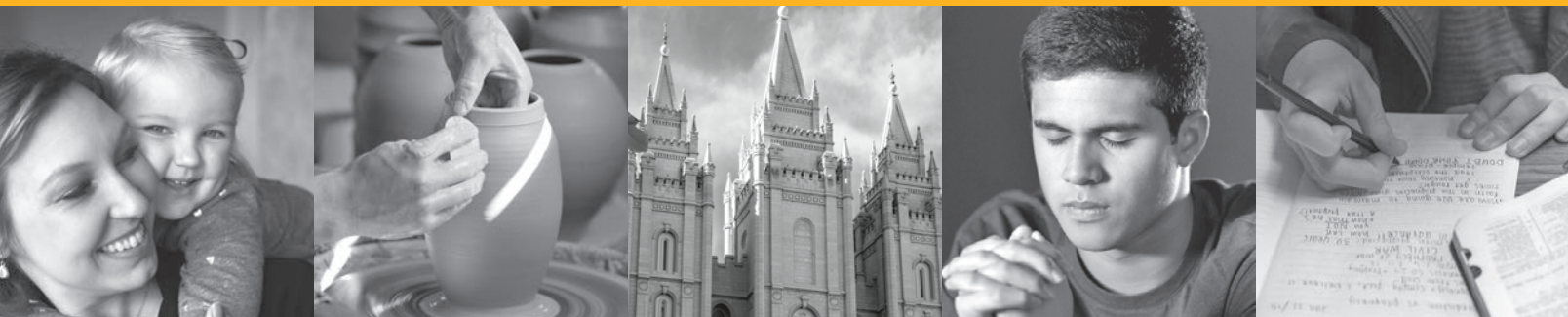




MIJN FUNDAMENT

VOOR ZELFREDZAAMHEID



GEBRUIKSAANWIJZING VOOR DIT WERKBOEK

In *Mijn fundament* komen leerstellige beginselen aan bod die tot geestelijke en stoffelijke zelfredzaamheid leiden. De inhoud kan het beste in een kleine groep van 8 tot 12 personen of in het gezin besproken worden. De groepsleden kunnen wekelijks als begeleider rouleren. De begeleider onderwijst de groep niet in het beginsel. Hij of zij volgt de richtlijnen in het lesmateriaal en moedigt iedereen aan om mee te doen. Alle video's zijn online te vinden op srs.lds.org/videos.

ALS U DEZE AANWIJZINGEN ZIET, DOET U HET VOLGENDE						
Verslag uitbrengen	Nadenken	Bekijken	Bespreken	Lezen	Activiteit	Toezeggen
Deelnemers bespreken 3–4 minuten hun vorderingen met betrekking tot de gedane toezeggingen.	Denk 2–3 minuten individueel na en schrijf gedachten op.	De groep bekijkt een video.	Wissel 2–4 minuten van gedachten in de groep.	Eén persoon leest de hele groep voor.	Werk 5 minuten alleen of samen.	Iedere deelnemer belooft om gedurende de week bepaalde acties uit te voeren.

ZELFREDZAAMHEIDSGROEPEN

Deelname aan een zelfredzaamheidsgroep kan uw persoonlijke financiën, baan, eigen bedrijf of opleiding ten goede komen. Neem contact op met de zelfredzaamheidsdeskundige in uw ring als u aan een zelfredzaamheidsgroep wilt deelnemen.

INHOUD

Boodschap van het Eerste Presidium	3
1: Zelfredzaamheid is een heilsbeginsel	4
2: Geloof in Jezus Christus oefenen	6
3: Uw geld beheren	8
4: U bekeren en gehoorzaam zijn	12
5: Uw tijd verstandig gebruiken	14
6: Werk: verantwoordelijk zijn en doorzetten	16
7: Problemen oplossen	18
8: Eén worden en samen dienen	20
9: Communiceren: vragen en luisteren	22
10: Integriteit	24
11: Kennis vergaren: wat is uw doel en hoe gaat u dat bereiken?	26
12: Tempelverordeningen ontvangen	30
Voltooingsbrief	33



'Laten we werken voor wat we nodig hebben. Laten we zelfredzaam en onafhankelijk zijn. We kunnen het heil alleen met dat beginsel verkrijgen.'

THOMAS S. MONSON, 'Guiding Principles of Personal and Family Welfare', *Ensign*, september 1986, 3; hij citeert Marion G. Romney, in *Conference Report*, oktober 1976, 167

Een uitgave van
De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen
Salt Lake City (Utah)
© 2016 Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.
Printed in the United States of America
Engels origineel vrijgegeven: 6/16
Ter vertaling vrijgegeven: 6/16
Titel van het origineel: *My Foundation for Self-Reliance*
Dutch
14067 120

BOODSCHAP VAN HET EERSTE PRESIDIUM

Beste broeders en zusters,

De Heer heeft verklaard: 'Het is mijn bedoeling voor mijn heiligen te zorgen' (LV 104:15). Deze openbaring is een belofte van de Heer dat Hij stoffelijke zegeningen zal verstrekken en de deur naar zelfredzaamheid open zal doen. Dat houdt in dat wij in het levensonderhoud van onszelf en ons gezin kunnen voorzien.

Het doel van dit boekje, *Mijn fundament*, is dat de kerkleden de beginselen geloof, scholing, hard werken en vertrouwen op de Heer kunnen leren en in praktijk brengen. Als u deze beginselen aanvaardt en naleeft, bent u beter in staat om de stoffelijke zegeningen te ontvangen die de Heer ons heeft beloofd.

Wij nodigen u uit om deze beginselen ijverig te bestuderen en toe te passen, en ze in uw gezin te onderwijzen. Als u dat doet, zal het u tot zegen zijn. U leert dan wat u moet doen op uw pad naar meer zelfredzaamheid. Dan wordt u gezegend met meer hoop, gemoedsrust en vooruitgang.

Vergeet nooit dat u een kind van onze hemelse Vader bent. Hij heeft u lief en zal u nooit in de steek laten. Hij kent u en wil u de geestelijke en stoffelijke zegeningen van zelfredzaamheid verstrekken.

Met vriendelijke groet,

Het Eerste Presidium



1: ZELFREDZAAMHEID IS EEN HEILSBEGINSEL

Lees eerst 'Gebruiksaanwijzing voor dit werkboek' op de binnenzijde van de vooromslag.

Nadenken: Johannes 10:10 (rechts)

Bespreken: Wat is een overvloedig leven?

Bekijken: 'Hij poetste mijn teen', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 5.)

Bespreken: Geloof u dat er oplossingen voor uw problemen zijn? Hoe kunnen wij voor de macht en hulp van de Heer in aanmerking komen?

Lezen: Het citaat uit *Handboek 2* en de uitspraak van ouderling Dallin H. Oaks (rechts). Zelfredzaam zijn betekent niet dat we alles kunnen doen of verkrijgen waar we onze zinnen op zetten. Nee, we geloven dat we door de genade, of instaatstellende kracht, van Jezus Christus en onze eigen inspanningen in alle geestelijke en stoffelijke levensbehoeften van onszelf en ons gezin kunnen voorzien. Zelfredzaamheid is het bewijs van ons vertrouwen of geloof in Gods macht om bergen in ons leven te verzetten en ons kracht te schenken om beproevingen en ellende goed te doorstaan.

Bespreken: Hoe hebt u door de genade van Christus in uw geestelijke en stoffelijke levensbehoeften kunnen voorzien?

ACTIVITEIT

Stap 1: Kies een partner en lees elk hieronder genoemd beginsel.

Stap 2: Bespreek waarom geloof in deze beginselen u zelfredzamer kan maken.

LEERSTELLIGE BEGINSELEN VAN ZELFREDZAAMHEID

- | | |
|--|---|
| 1. Zelfredzaamheid is een gebod. | 'De Heer heeft de kerk en haar leden geboden zelfredzaam en onafhankelijk te zijn.' (<i>Leringen van kerkpresidenten: Spencer W. Kimball</i> [2006], 129.) |
| 2. God kan en zal voor zijn rechtschapen kinderen in een manier voorzien om zelfredzaam te worden. | 'En het is mijn bedoeling voor mijn heiligen te zorgen, want alle dingen zijn van Mij' (LV 104:15). |
| 3. Het stoffelijke en het geestelijke zijn één in Gods ogen. | 'Welnu, voorwaar, Ik zeg u dat alle dingen voor Mij geestelijk zijn' (LV 29:34). |

'Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed hebben.'

JOHANNES 10:10

'Zelfredzaamheid is iemands vermogen, vaste voornemen en streven om in de geestelijke en materiële levensbehoeften van zichzelf en zijn of haar gezin te voorzien. Mensen die zelfredzaam worden, kunnen ook beter voor anderen zorgen.'

HANDBOEK 2: DE KERK BESTUREN (2010), 6.1.1

'Alles wat ons afhankelijk maakt van iemand anders voor beslissingen of bestaansmiddelen waar we zelf in zouden kunnen voorzien, verzwakt ons geestelijk en vertraagt onze groei in het evangelieplan.'

ZIE DALLIN H. OAKS, 'Bekering en verandering', *Liahona*, november 2003, 40

Bespreken: Lees het citaat van president Marion G. Romney (rechts). Hoe weet u of u zelfredzamer wordt?

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Lees de brief van het Eerste Presidium op pagina 3 en onderstreep de beloofde zegeningen. Wat moet u doen om ze te verkrijgen? Noteer uw gedachten hieronder.

- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over zelfredzaamheid geleerd hebt.

