

DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN • JUNI 2009

Liahona



Een hemelse
woning creëren,
p. 26

Weet jij het al? p. 6

Verslaving overwinnen, p. 36

Wees moedig en sterk,
p. K4

Volwassenen

BOODSCHAP VAN HET EERSTE PRESIDIUM

- 2 **Gebed en de blauwe horizon**
President Dieter F. Uchtdorf

HUISBEZOEKBOODSCHAP

- 25 **Oprecht bidden**

HOOFDARTIKELEN

- 8 **De taalbarrière doorbreken** Melissa Merrill
Taal hoeft geen barrière te vormen om één te zijn.
- 14 **Besprekingen in de klas leiden** Robb Jones
U stelt een vraag. De klas blijft stil. Wat nu?
- 26 **Onze verheven hemelse woning**
Ouderling Douglas L. Callister
Hoe dichterbij we tot God naderen, hoe gemakkelijker onze geest wordt geraakt door verheven en mooie dingen.
- 32 **Snellen en niet moede worden**
Getuigenissen over de zegeningen van het woord van wijsheid.
- 36 **Breken met verslaving: stap voor stap genezen**
Lia McClanahan
Als u worstelt met een verslaving, kunt u hoop en genezing vinden door de verzoening en het programma van de kerk om met verslaving te breken.

RUBRIEKEN

- 44 **Onder heiligen der laatste dagen**
Fatsoenlijke taal; een ingeving om te stoppen met rijden; een profetie na 20 jaar in vervulling; de Heer zorgt voor ons.
- 48 **Dit nummer gebruiken**
Ideeën voor de gezinsavond en onderwerpen in deze uitgave.

OP DE OMSLAG

Voorkant: foto-illustratie Jerry Garns.
Achterkant: foto van vlinder © Photospin;
achtergrond © Nova Development.

Jongeren

HOOFDARTIKELEN

- 6 **Je weet het al** Eddy Daniel Chávez Huanca
Wat doe je als je denkt dat de kerk waar is maar het niet zeker weet?
- 16 **Wat één persoon kan doen** Richard M. Romney
Kleine dingen waarin één jongeman in Suriname veel kan betekenen.
- 20 **Het bankbiljet van twintig mark**
President Boyd K. Packer
Als wij leven zoals het hoort, zal de Heer ons leiding geven.

RUBRIEKEN

- 31 **Poster: Neem de volgende stap**
- 42 **Vraag en antwoord**
Enkele van mijn vrienden in de kerk redetwisten met vrienden die geen lid zijn over godsdienst. Ik weet dat woordenstrijd niet goed is. Hoe kan ik mijn vrienden toch over het evangelie vertellen?



Junij 2009 109ste jaargang Nummer 6
Liahona 04286 120

Officiële Nederlandse uitgave van
De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen
Het Eerste Presidium: Thomas S. Monson, Henry B. Eyring,
Dieter F. Uchtdorf

Het Quorum der Twaalf Apostelen: Boyd K. Packer, L. Tom Perry,
Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard,
Richard G. Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland,
David A. Bednar, Quentin L. Cook en D. Todd Christofferson

Verantwoordelijk redacteur: Spencer J. Candie
Adviseurs: Gary J. Coleman, Kenneth Johnson,
Yoshihiko Kikuchi, W. Douglas Shumway

Hoofdredacteur: David L. Frischknecht
Directeur redactie: Victor D. Cave

Senior redacteur: Larry Hiller
Directeur grafische vormgeving: Allan R. Loyborg

Hoofdredacteur: R. Val Johnson

Assistent-hoofdredacteurs: Jennifer L. Greenwood, Adam C. Olson

Mederedacteur: Ryan Carr

Assistent-redactrice: Susan Barrett

Redactiemedewerkers: David A. Edwards, Matthew D. Fliton,
LaRene Porter Gault, Annie Jones, Carrie Kasten, Jennifer Maddy,
Melissa Merrill, Michael R. Morris, Sally J. Odekerk, Judith M.
Pallier, Joshua J. Perkey, Chad E. Phares, Jan Pinborough,
Richard M. Romney, Don L. Searle, Janet Thomas, Paul
VanDenBergher, Julie Wardell

Directiesecretaresse: Laurie Teuscher

Leidinggevend art-director: M.M. Kawasaki

Art-director: Scott Van Kampen

Productiemanager: Jane Ann Peters

Medewerkers ontwerp en productie: Coll R. Arroyo, Collette
Nabekei Ajua, Howard G. Brown, Julie Burdett, Thomas S. Child,
Reginald J. Christensen, Kim Fenstermaker, Kathleen Howard,
Eric P. Johnson, Denise Kirby, Scott M. Mooy, Ginny J. Nilson

Voorbereidend drukwerk: Jeff L. Martin

Directeur drukwerk: Craig K. Sedgwick

Directeur distributie: Randy J. Benson

Vertaling: Jos Peeters

Kerkelijk Vertaalbureau

Turnhoutsebaan 130, B-2460 Kasterlee

Telefoon: 0032(0)14265775

Nieuwsredactie:

Nieuwsredacteur: Frans Heijdemann

Grovestins 04

NL-7608 HN Almelo

Telefoon: 0546 865984

Uw kopij graag per e-mail naar nieuws@liahona.nl

Distributie:

De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen

European Distribution Ltd., Magazine Service

Steinmühlstr. 16, 61352 Bad Homburg, Duitsland

Tel.: 00 49 6172 492858, fax: 00 49 6172 492890

E-mail: liahona-ed@ldschurch.org

Jaarabonnement: € 16,00

De volgende betalingswijzen zijn mogelijk:

Creditcard (bel of e-mail EDI)

Overschrijving per bank op de volgende rekening:

Dresdner Bank, Bad Homburg

Rekening nummer 07 264 094 00, bankcode 500 800 00

Omschrijving: abonneenummer + naam + wijk/gemeente

BIC (SWIFT CODE): DRES DE 33

IBAN: DE52 5008 0000 0726 4094 00

Bijdragen:

Stuur manuscripten en vragen aan:

Liahona, Rm. 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake

City, UT 84150-0024, USA; of per e-mail naar:

liahona@ldschurch.org

De Liahona (Een woord uit het Boek van Mormon dat 'kompas' of
'aanzwijzer' betekent) verschijnt in de volgende talen: Albanese,
Armeens, Bahasa Indonesia, Bislama, Bulgaars, Cambodjaans,
Cebuano, Chinees, Deens, Duits, Engels, Ests, Fijis, Frans,
Grieks, Haïtiaans, Hindi, Hongaars, IJslands, Italiaans, Japans,
Kiribati, Koreaans, Kroatisch, Lets, Litouws, Malagasi, Marshallees,
Mongools, Nederlands, Noors, Oekraïens, Pools, Portugees,
Roemeens, Russisch, Samoaans, Sinhala, Slowaaks, Spaans,
Tagalog, Tahitaans, Tamil, Telugu, Thai, Tongaans, Tsjechoos,
Urdu, Vietnamese en Zweeds. (Frequentie verschilt per taal.)

Uitgever:

© 2009 Intellectual Reserve, Inc. Alle rechten voorbehouden.

Gedrukt in de Verenigde Staten van Amerika

Tekst- en beeldmateriaal in de Liahona mag gereproduceerd
worden voor incidenteel, nietcommercieel gebruik in de kerk of
thuis. Beeldmateriaal mag niet gereproduceerd worden als de
bronvermelding dat aangeeft. Voor vragen over het auteursrecht
kunt u zich richten tot het Intellectual Property Office, 50 East
North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@ldschurch.org

U kunt de Liahona in vele talen terugvinden op het internet onder
www.lds.org. Engelstalige lectuur staat onder "Gospel Library".
Voor andere talen, klik op "Languages".

For Readers in the United States and Canada:

June 2009 Vol. 109 No. 6, LIAHONA (USPS 311) Dutch (ISSN:
1522-9173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of
Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.
USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus
applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.
Sixty days' notice required for change of address. Include address
label from a recent issue; old and new address must be included.
Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution
Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971.
Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be
taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement
#40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution
Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT
84126-0368.

Kinderen

LUISTER NAAR DE STEM VAN EEN PROFEET

K2 Hoe veel mensen kunnen we helpen?
President Thomas S. Monson

HOOFDARTIKEL

K8 Glimlachen C. J. Gudmundson

RUBRIEKEN

K4 Van vriend tot vriend: Kracht om de Heer te volgen
Ouderling Claudio D. Zivic

K6 Uit het leven van de profeet Joseph Smith: Het gebod
om tempels te bouwen

K10 Vriendschap sluiten: Haar
familie helpen Lena Harper
en Don L. Searle

K13 Voor kleine vrienden: Ik
kan mijn familie helpen en
gelukkig zijn Chad E. Phares

K14 Participatieperiode: Grond-
slag voor geluk Cheryl Esplin

K16 Kleurplaat:



OMSLAG DE
KINDERVRIEND
Illustratie Dilleen Marsh



Kijk of je de Noorse
KGW-ring in deze
uitgave kunt
vinden. Kies de
goede pagina!

Post

Beantwoorde vragen

Elke maand vind ik in het tijdschrift
leiding en hulp voor mijn leven, en ik
weet dat de inhoud van het tijdschrift
waar is. In het artikel 'De leidende hand
van God' (juli 2008), van ouderling
Wolfgang H. Paul, vond ik antwoorden
op vragen die mij enkele dagen voordat
het tijdschrift in de bus viel bezighiel-
den. Hierdoor weet ik dat het tijdschrift
het woord van de Heer is, dat tot ons
komt door de boodschappen van zijn
trouwe dienstknechten.

Sandra San Cristobal (Uruguay)

Moeilijkheden overwinnen

Ik ben erg dankbaar voor de artike-
len over president Henry B. Eyring en
president Dieter F. Uchtdorf in de

Liahona van juli 2008. Na het lezen
van deze artikelen kreeg ik na gebed
antwoorden op mijn vragen die me
bezighielden. Ik kwam erachter dat de
moeilijkheden die mijn familie hadden
gehad, ook bij president Eyring en zijn
gezin hadden gespeeld. Ik zag in dat
we de juiste keuzes maken, ook als de
logica van de wereld daar anders over
denkt. Toen ik over de moeilijkheden
las die president Uchtdorf en zijn
gezin hadden doorstaan, werd ik
nederig gestemd en voelde ik me
dankbaar voor de zegeningen die
ik heb ontvangen.

Luane Izabel Fernandes Dias (Brazilië)

Stuur feedback of opmerkingen naar liahona@ldschurch.org. Brieven kunnen om redenen van
lengte of duidelijkheid geredigeerd worden.

Gebed en de blauwe horizon

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF

Tweede raadgever in het Eerste Presidium

Een van de dingen waar ik bij het vliegen het meest van genoot, was opstijgen vanaf een donkere en regenachtige luchthaven, door de dichte en dreigende winterse wolken naar de gewenste hoogte klimmen en dan plotse-ling door de donkere mist heen breken en het heldere zonlicht en de eindeloze blauwe lucht binnentreden.

Ik heb me vaak verwonderd over de gelijkenis van dit gebeuren met ons persoonlijk leven. Hoe vaak zijn we niet omringd door dreigende wolken en stormachtig weer, en vragen we ons af of de duisternis ooit voorbij zal gaan? Konden we op een of andere manier maar uitstijgen boven de onrust van het leven en een toestand van vrede en rust bereiken.

Leden van de Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen weten dat dit mogelijk is; er is een manier om de turbulentie van het dagelijks leven te ontstijgen. De kennis, leiding en het inzicht die we ontvangen door het woord van God en door profetische leiding, geven ons precies aan hoe we dat kunnen bereiken.

Stijgkracht

Om een vliegtuig van de grond te krijgen, is stijgkracht nodig. Bij aerodynamica is sprake

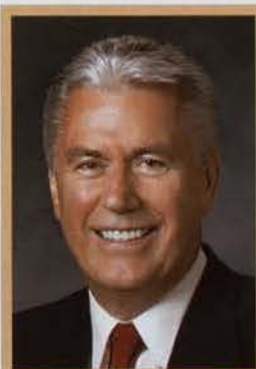
van stijgvermogen als lucht zó langs de vleugels gaat, dat de druk onder de vleugel hoger is dan de druk boven de vleugel. Als de opwaartse stijgkracht groter is dan de neerwaartse zwaartekracht, komt het vliegtuig los van de grond en stijgt het op om te vliegen.

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.

Stijgkracht wordt in het woordenboek omschreven als het vermogen tot stijgen, stijgen houdt in zich in de lucht verheffen, tegengesteld aan de zwaartekracht.¹

De psalmist heeft zelfs een hoger doel voor ogen: 'Tot U, Here, hef ik mijn ziel op' (Psalmen 25:1) en 'Ik hef mijn ogen op naar de bergen: vanwaar zal mijn hulp komen? Mijn hulp is van de Here' (Psalmen 121:1-2).

We heffen onze ogen op naar de God des hemels door onze eigen spiritualiteit te ontwikkelen. Dat doen we door in harmonie met de Vader, de Zoon, onze Heiland, en de Heilige Geest te leven. Dat doen we door oprecht te streven 'onderworpen, zachtmoedig, ootmoedig, geduldig, vol liefde [te zijn], gewillig [ons] te onderwerpen aan alles wat



Bidden helpt ons stormachtige tijden te ontstijgen. We krijgen een ander uitzicht — een stralende geestelijke horizon vol hoop en de verzekering van de weergaloze zegeningen die de Heer heeft beloofd aan degenen die Hem liefhebben en volgen.

Bidden is een hemelse gave om ons te helpen geestelijk op te stijgen. Onze relatie met God wordt erdoor versterkt en verfijnd.



de Heer goeddunkt [ons] op te leggen, ja, zoals een kind zich aan zijn vader onderwerpt' (Mosiah 3:19).

Het oprechte gebed uit een rechtvaardig hart

Hoewel er veel evangeliebeginselen zijn die ons verheffen, wil ik er één in het bijzonder uitlichten. Bidden is een van de beginselen van het evangelie dat voor stijgkracht zorgt.

Bidden levert het vermogen om uit te stijgen boven onze wereldse zorgen, om ons omhoog te stuwten door de donkere wolken van wanhoop naar een heldere, blauwe horizon.

Een van de grootste zegeningen en voorrechten en gelegenheden die we hebben als kinderen van onze hemelse Vader, is dat we met Hem kunnen communiceren. We kunnen Hem onze wederwaardigheden, beproevingen en zegeningen voorleggen. We kunnen hemelse leiding van de Heilige Geest zoeken en ontvangen. We kunnen onze smeebeden tot de hemel richten en de verzekering ontvangen dat onze gebeden zijn gehoord, en dat Hij ze als een liefhebbende en wijze Vader zal verhoren.

Gebeden die boven het plafond uitstijgen, komen uit het hart en bevatten geen ijdele woorden die steeds maar worden herhaald of gedachteloos worden uitgesproken. Onze gebeden dienen ons diepste verlangen te weerspiegelen om één te zijn met onze Vader in de hemel.

Gebed, indien in geloof opgezonden, is God altijd welgevallig. Als u ooit het gevoel mocht hebben dat u niet kunt bidden, dan is

dat het moment dat u beslist dient te bidden en uw geloof moet oefenen. Nephi was daar heel duidelijk in: 'Want indien gij zoudt luisteren naar de Geest die de mens leert bidden, zoudt gij weten dat gij moet bidden; want de boze geest (...) leert hem dat hij niet moet bidden' (2 Nephi 32:8).

President Harold B. Lee (1899–1973) heeft verklaard: 'Het oprechte gebed dat uit een rechtvaardig hart opstijgt, opent de deur naar goddelijke wijsheid en geeft de kracht die nodig is om te datgene te bereiken waarnaar welgemeend wordt gestreefd.'²

Worden gebeden verhoord? Ik kan daarvan getuigen!

Kunnen we goddelijke hulp, wijsheid en steun uit de hemel ontvangen? Nogmaals, ik kan daar met zekerheid van getuigen.

De gebeden van de gehoorzamen worden verhoord. We lezen in het Nieuwe Testament dat wij 'ontvangen (...) van Hem al wat wij bidden, daar wij zijn geboden bewaren en doen wat welgevallig is voor zijn aangezicht' (1 Johannes 3:22).

De antwoorden op onze gebeden komen wanneer de Heer dat goed acht. Soms raken we gefrustreerd dat de Heer onze gebeden maar niet lijkt te beantwoorden. In dergelijke situaties dienen we te beseffen dat Hij meer weet dan wij. Hij ziet wat wij niet zien. Vertrouw op Hem. Hij weet wat het beste is voor zijn kind. Als volmaakte God zal Hij onze gebeden op volmaakte wijze en op het volmaakte moment beantwoorden.

Er zijn ook momenten dat onze gebeden direct worden verhoord. De profeet Joseph Smith leerde in een openbaring die hij in 1831 in Kirtland ontving: 'Wie vraagt volgens de Geest, vraagt volgens de wil van God; daarom gebeurt het *zoals hij vraagt*' (LV 46:30; cursivering toegevoegd). Wat een bijzondere belofte!

Een nieuw perspectief

Bidden is een hemelse gave om ons te helpen geestelijk op te stijgen. Onze relatie met God wordt erdoor versterkt en verrijkt. Is het niet prachtig dat we ons altijd en overal kunnen wenden tot de opperste Bron van wijsheid en mededogen in het ganse heelal?

Als we dagelijks eenvoudig maar oprecht en krachtig tot God bidden, zal dat ons leven op een hoger geestelijk niveau brengen. In onze gebeden kunnen we God, onze hemelse Vader, loven, danken, zwakheden belijden, hulp vragen en diepe toewijding betuigen. Door deze geestelijke inspanning in de naam van Jezus Christus, de Verlosser, te doen, worden we begiftigd met een toename van inspiratie, openbaring en rechtschapenheid, die hemelse zonneshijns in ons leven brengen.

Ik moet denken aan de keren dat ik als piloot in dikke wolken en dreigende onweersbuien alles donker en somber om me heen zag. Maar hoe troosteloos een en ander vanuit mijn aardse perspectief ook leek, ik wist dat boven de wolken de zon helder scheen als een fonkelend juweel in een zee van blauwe lucht. Ik geloofde dat niet alleen — ik *wist* het. Ik wist het omdat ik dat zelf had ervaren. Ik hoefde niet af te gaan op de theorieën of opvattingen van anderen. Ik wist het.

Net zoals aerodynamische stijgkracht ons kan uittillen boven de uiterlijke stormen van de wereld, weet ik dat de principes van geestelijke stijgkracht ons kunnen verheffen en opbeuren boven de innerlijke stormen van het leven.

En ik weet nog iets. Hoewel het adembenemend was om door de wolken heen te breken en naar de heldere blauwe horizon te vliegen, is dat niets vergeleken met de heerlijke ervaringen die we kunnen hebben als we ons hart in nederig en oprecht gebed opheffen.

Bidden helpt ons stormachtige tijden te ontstijgen. We zien dan een sprankje van die blauwe lucht die we vanuit ons aardse perspectief niet kunnen waarnemen. We krijgen een ander uitzicht — een stralende geestelijke horizon vol hoop en de verzekering van de weergaloze zegeningen die de Heer heeft beloofd aan degenen die Hem liefhebben en volgen. ■

NOTEN

1. Zie bijvoorbeeld *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11de uitgave (2003), 'Lift', pp. 718-719.
2. Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), p. 318.

