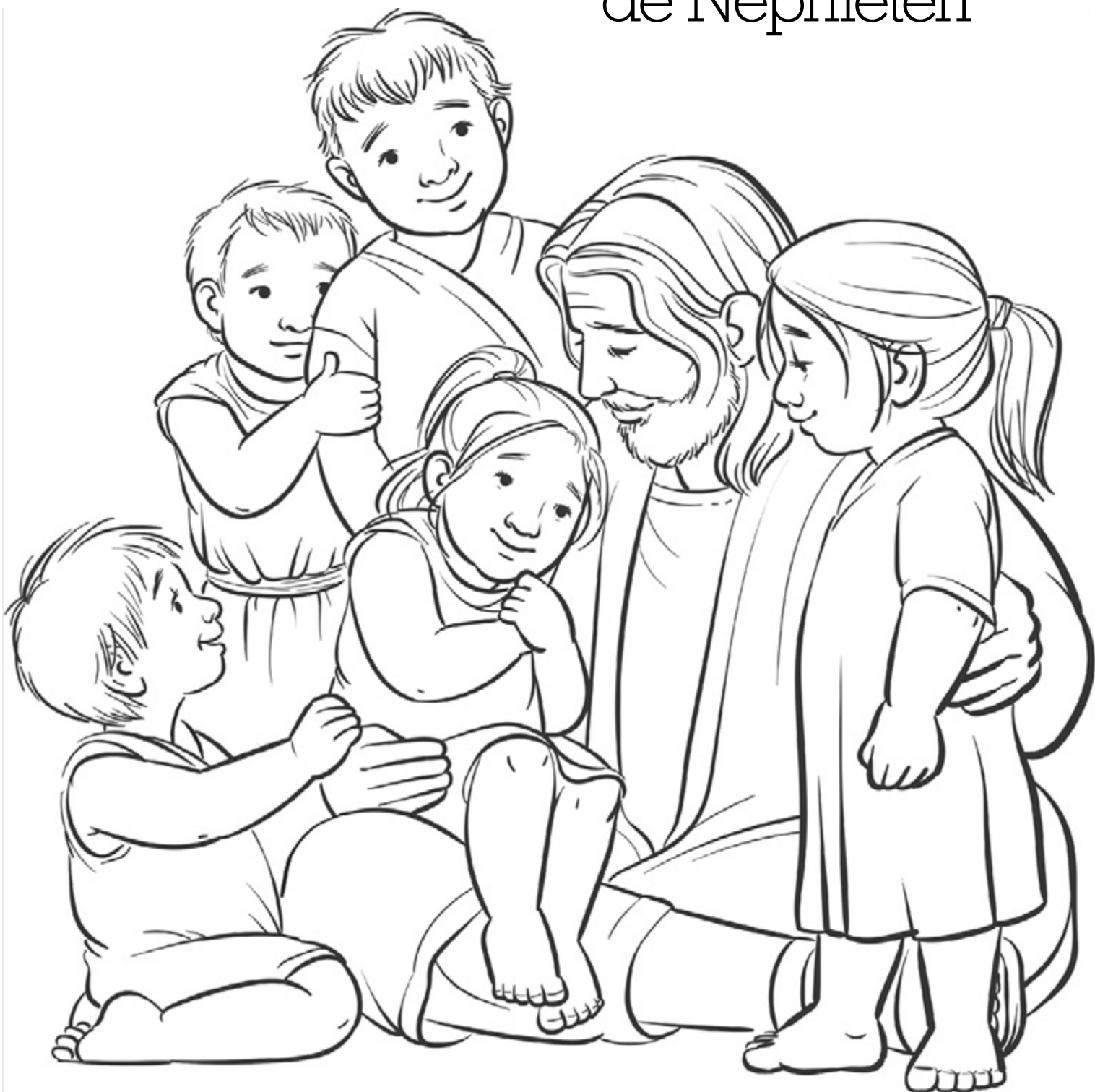




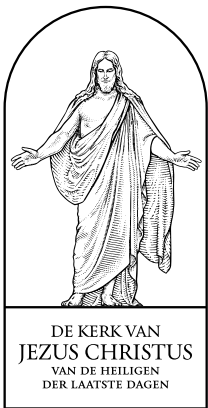
Jezus weet wie ik ben. Hij kan me helpen in donkere, enge tijden. Hij is het Licht van de wereld! ●

Lees dit verhaal in Helaman 14; 3 Nephi 1; 8–11.

Jezus bezocht de Nephieten



Wat zou jij zeggen als Jezus op bezoek kwam? Op een dag zul je Hem weerzien!



DE KERK VAN
JESUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN

Beste ouders,

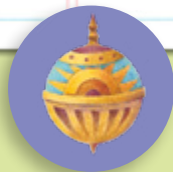
Volgende maand is er een algemene conferentie! Uw gezin kan de activiteiten op pagina V11–V13 doen terwijl u de conferentie volgt. We zullen horen van de profeet, de apostelen en andere kerkleiders, zoals de leidsters die spreken tijdens de algemene vrouwenbijeenkomst. Is het niet geweldig dat zowel vrouwen als mannen leidinggeven in de kerk? U kunt pagina V11 en V16 gebruiken om uw kinderen te leren dat meisjes en jongens even belangrijk zijn. We hebben *iedereen* nodig om Gods koninkrijk te helpen opbouwen. Een fijne conferentie gewenst!

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!

Pagina V17: zes keer



Zoek de verstopte Liahona!

INHOUD

- V2** Van het eerste presidium: Van ons gezin houden
- V4** Een beker warm water
- V6** Groetjes uit Guatemala!
- V8** Danna en de rekentoets
- V10** Van vriend tot vriend: Kinderen van hemelse Ouders
- V11** Vrouwen die leidinggeven in de kerk
- V12** Mijn conferentienotities
- V14** Het belangrijkste klusje
- V16** Schitterend idee
- V17** Leuke activiteiten: Zoeken maar!
- V18** Isaac en de tempel
- V20** Verhalen uit de Schriften: Jezus bezocht Amerika
- V23** Kleurplaat: Jezus bezocht de Nephieten

OP DE OMSLAG VAN DE *VRIEND*
Illustratie, Kristin Kwan

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