HIJ POETSTE MIJN TEEN

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



OUDERLING ENRIQUE R. FALABELLA:

In mijn jeugd hadden we niet veel. Ik weet nog dat ik eens tegen mijn vader zei: 'Papa, ik heb nieuwe schoenen nodig. Deze zijn versleten.' Hij keek naar mijn schoenen en zag dat ze echt versleten waren. Hij zei: 'Daar is nog wel wat aan te doen.' Hij pakte wat zwarte schoensmeer en poetste mijn schoenen. Ze glommen weer als vanouds. Hij zei tegen me: 'Ze zijn weer in orde, jongen.' Ik antwoordde: 'Nee, nog niet. Je ziet nog steeds mijn teen uit de schoen steken.' Hij zei: 'Daar is ook wel

wat aan te doen!' Hij pakte nog wat schoensmeer en poetste mijn teen!

Die dag leerde ik dat er voor elk probleem een oplossing is. Ik weet zeker dat het beginsel zelfredzaamheid en dit initiatief een manier zijn om het werk van de Heer te bespoedigen. Ze maken deel uit van het heilswerk. We kunnen allemaal vooruitgang maken. We moeten apathie overboord zetten. We vinden het vaak wel welletjes en dat staat onze vooruitgang in de weg. U kunt elke dag vooruitgang maken als u besluit iets anders en beter aan te pakken dan voorheen. Doet u dat met geloof en hoop in Christus dat Hij u wil bijstaan, dan lukt het u om in stoffelijk en geestelijk opzicht vooruitgang te maken. God leeft immers, en u bent een zoon of dochter van Hem.

Terug naar pagina 4.

'Zonder zelfredzaamheid kunnen we niets met die natuurlijke verlangens om te dienen beginnen. Hoe kunnen we geven als er niets is? Voedsel voor de hongerigen kan niet van lege planken worden gehaald. Geld om de behoeftigen te helpen, kan niet uit een lege portemonnee worden gehaald. Steun en begrip kan niet van emotioneel behoeftigen verwacht worden. Onderwijs kan niet van ongeschoolden komen. En wat het allerbelangrijkst is, geestelijke leiding kan niet door geestelijk zwakken gegeven worden.'

MARION G. ROMNEY,
'The Celestial Nature of Self-Reliance',
Ensign, november
1982, 93



2: GELOOF IN JEZUS CHRISTUS OEFENEN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort hoe u de afgelopen week zelfredzamer geweest bent.

Nadenken: Welke uitwerking heeft mijn geloof in Jezus Christus op mijn zelfredzaamheid?

Bekijken: ‘Geloof in Jezus Christus oefenen’, te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 7.)

Bespreken: Waarom leidt echt geloof altijd tot handelen? Waarom is geloof vereist zodat God ons stoffelijk en geestelijk kan helpen?

Lezen: Mattheüs 6:30 en het citaat uit *Lectures on Faith* (rechts)

ACTIVITEIT

Het pad naar zelfredzaamheid is een geloofsreis. Het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf vragen ons het geloof in onze hemelse Vader en zijn Zoon voorrang in ons leven te geven.

Stap 1: Lees gezamenlijk de profetische prioriteiten in het vak hieronder.

Stap 2: Bespreek hoe u zelfredzamer wordt door de sabbat te heiligen, aan het avondmaal deel te nemen en in het Boek van Mormon te lezen.

PROFETISCHE PRIORITEITEN EN BELOFTEN

‘Denkt u zich de strekking van die verklaring eens in! De volheid van de aarde wordt beloofd aan wie de sabbat heilig houden.’ (Zie Russell M. Nelson, ‘De sabbat is een verlustiging’, *Liahona*, mei 2015, 130; zie ook LV 59:16.)

‘Onze geestelijke instelling is niet statisch en de [avondmaals]verbonden evenmin. Verbonden houden niet alleen verplichtingen, maar ook geestelijke kracht in.’ (Neil L. Andersen, instructievergadering voor algemene autoriteiten, april 2015.)

‘Ik getuig dat [het Boek van Mormon] een persoonlijke “Urim en Tummim” voor u kan worden.’ (Richard G. Scott, ‘The Power of the Book of Mormon in My Life’, *Ensign*, oktober 1984, 11.)

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Toon uw geloof deze week door de sabbat te heiligen en eerbiedig aan het avondmaal deel te nemen.
- ☐ Lees elke dag in het Boek van Mormon.
- ☐ Lees de Schriftteksten op pagina 7. Kies er een uit en praat er met uw familieleden of vrienden over.

‘Als God nu het gras op het veld, dat er vandaag is en morgen in de oven geworpen wordt, zo bekleedt, zal Hij u niet veel meer kleden, kleingelovigen?’

MATTHEÛS 6:30

‘Zijn niet al onze inspanningen afhankelijk van ons geloof? [...] We verkrijgen alle stoffelijke zegeningen door geloof. Dat geldt ook voor alle geestelijke zegeningen die we ontvangen. Geloof is niet alleen een handlingsbeginsel, maar ook een machtsbeginsel.’

LECTURES ON FAITH (1985), 2, 3

SCHRIFTEKSTEN OVER DAADKRACHTIG GELOOF

Omdat Daniël niet wilde ophouden met bidden, werd hij in een leeuwenkuil geworpen, maar 'God [zond] Zijn engel [...] en [sloot] de muil van de leeuwen toe. Ze [brachten hem] geen ietsel toe [...], omdat [hij] voor Hem onschuldig [was] bevonden vanwege zijn geloof in zijn God' (Daniël 6:22–23; zie ook de verzen 16–21).

De Heer gaf Lehi de Liahona als gids voor zijn familie, en 'het werkte voor hen volgens hun geloof in God; [...] waren [zij] traag en vergaten [zij] hun geloof en ijver te oefenen, [...] dan [...] vorderden zij niet met hun reis' (Alma 37:40–41).

'Breng al de tienden naar het voorraadhuis [en] beproef Mij toch hierin [...], of

Ik niet de vensters van de hemel voor u zal openen, en zegen over u zal uitgieten, zodat er geen schuren genoeg zullen zijn' (Maleachi 3:10).

Tijdens een hongersnood vroeg Elia een weduwe om hem haar laatste maaltijd te geven. Hij beloofde dat de Heer haar wegens haar geloof voedsel zou verschaffen, en haar voedsel raakte niet op. (Zie 1 Koningen 17.)

'De ellendigen en de armen zoeken water, maar het is er niet, hun tong versmacht van dorst. Ik, de Heere, zal hen verhoren, Ik, de God van Israël, zal hen niet verlaten' (Jesaja 41:17; zie ook vers 18).

GELOOF IN JEZUS CHRISTUS OEFENEN

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



OUDERLING DAVID A. BEDNAR:

Handelen is de uitoefening van ons geloof. De kinderen van Israël dragen de ark van het verbond. Ze komen bij de Jordaan. De belofte is dat ze via droge grond zullen oversteken. Wanneer scheiden de wateren zich? Als hun voeten nat zijn. Ze stappen de rivier in — ze handelen. Daar gaat macht vanuit — de wateren scheiden zich.

Vaak menen we: 'Ik ga het volledig begrijpen, en dan ga ik dat omzetten in daden.' Ik stel dat we genoeg hebben om aan de slag te gaan. We weten wat de juiste richting is. Geloof is een beginsel — hét beginsel — van actie en macht. Echt geloof heeft de Heer Jezus Christus als middelpunt en leidt altijd tot handelen.

(Zie 'Seek Learning by Faith' [toespraak tot leerkrachten van de kerkelijke onderwijsinstellingen, 3 februari 2006], [lds.org/media-library](https://www.lds.org/media-library))

Terug naar pagina 6.



3: UW GELD BEHEREN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort hoe uw geloof de afgelopen week door de sabbatdag of het Boek van Mormon versterkt is.

Nadenken: Waarom is geldbeheer zo moeilijk en zo belangrijk?

Bekijken: 'Het belangrijkste eerst!', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 10.)

Bespreken: Waarom moeten we bijhouden wat er met ons geld gebeurt en geld sparen?

Lezen: Leer en Verbonden 104:78 en het citaat uit *Bereidt alle noodzakelijke dingen voor* (rechts)

Bespreken: Lees hoe u op een zelfredzame manier uw geld beheert (hieronder). Hoe kunnen we daar een gewoonte van maken?

'En voorts, voorwaar, Ik zeg u aangaande uw schulden: Zie, het is mijn wil dat u al uw schulden betaalt.'

**LEER EN VERBONDEN
104:78**

HOE WE ZELFREDZAAM WORDEN

①

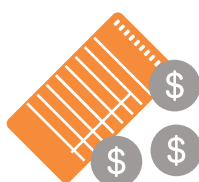
We werken hard en verstandig om geld te verdienen.



Inkomsten

②

We betalen eerst de Heer.



Tiende en offergaven

③

We betalen vervolgens onszelf.



Spaargeld

④

Dan geven we minder uit dan we verdienen en gaan geen schulden aan.



Kosten van levensonderhoud

'Betaal tiende en andere bijdragen, [...] vermijd schulden, [...] stel een begroting op, [...] stel vast hoe u uitgaven aan dingen die niet nodig zijn kunt verminderen [en] breng de zelfdiscipline op om naar de opgestelde begroting te leven.'

**BEREIDT ALLE NOODZAKELIJKE DINGEN VOOR:
GEZINSFINANCIËN
(BOEKJE, 2007), 3**

ACTIVITEIT

Stap 1: Beoordeel individueel hieronder uw uitgavenpatroon.