VOOR DE HUISONDERWIJZERS

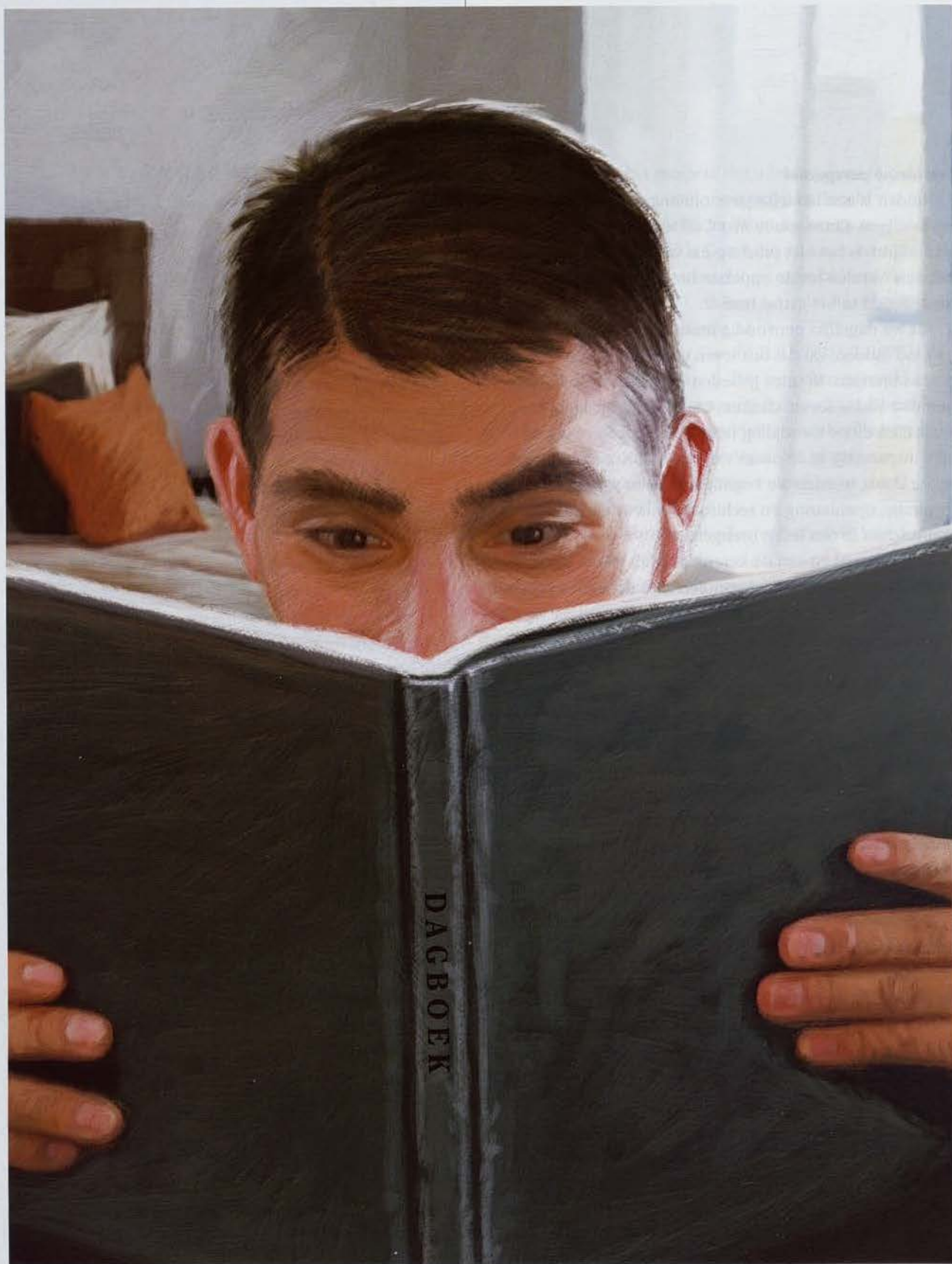
Nadat u dit artikel met een gebed in uw hart hebt bestudeerd, bespreekt u het zo dat iedereen aan de bespreking deelneemt. Enkele voorbeelden:

1. Laat een foto van een vliegtuig zien en leg uit wat stijgkracht is. Lees de eerste twee alinea's van de paragraaf 'Een nieuw perspectief' voor. Vertel uit eigen ervaring hoe bidden u in moeilijke tijden heeft opgebeurd, en moedig de gezinsleden aan om ook over hun ervaringen te vertellen.

2. Lees de tweede alinea in de paragraaf 'Een nieuw perspectief' voor. Schrijf voor een gezin met jonge kinderen 'Toename van inspiratie', 'Openbaring' en 'Rechtschapenheid' op een stukje papier en leg het op een hoge plek waar de kinderen het niet kunnen zien (u kunt ook plaatjes van deze begrippen gebruiken). Laat een ouder of ouder kind een van de kleinere kinderen optillen zodat hij of zij het papier kan zien. Leg de kinderen uit wat deze begrippen inhouden. Bespreek hoe bidden 'ons leven op een hoger geestelijk niveau brengt' zodat we deze zegeningen kunnen ontvangen.

3. Houd een blad papier omhoog en laat het vallen. Vouw er daarna een vliegtuigje van en gooi het zachtjes weg, zodat het vliegt. Lees de laatste drie alinea's van dit artikel voor. Leg uit hoe bidden ons boven onze beproevingen kan uittillen. Geef uw getuigenis van gebed.





ILLUSTRATE DAN BURR

JE WEET HET AL

EDDY DANIEL CHÁVEZ HUANCA

Net als Nephi was ik geboren uit ouders die me in het evangelie onderwezen. Als gezin bestudeerden we dagelijks de Schriften en hielden we gezinsgebed. Ik luisterde naar de getuigenissen van mijn ouders over Joseph Smith, het Boek van Mormon en alle beginselen van het evangelie. Daardoor had ik er nooit aan getwijfeld dat de kerk waar was.

Maar op een bepaald moment, ondanks het onderricht in het evangelie en het goede voorbeeld van mijn ouders, realiseerde ik me dat ik weliswaar niet twijfelde dat de kerk waar was, maar dat ik ook geen brandend getuigenis had van de waarheid ervan. Hoewel ik er mijn hele leven al van had gedroomd om op zending te gaan, wist ik dat ik er zeker van moest zijn dat het evangelie waar was.

Vlak voordat ik 18 jaar werd, begon ik een voorbereidingsklas voor toekomstige zendelingen in de wijk bij te wonen. Ik begon ook een dagboek bij te houden.

Op een keer hadden we in de voorbereidingsklas voor zendelingen een les die ik nooit zal vergeten. Het onderwerp was 'Het Boek van Mormon — het hart van zendingswerk'. De leerkracht toonde ons een video waarin jonge mensen uit de hele wereld hun getuigenis gaven van het Boek van Mormon. Ook de ervaring van een jongeman kwam aan de orde, die twijfelde of hij op zending moest gaan tot hij God om raad vroeg.

De leerkracht nodigde ons daarna uit om ons eigen getuigenis te geven. De Geest was duidelijk aanwezig. Ik besepte dat het Boek van Mormon mij tot zegen was

*Ik had er nooit aan
getwijfeld dat het
evangelie waar was.
Maar nu vroeg ik me af
of dat wel genoeg was.*

geweest in mijn leven. Ik besepte echter ook dat ik nog nooit in gebed aan God had gevraagd of het Boek of Mormon of het Eerste Visioen van Joseph Smith waar zijn.

Enkele dagen later was ik in het Boek van Mormon aan het lezen en besloot ik de belofte van Moroni op de proef te stellen (zie Moroni 10:3–5). Ik knielde neer en stortte mijn ziel uit voor

God. Ik wist niet hoe of wanneer ik antwoord zou krijgen, maar ik vertrouwde erop dat Hij mij deze dingen in zijn eigen tijd bekend zou maken.

Toen ik opstond, kwam het verlangen in mij op om in mijn dagboek te schrijven. Ik opende mijn dagboek en las de laatste notities door, die ik de vorige zondag na de voorbereidingsklas voor zendelingen had opgeschreven. Toen ik mijn eigen woorden teruglas over mijn gevoelens van toen, kwam er een gevoel van vrede over mij dat me helemaal vervulde. Met grote zekerheid voelde ik in mijn hart de woorden: 'Je weet het al, je weet het al.'

Ik knielde nogmaals neer en dankte mijn hemelse Vader dat Hij mijn gebed had verhoord. Het antwoord dat ik kreeg, bevestigde wat ik mijn hele leven al had geloofd.

Nu kan ik met zekerheid getuigen dat Joseph Smith de Vader en de Zoon heeft gezien en dat het Boek van Mormon waar is. Gewapend met deze kennis, heb ik als voltijdzendeling mogen dienen in het zendingsgebied Piura (Peru). Op mijn zending heb ik gezien hoe de Heer de gebeden verhoort van iedereen die nederig de waarheid zoekt. En daarvoor zal ik altijd dankbaar zijn. ■

De taalbarrière doorbreken



Leden over de hele wereld wenden zich tot de Heer om manieren te vinden om met hun broeders en zusters in het evangelie te communiceren.

MELISSA MERRILL

Kerkelijke tijdschriften

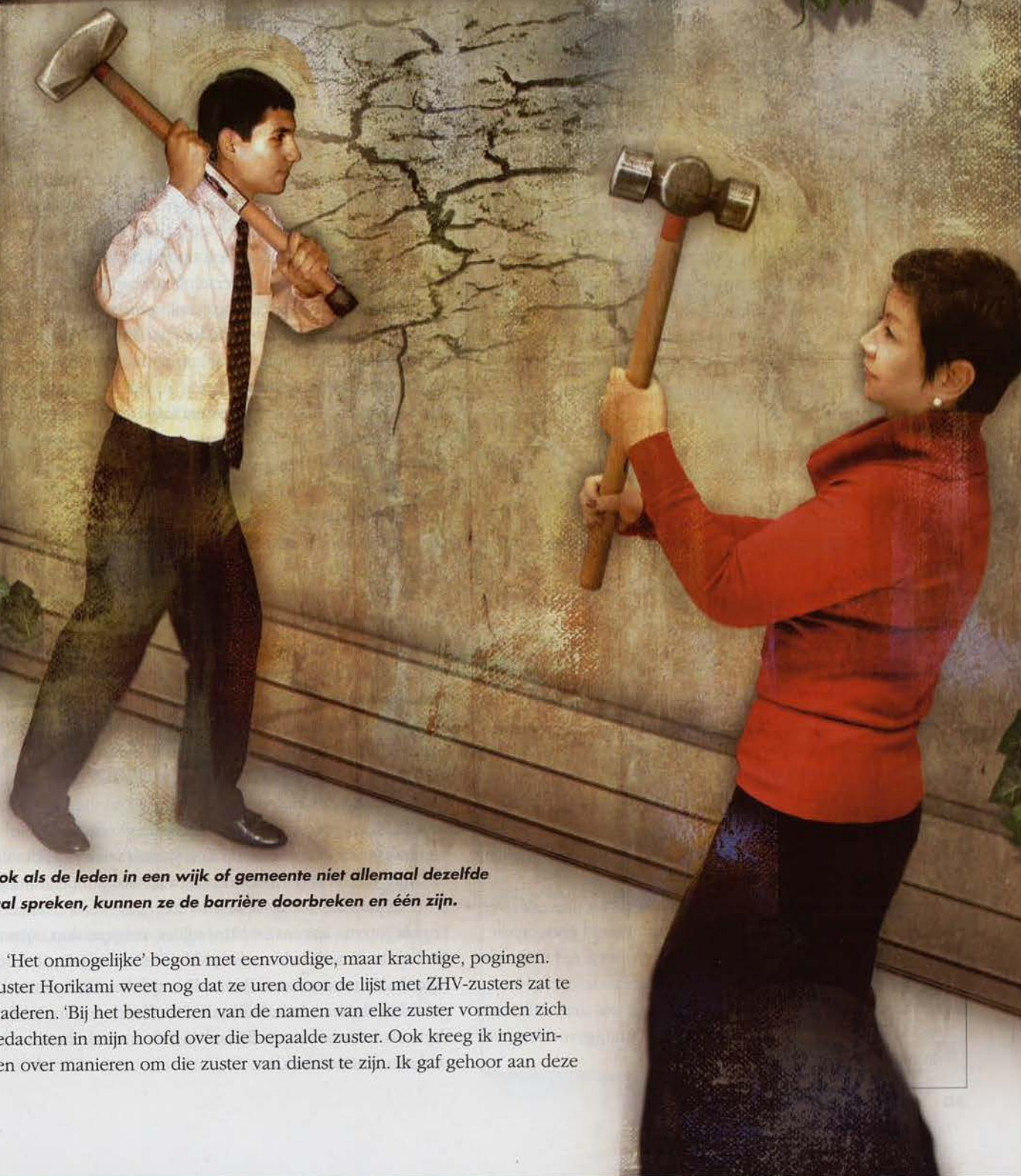
Toen Kazue Horikami als jongvolwassene van haar geboorteland Japan naar Hawaï was verhuisd, hoefde ze niet echt Engels te leren. Thuis sprak ze Japans, ze deed haar boodschappen op plaatsen waar veel mensen Japans spraken, en later werkte ze als gids voor Japanse toeristen. De enige plek waar ze soms tegen een taalbarrière aan liep, was in de kerk — iets wat veel heiligen der laatste dagen ervaren. Maar zelfs in de kerk kon ze zich aardig redden door vriendschap te sluiten met drie of vier andere zusters die haar moedertaal spraken.

Toen kwam er een moment dat zuster Horikami, die tegen die tijd al meer dan 25 jaar in Hawaï woonde, werd geroepen als ZHV-presidente van haar wijk. Dat hele vooruitzicht overweldigde haar nogal. 'De meeste zusters spraken alleen Engels, en anderen alleen Samoaans of Tagalog', weet ze nog goed. 'Ik kon andere talen intussen wel redelijk goed *verstaan*, maar die talen niet goed *spreken*. Ook al begreep

ik meestal wel wat mijn zusters zeiden, vroeg ik me af hoe ik hen kon dienen als ik niet eens met ze kon praten.'

Zuster Horikami wist dat taallessen voor haar niet aan de orde waren — daar had ze gewoonweg de tijd niet voor. Ze uitte haar bezorgdheid aan haar ringpresident tijdens een tempelwaardigheidsgesprek. 'Ik vertelde hem dat ik bang was — niet alleen voor de verantwoordelijkheid, maar ook om misverstanden te veroorzaken', zegt ze. De ringpresident dacht enige tijd na en zei toen tegen zuster Horikami dat ze zich over de taal geen zorgen hoefde te maken, in elk geval niet direct. 'Doe uw werk gewoon zo goed als u kunt', zei hij. Dat beloofde ze.

Dagen later, toen zuster Horikami in de tempel was, moest ze denken aan het verhaal van Petrus die over het water liep (zie Matteüs 14:22-33). 'Ik zag in dat ik zou zinken zolang ik mijn angst niet liet varen', zegt ze. 'Maar als ik mijn geloof in de Heiland zou stellen, zou Hij mij helpen het onmogelijke te doen.'



Ook als de leden in een wijk of gemeente niet allemaal dezelfde taal spreken, kunnen ze de barrière doorbreken en één zijn.

'Het onmogelijke' begon met eenvoudige, maar krachtige, pogingen. Zuster Horikami weet nog dat ze uren door de lijst met ZHV-zusters zat te bladeren. 'Bij het bestuderen van de namen van elke zuster vormden zich gedachten in mijn hoofd over die bepaalde zuster. Ook kreeg ik ingevingen over manieren om die zuster van dienst te zijn. Ik gaf gehoor aan deze

MEER IDEEËN

Op zoek naar meer ideeën om met taalbarrières om te gaan? Probeer de volgende eens:

- Voorzie leden indien mogelijk van lesmaterialen in hun eigen taal. Ga naar het distributiecentrum voor uw regio of (voor Noord-Amerika) kijk op www.ldscatalog.com voor meer informatie.
- Moedig leden aan zich te abonneren op de *Liahona* in hun moedertaal of de taal van het gebied waarin ze wonen.
- Houd bij het indelen van huisonderwijs- en huisbezoektaken rekening met de moedertaal van de leden en de talen die zij op zending of school hebben geleerd.
- Breng de leden elementaire uitdrukkingen bij, zoals begroetingen, in de taal van de leden die de gangbare taal niet spreken.
- Wees geduldig en steun elkaar in een roeping.
- Nodig leden eens uit om anderen iets te leren waarbij de taal niet centraal staat: koken, tuinieren of muziek, bijvoorbeeld.
- Zorg indien mogelijk en gewenst voor tolken. Ga naar www.lds.org en selecteer **Serving in the Church** en vervolgens **Interpreter's Resources** voor meer informatie.

ingevingen en verbaasde me erover hoe specifiek en persoonlijk ze waren.

'Zo is het begonnen', legt ze uit. 'Na enkele maanden groeiden die kleine daden uit tot banden van liefde en zorg, niet alleen mijn liefde voor hen, maar ook hun liefde voor mij.'

Zuster Horikami heeft uiteindelijk Engels leren spreken, maar geeft duidelijk te kennen dat de Geest — en niet haar taalvaardigheid — haar heeft geholpen anderen te dienen. 'Ik heb geleerd dat de Geest geen taalbelemmeringen kent', merkt zuster Horikami op. 'Hij spreekt tot ons *allemaal* op manieren die we kunnen verstaan.'

Net als zuster Horikami hebben leden van de kerk over de hele wereld de frustraties en eenzaamheid ervaren die met taalbarrières gepaard kunnen gaan. Maar net als zuster Horikami kunnen ook zij en hun leiders zich tot de Heer wenden voor hulp. De volgende ideeën om met taalbarrières om te gaan, komen van leden en leidinggevendenden over de hele wereld.

Besef dat taal op de tweede plaats komt

Het overwinnen van taalbarrières is een bekende uitdaging voor de ring Frankfurt (Duitsland), waar leden uit meer dan 80 landen afkomstig zijn. Maar taal komt volgens ringpresident Axel Leimer op de tweede plaats.

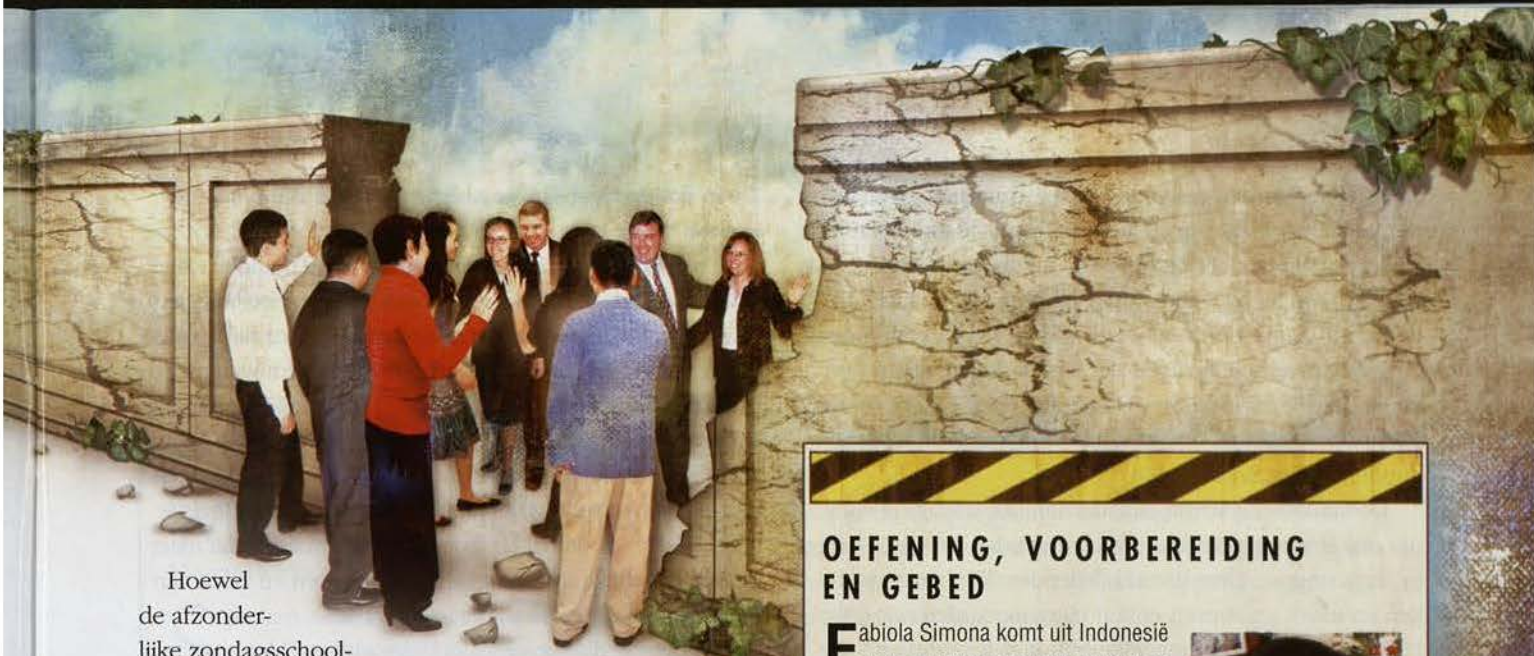
President Leimer, van wie de gezinsleden toen ze net naar Frankfurt waren verhuisd zelf ook geen Duits spraken, wijst erop dat zijn kinderen en de kinderen van andere gezinnen in dat opzicht wellicht het beste voorbeeld vormen. 'Ze lieten zich nooit tegenhouden omdat ze elkaar niet verstonden', zegt hij. 'Ze speelden toch wel met de andere kinderen. Voor hen deden de taalverschillen er niet toe. Ze hadden nog niet geleerd om een vooroordeel te hebben of bang te zijn.'