WAT VIND IK VAN MIJN UITGAVENPATROON?			
Categorie	Ik geef te weinig uit	Ik geef niet te veel of te weinig uit	Ik geef te veel uit
Voorbeeld ➡ Kleding			✓
Uit eten in restaurants			
Levensmiddelen			
Snacks en drinken			
Amusement			
Huisvesting			
Nutsvoorzieningen			
Kleding			
Huishoudelijke spullen			
Vervoer			
Verzekeringen			
Telefoon			
Aflossing schulden			
Tiende			
Donaties aan liefdadige doelen			
Overig			

Stap 2: Lees het citaat van ouderling Robert D. Hales (rechts). Bespreek hoe u minder kunt uitgeven in de categorieën waarvoor u te veel uitgeeft.

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Houd bij wat u dagelijks verdient en uitgeeft. U kunt het Overzicht inkomsten en uitgaven op pagina 11 gebruiken.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over het beheren van uw geld geleerd hebt.

‘Het lijkt wel of men in de tegenwoordige cultuur het gevoel heeft op van alles en nog wat recht te hebben. [...] Als we de last van zware schulden te dragen krijgen, hebben we [...] onszelf in zelf opgelegde slavernij gebracht en besteden we al onze tijd, energie en geld aan het afbetalen van onze schulden. [...] Het is essentieel om [...] een begroting voor onze bestedingen en spaargelden op te stellen en onderscheid te maken tussen wat we willen en wat we nodig hebben.’

ROBERT D. HALES,
**‘Seek and Attain the Spiritual High Ground in Life’ (CES-
 haardvuuravond, maart 2009), lds.org/
 media-library**

HET BELANGRIJKSTE EERST!

Als u de video niet kunt bekijken, wijs dan rollen toe en lees dit script voor.



TAFEREEL: Een jongen en meisje dragen volwassen kleding en gedragen zich als hun ouders.

JONGEN: Ik ben thuis, schat.

MEISJE: Welkom thuis. Tjonge, je ziet er moe uit.

JONGEN: Jij ook. Je werkt erg hard, of niet?

MEISJE: Ja, maar we moeten ook hard werken, toch?

JONGEN: Ik heb vandaag tien euro verdiend.

MEISJE: O, wat een zegen. Maar het belangrijkste eerst. Laten we onze tiende betalen, goed?

JONGEN: Maar als we nou niet genoeg hebben?

MEISJE: Dat is een kwestie van geloof!

JONGEN: Oké. Wat doen we nu?

MEISJE: Nou, we hebben eten nodig, een buskaart, en we moeten de huur

betalen. En het zou fijn zijn als we daarna een stoel konden kopen [...]

JONGEN: Maar dat kan niet. Zie je wel? We hebben niet genoeg geld.

MEISJE: Kunnen we wat lenen?

JONGEN: Ze zeggen dat schulden gevaarlijk zijn. We willen niet in moeilijkheden komen.

MEISJE: Oké. Je hebt gelijk. Dus wat doen we hier dan mee?

JONGEN: Laten we het sparen! Je weet nooit wat er kan gebeuren.

MEISJE: Dat lijkt me goed. Maar dan is er geen geld over om wat leuks te doen.

JONGEN: We hebben elkaar! En ik zal proberen meer te verdienen.

MEISJE: Ik zal proberen minder uit te geven!

JONGEN: Op die manier kunnen we gelukkig zijn, en zelfredzaam!

MEISJE: Precies! Dat was niet zo moeilijk. Waarom maken volwassenen het zo moeilijk?

JONGEN: Ach. Je weet hoe volwassenen zijn.

Terug naar pagina 8.

OVERZICHT INKOMSTEN EN UITGAVEN

Noteer hoeveel u elke week uitgeeft. Hoe zou het zijn als u genoeg geld voor uw behoeften had?

HOEVEEL GEEF IK WEKELIJKS UIT?					Hoeveel heb ik elke maand nodig om zelfredzaam te zijn?
	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	
Inkomsten					
Tiende, gaven					
Spaargeld					
Voeding					
Huisvesting					
Ziektekosten					
Vervoer					
Opleiding					
Aflossing schulden					
Kleding					
Nutsvoorzieningen					
Telefoon					
Amusement					
Verzekeringen					
Overig					
Totaal kosten					



4: U BEKEREN EN GEHOORZAAM ZIJN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort hoe goed u uw inkomsten en uitgaven de afgelopen week bijgehouden hebt.

Nadenken: Wat hebben bekering en gehoorzaamheid met zelfredzaamheid te maken?

Bekijken: ‘Door gehoorzaamheid ontvangen we zegeningen’, te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 13.)

Bespreken: Wat voor zegeningen heb je door gehoorzaamheid aan Gods wetten ontvangen? Wat draagt bekering aan onze vooruitgang bij?

Lezen: Leer en Verbonden 130:20–21 en het citaat van de profeet Joseph Smith (rechts)

ACTIVITEIT

Gehoorzaamheid aan bepaalde wetten leidt tot bepaalde zegeningen.

Stap 1: Noteer in de linkerkolom enkele zegeningen die u wilt ontvangen.

Stap 2: Stel vast welke wetten of beginselen u moet gehoorzamen om de gewenste zegeningen te ontvangen.

ZEGENINGEN DIE IK WIL ONTVANGEN	WETTEN OF BEGINSELEN DIE IK MOET GEHOORZAMEN
Drie maanden spaargeld	Tiende en offergaven (Maleachi 3:10–12) Een begroting hanteren

Bespreken: Lees Jozua 3:5 en de citaten van ouderling Jeffrey R. Holland en president Spencer W. Kimball (op pagina 13). Waarom moeten we ons in het streven naar zelfredzaamheid bekeren, ons heiligen en proberen goed te doen?

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Houd u aan de wet die u in de bovenstaande activiteit gekozen hebt.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over gehoorzaamheid geleerd hebt.

‘Er is een wet [...] waarop alle zegeningen zijn gegrond — en wanneer wij enige zegening van God ontvangen, is het door gehoorzaamheid aan die wet waarop zij is gegrond.’

**LEER EN VERBONDEN
130:20–21**

‘Ik heb dit tot mijn stelregel gemaakt: als de Heer het gebiedt, doe het dan.’

**ZIE LERINGEN VAN
KERKPRESEDENTEN:
JOSEPH SMITH (2007),
173**

DOOR GEHOORZAAMHEID ONTVANGEN WE ZEGENINGEN

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



PRESIDENT THOMAS S. MONSON:

Wat een heerlijke belofte! 'Wie [Gods] geboden onderhoudt, ontvangt waarheid en licht, totdat hij in waarheid is verheerlijkt en alle dingen weet' [LV 93:28]. [...]

Broeders en zusters, gehoorzaamheid is de grootste proef in dit leven. 'Wij zullen hen hiermee beproeven', zegt de Heer, 'om te zien of zij alles zullen doen wat de Heer, hun God, hun ook zal gebieden' [Abraham 3:25].

De Heiland heeft gezegd: 'Want allen die uit mijn hand een zegen willen verkrijgen, moeten zich houden aan de wet die voor die zegen werd gesteld, en aan de voorwaarden ervan, zoals die vóór de grondlegging van de wereld werden vastgesteld' [LV 132:5].

Er bestaat geen groter voorbeeld van gehoorzaamheid dan onze Heiland. Paulus heeft over Hem opgemerkt:

'Hoewel Hij de Zoon was, heeft Hij toch gehoorzaamheid geleerd uit wat Hij heeft geleden.

'En toen Hij volmaakt was geworden, is Hij voor allen die Hem gehoorzamen, een oorzaak van eeuwige zaligheid geworden' [Hebreeën 5:8-9].

De Heiland gaf blijk van ware liefde voor God door een volmaakt leven te leiden en zijn heilige zending te respecteren. Hij was nooit hooghartig. Hij was

nooit opgeblazen van trots. Hij was nooit ontrouw. Hij was altijd nederig. Hij was altijd oprecht. Hij was altijd gehoorzaam. [...]

Toen Hij de kwelling van Gethsémané doormaakte, waar Hij zo'n pijn doordorst dat 'Zijn zweet werd als grote druppels bloed, die op de aarde neervielen' [Lukas 22:44], was Hij het volmaakte voorbeeld van de gehoorzame Zoon die zei: 'Vader, als U wilt, neem deze drinkbeker van Mij weg; maar laat niet Mijn wil, maar de Uwe geschieden' [Lukas 22:42].

De opdracht van de Heiland aan zijn eerste apostelen geldt ook voor u en mij: 'Volgt u Mij!' [Johannes 21:22.] Zijn wij bereid om te gehoorzamen?

De kennis waar wij naar streven, de antwoorden waar wij naar verlangen, en de kracht die wij in deze tijd wensen om de moeilijkheden van een gecompliceerde, veranderende wereld tegemoet te treden, kunnen wij krijgen als we bereidwillig de geboden van de Heer gehoorzamen. Ik haal nogmaals de woorden van de Heer aan: 'Wie [Gods] geboden onderhoudt, ontvangt waarheid en licht, totdat hij in waarheid is verheerlijkt en alle dingen weet' [LV 93:28].

Het is mijn nederige gebed dat we gezegend mogen worden met de rijke beloningen die de gehoorzamen beloofd zijn. In de naam van Jezus Christus, onze Heer en Heiland. Amen.

('Door gehoorzaamheid ontvangen we zegeningen', *Liahona*, mei 2013, 89, 92)

Terug naar pagina 12.

'Heilig u, want morgen zal de Heere wonderen doen in uw midden.'

JOZUA 3:5

'De Heer zegent wie zich willen verbeteren, die de behoefte aan geboden inzien en proberen ernaar te leven. [...] Hij zal u hulp bieden om u te bekeren, te herstellen, recht te zetten wat u ook recht moet zetten en verder te gaan. Spoedig zal dat waar u naar streeft, u lukken.'

ZIE JEFFREY R. HOLLAND, 'Morgen zal de Heere wonderen doen in uw midden', *Liahona*, mei 2016, 126

'Als we luxe of zelfs eerste behoeften belangrijker vinden dan gehoorzaamheid, lopen we de zegeningen mis die Hij ons wil geven.'

SPENCER W. KIMBALL, in *The Teachings of Spencer W. Kimball*, red. Edward L. Kimball (1982), 212



5: UW TIJD VERSTANDIG GEBRUIKEN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort over een zegening die u de afgelopen week wegens uw gehoorzaamheid ontvangen hebt.

Nadenken: Waarom is tijd een van Gods grootste gaven?

Bekijken: 'De gave van tijd', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 15.)

Bespreken: Wat hebt u van zuster Benkosi geleerd?

Lezen: Alma 34:32 en het citaat van president Brigham Young (rechts)

'Want zie, dit leven is de tijd voor de mens om zich erop voor te bereiden God te ontmoeten; ja, zie, de dag van dit leven is de dag voor de mens om zijn arbeid te verrichten.'

ALMA 34:32

ACTIVITEIT

Stap 1: Lees met een partner de vijf stappen die u dagelijks kunt doen om uw tijd goed te gebruiken.

1	2	3	4	5
MAAK EEN TAKENLIJST	BID	STEL PRIORITEITEN	STEL DOELEN, HANDEL	BRENG VERSLAG UIT
Maak elke ochtend een takenlijst. Voeg er namen aan toe van mensen die u wilt helpen.	Bid om leiding. Neem uw takenlijst door. Luister. Neem u vast voor om uw best te doen.	Zet op uw takenlijst een 1 bij de belangrijkste taak, een 2 bij de volgende enzovoort.	Luister naar de Geest. Stel doelen. Werk hard. Begin met de belangrijkste taak en werk de lijst af.	Breng elke avond in gebed aan uw hemelse Vader verslag uit. Stel vragen. Luister. Bekeer u. Voel zijn liefde.

Stap 2: Maak een lijst van uw taken op een blaadje. De taken moeten belangrijk zijn voor uw werk, studie, kerkroeping of gezin — niet zomaar dagelijkse karweitjes. Bid erover en geef aan wat de belangrijkste taken zijn.

Stap 3: U gaat morgen doelen stellen, handelen en verslag uitbrengen over de wijze waarop u uw tijd gebruikt hebt.

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan:

- ☐ Oefen deze stappen dagelijks om uw tijd verstandiger te gebruiken. Breng elke avond in gebed aan uw hemelse Vader verslag uit.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag geleerd hebt over uw tijd verstandig gebruiken.

'Tijd is het enige echte kapitaal op aarde. [...] Als we het op de juiste wijze gebruiken, zal het ons meer comfort, gemak en voldoening opleveren. Laten we dat bedenken en niet meer met de armen over elkaar tijd verspillen.'

BRIGHAM YOUNG, in Discourses of Brigham Young, samengesteld door John A. Widtsoe (1954), 214

DE GAVE VAN TIJD

Als u de video niet kunt bekijken, wijs dan rollen toe en lees dit script voor.



KOFI: Hallo zuster Benkosi. Hoe gaat het met u?

ZUSTER BENKOSI: Alles in orde, Kofi?

KOFI: O, zuster Benkosi. Ik heb het zo druk. Ik moet werken en dienen en mijn gezin helpen ... en dan is er ook nog mijn voetbal. Ik heb geen tijd!

ZUSTER B.: Kofi, je hebt alle tijd in de wereld.

KOFI: Wat?

ZUSTER B.: Jongen, God heeft ons een geweldige gave gegeven: onze tijd. We moeten doen wat het belangrijkste is.

KOFI: Maar hoe dan, zuster Benkosi? U hebt altijd zoveel gedaan. U bent geslaagd in uw gezin en met uw bedrijf. U hebt gediend en bent veel mensen zoals mij tot zegen geweest. Ik weet niet hoe u dat doet.

ZUSTER B.: Wil je dat echt weten? Als je gaat zitten en luistert, zal ik je mijn geheim vertellen.

Ik sta elke ochtend vóór zonsopgang op. Ik kleed me aan en was mijn gezicht en handen.

Ik lees in de Schriften. Dan maak ik een lijst van wat ik die dag moet doen.

Ik bedenk wie ik kan dienen. Ik vraag God wat zijn wil is. En ik luister.

Soms schieten me dan namen of gezichten van mensen te binnen. Die zet ik ook op mijn lijst.

KOFI: En op die manier weet u altijd wie uw hulp nodig heeft?

ZUSTER B.: Ja, Kofi. En ik bid om kracht en wijsheid. Ik bid dat God mijn 'handeling voor [mij] zal heiligen'. Dat staat in 2 Nephi 32.

Ik dank Hem. Ik beloof mijn best te doen. Ik vraag of Hij wil doen wat ik niet kan.

Dan kijk ik naar mijn lijst. Ik zet een 1 bij de belangrijkste taak, en dan een 2 bij de volgende.

KOFI: Hoe weet u wat het belangrijkste is?

ZUSTER B.: Ik luister bij het bidden! Dan ga ik aan de slag. Ik kijk naar nummer 1 en probeer dat eerst te doen, en daarna nummer 2.

Soms verandert er iets. De Heilige Geest zegt me dan dat ik iets anders moet doen. Maar dat hindert niet.

Ik werk erg hard, maar ik heb er vrede mee. Ik weet dat de Heer me zal helpen.

Dus met mijn lijst en met de Geest doe ik wat het belangrijkste is, Kofi.

KOFI: Dat klinkt makkelijk en moeilijk tegelijk.

ZUSTER B.: Dat klopt! Als ik eindelijk weer naar bed ga, bid ik. Ik breng verslag uit aan mijn hemelse Vader. Ik vertel Hem hoe de dag verlopen is. Ik stel vragen. Ik vraag wat ik beter kan doen. Ik luister. Ik voel zijn liefde vaak. Ik weet dat Hij mijn werk kracht bijzet. Dat geeft mij gemoedsrust, Kofi, en dan ga ik slapen.

KOFI: Klinkt goed, mama Benkosi. Ik wil die gemoedsrust ook. Ik wil mijn tijd goed gebruiken. Ik wil beter werken en dienen.

Terug naar pagina 14.



6: WERK: VERANTWOORDELIJK ZIJN EN DOORZETTEN

- Verslag uitbrengen:** Vertel de groep in het kort over iets wat u de afgelopen week hebt kunnen doen, omdat u goed met uw tijd omgegaan bent.
- Nadenken:** Waarom wil onze hemelse Vader dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn leven?
- Bekijken:** 'Sedricks reis', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 17.)
- Bespreken:** Hoe leren we volhouden, zelfs als het werk moeilijk is?
- Lezen:** Leer en Verbonden 42:42 en het citaat van president James E. Faust (rechts)
- Bespreken:** Lees het citaat van ouderling D. Todd Christofferson (op pagina 17). Waarom verwacht de Heer dat wij werken voor wat we ontvangen?

'U zult niet lui zijn; want wie lui is, zal van de arbeider noch het brood eten, noch de kleding dragen.'

LEER EN VERBONDEN 42:42

'Als mensen [volhouden] als het moeilijk wordt, geven ze blijf van volharding — ze geven het niet op als anderen zeggen dat iets onmogelijk is.'

JAMES E. FAUST,
'Volharding', *Liahona*,
mei 2005, 51

ACTIVITEIT

Stap 1: Kies een partner en lees samen het stappenplan hieronder.

Stap 2: Vraag elkaar naar een zware taak of opgave waar u op dit moment mee te maken hebt.

Stap 3: Help elkaar de volgende vier stappen op de moeilijke taak of opgave toe te passen.

1 BLIJF POSITIEF	2 DENK ERAAN OM SAMEN TE WERKEN	3 VERVANG VREES DOOR GELOOF	4 GA MET GEDULD EN MOED VERDER
Tel uw zegeningen.	Vraag vrienden, leeftijdgenoten, groepsleden en anderen om hulp.	Geef twijfel geen kans. Bedenk dat de Heer alle macht heeft. Roep Hem aan en aanvaard zijn wil.	Geef nooit, maar dan ook nooit, op. Houd vol in geloof. Let op wat de Heer u mogelijk wil leren.

Stap 4: Noteer twee of drie manieren waarop u in geloof verder kunt gaan, met het vertrouwen dat God een oplossing zal bieden.

Nadenken: Lees het citaat van president Thomas S. Monson (rechts). Hoe reageer ik als iets niet lukt?

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

☐ Kies iets, een moeilijke of ongemakkelijke taak, en voer het uit. Schrijf het hieronder op.

☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over werken en doorzetten geleerd hebt.

SEDRICKS REIS

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



SEDRICK: Ik heet Sedrick Kambe-sabwe. Ik woon in de Democratische Republiek Congo. Ik ben lid van de mormoonse kerk.

Ik ben gemeentezending in het dorpje Kipusanga. Ik moet me voorbereiden op een zending in het buitenland. Om op zending te gaan, heb ik een paspoort nodig, dat momenteel 250 Amerikaanse dollar kost.

Om geld te verdienen, kopen mijn vader en ik bananen. In sommige dorpen worden er veel bananen gekweekt: Tishabobo, Lusuku en Kamanda.

Tishabobo is hier 15 kilometer vandaan. Lusuku is 30 kilometer. Kamanda

is ook 30 kilometer. We gaan daarheen, kopen bananen en brengen ze hierheen om ze te verkopen.

We fietsen naar die dorpen. We kunnen vier tot zes van die grote trossen bananen meenemen.

Het is zo'n anderhalf uur fietsen, als de fiets goed werkt en ik de kracht heb. Maar op het heetst van de dag kom ik vanwege de hitte en de zon maar langzaam vooruit.