President Leimer merkt ook op dat de vele Engelstalige zendingsechtparen die in verschillende wijken in de ring in posities werkzaam zijn, ook niet worden gehinderd door de bestaande taalverschillen. 'Veel van deze echtparen spreken geen Duits, maar brengen wel veel ervaring mee in hun roeping en leveren zo een aanzienlijke bijdrage', zegt hij. 'Zo zijn er zusters ingezet in de kinderkamer, in jeugdwerkklassen en als mediathecaris, zelfs voor het opzetten van een hele nieuwe mediatheek. Sommige broeders tonen hun inzet als groepsleider hogepriesters, financieel administrateur en huisonderwijzer. Ze nemen deel aan lessen (waarbij iemand hun opmerkingen vertaalt) en geven soms zelf les.'

'Het gemeenschappelijke fundament van het evangelie is vaak al voldoende voor de mensen', vervolgt president Leimer. 'Ik heb gesprekken in de gang gehoord waarbij men elkaars taal niet kon spreken, maar elkaar op de een of andere manier toch begreep. Je kunt de belangrijkste dingen overbrengen ongeacht de taal: 'Ik heb de Heer lief. Ik geef om mijn broeders en zusters. Ik ben er om je te helpen.'

Stel mensen op hun gemak

Wijken en gemeenten kunnen vaak rekening houden met mensen zodat ze zich op hun gemak voelen. In de wijk McCully van de ring Honolulu (Hawaï) worden de zondagschoollessen bijvoorbeeld in acht talen gegeven (Chuukees, Engels, Japans, Koreaans, Marshallsees, Pohnpeiaans, Spaans en Tagalog), zodat de meeste leden het evangelie in hun eigen taal kunnen leren. Bovendien spreken de leden een gebed in de avondmaalsdienst of de lessen in hun moedertaal uit als ze niet in de taal van de meerderheid van de leden kunnen bidden.



Hoewel de afzonderlijke zondagsschoolklassen een belangrijke rol spelen, ziet de wijk McCully er ook op toe dat er activiteiten zijn waarbij iedereen bij elkaar komt. Op terugkerende evenementen voor de hele wijk, zoals een jaarlijks internationaal voedselfestival, culturele shows op de wekelijkse activiteitenavond, een Micronesisch koor (naast het wijkkoor) en elk kwartaal een 'ohana night' (gezinsavond), genieten de leden van elkaars unieke culturele erfgoed en benadrukken zij hun gemeenschappelijke geestelijke erfgoed.

'We zijn allemaal kinderen van onze hemelse Vader', zegt Marlo Lopez, bisschop van de wijk McCully. 'Hij maakt geen onderscheid tussen rassen of talen. De liefde van God is er voor iedereen, en wij zijn slechts instrumenten om deze waarheid uit te dragen.'

Neem elementen van de cultuur over van het gebied waar u woont

Veel mensen willen hun moedertaal en goede elementen uit hun eigen cultuur behouden. Leden van de kerk kunnen echter ook profiteren van de taal en cultuur van het gebied waarin ze nu wonen. President Eric Malandain van de ring Parijs-Oost (Frankrijk), waarin leden uit de hele wereld wonen, stimuleert dit ook. 'Leiders raden de leden die hier wonen over het algemeen aan om Frans te leren', zegt president Malandain. Daardoor kunnen ze zich beroepsmatig, persoonlijk en geestelijk beter ontwikkelen.'

Leden van de ring San Francisco-West (Californië) worden ook aangemoedigd om nieuwe taalvaardigheden op te doen. Naast de Engelssprekende wijken kent de ring drie taalspecifieke units (Chinees, Samoaans en Tagalog), zodat de leden die deze taal spreken het evangelie in hun eigen taal kunnen leren. Maar leidinggevend in de ring en in de wijken raden leden ook aan om deel te nemen

OEFENING, VOORBEREIDING EN GEBED

Fabiola Simona komt uit Indonesië en is nu lid van de wijk Hyde Park in Sydney (Australië). Zij vertelt hoe ze als bekeerling van de kerk niet alleen een nieuwe taal heeft geleerd, maar ook het evangelie:



'Toen ik lid werd van de kerk, kon ik niet zo goed Engels spreken of verstaan. Ik was ook nog eens erg verlegen, zodat ik het moeilijk vond om zelfs maar een gebed uit te spreken. Ik weet nog dat ik een keer werd gevraagd om het openingsgebed uit te spreken in de zondagsschool. Ik schreef eerst op een stukje papier wat ik wilde zeggen en verbeterde daarna de grammatica, zodat ik me wat rustiger voelde bij het bidden voor een groep.

'Toen ik later als leerkracht werd geroepen, moest ik de les al weken van tevoren voorbereiden. Ik werkte hard. Ik dacht: "Als anderen mijn sterke accent en gebrekkige grammatica moeten aanhoren, kan ik mezelf op zijn minst zo goed mogelijk voorbereiden."

'Ik bad veelvuldig dat de Geest me zou helpen bij het geven van die lessen. Ik bad dat ik niet zenuwachtig zou zijn en dat de mensen zouden begrijpen wat ik zei.

'Die voorbereiding en gebeden hebben me geholpen de taalbarrières te overwinnen. Nu ben ik ruim negen jaar lid van de kerk en vind ik het geen probleem meer om te bidden of les te geven. Bovendien merk ik dat ik door elke taak die ik op me neem, meer zelfvertrouwen krijg.'

aan kleine gespreksgroepen. Daarbij komt men twee keer per week bij elkaar om elementair Engels te leren spreken. De lessen zijn gericht op het leren van uitdrukkingen zoals 'Hoe kom ik bij het ziekenhuis?' of 'Is er een bushalte in de buurt?' Aangezien veel leden van de ring ook nog eens de eerste generatie heiligen der laatste dagen zijn in hun familie, richten sommige lessen Engels zich ook op diverse basisbeginselen van het evangelie, zoals bidden of het houden van gezinsavonden.

'De taalkwestie vormt een aanzienlijke uitdaging voor ons, maar we werken eraan en we worden er steeds beter in', zegt ringpresident Ronald Dillender. 'We blijven werken en leren, en streven ernaar elke ringconferentie, elke talentenshow van de ring, elke trainingsvergadering, elke functie toegankelijk te maken voor alle leden. We willen dat *iedereen* kan deelnemen aan alles wat de kerk en het evangelie te bieden hebben. Dat is uitermate belangrijk.'

Werk samen

De verschillende talen zorgen volgens president Brent Olson van de ring Philadelphia (Pennsylvania) voor meer dan genoeg obstakels, van het houden van tempelwaardigheids gesprekken tot het vertalen van toespraken en gebeden in de avondmaaldienst. Een gastvrije, tolerante houding heeft voor de leden van de ring echter erg veel betekend.

President Olson zegt: 'We hebben een thema dat we in onze ring vaak herhalen: wie de deur van de kapel binnenkomt, is door de Heer gezonden. Met deze houding van acceptatie beseffen we dat de extra moeite die we doen om iedereen te laten meedoen geen last is. Het is gewoon het evangelie in de praktijk brengen.'

Hoewel de wijk Clendon in de ring Manurewa in Auckland (Nieuw-Zeeland) strikt genomen een Engelssprekende unit is, zijn er ook leden die andere talen spreken, zoals Maori, Niuees, Samoaans, Tongaans, plaatselijke dialecten en diverse talen van de Cookeilanden. De leidinggevend in de wijk proberen als de Goede Herder te zijn. Hij kent iedereen in de kudde — 'ongeacht de taal die hij of zij spreekt', zegt bisschop Hans Key.

Als u het indelen van huisonderwijzers en huisbezoeksters bijvoorbeeld gebedvol overweegt, kunt u mogelijk een koppel laten samenwerken waarbij een van de collega's alleen de eigen moedertaal spreekt en de andere collega diezelfde taal plus Engels. Als het koppel dan samenwerkt in de hun toegewezen taak, krijgt de eerste collega meer vaardigheid in het Engels. Later kan er dan wellicht een uitnodiging volgen om een toespraak in de avondmaalsdienst te geven.

Zie in dat de Heer ons geschikt maakt om zijn werk te doen

Francisco Ayres Hermenegildo werd op 21-jarige leeftijd lid van de kerk in zijn geboortestad Rio de Janeiro (Brazilië). Later vervulde hij een zending in São Paulo (Brazilië). Nadat hij en zijn vrouw, Kallya, waren getrouwd, verhuisden ze in 2002 naar Sydney (Australië). In 2006 werd Francisco geroepen als president van de gemeente Hyde Park voor jonge alleenstaanden. President Hermenegildo voelde zich niet alleen overweldigd omdat hij nog bezig was Engels te leren, maar ook omdat de leden van de gemeente uit meer dan 10 verschillende landen afkomstig waren en velen van hen eveneens Engels aan het leren waren.

'Ik geef toe dat we ons niet bekwaam voelden toen we werden geroepen om de gemeente Hyde Park te leiden', zegt president Hermenegildo. 'De taalbarrière leek enorm, en we vroegen de Heer in gebed om hulp. Ik zie nu steeds meer in dat de Heer degenen die zijn koninkrijk proberen op te bouwen, inspireert, geschikt maakt en kracht geeft.'

President Hermenegildo ervaart de leiding van de Heer niet alleen in zijn eigen leven, maar ziet die leiding ook in het leven van de leden in de gemeente — van wie er velen, net als hij, de eerste generatie leden in hun familie zijn.

'Een ieder van ons is op dit moment in ons leven om een reden hier terechtgekomen', zegt hij. Hij legt uit dat elk lid de gelegenheid heeft om zijn of haar getuigenis te ontwikkelen, in roepingen werkzaam te zijn en vrienden en dierbaren over het evangelie te vertellen.

'Wij geloven dat de profetieën over het evangelie dat de aarde zal vervullen nu verwezenlijkt worden', zegt president Hermenegildo. 'De leden van de gemeente zijn en worden leiders, waar ze ook in de wereld zullen uitgaan. Het is een groot voorrecht om deze leiders te helpen zich voor te bereiden, wat we telkens doen als we de leden van de gemeente onderrichten en voeden.'

Wees één van hart en één van zin

'Ik vind het eerder een zegen dan een uitdaging om werkzaam te zijn in een wijk met zulke uiteenlopende culturen en talen', zegt bisschop Hans Key van de wijk Clendon. 'God verwarde de taal van de mensen tijdens de bouw van de toren van Babel, maar wij kunnen de mensen in de stad van Henoeh als voorbeeld nemen en er ook naar streven één van hart en één van zin te zijn en in rechtvaardigheid te leven.' (Zie Genesis 11:1-9; Mozes 7:18.)

Die eenheid werd ook benadrukt door president Gordon B. Hinckley (1910–2008):

'We zijn een grote, wereldwijde kerk geworden, en het is het overgrote deel van onze leden nu mogelijk om als één grote familie (...) deel te nemen, in vele talen, in

vele landen, maar allemaal met één geloof, één leer en één doop.'¹ ■

NOOT

1. Gordon B. Hinckley, 'Leven in de volheid der tijden', *Liahona*, januari 2002, p. 4.

WELKOM IN ALLE TALEN

Marianne Hansen Rencher

Spreken de leden in uw wijk of gemeente niet allemaal dezelfde taal? Nu de kerk wereldwijd blijft groeien, komt dat steeds vaker voor. Mijn man en ik bezochten twee jaar lang een dergelijke gemeente in New York. Ik had ervaring in het leren van de Engelse taal aan anderstaligen, maar ook zonder die ervaring kunt u veel doen om de communicatiekloof met anderen die uw eigen taal niet spreken, te overbruggen.

Glimlach naar en begroet anderen. Probeer te leren hoe u anderen kunt groeten in hun eigen taal. Maar ook als u geen woord van die taal spreekt, kunt u toch zorgen dat ze zich welkom voelen. Elke zondag werd ik door Marta verwelkomd met een warme omhelzing en een begroeting in het Spaans. Ik verstond niet wat ze zei, maar voelde wel haar liefde door de omhelzing en de toon van haar stem.

Geef grammaticaal correcte antwoorden. Mensen leren een taal onder andere door die taal te horen. Iemand kan beter leren 'Ik heb mijn lesboek niet bij me' dan 'Ik niet lesboek'. Ook al spreekt de ander in gebroken zinnen, antwoord dan toch met correct taalgebruik. Hiermee toont u respect voor anderen en helpt u hen de taal goed te leren.

Spreek langzamer, niet harder. Woorden lopen vaak in elkaar over als we ze horen, vooral als iemand een nieuwe taal leert. Als u wat langzamer spreekt, bent u gemakkelijker te verstaan. U hoeft niet harder te praten, tenzij de andere persoon problemen met het gehoor heeft. Als leerkracht geeft u leden die de

taal leren de gelegenheid de vraag te begrijpen en een eenvoudige reactie te formuleren. Moedig anderen aan om te helpen, zodat een vriendschappelijke en prettige sfeer in het lokaal ontstaat.

Gebruik visuele hulpmiddelen. Leden die bezig zijn de taal te leren, begrijpen mogelijk niet alle woorden in een les over het Eerste Visioen, bijvoorbeeld. Maar een plaat van Joseph Smith op zijn knieën voor God en Jezus Christus begrijpen ze wel. Ze kunnen zo ook hun woordenschat uitbreiden door de woorden die u gebruikt, te koppelen aan het verhaal van de herstelling dat ze al kennen.

Schrijf verwijzingen naar schriftteksten en het lesmateriaal op het bord. Hierdoor kunnen anderstalige deelnemers de verwijzingen gemakkelijker opzoeken. Gelukkig zijn onze lesboeken en de Schriften in diverse talen beschikbaar. Als iemand een tekst hardop voorleest, kunnen de anderen in de klas meelesen in het materiaal in hun eigen taal. Zo kan iedereen deelnemen aan de les, en wordt iedereen ook nog eens aangemoedigd om hun eigen Schriften en lesboeken mee te nemen.

Wees betrokken als huisbezoekster of huisonderwijzer. Bied mensen die nieuw zijn in uw land hulp aan. Om te beginnen kunt u ze helpen met boodschappen te doen, het postkantoor te bezoeken of zich in te schrijven voor school.

Sommige van mijn waardevolste vriendschappen in New York zijn ontstaan met mensen met wie ik amper vijf woorden in hun taal kon wisselen. Ik wist dat ze mijn hulp nodig hadden, en dat was genoeg om vriendschap te sluiten. ■

Besprekingen in



Probeer bij uw lessen de volgende tips uit om deelname in de klas te bevorderen.

ROBB JONES

Leerplanontwikkeling

Broeder Johnson stelde tijdens de cursus evangelieleer de klas een vraag. Er volgde een lange stilte, wat hem en de cursisten een ongemakkelijk gevoel leek te geven. Als zondagsschoolpresident van de ring observeerde ik de klas, en zag ik dat enkele leden in de klas net wilden antwoorden toen broeder Johnson de vraag zelf beantwoordde en verder ging met een ander deel van de les.

Deze situatie kan zich zowel bij het lesgeven in de kerk als thuis voordoen. Ik heb ontdekt dat twee dingen essentieel zijn om besprekingen in de klas te bevorderen: (1) vragen stellen met meerdere antwoordmogelijkheden en (2) de cursisten voldoende tijd geven om een antwoord op te zoeken of erover na te denken.

Open vragen stellen

Het stellen van de juiste soorten vragen kan een goede bespreking in de klas op gang brengen. De lesboeken in de kerk staan vol weloverwogen vragen die cursisten

aanmoedigen om naar antwoorden te zoeken in de lesstof of het geleerde te overdenken en toe te passen.

U kunt vragen stellen die de cursisten aanzetten in de Schriften of de

woorden van hedendaagse

apostelen en profeten naar informatie

te zoeken. Hier zijn twee voorbeelden van

zoekvragen op basis van de ideeën voor studie en onderwijs in *Leringen van kerkpresidenten: Joseph Smith*: 'Denk er bij het lezen van de pagina's 55-56 over na wat de Heiland heeft gedaan om ervoor te zorgen dat wij mede-erfgenamen van Hem kunnen worden.' en 'Neem Joseph Smiths leringen door over het belang van een stoffelijk lichaam (pp. 227-229).'

Andere vragen stimuleren de cursisten om na te denken over de betekenis van wat ze hebben gelezen of in hun leven toe te passen wat ze hebben geleerd. Deze vragen volgen meestal nadat de cursisten bekend zijn geraakt met de inhoud van de les. Na het stellen van de eerdere zoekvragen kunt u bijvoorbeeld de volgende vragen stellen om de cursisten te laten nadenken hoe ze kunnen toepassen wat ze hebben gelezen: 'Bedenk op welke manieren u Hem uw dankbaarheid kunt tonen voor zijn zoenoffer.' of 'Hoe kan deze kennis van invloed zijn op hoe wij voor ons lichaam zorgen?'

Wachten op reacties uit de klas

Welke vragen u ook stelt, geef cursisten voldoende tijd om het antwoord op te zoeken of erover na te denken. Cursisten gaan vanzelf antwoorden als ze weten dat u de vragen niet voor hen beantwoordt.

de klas leiden

Na mijn ervaring in de klas van broeder Johnson besloot ik bij te houden hoe lang leerkrachten op een reactie wachtten nadat ze een vraag hadden gesteld. Ik kwam erachter dat de meeste leerkrachten niet meer dan twee of drie seconden wachtten, maar als ik ze ernaar vroeg, dachten ze dat het veel langer was. Cursisten vertelden me juist dat ze meer tijd nodig hadden om na te denken over de antwoorden.

In een poging om leerkrachten te helpen de deelname in de klas te verbeteren, gaf ik hun het advies om na het stellen van een vraag stilte tot 20 te tellen, zodat de klas tijd had om na te denken. Ze leerden dingen te zeggen als 'Ik geef u de tijd om na te denken' of 'Wilt u over deze vraag nadenken, dan vraag ik later naar reacties.' Nadat de leerkrachten in onze ring hiermee aan de slag gingen, nam de deelname van de klas toe en voelden de cursisten de Geest omdat ze elkaar in het evangelie begonnen te onderwijzen (zie LV 88:77).

Ik woonde eens een les bij waarin de leerkracht de cursisten ruim twee minuten de tijd gaf om na te denken over een vraag in verband met de toepassing van een leerstelling van het evangelie. Dat gaf mij de tijd om mijn gedachten in stilte te laten gaan. Ik voelde de Geest en kreeg enkele inzichten over die leerstelling die ik waarschijnlijk niet zou hebben gehad zonder die momenten voor mezelf. Deze ervaring heeft me doen beseffen dat cursisten die de tijd krijgen om over een vraag na te denken, er dieper over kunnen nadenken en beter kunnen luisteren naar de Geest. (Zie 3 Nephi 17:1-3.)

In uw klas of gezin zijn dergelijke geestelijke ervaringen ook mogelijk tijdens een bespreking, als u open vragen gebruikt en iedereen de tijd geeft om na te denken voordat u antwoorden verwacht. ■

DE REACTIES VAN CURSISTEN NODIGEN DE GEEST UIT



'In een sfeer waarin cursisten graag deelnemen, is er een grotere kans dat de Geest belangrijkere lessen zal overbrengen dan u dat kunt.'

'Die deelname brengt de leiding van de Geest in hun leven. Als u cursisten uitnodigt om hun hand op te steken om te reageren op een vraag, geven ze, wellicht zonder het

te beseffen, de Heilige Geest te kennen dat ze gewillig zijn om te leren. Deze toepassing van morele keuzevrijheid geeft de Geest de gelegenheid ze te motiveren en meer leiding te geven gedurende uw tijd samen. Deelname stelt mensen in de gelegenheid te ervaren wat het inhoudt om door de Geest geleid te worden. Zij leren te herkennen en te voelen wat geestelijke leiding is.'

Ouderling Richard G. Scott van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'To Learn and to Teach More Effectively', The Religious Educator, jaargang 9, nummer 1, 2008, p. 6.



WAT ÉÉN PERSOON KAN DOEN

Deze jongeman uit Suriname doet geen grootse dingen. Maar de simpele dingen die hij doet, zijn wel van grote betekenis.

RICHARD M. ROMNEY

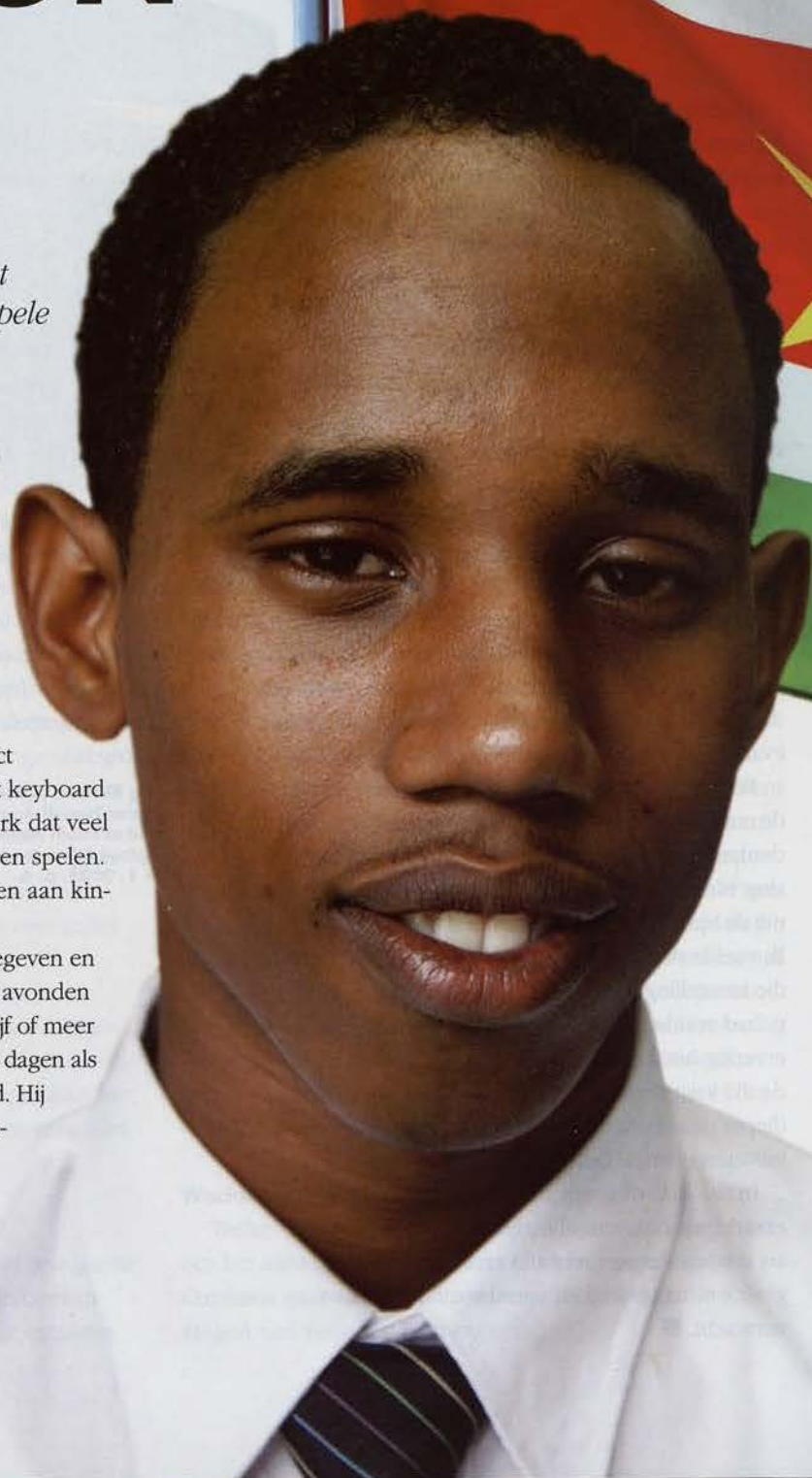
Kerkelijke tijdschriften

Yves Verwey is bescheiden, zelfs een tikkeltje verlegen. Maar dat weerhoudt hem er niet van dingen te zien en aan te pakken die gedaan moeten worden.

Makers van muziek

Zo bemerkte de achttienjarige Yves, die lid is van de gemeente Tamenga in het district Paramaribo (Suriname), bij het spelen op het keyboard tijdens vergaderingen en activiteiten in de kerk dat veel mensen belangstelling hadden om ook te leren spelen. Hij is dan ook begonnen gratis lessen te geven aan kinderen, tieners en volwassenen.

De lessen worden in diverse gemeenten gegeven en staan open voor iedereen die wil komen. De avonden waarop Yves lesgeeft, zijn er doorgaans wel vijf of meer leerlingen aanwezig, zowel heiligen der laatste dagen als niet-leden die over de lessen hebben gehoord. Hij geeft ook fluitles als iemand daarvoor belangstelling heeft. Hij leidt het gemeentekoor en is dirigent geweest bij een speciaal optreden van het districtkoor. Hij zegt dat zijn muzikale betrokkenheid een manier is om zijn dankbaarheid te



FOTO'S RICHARD M. ROMNEY

tonen voor het zendingsechtpaar dat hem noten heeft leren lezen en musiceren.

Lezers van de Schriften

Yves heeft ook een manier gevonden om vrienden te helpen die met elkaar wilden uitwisselen wat ze zoal



uit de Schriften leerden. Zij gingen naar de kerk en naar seminarie of instituut, gaven desgevraagd toespraken en deden actief mee in de les. Maar toch wilden ze er als jongeren ook met elkaar over spreken. Ze begonnen elke week ongeveer een half uur gezamenlijk in het Boek van Mormon te lezen. Ze nodigden gaandeweg ook anderen uit om mee te doen, met name enkele jongeren die minder actief waren. Nu zijn ze al ettelijke maanden samen aan het lezen, soms bij de één, dan weer bij een ander thuis.

'Het begon met mijn vrienden Larry Roseval, uit de gemeente Wanica, en Saffira Zeegelaar bij mij uit de gemeente. Maar nu zijn we met zijn achten', zegt Yves. 'We lezen een hoofdstuk, praten erover, geven ons getuigenis erover en vertellen iets wat we in de afgelopen week hebben geleerd.'

Deze lezers van de Schriften hebben elkaar ook op andere manieren aangemoedigd. Zo namen ze zichzelf voor om de vastenzondag zinvoller te maken door met een doel te vasten. 'De vorige vastenzondag hadden we bepaalde mensen in onze geachten die minder actief zijn, en hebben we gevast en gebeden dat ze weer actief zouden worden in de kerk', legt Yves uit.



Net als de ster op de vlag van Suriname laat Yves zijn licht schijnen voor anderen. Hij geeft keyboardles aan belangstellende heiligen der laatste dagen en anderen in de gemeenschap. Hij komt ook regelmatig samen met vrienden om het Boek van Mormon te bestuderen.



Vrienden van de zendingen

Voltijdzendingen hebben de hulp van leden nodig, en ook op dat gebied draagt Yves zijn steentje bij. Hij gaat zo vaak hij kan met de zendingen mee als ze iemand lesgeven. 'Ik vind het heerlijk om met de zendingen mee te gaan', zegt hij. 'Het geeft me een blij en positief gevoel.'

HULP DOOR HET BOEK

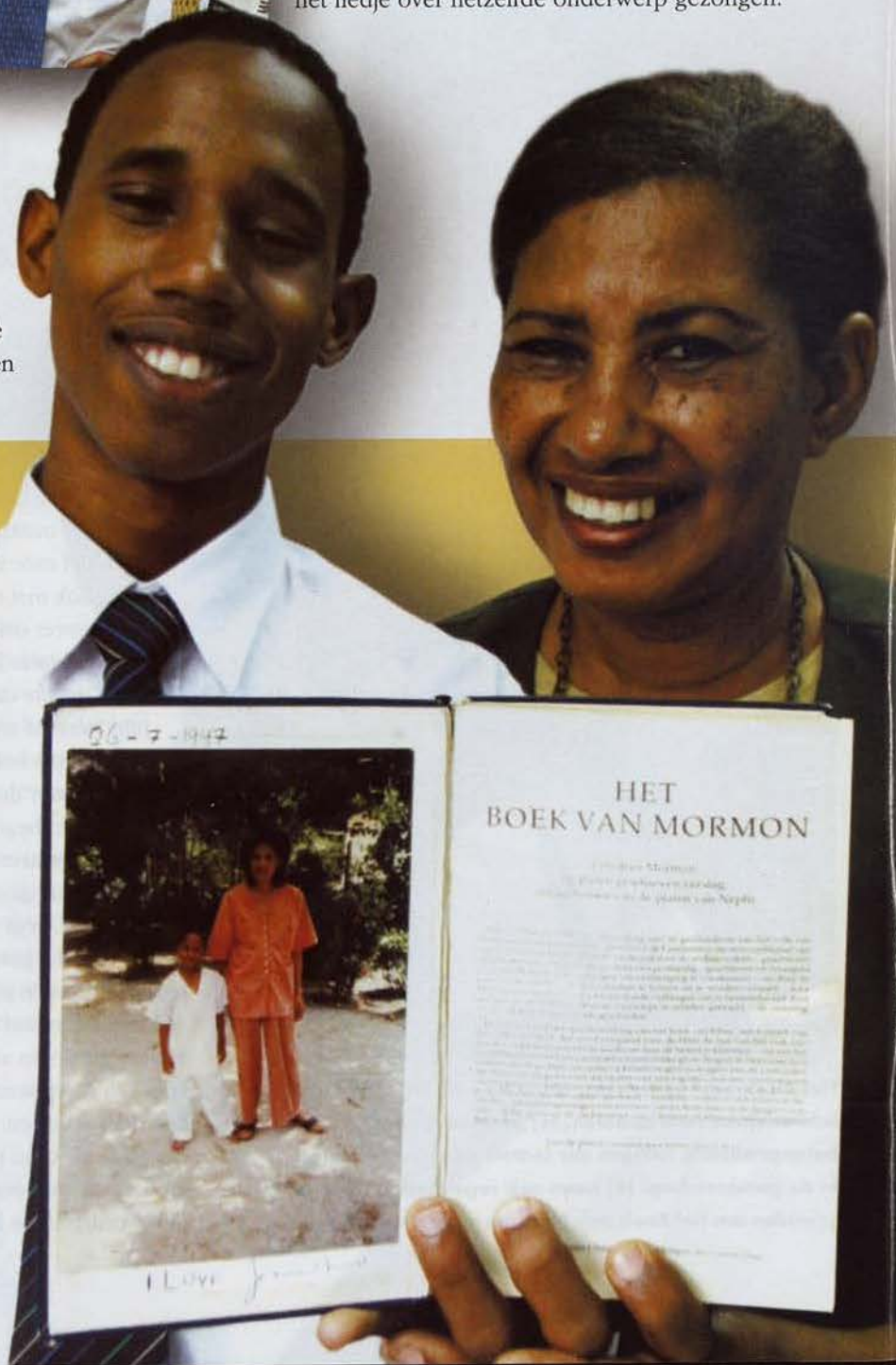
Yves zegt dat het Boek van Mormon hem op veel manieren helpt. 'Ik krijg er meer kennis door van dingen die *zullen* gebeuren', zegt hij. 'En ik vind antwoorden op evangelievragen door te lezen wat andere mensen lang geleden hebben meegemaakt.'

Hij zegt dat het Boek van Mormon eveneens een getuige van Jezus Christus is, en ons daarvoor het belang en het doel van de Bijbel beter doet begrijpen. Hij haalt het achtste geloofsartikel aan: 'Wij geloven dat de Bijbel het woord van God is, voor zover die juist is vertaald; wij geloven ook dat het Boek van Mormon het woord van God is.'

'Uit de Bijbel zijn diverse duidelijke en waardevolle dingen weggenomen', zegt Yves, 'maar het Boek van Mormon vult deze hiaten op. Je moet ze allebei lezen, en ook de andere Schriften.'

De zendingen lijken zich net zo te voelen als ze met hem op stap gaan. Yves zorgt altijd voor een opgewekte sfeer, en ze weten dat hij gewillig is zijn getuigenis van de waarheid te geven aan anderen. Yves is bijna negentien, en kijkt ernaar uit om zelf een voltijdzending te vervullen.

'Vanaf mijn tijd in het jeugdwerk', zegt Yves, 'heb ik 1 Nephi 3:7 steeds weer aangehaald, en het liedje over hetzelfde onderwerp gezongen:



"Ik zal heengaan en doen wat de Heer mij heeft geboden", zodat er geen twijfel is of ik wel of niet op zending ga.¹

Tellers van zegeningen

Yves kwam voor het eerst in aanraking met de kerk toen zijn moeder lid werd. Hij was toen zeven jaar oud en werd een jaar later gedoopt en bevestigd. Hij is altijd actief gebleven, ook in moeilijke tijden zoals de scheiding van zijn ouders en de verkoop van het huis waarin zijn familie woonde om hun schulden af te lossen. Hij heeft het gehoon van mensen ondergaan toen hij zondags in zijn pak en met een stropdas om naar de kerk liep. 'Ik weet waarom ik zo gekleed ben om naar de kerk te gaan, dus trek ik me er niet veel van aan', zegt hij. Hij heeft nooit meegedaan als anderen hem probeerden over te halen om te roken of te drinken. 'Ik heb nooit moeite gehad om nee te zeggen. Het woord van wijsheid navolgen geeft me lichamelijke en geestelijke kracht. Hebben ze mij iets beters te bieden dan dat?'

Met dat alles probeert Yves altijd zijn zegeningen te tellen. Hij moedigt anderen aan om hun zegeningen ook te tellen.

'Als je leert over het evangelie en hoe je de geboden dient te gehoorzamen', zegt hij, 'begrijp je steeds beter dat onze hemelse Vader ons allemaal wil zegenen. Gelukkig zijn komt niet door cool te zijn, maar door normen te hebben en je daaraan te houden. Gelukkig zijn komt door God en anderen dankbaar te zijn voor alle goede dingen in het leven.'

Een dergelijke houding is gewoon nog iets wat in de ogen van Yves nodig is. En dus zorgt hij daarvoor, en moedigt hij anderen aan dat ook te doen. ■

NOOT

1. Zie 'Nephi's moed', *Kindertiedjes*, 64-65.

Yves is enthousiast om zendingswerk te doen, en haalt met zijn moeder herinneringen op aan zijn doop en bereidt zich voor op zijn eigen voltijdzending. Hij vindt het fijn om met leden te praten tijdens bijeenkomsten en om het historische district in Paramaribo, de hoofdstad van Suriname, te bezoeken.

LEREN MET ELKAAR OM TE GAAN

Suriname ligt in het noordelijke deel van Zuid-Amerika en is een van de landen met de grootste verscheidenheid aan bevolkingsgroepen ter wereld.

Zo bestaat een groot deel van de inwoners uit Hindoestanen (oorspronkelijk uit India), Creolen (oorspronkelijk uit Afrika), Javanen (uit Indonesië), Marrons (nakomelingen van gevluchte slaven), Indianen (velen van de stam de Cariben) en Chinezen. De mensen spreken Nederlands (de officiële taal), Engels, Sranantongo (een Creoolse taal),

Hindoestaans, Javaans en enkele andere dialecten. Suriname werd in 1975 onafhankelijk. Daarvoor hoorde het land bij Nederland en weer daarvoor was het in Britse handen.

'In Suriname leert iedereen goed met iedereen om te gaan', legt Yves uit. 'Dat helpt als je met anderen over het evangelie praat, omdat Surinamers gewend zijn te luisteren naar wat andere mensen geloven.'

De eerste bekeerlingen in Suriname werden gedoopt in 1989. Tegenwoordig zijn er ongeveer 700 leden in zes gemeenten: Blauwgrond, Nickerie, Paramaribo, Tamenga, Uitkijk en Wanica.



Het bankbiljet van twintig mark



Waarom gaf deze jonge zending mij een bankbiljet van twintig mark? Als u dat begrijpt, begrijpt u dat ons leven niet alleen van ons is. Ons leven wordt gestuurd.

PRESIDENT BOYD K. PACKER

President van het Quorum der Twaalf Apostelen

Ruim dertig jaar geleden had ik samen met toen nog ouderling Thomas S. Monson de opdracht gekregen om een ring voor militairen en hun gezinnen in Europa te organiseren. We kwamen bijeen in Berchtesgaden (Duitsland), hoog in de Beierse Alpen. Oorspronkelijk was dit een hoofdkwartier dat Adolf Hitler had laten bouwen op een adembenemende mooie plek. Er is op deze aarde zelden iemand geweest die qua persoonlijkheid en doeleinden de tegenstander zo heeft nagevolgd als Adolf Hitler. Het kwam mij voor dat de cirkel van de geschiedenis zich op die plek weer had gesloten, en nu waren we daar bijeengekomen om een ring van Zion te organiseren.

Nadat we de nieuwe leiders hadden aangesteld en de organisatie van de ring hadden voltooid, was onze volgende opdracht om naar Berlijn te gaan voor een ringconferentie. We moesten van Berchtesgaden hoog in de Alpen naar de luchthaven van München vertrekken.

We kwamen ruim op tijd voor onze vlucht op het vliegveld aan. Het vliegtuig stond gepland voor vertrek om tien uur in de ochtend, maar werd uitgesteld vanwege dichte mist. We hoorden daar bijna twaalf uur lang de mededelingen aan. Ze bleven herhalen dat de mist naar verwachting zou opklaren. Maar dat gebeurde niet.

Die avond tegen een uur of tien kwamen twee zendelingen naar de luchthaven toe. We wisten dat de vliegtuigen niet zouden opstijgen. Zij vertelden ons dat er om middernacht een trein van München naar Berlijn zou vertrekken. De zendelingen brachten ons naar het treinstation, hielpen ons bij het kopen van de kaartjes en zetten ons op de trein. De trein zou om middernacht vertrekken en om tien uur de volgende ochtend in Berlijn aankomen.

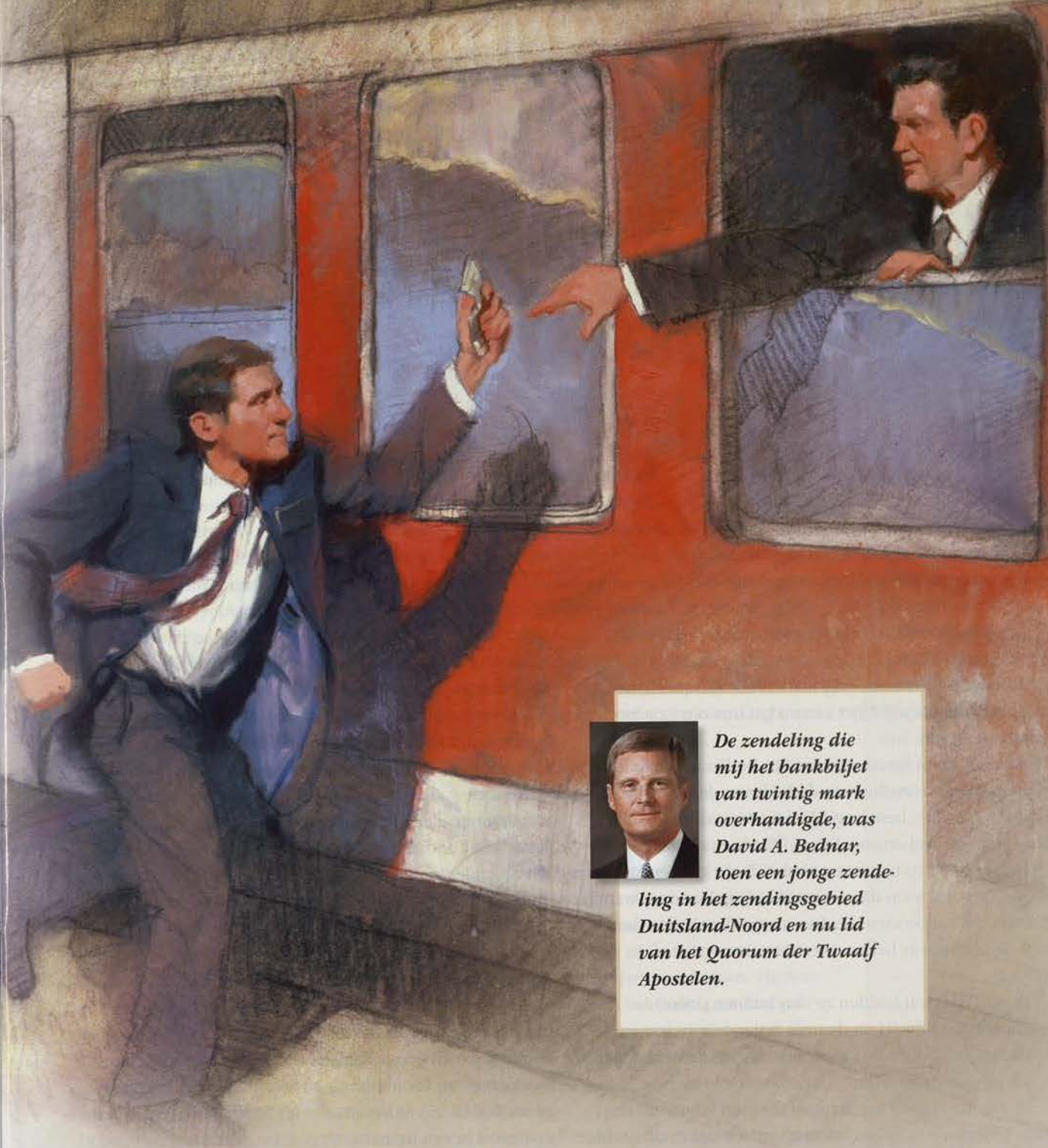
Bij het weggrijpen van de trein zei een van de jonge zendelingen: 'Hebt u Duits geld op zak?'