Als ik heel vroeg opsta, kan ik twee keer per dag heen en weer. Het is een goede manier om geld voor mijn paspoort te verdienen.

Ik verdien stukje bij beetje het geld dat ik voor school en voor mijn zending nodig heb. En nu, na vier jaar werken, heb ik genoeg geld voor mijn paspoort. Ik heb bovendien nog 70 dollar gespaard.

Terug naar pagina 16.

'God heeft dit aardse bestaan zo ontworpen dat het bijna voortdurende inspanning vereist. [...] Door te werken blijven we in leven en verrijken we [ook] ons leven. [...] Werken ontwikkelt en verfijnt karakter, schept schoonheid en stelt ons in staat elkaar en God te dienen. Een toegewijd leven bestaat uit veel werk, soms eentonig [...], soms ondergewaardeerd, maar altijd werk dat verbetert, [...] verheft [...] en omhoog streeft.'

D. TODD CHRISTOFFERSON, 'Bespiegelingen over een toegewijd leven', Liahona, november 2010, 17

'Het is onze taak om ons van middelmatigheid tot bekwaamheid te verheffen, en van mislukking tot succes. Het is onze taak om zo goed mogelijk te worden. Een van Gods grootste gaven aan ons is de vreugde van het blijven proberen, want geen enkele mislukking hoeft blijvend te zijn.'

THOMAS S. MONSON, 'The Will Within', Ensign, mei 1987, 68



7: PROBLEMEN OPLOSSEN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort over een moeilijke taak die u de afgelopen week hebt kunnen afronden.

Nadenken: Waarom zou onze hemelse Vader toestaan dat wij met moeilijkheden worden geconfronteerd?

Bekijken: 'Een grotere vrachtwagen?', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 19.)

Bespreken: Wat is het echte probleem in dit verhaal? Welke opties hebben de twee mannen?

Lezen: Leer en Verbonden 9:7-9 en het citaat van ouderling Robert D. Hales (rechts)

ACTIVITEIT

Stap 1: Kies een partner en lees de stappen hieronder.



Stap 2: Kies een probleem dat u bezighoudt en schrijf het hieronder op.

Stap 3: Pas elke stap op uw probleem toe.

Stel vast: _____

Bestudeer de opties: _____

Neem een besluit en handel: _____

'Zie, u hebt het niet begrepen; u hebt verondersteld dat Ik het u zou geven, terwijl u niet verder dacht dan alleen Mij te vragen.

'Maar zie, Ik zeg u dat u het in uw gedachten moet uitvorsen; daarna moet u Mij vragen of het juist is, en indien het juist is, zal Ik uw boezem in u doen branden; bijgevolg zult u voelen dat het juist is.

'Maar indien het niet juist is, zult u zulke gevoelens niet hebben, maar zult u een verdoving van gedachten hebben die u hetgeen verkeerd is zal doen vergeten.'

LEER EN VERBONDEN 9:7-9

'De Heer verwacht dat we zelf met oplossingen voor onze problemen komen. [...] We zijn mensen, we denken na en redeneren. We zijn in staat om onze behoeften in kaart te brengen, te plannen, doelen te stellen en onze problemen op te lossen.'

ROBERT D. HALES,
'Every Good Gift', New Era, augustus 1983, 8, 9

Lezen: 1 Nephi 17:51 en 1 Nephi 18:2–3 (rechts)

Bespreken: Hoe was Nephi in staat om een boot te bouwen?

Toezeppen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Breng de stappen die u in de activiteit besproken hebt in praktijk om uw probleem aan te pakken. Onthoud: geef het niet op. Het kost tijd om problemen op te lossen en veranderingen aan te brengen.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over problemen oplossen geleerd hebt.

EEN GROTERE VRACHTWAGEN?

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



OUDERLING DALLIN H. OAKS: Twee mannen begonnen samen een bedrijf. Ze bouwden een kraampje langs een drukke weg. Ze kochten een vrachtwagen en reden naar een boer, waar ze een lading meloenen voor een euro per stuk kochten. Ze reden terug naar hun kraampje langs de weg en verkochten de meloenen voor een euro per

stuk. Toen reden ze met de vrachtwagen weer naar de boer en kochten nog een lading meloenen voor een euro per stuk. Ze reden weer naar hun kraampje langs de weg en verkochten de meloenen weer voor een euro per stuk. Toen ze weer naar de boer reden, zei de een tegen de ander: 'We verdienen niet veel geld met ons bedrijf, hè?' 'Nee, inderdaad niet', zei de ander. 'Denk je dat we een grotere vrachtwagen nodig hebben?'

(Zie 'Focus en prioriteiten', *Liahona*, juli 2001, 99)

Terug naar pagina 18.

'En nu, indien de Heer zulk een grote macht heeft en zovele wonderen onder de mensenkinderen heeft verricht, waarom zou Hij mij dan niet kunnen onderrichten in het bouwen van een schip?'

1 NEPHI 17:51

'Nu vervaardigde ik, Nephi, de spanten niet op de wijze die door de mensen werd geleerd, evenmin bouwde ik het schip op de wijze van de mensen; maar ik bouwde het op de wijze die de Heer mij had getoond; daarom was het niet op de wijze van de mensen.'

'En ik, Nephi, beklom dikwijls de berg, en ik bad dikwijls tot de Heer; daarom toonde de Heer mij grote dingen.'

1 NEPHI 18:2–3



8: EÉN WORDEN EN SAMEN DIENEN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort over iets wat u de afgelopen week gedaan hebt om een probleem aan te pakken.

Nadenken: Hoe is het een zegen voor mezelf als ik me in de dienst van anderen verlies?

Bekijken: ‘Op de wijze van de Heer’, te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 21.)

Bespreken: Hoe kunnen de vensters van de hemel door dienstbetoon aan anderen voor u opengaan?

Lezen: Sommigen vinden dat ze verdienen wat anderen al hebben. Dat kan tot ongenoegen leiden. Anderen menen recht te hebben op zaken die ze niet verdiend hebben. Deze twee valkuilen maken mensen blind voor het essentiële feit dat alle dingen aan God toebehoren. U kunt met ongenoegen en het gevoel ergens recht op te hebben, afrekenen door u op de behoeften van anderen te richten. Lees Mosiah 2:17, Mosiah 4:26 en het citaat van president Gordon B. Hinckley (rechts).

ACTIVITEIT

Stap 1: Denk met de groep aan iemand die hulp nodig heeft.

Stap 2: Bespreek de talenten, contacten en middelen die u te bieden hebt.

Stap 3: Maak een plan om die persoon van dienst te zijn. U kunt bijvoorbeeld het volgende doen:



Mijn familie
Herinneringen die ons dichter tot elkaar brengen.



- Voer in uw gemeenschap een dienstbetoonproject uit.
- Stel uw familiegeschiedenis op met behulp van het boekje *Mijn familie: herinneringen die ons dichter tot elkaar brengen*. Ga daarna naar de tempel en verricht heilige verordeningen voor overleden familieleden.
- Help iemand op zijn of haar pad naar zelfredzaamheid.

‘Wanneer u in dienst van uw medemensen bent, [bent] u louter in dienst van uw God.’

MOSIAH 2:17

‘En nu, omwille van [...] het van dag tot dag behouden van de vergeving van uw zonden [...] zou ik willen dat u van uw bezit aan de armen geeft, ieder naar hetgeen hij heeft, en wel door de hongerigen te voeden, de naakten te kleden, de zieken te bezoeken en in hun behoeften te voorzien, zowel de geestelijke als de stoffelijke, naar hun noden.’

MOSIAH 4:26

‘Bent u eensgezind, dan is uw kracht onbeperkt. U kunt alles bereiken wat u wilt.’

GORDON B. HINCKLEY,
‘Uw grootste opgave: moeder’, *Liahona*, januari 2001, 113

Lezen: Citaten van ouderling Robert D. Hales en president Thomas S. Monson (rechts)

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Voer uw plan uit om iemand van dienst te zijn.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over dienen geleerd hebt.

OP DE WIJZE VAN DE HEER

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



PRESIDENT HENRY B. EYRING: De beginselen die aan het welzijnsprogramma van de kerk ten grondslag liggen, zijn niet beperkt tot één periode of plaats. Zij zijn altijd en overal van toepassing. [...]

Het is duidelijk wat we moeten doen. Wie meer middelen hebben vergaard, dienen zich te verootmoedigen om de behoeftigen te helpen. Zij die een overvloed hebben, dienen vrijwillig iets van hun gemak, tijd, vaardigheden en middelen op te offeren om het lijden van mensen in nood te verlichten. En die hulp moet op zo'n manier worden verstrekt dat 't het vermogen van de ontvanger vergroot om voor zichzelf en vervolgens voor anderen te zorgen. Als het zo, op de wijze van de Heer, gedaan wordt, kan er iets bijzonders gebeuren. Dan

worden zowel de gever als de ontvanger gezegend. (Gebaseerd op een toespraak van president Eyring bij de inwijding van het Sugarhouse Utah Welfare Services Center, juni 2011, lds.org)

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

Broeders en zusters, wij zijn allen volgens ons verbond verplicht om de behoeften van anderen op te merken en anderen te helpen zoals de Heiland dat deed, en de mensen om ons heen tot zegen te zijn.

Het antwoord op ons gebed komt vaak niet terwijl we bidden, maar terwijl we de Heer en onze naasten helpen. Onzelfzuchtig dienstbetoon en toewijding verfijnen onze geest, verwijderen de schubben van onze geestelijke ogen en openen de vensters van de hemel. Wanneer we het antwoord op iemands gebed zijn, vinden we vaak het antwoord op dat van onszelf.

(‘Stilstaan op de weg naar Damascus’, *Liahona*, mei 2011, 76)

Terug naar pagina 20.

‘Het doel van zowel materiële als geestelijke zelfredzaamheid is zelf een hoger niveau te bereiken, zodat we anderen in nood kunnen opbeuren.’

ROBERT D. HALES, ‘Tot onszelf komen: het avondmaal, de tempel en offervaardig dienen’, *Liahona*, mei 2012, 36

‘Als we eendrachtig samenwerken, kunnen we alles bereiken. Doen we dat, dan vervangen we de zwakte van het individu door de kracht van veel mensen die samen dienen.’

THOMAS S. MONSON, ‘Church Leaders Speak Out on Gospel Values’, *Ensign*, mei 1999, 118



9: COMMUNICEREN: VRAGEN EN LUISTEREN

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort hoe u iemand de afgelopen week van dienst geweest bent.

Nadenken: Wanneer heeft mijn hemelse Vader mijn gebeden verhoord?

Bekijken: 'Stijgkracht creëren', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 23.)

Bespreken: Hoe kunnen we antwoorden op onze gebeden herkennen? Waarom is luisteren een onmisbaar onderdeel van het gebed?

Lezen: Leer en Verbonden 8:2 en het citaat van president Russell M. Nelson (rechts)

Bespreken: Waarom is luisteren een cruciale vaardigheid? Wat kunnen we erin ons werk aan hebben als we goed luisteren?

ACTIVITEIT

Stap 1: Lees gezamenlijk de onderstaande stappen en bespreek ze in het kort.

Stap 2: Vraag een of twee deelnemers uit de groep om de anderen te vertellen met welke moeilijkheid of vraag ze zitten. Alle anderen proberen bij het luisteren de volgende stappen in acht te nemen.

Stap 3: Vraag de groepsleden die iets vertelden vervolgens hoe ze zich voelden toen de groep echt probeerde te luisteren.



'Ik zal in uw gedachten en in uw hart tot u spreken door de Heilige Geest, die op u zal komen en die in uw hart zal wonen.'

LEER EN VERBONDEN 8:2

'Het is uw ziel tot zegen als u leert luisteren en als u vervolgens luistert om van kinderen, ouders, partners, naasten en kerkleiders te leren. Dit alles zal uw vermogen vergroten om raad van omhoog te horen.'

RUSSELL M. NELSON,
'Listen to Learn',
Ensign, mei 1991, 24

Lezen: Citaten van president Henry B. Eyring en ouderling Robert D. Hales (rechts)

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Bid elke ochtend en avond alleen en in gezinsverband. Neem na elk gebed de tijd om eerbiedig naar mogelijke influisteringen te luisteren.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over communicatie geleerd hebt.

STIJGKRACHT CREËREN

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF:

Om een vliegtuig van de grond te krijgen, is stijgkracht nodig. Bij aerodynamica is er sprake van stijgvormogen als lucht zó langs de vleugels gaat, dat de druk onder de vleugel hoger is dan de druk boven de vleugel. Als de opwaartse stijgkracht groter is dan de neerwaartse zwaartekracht, komt het vliegtuig los van de grond en stijgt het op om te vliegen.

Op soortgelijke wijze kunnen we stijgkracht in ons geestelijk leven creëren. Als de kracht die ons omhoog stuwt en verheft, groter is dan de verleidingen en onrust die ons naar beneden trekken, kunnen we opstijgen en het rijk van de Geest betreden.

Hoewel er veel evangeliebeginselen zijn die ons verheffen, wil ik er één in het bijzonder uitlichten.

Gebod!

Bidden is een van de beginselen van het evangelie dat voor stijgkracht zorgt. Bidden levert het vermogen om boven onze wereldse zorgen uit te stijgen. Bidden kan ons door de donkere wolken van wanhoop naar een heldere, blauwe horizon omhoog stuwten.

Een van de grootste zegeningen en voorrechten en gelegenheden die we hebben als kinderen van onze hemelse Vader, is dat we door gebed met Hem kunnen communiceren. We kunnen Hem onze wederwaardigheden, beproevingen en zegeningen voorleggen. We kunnen overal en altijd naar hemelse leiding van de Heilige Geest zoeken en die ontvangen.

(Zie Dieter F. Uchtdorf, 'Gebed en de blauwe horizon', *Liahona*, juni 2009, 5–6)

'Onze hemelse Vader hoort de smeekbeden van zijn kinderen over de hele aarde om voedsel en kleding voor hun lichaam, en om het zelfrespect dat komt door de mogelijkheid om voor zichzelf te zorgen.'

HENRY B. EYRING,
'Mogelijkheden tot goeddoen', *Liahona*, mei 2011, 22

'We moeten onze hemelse Vader om hulp vragen en kracht halen uit de verzoening van zijn Zoon, Jezus Christus. In zowel stoffelijke als geestelijke zaken worden we [hierdoor] in staat gesteld om voor onszelf en voor anderen verstandige kostwinners te worden.'

ROBERT D. HALES, 'In stoffelijk en geestelijk opzicht voorzorgen nemen', *Liahona*, mei 2009, 7–8

Terug naar pagina 22.



10: INTEGRITEIT

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort welk antwoord op uw gebed u de afgelopen week gekregen hebt.

Nadenken: Waarom heeft de Heer mensen met 'onkreukbaarheid van hart' lief?

Bekijken: 'Wat zal een mens geven in ruil voor zijn ziel?', te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 25.)

Bespreken: Wat betekent het om integer of onkreukbaar te zijn? In welke kleine dingen geven mensen hun ziel weg om in dit leven bezittingen te vergaren?

Lezen: Geloofsartikelen 1:13 en Job 27:5 (rechts)

ACTIVITEIT

Geef uzelf een cijfer op de volgende gebieden.

ZET EEN CIJFER VOOR ELKE ZIN OM AAN TE GEVEN HOE VAAK U ZO HANDELT

1 = nooit, 2 = soms, 3 = vaak, 4 = altijd

- _____ 1. Ik kom al mijn beloften, afspraken en verbonden na.
- _____ 2. Ik houd me in woord en geschrift altijd aan de waarheid.
- _____ 3. Ik overdrijf niet om iets beter voor te doen dan het is.
- _____ 4. Ik geef geleende spullen altijd terug en neem niets weg dat niet van mij is.
- _____ 5. Ik ben mijn huwelijkspartner volkomen trouw in woord en daad.
- _____ 6. Ik pleeg nooit bedrog, zelfs als ik weet dat ik toch niet gepakt word.
- _____ 7. Als ik iets vind dat niet van mij is, breng ik het terug naar de eigenaar.
- _____ 8. Ik betaal geld dat ik leen altijd terug.

Bespreken: Lees Mosiah 4:28 (rechts) en het citaat van ouderling Joseph B. Wirthlin (op pagina 25). Waarom is terugbetalen van een schuld, zakelijke lening of studielening (zoals een PSF-lening) een kwestie van integriteit?

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan:

- ☐ Verbeter uzelf op een van de acht gebieden waarvoor u zichzelf eerder een cijfer gegeven hebt.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u vandaag over integriteit geleerd hebt.

'Wij geloven eerlijk te moeten zijn.'

GELOOFSARTIKELEN 1:13

'Tot ik de geest geef, zal ik mijn oprechtheid niet van mij wegdoen.'

JOB 27:5

'En ik wil dat u eraan denkt dat wie ook onder u van zijn naaste leent, het geleende volgens de afspraak moet teruggeven, anders begaat u een zonde; en misschien doet u uw naaste ook een zonde begaan.'

MOSIAH 4:28

WAT ZAL EEN MENS GEVEN IN RUIL VOOR ZIJN ZIEL?

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



OUDERLING ROBERT C. GAY: De Heiland stelde zijn discipelen eens de volgende vraag: 'Wat zal een mens geven in ruil voor zijn ziel?'

Over die vraag heeft mijn vader me jaren geleden eens goed aan het denken gezet. Vroeger lieten mijn ouders mij klusjes doen rondom het huis, waarvoor ik dan zakgeld kreeg. Met dat geld, iets meer dan 50 cent per week, ging ik vaak naar de film. Een bioscoopkaartje kostte destijds 25 cent voor een elfjarige. Ik had dus 25 cent over om chocoladerepen te kopen, die 5 cent per stuk kostten. Een film plus vijf chocoladerepen! Beter kon het bijna niet.

Alles liep gesmeerd tot ik twaalf werd. Toen ik op een middag in de rij stond,

besepte ik dat een kaartje voor een twaalfjarige 35 cent was. Dat betekende dus minder repen. Ik kon dat offer nog niet opbrengen en hield mezelf voor: je ziet er nog net zo uit als vorige week. Daarop stapte ik naar voren en vroeg om het kaartje van 25 cent. Bij de kassa keek men er niet van op, dus ik kocht net als altijd mijn vijf chocoladerepen in plaats van drie.

Ik was behoorlijk in mijn nopjes en ging na afloop snel naar huis om mijn vader over mijn slimme zet te vertellen. Terwijl ik alle details uit de doeken deed, zei hij niets. Toen ik klaar was, keek hij me alleen aan en zei: 'Jongen, zou je je ziel voor een dubbeltje verkopen?' Zijn woorden troffen me diep in mijn twaalfjarige hart. Die les is me altijd bijgebleven.

(Zie 'Wat zal een mens geven in ruil voor zijn ziel?' *Liahona*, november 2012, 34)

Terug naar pagina 24.

'Integriteit betekent het juiste en goede doen, ongeacht de gevolgen. Het houdt in recht-schappen zijn tot in de kern van onze ziel — niet alleen in daden, maar belangrijker nog in onze gedachten en ons hart. [...] Een beetje liegen, een beetje bedriegen of een beetje oneerlijk voordeel behalen is niet aanvaardbaar voor de Heer. [...] De volmaakte beloning voor integriteit is de voortdurende nabijheid van de Heilige Geest, [die] ons in alles zal leiden.'