Ik schudde ontkennend mijn hoofd.

Hij zei: 'U kunt beter wat meenemen', en haalde al rennend naast de trein een bankbiljet van twintig mark uit zijn zak tevoorschijn. Hij gaf het biljet aan mij.

In die tijd was het IJzeren Gordijn hermetisch 'gesloten'. De trein stopte bij Hof aan de grens tussen West-Duitsland en Oost-Duitsland en wisselde daar van personeel. Het West-Duitse treinpersoneel stapte uit en het Oost-Duitse personeel stapte in de trein. Daarna zette de trein de reis door Oost-Duitsland voort op weg naar Berlijn.

De Amerikaanse overheid was net begonnen paspoorten af te geven die vijf jaar geldig waren. Ik had een nieuw paspoort, een paspoort dat vijf jaar geldig was. Vóór onze reis wilden we het paspoort van mijn vrouw laten



De zendeling die mij het bankbiljet van twintig mark overhandigde, was David A. Bednar, toen een jonge zendeling in het zendingsgebied Duitsland-Noord en nu lid van het Quorum der Twaalf Apostelen.

verlengen, maar het werd teruggestuurd met de mededeling dat een paspoort dat drie jaar geldig was, zou worden erkend als een paspoort dat vijf jaar geldig was. Ze kon haar paspoort nog ruim twee jaar gebruiken.

Om een uur of twee 's nachts kwam er een conducteur langs, een soldaat van het militaire type, die om onze kaartjes vroeg. Toen hij zag dat we geen Duitsers waren, vroeg hij naar onze paspoorten. Ik geef mijn paspoort niet graag af, vooral niet op onsympathieke plaatsen. Maar hij nam ze in. Ik heb eigenlijk nooit een hekel aan iemand, maar hij vormde een uitzondering! Het was een onvriendelijke, onbeleefde, nare man.

We spraken geen Duits. We zaten met zijn zessen in de treincoupé: mijn vrouw met een Duitser naast haar, en vlak tegenover ons drie andere Duitsers. We hadden met zijn allen wat zitten praten. Toen de conducteur binnenkwam, werd alles stil.

Er vond een gesprek plaats, en ik wist wat hij zei. Hij weigerde het paspoort van mijn vrouw. Hij ging weg en kwam nog een paar keer terug.

Uiteindelijk, niet wetende wat ik moest doen, kreeg ik een ingeving en haalde ik dat bankbiljet van twintig mark tevoorschijn. Hij keek ernaar, nam het bankbiljet aan en gaf ons onze paspoorten terug.

Toen we de volgende ochtend in Berlijn aankwamen, werden we door een lid van de kerk van de trein afgehaald. Ik vertelde hem nogal luchtig over ons voorval. Hij keek opeens heel ernstig. Ik zei: 'Wat is er aan de hand?'

Hij zei: 'Ik snap niet hoe u tot hier hebt kunnen komen. Oost-Duitsland is op dit moment het enige land ter wereld dat weigert paspoorten die drie jaar geldig zijn te erkennen. Voor hen was het paspoort van uw vrouw niet geldig.'

Ik zei: 'Wel, wat hadden ze dan kunnen doen?'

Hij antwoordde: 'U uit de trein zetten.'

Ik zei: 'Ze zouden ons toch niet echt uit de trein zetten?'

Hij zei: 'Ons niet. Haar!'

Ik zag het al voor me: iemand die mijn vrouw uit de trein probeerde te zetten om een uur of twee in de nacht ergens in Oost-Duitsland. Ik zou niet weten wat ik had

moeten doen. Ik hoorde pas later hoe gevaarlijk de hele situatie was, vooral voor mijn vrouw. Ik geef veel meer om haar dan om mijzelf. We hadden in groot gevaar verkeerd. Mensen van wie het paspoort werd geweigerd, werden gearresteerd en in hechtenis genomen.

Wij ontvangen leiding in ons leven

Nu gaat het allemaal om het volgende: de zendeling die mij het bankbiljet van twintig mark overhandigde, was David A. Bednar, toen een jonge zendeling in het zendingsgebied Duitsland-Noord en nu lid van het Quorum der Twaalf Apostelen.

Waarom gaf deze jonge zendeling uit San Leandro (Californië) mij het bankbiljet van twintig mark? Als u dat begrijpt en begrijpt waar het leven om draait, begrijpt u eigenlijk alles wat u moet weten over het leven als lid van de kerk. U begrijpt dan dat ons leven niet alleen van ons is. Ons leven wordt gestuurd — en als we leven zoals we behoren te leven, wordt er voor ons gezorgd. Ik geloof niet dat hij de gevolgen kende van wat hij deed. Dat bank-

biljet van twintig mark was toen zes dollar waard, en zes dollar betekent voor een zendeling heel veel!

U zult in uw leven merken dat deze dingen gebeuren als u leeft zoals u behoort te leven.

Als u de werking van de Geest leert begrijpen, hoeft u zich nooit alleen te voelen. In Leer en Verbonden 46:2 staat: 'Maar ondanks die dingen die geschreven staan, is het de ouderlingen van mijn kerk vanaf het begin opgedragen, en zo zal het altijd zijn, om alle bijeenkomsten te leiden zoals de Heilige Geest hen aanwijst en leidt.'

Uw geestelijk lichaam

De leringen in de Schriften, de openbaringen, maken ons duidelijk dat we tweeledige wezens zijn. Wij weten dat er een geest en een lichaam is. 'De geest en het lichaam [vormen als ze voor altijd zijn herenigd] de ziel van de mens' (LV 88:15). U bestaat dus uit twee gedeelten. Er is een geest in een lichaam.

U hebt een geestelijk lichaam; uw intelligentie heeft

U hebt een geestelijk lichaam; uw intelligentie heeft altijd bestaan. We zullen altijd blijven leven.



altijd bestaan (zie LV 93:29). Dat is moeilijk te vatten. We zullen altijd blijven leven. Dat gelooft u toch? Na de opstanding zullen we eeuwig leven. Dat kan alleen als we ook in het verleden eeuwig hebben geleefd. We bevinden ons hier midden in iets eeuwigs.

Ik vraag me wel eens af hoe het later zal zijn als mijn geest mijn lichaam verlaat. Als u wordt 'uitgepakt' en uw stoffelijk omhulsel aan de kant legt en uw geest zichtbaar wordt, wat krijgen we dan te zien? Hoe ziet uw geest er dan uit?

Sommigen van u worden nu misschien als perfecte atleet beschouwd — met een perfecte coördinatie, in staat om alles te doen! U hebt een prachtig gebouwd fysiek lichaam. Als we uw lichaam en geest zouden scheiden, hoe zou uw geest er dan uitzien? U zult ontdekken, naarmate u studeert en bidt en voelt, dat iemand een prachtig lichaam en toch een verschrompelde, zwakke geest kan hebben. Aan de andere kant kunt u een lichaam hebben dat op vele manieren beperkt is, en toch in eeuwig opzicht uw geest trainen en ontwikkelen, zodat deze

van onvergankelijke waarde wordt.

U kunt uitkijken naar de dag dat u wordt 'uitgepakt' en uw geest het lichaam verlaat. Uw geest is jong en vitaal en prachtig. Ook al is uw lichaam oud en ziek of kreupel of anderszins gehandicapt, wanneer de geest en het lichaam worden herenigd in de opstanding, dan bent u glorieus; dan bent u verheerlijkt.

Ik heb eens een man gekend — een geweldige man — die als jongen vaak omging met een groepje belhamels. Ze waren altijd waar ze niet hoorden te zijn en nooit waar ze wel hoorden te zijn. Uiteindelijk wist een verstandige, vindingrijke leider ze in een zondagsschoolklas te krijgen. De leerkracht was een oude man — niet meer dan een simpele, oude man. Hij was ook nog eens een bekeerling uit Europa en sprak de Engelse taal niet zo goed. Ze gniffelden: 'Onze leerkracht? Hij?' Deze jongens hadden vast al heel wat leerkrachten versleten.

Toen gebeurde er iets volgens mijn vriend. De leerkracht begon te spreken en iedereen

Zorg dat u inzicht verworft in dingen die u niet expliciet worden geleerd. Als uw kennis alleen afhangt van wat u leest of wat u kunt horen, zult u maar weinig kennis bezitten.



Momenten van eerbied zijn uitermate kostbaar wanneer u *nadenkt* en *voelt*. Daarom zijn tempels ook zo belangrijk. U kunt naar de tempel gaan en de wereld achter u laten.

begon te luisteren. Deze vriend zei: 'Je kon je handen warmen aan het vuur van zijn geloof.' Dat betekende dat in dat oude, versleten lichaam met dat hardnekkige accent een krachtige geest huisde.

In de opstanding kan het lichaam — het stof der aarde, ons vleselijke gedeelte — vernieuwd en krachtig worden, overeenkomstig de geest.

De Heilige Geest zal u leiden

Als u kunt begrijpen hoe de Geest werkt, zal het goed met u gaan. Als al het kwaad van de wereld zich tegen u zou keren — als het zich als een duistere, monsterlijke laserstraal op u zou richten, dan zou het u niet kunnen vernietigen, tenzij u dat op de een of andere wijze toelaat.

Bedenk dat bij alles wat u leert geldt: 'Het begin der wijsheid is: verwerf wijsheid en verwerf inzicht bij al wat gij bezit' (Spreuken 4:7).

Zorg dat u inzicht verwerft in dingen die u niet expliciet worden geleerd. Als uw kennis alleen afhangt van wat u leest of wat u kunt

horen, zult u maar weinig kennis bezitten. Momenten van eerbied zijn uitermate kostbaar wanneer u *nadenkt* en *voelt*. Daarom zijn tempels ook zo belangrijk. U kunt naar de tempel gaan en de wereld achter u laten.

De Heer heeft beloofd dat als u de Heilige Geest ontvangt, 'die (...) u alles [zal] leren en u te binnen brengen al wat Ik u gezegd heb' (Johannes 14:26).

U zult sommige dingen automatisch doen, bijna zonder het te beseffen. Zonder het eerst te weten zult u later merken dat de Heilige Geest u een ingeving en leiding heeft gegeven. Daarom haalde deze jonge zendeling, zonder te weten waarom, een bankbiljet van twintig mark uit zijn portefeuille toen hij naast de vertrekkende trein meeliep en me het bankbiljet overhandigde. Hij heeft ons uit een groot gevaar gered.

Zo zult u ook te werk gaan en later terugkijken en weten dat u werd geleid. En zo krijgt u ook waarschuwingen. U krijgt de waarschuwing: 'Ga daar niet heen! Doe dat niet.' U krijgt de waarschuwing: 'Ga niet met hem mee! Ga niet met haar mee! Doe niet met hun mee!' En vervolgens: 'Ga met hun om!' U zult leiding ontvangen, en de Heer zal over u waken.

Ik weet dat het evangelie waar is, dat Jezus de Christus is, dat Hij leeft, dat dit zijn kerk is. Zoek een plek in de wereld waar u, zonder schaamte, zonder aarzeling, tot uzelf kunt zeggen: ten eerste, dat u het evangelie van Jezus Christus aanvaardt en, ten tweede, dat wie u *bent* belangrijker is dan wat u *doet*. Wat u doet, maakt u, als u daarin wordt geleid, tot wie u *bent* en tot wie u kunt *worden*. ■

Naar een toespraak gehouden tijdens een devotionaal aan de Brigham Young University-Idaho op 12 maart 2002. Voor de volledige Engelstalige tekst van de toespraak, zie www.byui.edu/Presentations/Transcripts/Devotionals/2002_03_12_Packer.htm.

VOOR KINDEREN • DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN • JUNI 2009

De Kindervriend



A portrait of a man with a beard and mustache, wearing a dark suit, white shirt, and dark tie. He is standing against a plain, light-colored background.[illegible]

DICHT BIJ HUIS HULP VERLENEN

Hoe oud je ook bent, je kunt veel doen om mensen te helpen die je kent. Je kunt je broertje of zusje troosten als hij of zij verdrietig is. Je kunt iemand uitnodigen om te komen spelen die zich buitengesloten voelt. Je kunt je ouders helpen zonder dat ze daarom vragen. Alle kleine beetje helpen!



PRESIDENT MONSON EN DE GROTE DEPRESSIE

President Thomas S. Monson is in 1927 geboren. Toen hij twee jaar oud was, begon de Grote Depressie. Veel mensen konden geen werk vinden. Het was moeilijk om genoeg geld te verdienen om voedsel te kopen. Sommige vrienden van president Monson hadden niet voldoende voedsel of geen warme kleding in de winter.

Tijdens de Grote Depressie reisden veel mannen met de trein door de Verenigde Staten op zoek naar werk. President Monson woonde vlakbij de spoorweg. Sommige mannen kwamen uit de trein, klopten op de achterdeur van het huis van de familie Monson en vroegen om voedsel. De moeder van president Monson gaf ze altijd iets te eten. Ook stuurde ze haar zoon soms met een bord warm eten naar een arme buurman.

De Grote Depressie duurde tot 1939, toen president Monson twaalf was.

WIST JE?

Net als de moeder van president Monson jaren geleden mensen in nood hielp, kunnen volwassenen en kinderen ook nu mensen helpen door geld aan het fonds humanitaire hulp te geven. Je kunt je bijdrage in dezelfde envelop stoppen als de tiende die je aan de bisschop of gemeentepresident geeft. Met dat geld worden mensen over de hele wereld geholpen. In 2007 heeft de kerk zo'n vier miljoen mensen in 85 landen geholpen. De kerk heeft de volgende hulp verleend:

Hulpgoederen—45 landen

Aardbevingen—5 landen

Overstromingen en stormen—34 landen

Brand—6 landen

Schoon water—25 landen

Rolstoelen—60 landen

Brillen—11 landen

Kinderen tegen mazelen inenten—10 landen

Opleidingen waardoor artsen en verpleegkundigen beter voor pasgeboren baby's kunnen zorgen—23 landen

KRACHT OM DE HEER TE VOLGEN



Uit een interview
met ouderling
Claudio D. Zivic
van de Zeventig,
momenteel werkzaam
in het presidium van
het gebied Zuid-
Amerika-Zuid; door
Sarah Cutler.



Op negenjarige
leeftijd.

*'Ik, de Heer, (...) schep er behagen in
hen te eren die Mij in gerechtigheid en
waarheid dienen tot het einde' (LV 76:5).*

Hardlopen was een van mijn lievelingssporten toen ik jong was. Ik deed atletiek en mijn specialiteit was de 800 meter sprint. Dat betekende dat ik twee rondjes rende.

Ik droomde dat ik naar de Olympische Spelen zou gaan. Mijn trainer had aan de Olympische Spelen deelgenomen. Hij vond dat ik genoeg talent had om naar de Olympische Spelen te gaan. Maar dan moest ik wel hard trainen.

Ik trainde veel en deed aan veel wedstrijden mee. Toen ik vijftien was, was ik de een na snelste in het hele land Argentinië. Ik hoopte dat als ik goed bleef trainen, ik naar de Olympische Spelen zou kunnen gaan.

Maar er was een probleem. De wedstrijden waren vaak op zondag. Ik kwam er al snel achter dat ik daar niet aan kon meedoen. Dus stopte ik met hardlopen.

Dat was een moeilijke keuze. Ik moest mijn droom opgeven om naar de Olympische Spelen te gaan. Mijn trainer begreep niet waarom ik ermee ophield. Maar ik wist dat ik een goede beslissing had genomen. Hoewel sport goed is, is gehoorzaamheid aan de Heer en zijn kerk beter.

Toen ik later in militaire dienst was, werd ik naar een plek bij het Andesgebergte

gestuurd. Toen ik die opdracht kreeg, had ik het gevoel dat de Heer iets bijzonders van me verwachtte. Ik bad veel en vroeg: 'Wat is mijn doel hier?'

Toen ik daar drie maanden was, zei onze officier: 'Ik wil dat je een vereniging voor de soldaten organiseert.' Hij wilde dat we een plek hadden waar we konden lezen, naar muziek konden luisteren, spelletjes konden doen, brieven konden schrijven en konden uitrusten. De Heilige Geest liet me weten dat de Heer dit van mij verwachtte. Ik werd gevraagd om voorzitter van die vereniging te worden. Het was veel werk om alles klaar te maken. We schilderden en meubileerden een gebouw waarin we bij elkaar konden komen.

Ik werd gevraagd om tijdens de openingsceremonie de officieren en soldaten toe te spreken. Ik had de kans om veel soldaten die de normen van het evangelie niet naleefden mijn getuigenis van het evangelie te geven en iets over de kerk te vertellen. Ze kenden me allemaal als de 'mormoonse jongen' die zijn normen naleefde. Ik leefde anders dan zij, maar ze hadden respect voor me. De officieren hadden ook respect voor me. Een van hen zei een keer: 'Ik bewonder je dat je je normen zo goed naleeft.'

Wees nooit bang om mensen te vertellen wat je gelooft en wat je normen zijn. Je hoeft niet te verbergen wie je bent. Ik weet dat de Heer je zal zegenen als je voldoende moed hebt om Hem te volgen. ●

Rechts: Ouderling Zivic en zijn
gezin in 2007. Onder: Op vijftienjarige
leeftijd rent hij over de finishlijn van
de achthonderd meter in Buenos Aires
(Argentinië).





UIT HET LEVEN VAN DE PROFEET JOSEPH SMITH

Het gebod om tempels te bouwen



De Heer heeft kerkleden vaak geboden om in hun woonplaats een tempel te bouwen.

Kirtland

Ik weet dat we niet veel hebben — velen van u hebben niet eens een huis — maar de Heer heeft ons geboden om een tempel te bouwen.



Hoewel ze door vervolging niet altijd in staat waren om een tempel te bouwen, probeerden de heiligen het wel.

Far West

Broeders en zusters, laten we een tempel bouwen.



Nauvoo

Een tempel bouwen is ons belangrijkste werk.



Joseph werkte samen met de heiligen der laatste dagen om de Nauvootempel te bouwen.

Dit wordt een prachtig gebouw als het klaar is.

Niet alleen een gebouw, maar een huis van de Heer.

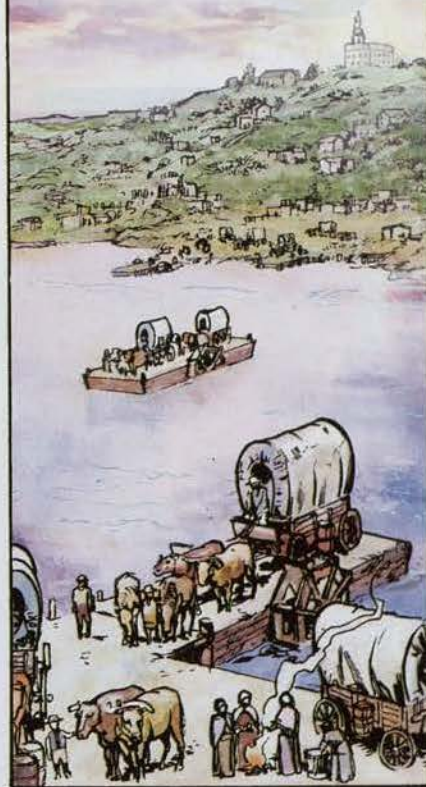


Joseph werd vermoord voordat de tempel klaar was. Maar de heiligen werkten dag en nacht om de tempel af te bouwen. Ze wilden in de tempel de geestelijke gaven ontvangen die de Heer hun had beloofd.

We moeten er alles aan doen om deze tempel af te bouwen.



De heiligen konden maar heel even van de Nauvootempel genieten. De tempel werd verwoest, maar gelukkig hadden veel heiligen de tempelverordeningen ontvangen.



Nadat de heiligen der laatste dagen in Utah waren aangekomen, kreeg Brigham Young openbaringen om meer tempels te bouwen.



St. George
(op 6 april 1877 ingewijd)

Logan
(op 17 mei 1884 ingewijd)

Manti
(op 2 mei 1888 ingewijd)

Salt Lake
(op 6 april 1893 ingewijd)

Glimlachen



C. J. GUDMUNDSON

Gebaseerd op een
waargebeurd verhaal

*'Houdt moed en
vreest niet, want Ik,
de Heer, ben met u
en zal u bijstaan'
(LV 68:6).*

Wat hebben jullie vandaag in het jeugdwerk geleerd, Sasja?' vroeg moeder toen ze van de kerk naar huis reden.