JOSEPH B. WIRTHLIN,
'Personal Integrity',
***Ensign*, mei 1990, 30,**
32, 33



11: KENNIS VERGAREN: WAT IS UW DOEL EN HOE GAAT U DAT BEREIKEN?

Verslag uitbrengen: Vertel de groep in het kort over een gebeurtenis in de afgelopen week waarbij u integer was.

Nadenken: Hoe zorgt scholing voor mogelijkheden?

Bekijken: ‘Scholing voor een beter leven’, te vinden op srs.lds.org/videos. (Geen video? Lees pagina 29.)

Bespreken: Wat wilde ouderling Joseph W. Sitati toen hij dertien was? Wat deed hij er zelf aan?

Lezen: Leer en Verbonden 88:118–119 en het citaat van president Gordon B. Hinckley (rechts)

Nadenken: Wat heeft de Heilige Geest u aan gedachten en ingevingen voor het verbeteren van uw levensomstandigheden gegeven?

ACTIVITEIT — EEN ‘LEVENSDOEL’ FORMULEREN

Stap 1: Lees het citaat van president Henry B. Eyring (op pagina 27). De Heer heeft een plan voor u. Hij heeft u met bijzondere gaven en talenten gezegend, zodat u alles kunt worden wat Hij voor ogen heeft. U kunt uw zending hier op aarde vervullen als u zijn wil voor u ijverig zoekt en gehoorzaamt.

Stap 2: Beantwoord de volgende vragen om uw visie of ‘levensdoel’ vorm te geven. Volgende week krijgt u de gelegenheid om uw ‘levensdoel’ met de groep te bespreken.

MIJN LEVENSDOEL

Hoe wil ik er over vijf jaar voorstaan?

Waarom?

Welke vaardigheden, kennis of ervaring heb ik nodig om dat te bereiken?

‘U [moet] ijverig woorden van wijsheid zoeken en ze elkaar leren; ja, put woorden van wijsheid uit de beste boeken; zoek kennis, ja, door studie en ook door geloof. [...] Vestig een huis [...] van leren.’

LEER EN VERBONDEN 88:118–119

‘Wij hebben de verantwoordelijkheid en de opdracht om onze plaats in de zakenwereld, wetenschap, overheid, geneeskunde, het onderwijs en elke andere zinvolle en opbouwende beroepsgroep in te nemen. Wij hebben de plicht om onze handen en ons verstand te trainen, zodat we kunnen uitblinken in het werk van de wereld om de mensheid tot zegen te zijn.’

GORDON B. HINCKLEY,
‘A City upon a Hill’,
Ensign, juli 1990, 5

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan.

- ☐ Werk de volgende doelen en mentoractiviteiten af.
- ☐ Zet uw 'levensdoel' op papier en bespreek het met uw familieleden.
- ☐ Vraag iemand als mentor en maak een afspraak om bij elkaar te komen.

ACTIVITEIT — DOELEN FORMULEREN

Stap 1: Lees het citaat van president Howard W. Hunter (rechts). Door middel van doelen wordt onze hoop in daden omgezet.

Doelen moeten:

1. Specifiek en meetbaar zijn.
2. Op papier worden gezet en een plek krijgen waar u er dagelijks zicht op hebt.
3. Een vaste einddatum hebben.
4. Specifieke acties bevatten om het doel te bereiken.
5. Voortdurend geëvalueerd, gerapporteerd en bijgesteld worden.

Stap 2: Noteer op een afzonderlijk blaadje twee of drie subdoelen die aan uw levensdoel bijdragen. Volg het voorbeeld hieronder. Geef het blaadje een plek waar u het dagelijks kunt zien.

DOEL	WAAROM?	SPECIFIEKE STAPPEN OM DOEL TE BEREIKEN	TIJDSHEMA	AAN WIE BRENG IK VERSLAG VAN MIJN VORDERINGEN UIT?
VOORBEELD: Lees elke dag een half uur in het Boek van Mormon.	Zo kan ik dagelijks leiding van de Heilige Geest ontvangen.	1. Sta elke dag om 6.30 uur op. 2. Lees vóór het ontbijt. 3. Noteer mijn vorderingen in een tabel.	Ik evalueer mijn vorderingen elke avond voor ik naar bed ga.	Ik neem mijn vorderingen-tabel elke zondag met een familielid door.

'Smeek dat de Geest u zal laten zien wat de Heer van u verwacht. Maak plannen om dat te doen. Beloof Hem dat u gehoorzaam zult zijn. Handel vastbesloten totdat u hebt gedaan wat Hij van u verwacht. En ga dan in gebed [...] om erachter te komen wat u vervolgens moet doen.'

HENRY B. EYRING,
'Met alle ijver', Liahona,
mei 2010, 63

'Dit is een evangelie van bekering. We moeten bezig zijn met bekering en oplossingen zoeken. Het proces van bekering, beloften doen en doelen stellen moet doorgaan. [...] Ik wil die handelwijze bij jullie aanbevelen.'

HOWARD W. HUNTER,
'The Dauntless Spirit of Resolution' (devotional aan de Brigham Young University, 5 januari 1992), 2,
speeches.byu.edu

ACTIVITEIT — EEN MENTOR ZOEKEN

Stap 1: Lees het citaat van ouderling Robert D. Hales (rechts). Er zijn verschillende soorten mentors. U hebt misschien iemand met veel ervaring nodig om uw vragen te beantwoorden — iemand die gedaan heeft wat u wilt gaan doen. Rechtschapen vriend(inn)en of familieleden kunnen ook mentor zijn. Zij moeten bereid zijn meer tijd in u te steken en u tot veranderingen aan te sporen. Ook moeten ze u rekenschap van uw vorderingen vragen.

Stap 2: Denk na over de soort hulp die u nodig hebt. Maak een lijst met personen die uw mentor kunnen zijn. Denk en bid over uw lijst met namen.

Stap 3: Beantwoord de volgende vragen om een mentor te vinden. U kunt iemand gewoon vragen om uw mentor te worden. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil wat in mijn leven veranderen. Zou jij me daarbij willen helpen?'

MIJN MENTOR

Wie wilt u graag als mentor?

Wat gaat u hem of haar vragen om uw mentor te worden?

Wanneer kunt u bij elkaar komen om uw 'levensdoel' en subdoelen te bespreken?

Hoe vaak wilt u met uw mentor afspreken?

Stap 4: Bedenk dat u voor uw 'levensdoel' verantwoordelijk bent. Doe het volgende wanneer u met uw mentor spreekt:

- Neem uw vorderingen door.
- Bespreek de belemmeringen voor uw vooruitgang en wat u eraan doet om ermee af te rekenen.
- Bespreek precies wat u van plan bent, voordat u weer met uw mentor afsprekt.

Toen ik een jongvolwassene was, vroeg ik mijn ouders en betrouwbare adviseurs om raad. Een van hen was een priester-schapsleider, een andere was een leerkracht die in me geloofde. [...] Kies onder gebed mentors uit die het goed met je voor hebben.'

ROBERT D. HALES,
'Met de moeilijkheden van deze tijd omgaan',
Liahona, november 2015, 46

SCHOLING VOOR EEN BETER LEVEN

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



OUDERLING JOSEPH W. SITATI: Op mijn dertiende woonde ik op het platteland van Kenia. De mensen hadden bar weinig. Maar zij die zich konden veroorloven wat anderen begeerden, hadden allemaal een goede opleiding gehad. Ik zag in dat scholing een sleutel tot een beter leven was.

Ik had steeds het idee dat ik moest gaan praten met het hoofd van een van de scholen waar ik erg graag op wilde. Ik had mijn vaders fiets nodig om die reis van een halve dag te ondernemen. Ik was nog nooit buiten mijn dorp geweest. Mijn Engels was niet al te best en het schoolhoofd was een blanke man. Ik had nog nooit een blanke man ontmoet of gesproken. Al met al een intimiderende gedachte.

Maar het bleef bij me malen dat ik het moest doen, dus trok ik de stoute schoenen aan. Toen ik hem aankeek, zag ik zijn verwondering dat deze jongen als een soldaat voor zijn neus stond. Hij had vriendelijke ogen. Dat gaf me moed. Ik vertelde hem dat zijn school me heel erg aantrok en dat ik erg blij zou zijn als hij me kon plaatsen.

Toen zei hij: 'Na de toetsresultaten zullen we wel zien.' Ik zei: 'Dank u, meneer.' Binnen vier minuten had ik zijn kantoor weer verlaten.

Die vier minuten in dat kantoor waren wel beslissend voor mijn leven. Ik werd als enige leerling van mijn basisschool op een van de beste scholen in onze streek toegelaten. Ik was dankbaar dat deze goede man me die kans had gegeven. Ik werkte hard om de beste leerling in mijn klas te zijn.

Daardoor dienden zich nieuwe mogelijkheden aan om naar een andere goede school te gaan en me op de universiteit voor te bereiden. Dankzij mijn studie heb ik mijn vrouw aan de universiteit leren kennen. Ik heb er een baan in de stad door kunnen vinden. We gingen in Nairobi wonen en daar kwamen we een zendingsechtpaar tegen. Ze nodigden ons uit voor de bijeenkomsten met leden van de kerk die bij hen thuis gehouden werden. Als ik in die periode niet in Nairobi geweest was, zou ik het evangelie nooit gevonden hebben. Ik had een stabiele baan, zodat ik in de kerk kon dienen.

Ik getuig dat scholing een sleutel tot zelfredzaamheid is. Er gaan vele mogelijkheden voor u open om in uw onderhoud te voorzien en ook om geestelijk zelfredzaam te worden.

Terug naar pagina 26.



12: TEMPELVERORDENINGEN ONTVANGEN

Verslag uitbrengen: Zet uw 'levensdoel' uiteen als u dat wilt.

Nadenken: Wat vindt u het belangrijkst?

Bekijken: 'Doen wat het belangrijkst is', te vinden op srs.lds.org/videos.
(Geen video? Lees pagina 31.)

Bespreken: Welke onbelangrijke zaken leiden ons van onze vooruitgang af?
Hoe kunnen evangelieverordeningen ons van nut zijn?

Lezen: Leer en Verbonden 84:20 en het citaat van president Boyd K. Packer (rechts)

Bespreken: Waarom is het in ons streven naar zelfredzaamheid belangrijk om tempelwaardig te zijn?

ACTIVITEIT

Stap 1: Lees met een partner het citaat van ouderling Quentin L. Cook (rechts) en de volgende Schriftteksten. Onderstreep de beloofde zegeningen voor wie in de tempel aanbidden.

'Daarom, in de verordeningen daarvan is de macht der goddelijkheid kenbaar' (LV 84:20).

'En dat zij in U zullen opgroeien en een volheid ontvangen van de Heilige Geest en volgens uw wetten georganiseerd worden en toebereid worden om alle noodzakelijke dingen te verkrijgen' (LV 109:15).

'En wanneer uw volk overtreedt, wie van hen dan ook, dat zij zich spoedig zullen bekeren en tot U terugkeren en genade in uw ogen vinden en weer de zegeningen ontvangen die U hebt verordonneerd om te worden uitgestort op hen die U zullen vereren in uw huis' (LV 109:21).

'En wij vragen U, heilige Vader, dat uw dienstknechten gewapend met uw macht van dit huis zullen kunnen uitgaan, en dat uw naam op hen zal rusten en uw heerlijkheid hen zal omringen en uw engelen over hen zullen waken' (LV 109:22).

'Wij vragen u, heilige Vader, [...] dat geen wapen dat tegen hen wordt gesmeed, iets zal uitrichten (LV 109:24–25).

Stap 2: Denk over het volgende na: 'Wat moet ik veranderen zodat ik vaker aan tempelverordeningen deel kan nemen?'

'In de verordeningen is de macht der goddelijkheid kenbaar.'

LEER EN VERBONDEN 84:20

'De Heer zal ons zegenen als we het heilige verordeningswerk in de tempel doen. De zegeningen daarvan blijven niet beperkt tot ons werk in de tempel. We worden gezegend in alles wat we doen. We komen in aanmerking voor de aandacht van de Heer voor zowel onze geestelijke als onze stoffelijke aangelegenheden.'

BOYD K. PACKER, *The Holy Temple* (1980), 182

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de komende week het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan:

- ☐ Prik een datum om naar de tempel te gaan als u een tempel-aanbeveling hebt.
- ☐ Hebt u geen tempelaanbeveling, bespreek dan met uw bisschop of gemeentepresident hoe u zich op uw eigen tempelverordeningen kunt voorbereiden.
- ☐ Vertel een familielid of vriend(in) wat u over tempelverordeningen geleerd hebt.

Ga naar pagina 32 en neem uw volgende stappen door.

DOEN WAT HET BELANGRIJKST IS

Als u de video niet kunt bekijken, lees dan hier het script.



VERTELLER: Op een donkere decemberavond stortte er in Florida een vliegtuig neer. Er waren meer dan honderd dodelijke slachtoffers. Ze waren slechts 32 kilometer van een veilige landingsplek verwijderd.

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF: Na het ongeluk probeerden onderzoekers de oorzaak vast te stellen. Het landingsgestel was wel degelijk op de juiste manier uitgeklapt. Het vliegtuig bevond zich in perfecte mechanische toestand. Alles werkte naar behoren — alles, behalve één ding: één doorgebrand gloeilampje. Dat kleine lampje — met een waarde van zo'n twintig cent — was de aanleiding geweest tot een serie

gebeurtenissen die uiteindelijk tot de tragische dood van meer dan honderd mensen leidde.

Uiteraard had het defecte lampje het ongeluk niet veroorzaakt; dat vond plaats omdat de bemanning zich concentreerde op iets wat op dat moment belangrijk leek — waarbij ze uit het oog verloren wat in werkelijkheid het belangrijkste was.

De neiging om zich op het onbelangrijke te concentreren ten koste van het belangrijke, doet zich niet alleen voor bij piloten maar bij iedereen. Wij lopen allemaal dat risico. [...] Zijn uw gedachten en uw hart gericht op die kortstondige, vluchtige zaken die alleen maar even van belang zijn, of op de zaken die het belangrijkste zijn?

(‘Wij zijn bezig met een groot werk en kunnen niet komen’, *Liahona*, mei 2009, 59, 60)

Terug naar pagina 30.

‘Het is goed om afdeling 109 van de Leer en Verbonden te bestuderen en president [Howard W.] Hunters aanmoediging om “de tempel van de Heer tot het grote symbool van [ons] lidmaatschap [...] te verheffen”, op te volgen.’

QUENTIN L. COOK,
‘Uzelf in de tempel zien’, *Liahona*, mei 2016, 99; hij citeert *Leringen van kerkpresidenten: Howard W. Hunter* (2015), 181–182



VOORTGAAN OP UW PAD NAAR ZELFREDZAAMHEID

Lezen: Gefeliciteerd! In de afgelopen twaalf weken hebt u nieuwe gewoonten aangekweekt en bent u zelfredzamer geworden. De Heer wil dat u deze nieuwe vaardigheden vergroot en er nog meer ontwikkelt. Als we bidden en luisteren, kan de Heilige Geest ons laten weten waar we ons verder in kunnen verbeteren.

Bespreken: Wat kunnen wij doen om op ons pad naar zelfredzaamheid voort te gaan? Hoe kunnen wij elkaar daarin blijven bijstaan?

Toezeggen: Zeg toe om gedurende de volgende twaalf weken het volgende te doen. Vink het desbetreffende vakje aan als u iets hebt gedaan:

- ☐ Neem alle twaalf beginselen en zelfredzaamheidsgewoonten door en blijf ze toepassen.
- ☐ Vertel anderen wat u over zelfredzaamheid geleerd hebt. Blijf deelnemers uit uw groep bijstaan of bied aan om een nieuwe zelfredzaamheidsgroep te begeleiden.
- ☐ Vergroot uw vaardigheden door aan een andere zelfredzaamheidsgroep deel te nemen.
- ☐ Bestudeer de volgende leerstellige beginselen van zelfredzaamheid.

LEERSTELLIGE BEGINSELEN VAN ZELFREDZAAMHEID

ZELFREDZAAMHEID IS EEN GEBOD.	DE HEILAND WIL VOOR ZIJN HEILIGEN ZORGEN EN HIJ BEZIT DAARTOE ALLE MACHT.	HET STOFFELIJKE EN HET GEESTELIJKE ZIJN ÉÉN.
Leer en Verbonden 78:13–14; Mozes 2:27–28	Leer en Verbonden 104:15; Johannes 10:10; Mattheüs 28:18; Kolossenzen 2:6–10	Leer en Verbonden 29:34; Alma 34:20–25

‘En nu, mijn geliefde broeders, wanneer u dat [...] pad hebt betreden, wil ik vragen of daarmee alles is gedaan? Zie, ik zeg u, neen; want zover bent u alleen gekomen dankzij het woord van Christus, met onwrikbaar geloof in Hem, u geheel verlatend op de verdiensten van Hem die machtig is om te redden. [...] ‘U [moet] standvastig in Christus voorwaarts streven.’

2 NEPHI 31:19–20

‘De Heer geeft om ons en laat ons weten hoe we kunnen dienen. Ook laat Hij ons zelfredzaamheid ontwikkelen. Zijn beginselen zijn rechtlijnig en onveranderlijk.’

MARVIN J. ASHTON,
‘Give with Wisdom That They May Receive with Dignity’,
Ensign, november 1981, 91

VOLTOOIINGSBRIEF

Ik, _____, heb deelgenomen aan een zelfredzaamheidsgroep van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen en heb als volgt voldaan aan de eisen voor voltooiing:

Ik heb ten minste tien van de twaalf bijeenkomsten bijgewoond.

Ik heb alle twaalf beginselen toegepast en die mijn gezinsleden bijgebracht.

Ik heb een dienstbetoonactiviteit gedaan.

Ik heb een fundament van vaardigheden, beginselen en zelfredzaamheidsgewoonten geoefend en ontwikkeld. Ik blijf die de rest van mijn leven gebruiken.

Naam deelnemer

Handtekening deelnemer

Datum

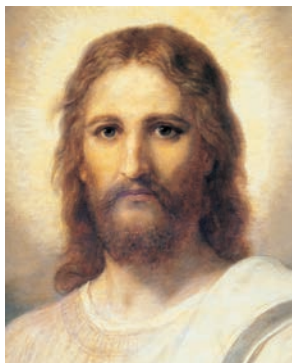
Ik bevestig dat deze deelnemer aan de bovenvermelde vereisten heeft voldaan.

Naam begeleider

Handtekening begeleider

Datum

Noot: later kan het zelfredzaamheidscomité van de ring of het district een certificaat van LDS Business College verstrekken.



GAAT U VERDER OP UW PAD NAAR ZELFREDZAAMHEID?

‘Wat voor mannen behoort u daarom te zijn?
Voorwaar, Ik zeg u, zoals Ik ben.’

3 Nephi 27:27

DE KERK VAN
JESUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN

Zelfredzaamheidsdiensten
PERMANENT STUDIEFONDS