'Zuster Duffy heeft ons over bijzondere gaven verteld die talenten worden genoemd', zei Sasja. 'Ze zei dat onze hemelse Vader ons

talenten heeft gegeven om anderen te helpen. Ze zei dat we mensen gelukkig kunnen maken als we onze talenten gebruiken.'

'Dat klopt', zei moeder. 'Jezus heeft gezegd dat we onze talenten moeten gebruiken om anderen te helpen.'

Sasja zei even niets en keek door het



'We zijn hier om iets tot stand te brengen, om de samenleving tot zegen te zijn met onze talenten en onze kennis.'

President Gordon B. Hinckley (1910-2008), 'Hoe word ik de vrouw van mijn dromen?' (Liahona, juli 2001, p. 114.)

raam naar buiten. 'Maar mama, hoe zit dat met Lauren?' vroeg ze.

'Wat bedoel je', vroeg moeder.

'Nou, ze kan niet praten en zit in een rolstoel. Wat voor talenten heeft zij om anderen te helpen?'

'Wat zie je als eerste als je naar Lauren kijkt?' vroeg moeder.

Sasja dacht even na en zei toen: 'Haar glimlach. Lauren glimlacht altijd.'

'Dat klopt', zei moeder. 'Wat nog meer?'

'Ze lacht altijd. Vooral als we zingen of als ze de piano hoort. Ze is altijd zo blij. En ze geeft graag blaaskusjes.'

'Wat voor gevoel heb je als je bij Lauren bent?' vroeg moeder.

'Blij. Ik voel me altijd blij als ik bij Lauren ben', zei Sasja.

'Ik ook', zei moeder. 'Dat is een van Laurens talenten. Ze straalt liefde en blijheid uit naar iedereen om haar heen. Dat is een van de allerbeste talenten.' ●

VRIENDSCHAP SLUITEN

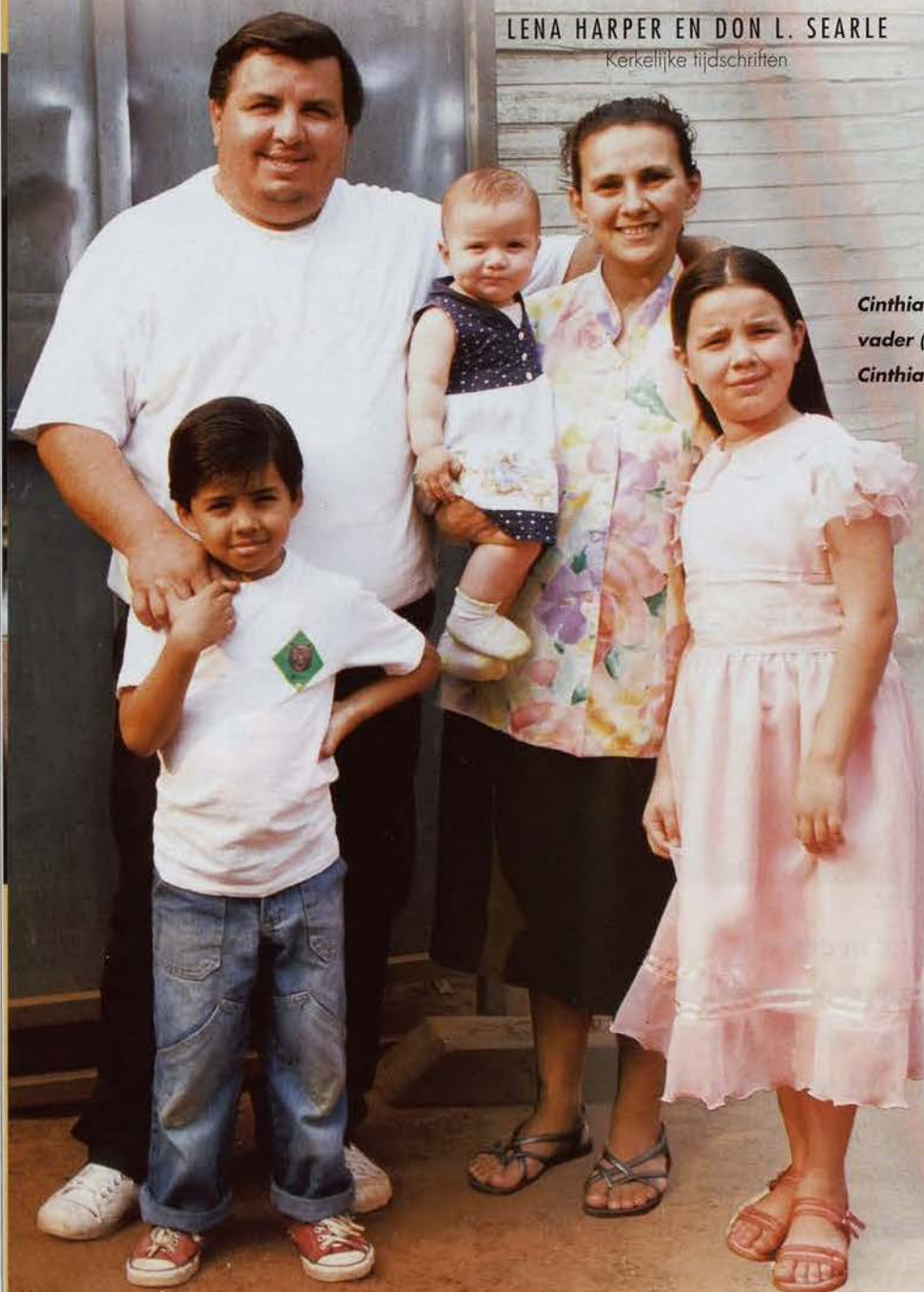
Haar gezin helpen

Kinderen over de hele wereld helpen graag thuis — net als jij! Deze maand leren we Cinthia Noemí Jara Humada uit Asunción (Paraguay) kennen.

LENA HARPER EN DON L. SEARLE

Kerkelijke tijdschriften

**Cinthia en de rest van het gezin:
vader (Miguel), moeder (Liz),
Cinthia, Gustavo en Débora.**





Cinthia

Vlak buiten de stad Asunción (Paraguay) woont een smid met een werkplaats waar reparaties worden verricht. De werkplaats hangt vol met metalen gereedschappen en voorwerpen die gerepareerd moeten worden. Achter de werkplaats ligt een klein huis. Op het terras hangt de schone was te drogen. Hier woont de negenjarige Cinthia Noemí Jara Humada met haar ouders en de andere kinderen.

Thuis helpen

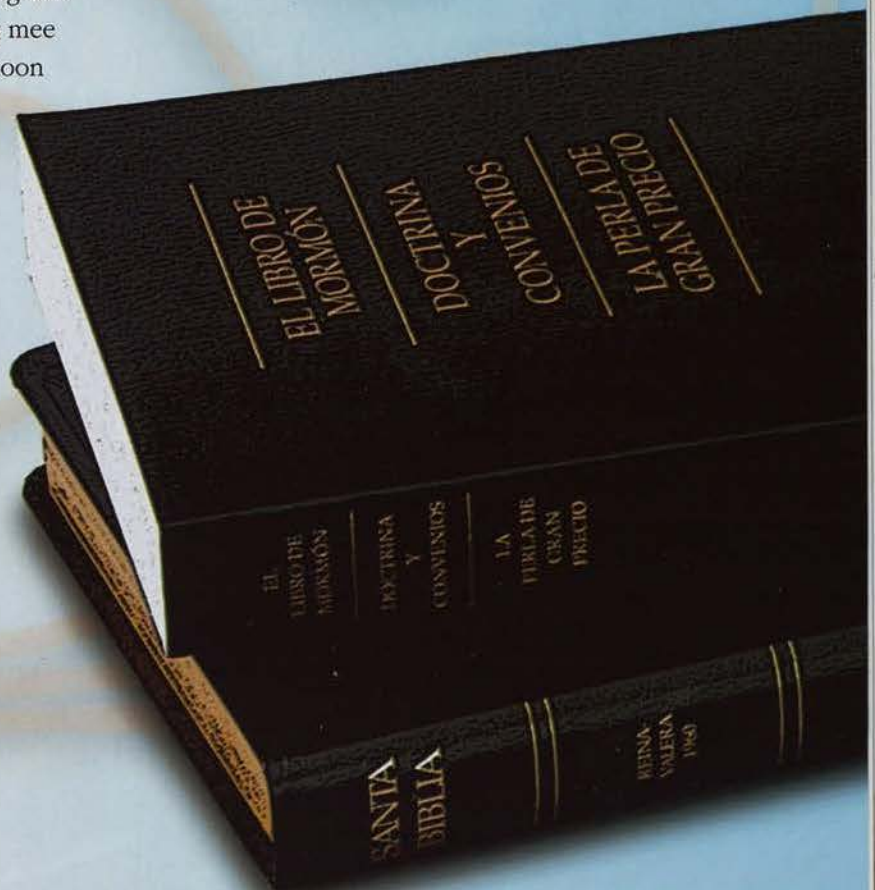
Cinthia heeft een broertje (Gustavo) van zeven en een pasgeboren zusje (Débora). Ze helpt meestal om voor Gustavo te zorgen, maar ze helpt ook graag met Débora. Volgens haar moeder helpt Cinthia erg mee door haar kamer netjes te houden, het huis schoon te maken en het terras te vegen. Cinthia wil later moeder van zes kinderen worden.

Gezinsavond

Cinthia is altijd bereid om met de gezinsavond te helpen. Als haar vader het druk heeft in de werkplaats biedt Cinthia aan om hem te helpen door een gezinsavondles voor te bereiden. Cinthia wil later graag leerkracht worden. Ze vindt lesgeven leuk.

Leren uit de Schriften

Cinthia houdt van lezen—vooral de Schriften. Haar lievelingsverhaal gaat over Ammon die tot de Lamanieten predikt (zie Alma 18). Ze vindt het leuk dat daar staat dat we allemaal zendingswerk moeten doen.



Standvastig op school

Cinthia's schooldag is in drie dagdelen verdeeld. Sommige leerlingen gaan 's ochtends naar school, sommige 's middags en andere 's avonds. Cinthia gaat 's morgens naar school. Ze zit in groep 5 en is een goede leerling. Haar lievelingsvakken zijn geschiedenis en aardrijkskunde.

Er zitten ruim duizend leerlingen op de school, maar slechts twaalf daarvan zijn lid van de kerk. Haar klasgenootjes stellen haar vaak vragen over de kerk. Ze beantwoordt de vragen zo goed mogelijk en is een voorbeeld van evangeliebeleving. ●

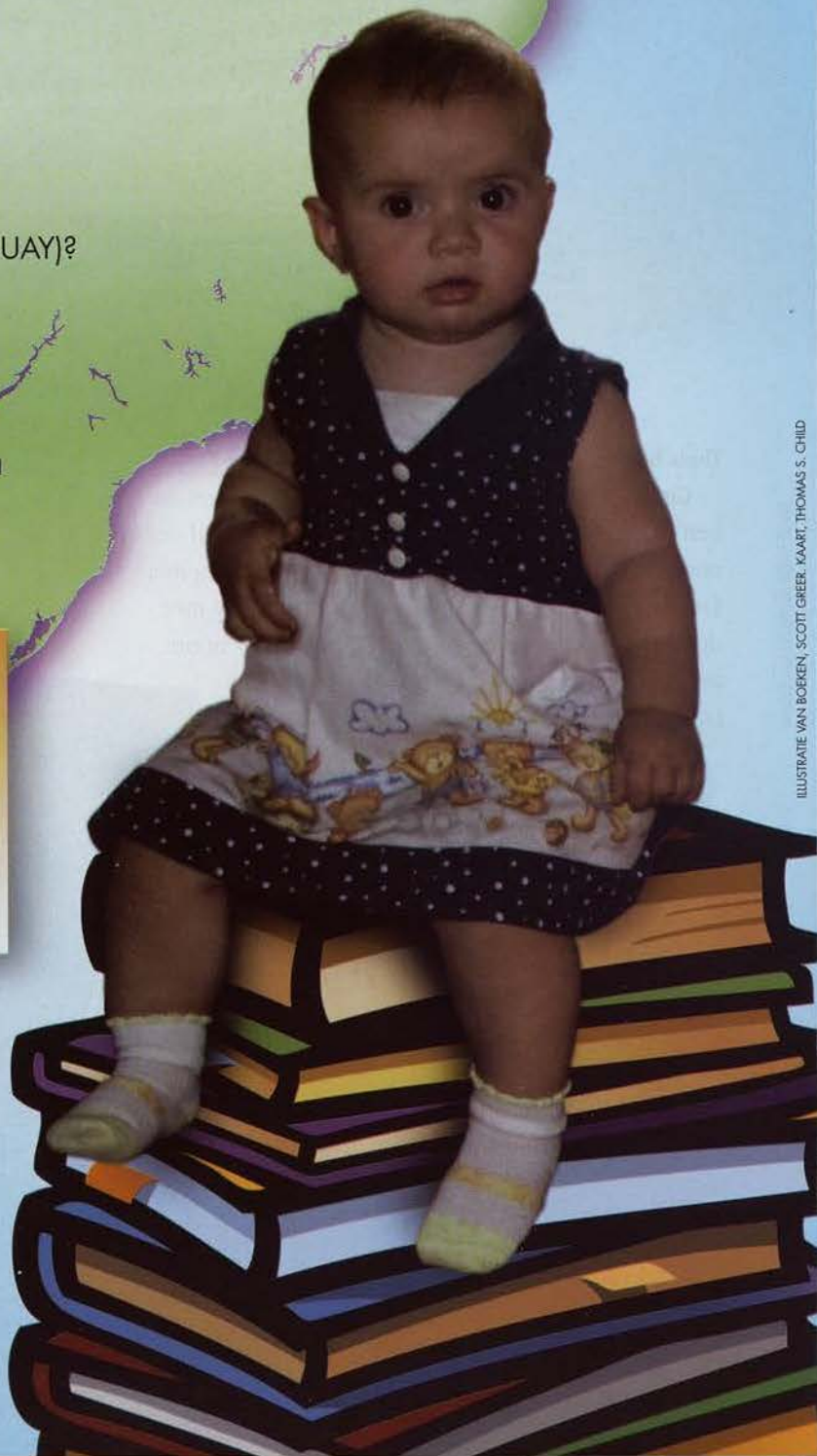
WAAR LIGT ASUNCIÓN (PARAGUAY)?

Paraguay

ASUNCIÓN

WAT CINTHIA LEUK VINDT

- Leren op school
- Tekenfilms op tv kijken
- Met haar zusje spelen (rechts)
- Allerlei boeken lezen



ILLUSTRATIE VAN BORKEN, SCOTT GREER, KAART, THOMAS S. CHID

VOOR KLEINE VRIENDEN

Ik kan aan het geluk van ons gezin bijdragen

CHAD E. PHARES

Als we andere leden van het gezin helpen,
is ons gezin gelukkig. Als we vechten of schreeuwen
is ons gezin niet gelukkig.

Kijk naar
de plaatjes op deze bladzijde. In
de cirkel naast ieder plaatje teken je een gelukkig
gezicht als het kind iets doet wat het gezin gelukkig
maakt, of een verdrietig gezicht als het kind iets
doet dat het gezin niet gelukkig maakt.





**De Schriften
lezen**

Bidden

Werken

Spelen

Dienen

Etenstijd

Gezinsavond

**Naar de
kerk gaan**

Fundament van geluk

'Een geslaagd (...) gezin [wordt] gegrondvest op en in stand gehouden met de beginselen van geloof, gebed, bekering [en] vergeving' ('Het gezin: een proclamatie aan de wereld').

CHERYL ESPLIN



Een fundament is een zekere, stevige basis waarop iets gebouwd kan worden. De meeste gebouwen en huizen zijn op een fundament gebouwd.

Toen de heiligen der laatste dagen het fundament van de Salt Laketempel legden, gebruikten ze blokken zandsteen. Het duurde vijf jaar om het fundament van 2,4 meter dik te leggen. Toen ze hoorden dat er soldaten kwamen, gooiden de heiligen aarde en zand over het fundament om het te verstoppert. Toen ze dat er later afhaalden, zagen ze dat er barsten in het fundament zaten en dat het verzakt was. De heiligen wisten dat zo'n fundament de tempel niet zou kunnen dragen. Dus haalden ze het zandsteen weg en vervingen ze het door grote blokken graniet. Toen dat sterke fundament er lag, begonnen ze de muren van de tempel te bouwen.

Net als de tempel een sterk fundament nodig had, hebben jullie en de andere gezinsleden een sterk fundament nodig om op te bouwen. De Heer heeft gezegd: 'Bouw op mijn rots, die mijn evangelie is' (D&C 11:24). Enkele beginselen van het evangelie van Jezus Christus zijn: geloof, gebed, bekering en vergeving. Als je op die beginselen bouwt, zul je een sterk fundament leggen om zelf en als gezin sterk te blijven.

Activiteit

Haal bladzijde K14 uit het tijdschrift. Knip de kaartjes uit. Leg de plaatjes op een stapel en de woorden op een andere stapel. Haal een kaartje van iedere stapel. Als de kaartjes bij elkaar horen, vertel dan hoe je de andere gezinsleden kunt helpen om te doen wat er op die kaartjes staat. Met de kaartjes die niet bij elkaar horen, begin je twee nieuwe stapels. Blijf spelen door iedereen om de beurt twee kaartjes te laten pakken. Als de eerste twee stapels op zijn, schud dan de tweede stapels en speel verder tot er geen kaartjes meer over zijn.

Ideeen voor de participatieperiode

1. Geloof in de Heer Jezus Christus versterkt mij en ons gezin.

Help de kinderen deze tekst uit het hoofd te leren: 'Indien gij dus geloof hebt, hoopt gij op dingen die niet worden gezien, maar die waar zijn' (Alma 32:21). Laat evangelieplaat 240 (Jezus de Christus) zien, en leg uit dat als wij geloof in Jezus Christus hebben, hoewel we Hem niet kunnen zien, we geloven dat Hij leeft. We vertrouwen Hem en proberen zijn geboden te onderhouden. Voor de participatieperiode zoekt u verhalen uit de Schriften en platen waaruit blijkt dat sommige mensen in moeilijke tijden door hun geloof in Jezus Christus de geboden onderhielden. Bijvoorbeeld: Evangelieplaten: 102 (Bouw van de ark), 112 (David doodt Goliath), 114 (Daniël weigert het voedsel en de wijn van de koning), 125 (Ester), 210 (Jezus en de vissers), 301 (Lehi's gezin verlaat Jeruzalem), 313 (Tweeduizend jeugdige strijders). Geef iedere klas een plaat en laat de leerkrachten de verhalen vertellen, waarbij ze uitleggen hoe de mensen hun geloof oefenden. Laat iedere klas een hedendaagse situatie bedenken waarin ze geloof nodig hebben. Laat ze bespreken hoe in die situatie geloof in Jezus Christus hun kan helpen. Laat iedere klas hun verhaal uit de Schriften en hun hedendaagse situatie vertellen. Zing 'Ik volg Hem in geloof' (Liahona, februari 2003, p. K16).

2. Ik en ons gezin worden door het gebed versterkt. Laat de kinderen een klein huishoudelijk apparaat zien of een afbeelding daarvan. Leg uit dat het apparaat alleen werkt als het aan een krachtbron is verbonden. Vertel dat we aan een 'krachtbron' verbonden moeten zijn om geestelijke kracht te ontvangen. Onze hemelse Vader is een krachtbron en we kunnen door middel van het gebed met Hem verbonden worden. Laat uit de jeugdwerkplaten de nummers 7-13 (jongen die bidt) of 1-9 (meisje dat bidt) zien en leg uit dat we onze hemelse Vader om hulp kunnen vragen bij onze problemen en beslissingen. Vertel het verhaal van Mosiah die in gebed ging om er achter te komen of hij zijn zoons onder de Lamaniëten moest laten prediken (zie Mosiah 28:1-6). Laat de kinderen samenwerken om het antwoord van de Heer in vers 7 te vinden. Vertel het verhaal van Joseph Smith die in gebed ging om er achter te komen bij welke kerk hij zich moest aansluiten (zie Geschiedenis van Joseph Smith 1: 7-18). Laat de kinderen opnieuw samenwerken om in vers 19 het antwoord van de Heer te vinden. Vertel een persoonlijke ervaring en geef uw getuigenis hoe uw gebeden beantwoord werden. Moedig de kinderen aan om deze week iedere dag hun persoonlijke gebed uit te spreken. ●



GELOOF, GEBED, BEKERING EN VERGEVING KUNNEN MIJ EN ONS GEZIN VERSTERKEN

'Een geslaagd (...) gezin [wordt] gegrondvest op en in stand gehouden met de beginselen van geloof, gebed, bekering [en] vergeving' ('Het gezin: een proclamatie aan de wereld').

ILLUSTRATIE APRYL STOTT

Oprecht bidden



Behandel met een gebed in het hart deze teksten en uitspraken (of indien nodig een ander beginsel) die de zusters bij wie op bezoek gaat tot zegen zullen zijn. Geef uw getuigenis van de leer. Vraag de zusters die u bezoekt te vertellen wat ze voelen en leren.



Oprecht bidden kan ons kracht geven

Julie B. Beck, algemeen ZHV-presidente: 'Stel u de gezamenlijke kracht voor als alle zusters iedere ochtend en avond oprecht zouden bidden of als ze, nog beter, onophoudelijk zouden bidden, zoals de Heer heeft geboden. Als elk gezin dagelijks gezinsgebed (...) zou houden, zouden we veel sterker zijn' ('Vrouwen van de kerk op hun best: sterk en onverzettelijk', *Liahona*, november 2007, p. 110).

Ouderling Bruce R. McConkie (1915-1985) van het Quorum der Twaalf Apostelen: 'Bidden verandert ons leven. Hierdoor komen we dichterbij de Heer, en strekt Hij zijn

vinger uit om ons aan te raken, zodat we nooit meer dezelfde zijn.

'Bidden is een grote bron van kracht, een zuil van oneindige rechtschapenheid, een sterke macht die bergen kan verzetten en zielen kan redden' ('Patterns of Prayer', *Ensign*, mei 1984, p. 32).

Ouderling M. Russell Ballard van het Quorum der Twaalf Apostelen:

'Alle oprechte gebeden dragen bij tot onze wapenrusting. (...) we moeten ervoor zorgen dat het gebed — oprecht, verlangend, consequent — een onderdeel van ons dagelijks leven is. Dat is een van de belangrijkste manieren om de wapenrusting Gods aan te trekken' ('Be Strong in the Lord', *Ensign*, juli 2004, p. 10).

LV 112:10: 'Wees nederig; en de Heer, uw God, zal u aan de hand leiden en u antwoord geven op uw gebeden.'

Oprecht bidden is heilige communicatie

President James E. Faust (1920-2007), tweede raadgever in het Eerste Presidium: 'Ten eerste is gebed de nederige erkenning dat God onze Vader is en dat de Heer Jezus Christus onze Heiland en Verlosser is. Ten tweede bekennen we oprecht onze zonden en overtredingen, en we vragen om vergeving. Ten derde erkennen we dat we hulp nodig hebben waarin we zelf niet kunnen voorzien. Ten vierde is het een gelegenheid om uiting te geven

aan onze dankbaarheid jegens onze Schepper. Het is belangrijk om vaak te zeggen: 'Wij danken U.' 'Wij zijn U erkentelijk.' 'Wij zijn U dankbaar.' Ten vijfde is het een voorrecht om de Godheid om bepaalde zegeningen te vragen.

'(...) Oprechte gebeden komen uit het hart. Inderdaad, de oprechtheid vereist dat we in ons gebed uiting geven aan de gemeente gevoelens van ons hart' ('De reddingslijn van het gebed', *Liahona*, juli 2002, p. 62).

Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen:

'Zinnvolle gebeden zijn een combinatie van heilige communicatie en toegewijd werken. Voor zegeningen moet van onze kant iets gedaan worden, en bidden, "een vorm van werken, (...) is het voorgeschreven middel om de hoogste zegeningen te krijgen" (Bible Dictionary, "Prayer", p. 753). Na "amen" te hebben gezegd, gaan we voorwaarts en zetten het toegewijd werken voort door te handelen naar datgene wat we onze hemelse Vader hebben gezegd' ('Bidden in geloof' *Liahona*, mei 2008, p. 95).

President Thomas S. Monson:

'Laten wij onze gezins- en persoonlijke gebeden in geloof en vertrouwen tot God opzenden. Laten wij gehoor geven aan de raad van de apostel Paulus aan de Hebreeënen: "Want wie tot God komt, moet geloven, dat Hij bestaat en een beloner is voor wie Hem ernstig zoeken." Voor iemand die de raad om altijd te bidden naast zich neer heeft gelegd, is er geen beter moment om ermee te beginnen dan nu' ('Een koninklijk priesterchap', *Liahona*, november 2007, p. 61). ■



Onze verheven hemelse woning

OUDERLING DOUGLAS L. CALLISTER

van de Zeventig

Als we door de sluier heen onze hemelse woning konden zien, zouden we onder de indruk zijn van het ontwikkelde verstand en het hart van degenen die daar zo gelukkig leven. Ik stel me onze hemelse Ouders voor als uitermate beschaafd en ontwikkeld. In dit grote evangelie waarin we door voorbeeld leren, is een van de doelen van onze aardse proeftijd in elk opzicht zoals Hen te worden, zodat we ons thuis kunnen voelen in de tegenwoordigheid van onze hemelse Ouders en, zoals Enos het zegt, hun aangezicht 'met welbehagen aanschouwen' (Enos 1:27).

President Brigham Young (1801–1877) heeft gezegd: 'We proberen te lijken op Hen die in de hemel wonen; we proberen Hen na te volgen, er net zo uit te zien als Zij, net zo te handelen en spreken als Zij.'¹ Ik wil graag een kijkje nemen achter de sluier die ons tijdelijk scheidt van onze hemelse woning, en de deugdzame, lieflijke en verheven omstandigheden schetsen die daar heersen. Ik zal spreken over de taal, literatuur, muziek en kunst van de hemel, en over het onberispelijke voorkomen van hemelse wezens. Ik geloof namelijk dat we die in de hemel allemaal in zuivere en volmaakte vorm zullen aantreffen.

Hoe dichter we tot God naderen, hoe gemakkelijker onze geest wordt geraakt door verheven en mooie dingen.

Taal

God spreekt alle talen, en Hij spreekt ze zoals het hoort. Hij spreekt op ingetogen wijze. Toen God het grootse scheppingsproces van deze aarde beschreef, zei Hij in afgemeten klanken 'dat het goed was' (Genesis 1:4). We zouden teleurgesteld zijn als God 'te gek' of een andere overdreven uitdrukking had gebruikt.

De Brit Ben Jonson heeft gezegd: 'Iemand's taalgebruik laat zien wie hij is. Spreek, zodat ik u kan zien.'² Uit ons taalgebruik blijken onze gedachten, deugden, onzekerheden, twijfels — zelfs onze achtergrond. We zullen ons meer op ons gemak voelen in de tegenwoordigheid van onze hemelse Vader als we hebben geleerd ons correct uit te drukken.

Ik denk dat de taal van de hemel, correct gesproken, veel van muziek wegheeft. Wellicht bedoelde C. S. Lewis dat ook toen hij schreef: 'Is het niet frappant hoe sommige combinaties van woorden ons — bijna los van de betekenis — als muziek in de oren klinken?'³ Bij de geboorte van Jezus zeiden, niet zongen, de engelen: 'Ere zij God in den hoge, en vrede op aarde bij mensen des welbehagens' (Lucas 2:14). Wij proberen deze prachtige woorden nu in gezang tot uitdrukking te brengen, maar de engelen deden dat oorspronkelijk in gesproken taal.

In zijn biografie over Ralph Waldo Emerson schrijft Van Wyck Brooks dat Emerson eens was uitgenodigd om te spreken op een



Het is een van de doelen van onze aardse proeftijd om in elk opzicht te worden als onze hemelse Ouders zodat we ons thuis zullen voelen in hun tegenwoordigheid.

herdenkingsbijeenkomst ter ere van de 300ste verjaardag van de grote dichter Shakespeare. Emerson werd keurig voorgesteld en aangekondigd en begaf zich vervolgens naar het spreekgestoelte, waarna hij ging zitten. Hij was zijn aantekeningen vergeten. Hij zei liever niets dan woorden die niet goed afgemeten waren. Sommigen beschouwden dit als een van Emersons meest veelzeggende momenten.⁴

Verfijnd spreken is meer dan een gepolijste voordracht. Het komt voort uit reine gedachten en welgemeende uitspraken. Het gebed van een kind weerspiegelt de taal van de hemel soms meer dan de fraaiste monoloog in een toneelstuk van Shakespeare.

Verfijnd taalgebruik blijkt niet alleen uit onze woordkeuze, maar ook uit de dingen waarover we praten. Sommige mensen praten altijd over zichzelf; zij voelen zich onzeker of trots. Sommige mensen praten altijd over anderen; zij zijn doorgaans nogal saai. Sommige mensen praten over ideeën die tot de verbeelding spreken, opwekkende boeken en inspirerende leerstellingen; zij behoren tot de weinigen die de wereld veranderen. De onderwerpen van gesprek in de hemel zijn niet pietluttig of saai; ze zijn subliemer dan we ons ooit kunnen voorstellen. We voelen ons daar thuis als we op deze aarde hebben geoefend door te spreken over verheven en edele zaken, en ons in weloverwogen woorden hebben leren uitdrukken.

Literatuur

Is de vrijdagavond vaak geen zoektocht naar actie en plezier? Kan onze huidige samenleving iemand als Isaac Newton of Wolfgang Amadeus Mozart voortbrengen? Zijn 85 televisiezenders en ontelbare dvd's ooit in staat onze honger naar amusement te stillen? Zijn we niet onverstandig bezig en verslaafd geraakt aan computerspelletjes of internet, waarbij we de lonende ervaringen van het lezen van goede boeken, opbouwende gesprekken en goede muziek ontberen?

Ik weet niet of onze hemelse woning televisie of dvd-spelers kent, maar ik zie in elk geval wel een vleugelpiano en een goed gevulde bibliotheek voor me. Toen president Gordon B. Hinckley (1910–2008) opgroeide, hadden ze bij

hem thuis kasten vol goede boeken. Het ouderlijk huis was niet overdreven groot, maar de boekenkasten waren gevuld met wel duizend titels uit de wereldliteratuur. President Hinckley ging in zijn jonge jaren volledig op in deze boeken. Om veel te lezen hoeft u echter geen dure literaire werken in bezit te hebben; ze zijn immers voor iedereen, arm en rijk, beschikbaar in bibliotheken overal ter wereld.

President David O. McKay (1873–1970) had de gewoonte om 's ochtend om vier uur op te staan, een of twee boeken door te bladeren en zijn werkdag vervolgens om zes uur te beginnen. Hij wist duizend gedichten uit zijn hoofd te citeren. Hij noemde de grootmeesters van de literatuur ook wel de 'kleine profeten'. Hij belichaamde de schriftuurlijke aansporing: 'put woorden van wijsheid uit de beste boeken' (LV 88:118).

Mijn vrouw en ik zijn onlangs vier jaar lang voor de kerk in Oost-Europa werkzaam geweest. We reisden vaak met de ondergrondse, ofwel de metro, in Moskou. We zagen dat de Russische passagiers hun hoofd vaak gebogen hielden, bezig met het lezen van Tolstoj, Tsjechov, Dostoevski of Poesjkin — en soms Mark Twain. De mensen waren arm, maar dat bepaalde hun leven niet. Zij deelden in de rijke traditie van de Russische literatuur, kunst en muziek.

President McKay heeft gezegd: 'Boeken zijn net als vrienden. We kunnen het gezelschap kiezen dat ons beter, intelligenter, dankbaarder maakt voor het goede en de schoonheid in de wereld, of we kunnen het goedkope, vulgaire, ordinaire kiezen en ons als het ware "in de modder rondwentelen".'⁵

De Schriften vormen uiteraard de meest verheven literatuur, doordat ze niet zijn gebaseerd op de opvattingen van mensen.

Muziek

Als we ons oor achter de sluier te luister konden leggen, zouden we ongetwijfeld geïnspireerd worden door hemelse muziek, prachtiger dan enige muziek op deze aarde.

Sommige muziek heeft door de tijden heen de edele en verfijnde ziel geraakt, en ons gebrek aan waardering voor deze klassieke muziek betekent geenszins dat het heeft



afgedaan. Het probleem zit in onszelf. Als een jong iemand opgroeit met steeds hetzelfde menu van hamburgers en frites, zal hij waarschijnlijk geen fijnproever worden. Maar dat ligt dan niet aan het smaakvolle voedsel. Hij is gewoon met minder groot geworden. Sommigen zijn groot geworden met een menu van hoofdzakelijk patat op muziekgebied.

Neem nu de gelegenheid om uw muziekcollectie nog eens goed door te nemen en kies vooral wat opbouwt en inspireert. Dit maakt deel uit van het ontwikkelingsproces op uw eeuwige reis. Het is nu ook een goed moment om een muziekinstrument te leren spelen, of de muzikale talenten die u al hebt verder te ontwikkelen.

Ouderling Neal A. Maxwell (1926–2004) van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'We (...) leven in een wereld waarin smakeloosheid de boventoon voert. We moeten de gelegenheid creëren om een smaak voor de mooiste muziek te ontwikkelen. De wereld waarin we leven is bovendien te veel afgestemd op het hier en nu. We moeten de mensen leren zich beter af te stemmen op de beste muziek van alle tijden.'⁶

Oscar Wilde erkende de doordringende invloed van goede muziek, en liet een van zijn personages zeggen: 'Na het spelen van Chopin voel ik mij alsof ik heb geweend over zonden die ik niet heb begaan, en getreurd over tragedies die niet de mijne waren.'⁷ Na de eerste uitvoering van de *Messiah*, reageerde Händel op een compliment door te zeggen: 'Mijn heer, ik zou het jammer vinden als ik de mensen alleen maar heb vermaakt — ik wil ze graag beter maken.'⁸ Haydn 'trok volgens eigen zeggen zijn beste kleren aan bij het componeren, omdat hij dan voor zijn Maker verscheen.'⁹

Sommige gebeurtenissen in het leven zijn zo fijn, dat we ons de afwezigheid van prachtige muziek niet kunnen voorstellen. Er kan geen kerstfeest zijn zonder kerstliederen of een algemene conferentie zonder heilige lofzangen. Zo

kan er ook geen hemel zijn zonder muziek van ongekende schoonheid. President Young heeft gezegd: 'Er is geen muziek in de hel, want alle goede muziek behoort tot de hemel.'¹⁰ Wat een straf alleen al om geen noot muziek te horen in de eeuwigheid.

Kunst, uiterlijk en manieren

Wat ik heb gezegd over het belang van welvoeglijke taal, literatuur en muziek thuis, geldt evenzeer voor fraaie kunst — smaakvol in onze hemelse woning te bewonderen. Hetzelfde geldt voor ons uiterlijk en onze manieren, de orde bij ons thuis, hoe we bidden en het woord van God lezen.

Ik had eens een korte ontmoeting met de grote actrice Audrey Hepburn toen ze bezig was met het opnemen van de film *My Fair Lady*. Ze vertelde over de beginscène in de film waarin ze een eenvoudig, onontwikkeld bloemenmeisje speelt. Op haar gezicht waren vegen houtskool aangebracht, waardoor ze paste bij de omgeving waarin ze verkeerde. 'Maar', zei ze met een knipoog, 'ik had wel mijn parfum op. Van binnen wist ik dat ik nog steeds een dame was.' Dure parfum maakt van iemand uiteraard geen dame, maar reinheid, bescheidenheid, zelfrespect en verzorging van iemands uiterlijk wel.

Vele jaren geleden besloot een collega van mij zijn vrouw een plezier te doen door haar elke avond een compliment te geven als hij thuiskwam van zijn werk. De eerste avond prees hij haar kookkunsten. De tweede avond bedankte hij haar voor haar uitzonderlijke huishoudelijke kwaliteiten. De derde avond roemde hij haar goede invloed op de kinderen. De vierde avond zei ze, voordat hij iets kon zeggen: 'Ik weet wat je aan het doen bent. Ik waardeer het. Maar zeg die dingen niet meer. Zeg gewoon dat je me mooi vindt.'

Ze gaf uiting aan een grote behoefte die ze had. Vrouwen verdienen een compliment voor alle gaven die ze hebben — ook voor de zorg

Hoe dichter we tot God naderen, hoe gemakkelijker onze geest wordt geraakt door verheven en mooie dingen.

Laten wij ernaar streven waardig te zijn voor de verheven omgang met hemelse Ouders, want wij zijn goden, ja 'kinderen des Allerhoogsten'.

die ze aan hun uiterlijk besteden — waarmee ze het leven van anderen zo onbaatzuchtig verrijken. We moeten ons uiterlijk niet veronachtzamen — of zelfs verwaarlozen — waardoor we de hemelse schoonheid die we hebben gekregen verdoezelen.

Sommigen zeggen luchthartig: 'Hoe ik eruitzie heeft niets te maken met hoe God naar me kijkt.' Maar zowel aardse ouders als hemelse ouders kunnen stilletjes teleurgesteld zijn in hun nakomelingen zonder hen minder lief te hebben.

President Joseph F. Smith (1838–1918), de zesde president van de kerk, had maar weinig bezittingen, maar hij zorgde er goed voor. Hij zag er altijd piekfijn uit. Hij streek zijn dollarbiljetten om de vouwen te verwijderen. Hij pakte altijd zelf zijn koffer in. Hij wist waar elk voorwerp, elke bout en moer in huis was, en alles had een eigen plek.

Is dat ook het geval in de omgeving waarin u leeft? Is het een huis van orde? Moet u het stof en het vuil verwijderen en orde scheppen voordat u de Geest van de Heer in uw huis kunt uitnodigen? President Lorenzo Snow (1814–1901) heeft gezegd: 'De Heer wil niet dat de heiligen altijd in grotten en holen op aarde wonen, maar dat ze aangename huizen bouwen. Als de Heer komt, verwacht Hij geen onrein volk te ontmoeten, maar geciviliseerde, ontwikkelde mensen.'¹¹

David Starr Jordan, voormalig president van de Stanford University, schreef het volgende: 'Ordinair zijn betekent minder te doen dan wat mogelijk is. Het betekent armzalige dingen op armzalige wijze doen en daar tevreden mee zijn. (...) Het is ordinair om vuile kleding te dragen als we niet met vuil werk bezig zijn. Het is ordinair om naar slechte muziek te luisteren, smakeloze boeken te lezen, te smullen van sensatiezoekende nieuwsbladen, (...) amusement te vinden in flutromans, te genieten van vulgaire optredens, te lachen om goedkope grappen.'¹²

Uw Vader in de hemel heeft u uit zijn tegenwoordigheid gestuurd om ervaringen op te doen die u in uw hemelse woning niet had kunnen hebben — met de bedoeling u voor te bereiden om een koninkrijk te ontvangen. Hij wil niet dat u uw perspectief kwijtraakt. U bent kinderen van een verhoogd wezen. U bent voorgeordend om als koning en koningin te presideren. U zult leven in een verheven woning en omgeving van oneindige schoonheid, weerspiegeld in de taal, literatuur, muziek, kunst en orde van de hemel.

Tot slot wil ik de woorden van president Young aanhalen: 'Laten wij (...) de wereld tonen dat we talenten en een goede smaak hebben, en de hemel laten zien dat onze gedachten zijn gericht op schoonheid en uitmuntendheid, zodat we waardig zijn om in het gezelschap van engelen te verkeren.'¹³

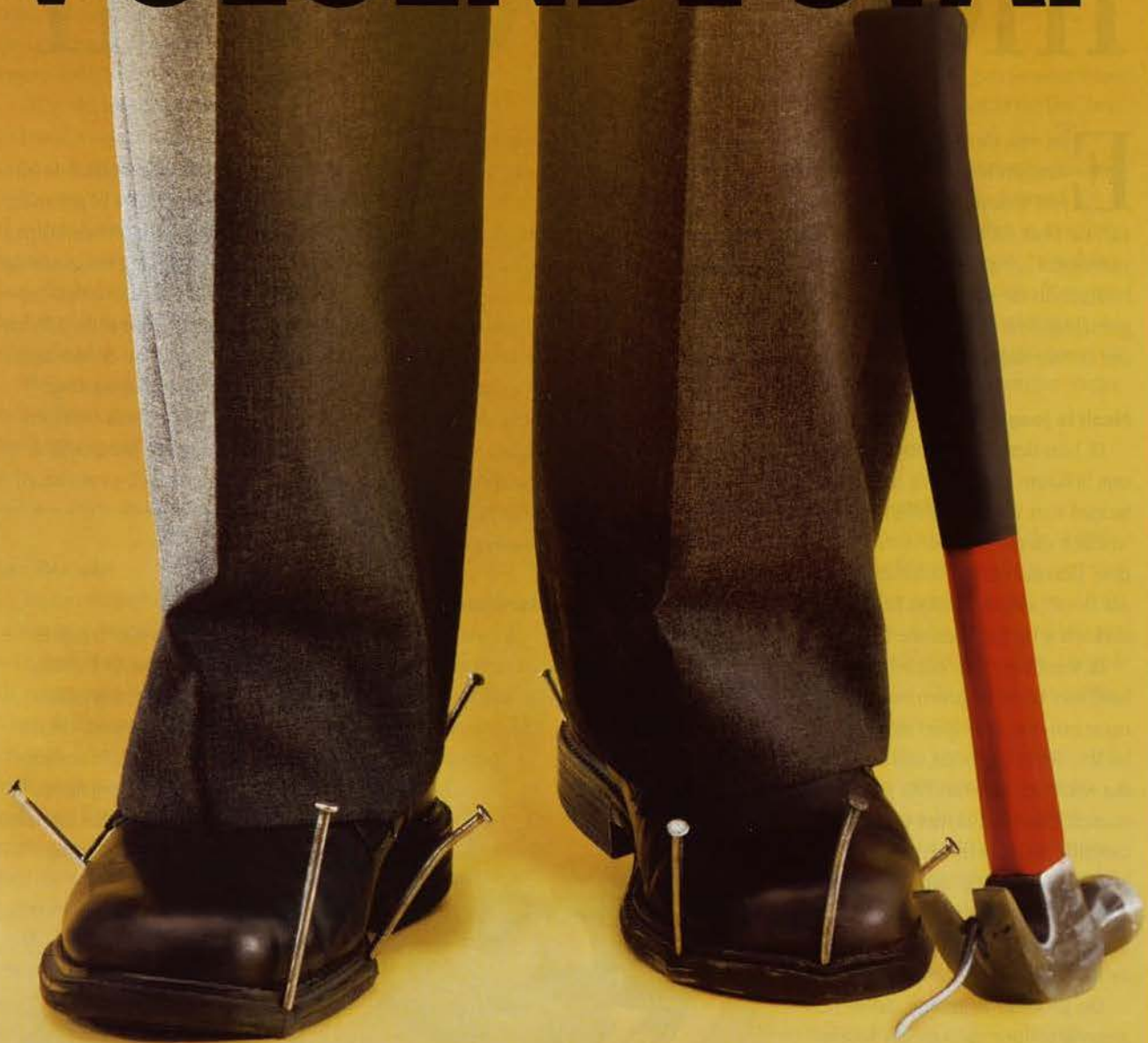
Laten wij er boven alles naar streven waardig te zijn voor de verheven omgang met hemelse Ouders, want wij zijn goden, ja 'kinderen des Allerhoogsten' (zie Psalmen 82:6). ■

Naar een toespraak gehouden tijdens een devotionaal aan de Brigham Young University op 19 september 2006. Voor de volledige Engelstalige tekst van de toespraak, zie <http://speeches.byu.edu>.

NOTEN

1. Brigham Young, 'Remarks', *Deseret News*, 5 maart 1862, p. 1.
2. In Algernon Swinburne, *A Study of Ben Jonson*, onder redactie van Sir Edmund Gosse en anderen (1926), p. 120.
3. C. S. Lewis, *They Stand Together: The Letters of C. S. Lewis to Arthur Greeves (1914–1963)* (1979), p. 96.
4. Zie Wendell J. Ashton, *In Your Own Image* (1959), p. 113.
5. David O. McKay, *Pathways to Happiness*, samengesteld door Llewelyn R. McKay (1957), p. 15.
6. Neal A. Maxwell, in LaMar Barrus, 'The Joy of Music', *New Perspectives*, april 1997, p. 10.
7. *The Works of Oscar Wilde* (1909), p. 112.
8. In 'A Tribute to Handel', *Improvement Era*, mei 1929, p. 574.
9. In Hal Williams, 'Dr. Reid Nibley on Acquiring a Taste for Classical Music', *BYU Today*, april 1980, p. 14.
10. *Discourses of Brigham Young*, samengesteld door John A. Widtsoe (1954), p. 242.
11. Lorenzo Snow, in *Wilford Woodruff: History of His Life and Labors*, onder redactie van Matthias F. Cowley (1964), p. 468.
12. David Starr Jordan, 'The Strength of Being Clean', in *Inspirational Classics for Latter-day Saints*, samengesteld door Jack M. Lyon (2000), p. 191.
13. *Discourses of Brigham Young*, p. 424.

NEEM DE VOLGENDE STAP



Laat twijfels en zorgen je niet weerhouden om
een voltijdzending te vervullen. Klaar voor de start, af!
(Zie LV 15:6.)

Snellen en niet moede worden

Een van de grootste zegeningen die we hebben ontvangen toen we op aarde kwamen, is een lichaam. Het woord van wijsheid, te vinden in afdeling 89 van de Leer en Verbonden, leert ons 'de orde en de wil van God (...) aangaande de stoffelijke behoudenis van alle heiligen in de laatste dagen' (vers 2). Hierna volgen enkele getuigenissen over het woord van wijsheid van heiligen der laatste dagen over de hele wereld.

Nooit te jong

Ik ben dertien jaar oud, en ik weet dat als we goed voor ons lichaam zorgen, wij de beloofde zegening volgens het woord van wijsheid zullen ontvangen en dat we kunnen 'snellen en niet moede worden' (LV 89:20). Als ik aan sport doe, gezond eet en voldoende slaap krijg, word ik sterker. Als ik me aan dit gebod houd, ben ik vrij van verslavende middelen en bepalen die niet mijn leven.

Ik weet dat onze hemelse Vader ons het woord van wijsheid niet heeft gegeven om ons te beperken in ons leven, maar om ons te helpen een gezond en gelukkig leven te leiden. Satan probeert ons te verleiden door te zeggen dat roken en drinken ons populair, vrij en gelukkig maken. Maar dat is niet waar. Soms is het moeilijk om aan hoge normen vast te houden, vooral op school, maar als ik een goed voorbeeld probeer te zijn, help ik mijn vrienden het belang in te zien om goede keuzes te maken.

De grootste zegening die ik heb gekregen door me aan het woord van wijsheid te houden, is het voortdurende gezelschap van de Geest. Mijn doel is waardig te zijn zodat ik later naar de tempel kan gaan.

Sevil V., Plovdiv (Bulgarije)

Hulp bij diabetes

Ik ben een grootmoeder van 57 jaar. In juni 2006 is bij mij diabetes vastgesteld. Naast de medicatie die ik gebruik, heb ik me tot het woord van wijsheid gewend voor hulp. Ik zie nu de waarde van regelmatige beweging en gezonde voeding in. Ik ben 40 kilo afgevallen en daarna niet meer aangekomen. Ik voelde me erg gezegend voor mijn gehoorzaamheid aan het woord van wijsheid toen de dokter op een dag besloot mijn medicatie voor diabetes en hoge bloeddruk stop te zetten. Ik heb een getuigenis van het woord van wijsheid omdat de geestelijke en lichamelijke zegeningen die ik door het naleven ervan heb ontvangen, mij nog steeds tot zegen zijn.

Beverly Rutherford, Washington (VS)

Marathons lopen op 73-jarige leeftijd

Ik ben in Brazilië geboren met rachitis — een ziekte die zich kenmerkt door verkrommingen van de botten. Op mijn negentiende woog ik maar 50 kilo en was ik 1,64 meter lang. Ik werd daardoor niet in militaire dienst toegelaten, zodat ik naar manieren begon te zoeken om mijn lichamelijke conditie op te vijzelen. Ik ben een reeks oefeningen gaan doen en zorgde voor evenwichtige voeding.



In die tijd heb ik de zendelingen ontmoet. Ik leerde de kerk kennen en leerde ook over de geboden, waaronder het woord van wijsheid. Dat was precies wat ik nodig had. Het gaf me richtlijnen voor gezonde voeding en een lijst met schadelijke stoffen om te vermijden, namelijk tabak en sterke drank. Ik las in de Leer en Verbonden over het belang van voldoende slaap en rust (zie LV 88:124).

Ik werd steeds sterker en woog op een bepaald moment 78 kilo. Ik ben kampioen gewichtheffen geworden. Ik deed ook aan judo en zwemmen. Ik ben nu 73 jaar en doe graag mee aan marathons; ik heb er in totaal al dertig afgelegd. In 2005 en 2006 ben ik als tweede in mijn leeftijdscategorie in Brazilië geëindigd. Ik ben kerngezond en erg gelukkig.

Ik ben dankbaar dat onze hemelse Vader ons wetten geeft, die ons bij gehoorzaamheid de zegeningen van gezondheid zullen schenken.

Antonio Olívio de Oliveira, São Paulo (Brazilië)

Een fles wijn

Bij het schoonmaken van de schoonheidssalon na schooltijd, trof ik een halfvolle fles wijn aan die na een feestje was blijven staan. Ik vroeg mijn baas wat ik ermee moest doen. 'Giet de fles maar leeg en gooi hem weg', zei hij toen hij wegging. Hij sloot de deur achter zich en ik was alleen. Ik ging verder met de gebruikelijke schoonmaakwerkzaamheden, maar die fles wijn bleef door mijn hoofd spoken. Ik was veertien jaar en had nog nooit wijn geproefd. Ik kwam in de verleiding.

Ik maakte de toiletruimte schoon, reinigde de haarborstels en dweilde de vloer, steeds maar met die fles wijn in de werkruimte in mijn gedachten. Ik wist dat ik van één slokje niet dronken zou worden. Ik wist dat niemand erachter zou komen. Maar met die gedachte besepte ik dat ik het zou weten en mijn hemelse Vader ook. Mijn worsteling was voorbij. Ik wist dat ik spijt zou krijgen als ik aan deze verleiding toegaf, en ik wilde sterk

genoeg zijn om alle verleidingen te weerstaan. Ik liet de wijn weglopen, spoelde de fles om en gooide hem bij het afval.

Dit voorval lijkt misschien onbetekenend, maar voor mij heeft het veel betekend. Ik had besloten mij aan de geboden te houden, ook als niemand in de buurt was. Ik wilde het juiste doen om de juiste reden. Ik weet nu dat ik de kracht heb om verleidingen te weerstaan, en ik heb er meer vertrouwen in dat ik de weg terug naar mijn hemelse Vader zal kunnen volgen.

Beth M. Stephenson, Oklahoma (VS)

De kracht om te volharden

Het jaar na mijn doop ging ik bij de vrijwillige brandweer. Ik hield me aan het woord van wijsheid, ook al boden mijn vrienden me tabak, alcohol, thee en koffie aan. Toen ze mij vroegen waarom ik deze dingen niet gebruikte, vertelde ik dat ik mormoon was. De meesten vonden het maar raar en lachten me uit.

Op een dag moesten we als test drie uur lang lichamelijke oefeningen doen om te bepalen wie bij de brandweer kon blijven. We hadden allemaal een zwaar uniform en laarzen aan en droegen daarbij nog ademhalingsapparatuur ook. Vóór de test zag ik de anderen roken; ze lachten me uit omdat ik als tiener naar hun idee de zware test toch niet zou doorstaan.

Eerst moesten we met een loodzware blusslang rondjes om een veld lopen. Na het eerste rondje deden mijn benen en lichaam zeer en lachten mijn collega's me weer uit. Toen herinnerde ik mij de woorden in Leer en Verbonden 89: 'En alle heiligen die eraan denken deze woorden te bewaren en na te

komen, wandelend in gehoorzaamheid aan de geboden, zullen gezondheid in hun navel ontvangen en merg voor hun beenderen; (...) en zullen snellen en niet moede worden' (verzen 18, 20).

Ik knielde neer en bad tot de Heer om mij het geloof te schenken om deze belofte in vervulling te zien gaan. Enkele mannen kwamen naar me toe om te zien of ik in orde was, en ik zei dat alles OK was. Toen begonnen we weer te rennen. De pijn in mijn benen was op slag verdwenen. Ik rende maar door en merkte dat de anderen van vermoeidheid op de grond waren gevallen, terwijl ik niet van ophouden wist. Ik slaagde voor de test, en mijn collega's moesten de oefening overdoen.

Ik weet dat ik die test heb gehaald dankzij mijn gehoorzaamheid aan het woord van wijsheid. Ik weet dat God met mij was die dag en dat wij door gehoorzaamheid aan zijn geboden de zegeningen van zijn oneindige goedheid zullen ontvangen.

Cristian Castro Marin, Santiago (Chili)

Een dagelijkse inspanning

Twee dagen na de begrafenis van mijn moeder keek ik in de spiegel. Ik was niet blij met wat ik zag: donkere wallen onder mijn ogen, een bleek gezicht, een verkeerde lichaamshouding en vijf tot acht kilo te zwaar. De afgelopen drie jaar had ik voor mijn ouders gezorgd, en dat had zijn tol geëist. Mijn beide ouders waren binnen twee jaar na elkaar ziek geworden en overleden. Door al die stress was het geen wonder dat ik eruitzag alsof ik al weken niet goed had geslapen of een fatsoenlijke maaltijd had gehad.

Ik was toen 26 jaar en stond voor een belangrijke keuze in mijn leven. Ik kon zo doorgaan en last krijgen van diabetes, hartkwalen of kanker (die in mijn familie voorkwamen), of ik kon het heft in eigen handen nemen wat mijn gezondheid betrof. Daar zou ik me dan de rest van mijn leven aan moeten houden — niet slechts een paar weken. Toen ik zo staarde naar mijn ongezonde beeld in de spiegel, deed ik

mijzelf een belofte. Ik zou het woord van wijsheid naleven zoals ik nog nooit had gedaan.

Mijn man en ik begonnen twee of drie keer per week lichamelijke oefeningen te doen. Ik ging beter letten op hoeveel calorieën ik binnenkreeg. Ik stopte meer fruit en groente in mijn maaltijden. Het ging niet vanzelf, maar ik leerde hoe je etiketten van etenswaren moet ontcijferen en zo gezondere keuzes kunt maken.

De echte sleutel tot mijn succes was het stellen van haalbare doelen. Ik wilde afvallen, meer energie en er gezonder uitzien. Met de hulp van mijn hemelse Vader en een echtgenoot die mij in alles heeft gesteund, heb ik die drie doelen bereikt.

We zijn nu zes jaar verder en ik doe nog steeds regelmatig oefeningen en let op wat ik eet. Ik stel nog steeds doelen wat beweging en voeding betreft, en werk er dagelijks aan. Als iemand mij destijds had gezegd dat ik later zo kien zou zijn op lichamelijke oefeningen, zou ik het eerlijk gezegd niet geloofd hebben. Ik ben het levende bewijs dat je je levensstijl kunt veranderen als je dat echt wilt. Als we ons geloof richten op onze hemelse Vader, zal Hij ons helpen bij al onze inspanningen.

Ik voel me goed over mezelf door te proberen zo gezond mogelijk te leven. Sinds ik deze belofte heb gedaan, kan ik beter en sneller nadenken en is mijn lichaam sterker en energieker. Daardoor geniet ik van de prachtige zegeningen die onze hemelse Vader heeft beloofd aan hen die zich aan het woord van wijsheid houden. Hij heeft gezegd dat alle gehoorzame heiligen 'gezondheid in hun navel [zullen] ontvangen en merg voor

hun beenderen; en (...) wijsheid [zullen] vinden en grote schatten aan kennis, ja, verborgen schatten' (LV 89:18-19).

Meagan Sandor, Ontario (Canada)

Een plan maken

Korte tijd nadat mijn moeder en ik ons hadden laten dopen, begon zij als gediplomeerd verpleegkundige te werken. Als alleenstaande ouder had ze niet veel tijd om te koken, dus aten we steeds meer kant-en-klaar-voedsel en afhaalmaaltijden. Ik was pas twaalf jaar, maar mijn gezondheid ging achteruit. Ik had niet meer de energie die ik eerder had. Ik voelde me moe en gespannen. Ik werd dikker.

Ik vroeg mijn moeder hoe ik mijn lichamelijke conditie kon verbeteren. Ik hoopte op een medisch antwoord, en was een beetje verrast toen ze niet meer zei dan: 'Leef de beginselen van het woord van wijsheid na.' Ik had verwacht dat ze me advies zou geven over calorieën, vetten en koolhydraten, maar haar antwoord was precies wat ik nodig had.

Tijdens onze eerstvolgende gezinsavond de maandag erop lazen we Leer en Verbonden 89 en maakten we een plan rondom eten en activiteiten. Onze levensstijl veranderde drastisch. We begonnen ons allebei gezonder en gelukkiger te voelen. Ik werd kalmer en herkende steeds meer influisteringen van de Heilige Geest.

Ik ben dankbaar voor een liefhebbende hemelse Vader, die met ons allemaal wil communiceren. Ik weet nu dat we lichamelijk en geestelijk voorbereid moeten zijn om heilige, persoonlijke openbaringen te ontvangen.

Eric D. Richards, Utah (VS)

Vroeg opstaan

Vroeg opstaan staat niet in Leer en Verbonden 89, maar in afdeling 88: 'Gaag vroeg naar bed, opdat u niet vermoeid zult zijn; staat vroeg op, opdat uw lichaam en uw geest versterkt zullen worden' (vers 124).

Mijn man staat elke ochtend om vijf uur op voor zijn werk. Vroeger bleef ik altijd liggen, ook als mijn tienerzoons al op waren. Ik ging 's avonds vroeg naar bed, maar mijn man bleef gewoonlijk tot een uur of elf, of later, op. Ik maakte me zorgen omdat hij onder het autorijden vaak slaperig werd. Er moest een verandering komen.

Ik besloot om tegelijk met mijn man op te staan en samen te ontbijten. Nu praten we met zijn tweetjes bij het ontbijt over van alles. Ik ben nu ook op voordat mijn kinderen naar school gaan, en laat ze met een gebed en een knuffel de deur uitgaan.

Mijn man gaat nu ook vroeg naar bed. Ik heb gemerkt dat ik veel beter slaap dan vroeger, zodat ik met minder toekan. Veel dingen lijken beter te lopen in mijn leven omdat ik probeer de raad op te volgen om 'vroeg op te staan'. ■

Linda Davis, Utah (VS)





DAVID EDWARD INN, DE KIJM OMHOOG, MET DANK AAN HET MUSEUM VOOR KERKGESCHIEDENIS

Breken met verslaving: stap voor stap genezen

LIA McCLANAHAN

Kerkelijke tijdschriften

Ongeveer een jaar geleden werd ik wakker in een woonwagen ergens in Illinois (VS), vol drugs en alcohol, en kon ik me niets meer herinneren van wat er was gebeurd. Ik wist alleen nog dat ik op mijn zakenreis na de landing van het vliegtuig binnen tien minuten mijn collega had gedumpt, rechtstreeks naar de bar was gegaan en drie dagen lang onvindbaar was geweest. De tweede dag — de dag waarop ik terug naar huis zou vliegen — was de verjaardag van mijn dochter. Nog maar een jaar geleden.

Een jaar geleden wist Mark (namen zijn veranderd) niet hoe hij van zijn verslaving aan drugs en alcohol af kon komen. Hij had al eerder geprobeerd om te stoppen. Hij had gesprekken met zijn bisschop gehad, professionele hulpverleners geraadpleegd, rehabilitatiecentra bezocht en alle wilskracht uitgeoefend die hij maar kon, maar niets resulteerde in een blijvende verandering. Kort na dat kritieke moment in Illinois stuitte hij op het twaalfstappenherstelprogramma van de kerk om met verslaving te breken. Dit programma, opgezet door LDS Family Services, reikte hem de principes en richtlijnen aan die zijn leven zouden veranderen.

Die verandering vond plaats door het bestuderen en toepassen van de principes die hij in het programmawerkboek en de wekelijkse bijeenkomsten leerde. Het werkboek bevat richtlijnen om in twaalf stappen met een verslaving te breken. Elke stap behandelt een essentieel principe voor genezing en herstel, zoals eerlijkheid, hoop en vertrouwen

In het verslavingsherstelprogramma van de kerk leren mensen die kampen met een verslaving hoe zij door de verzoening van Jezus Christus het wonder van een leven zonder verslaving kunnen ervaren.

in God. Op de wekelijkse bijeenkomsten versterken deelnemers elkaar door over hun ervaringen met die principes te vertellen.

Mark heeft ontdekt dat de weg van verslaving naar genezing moeilijk is, maar dat je in je worsteling hoop kunt putten uit de ervaringen van mensen die deze weg al hebben afgelegd. Op elke bijeenkomst zorgt een gespreksleider — iemand

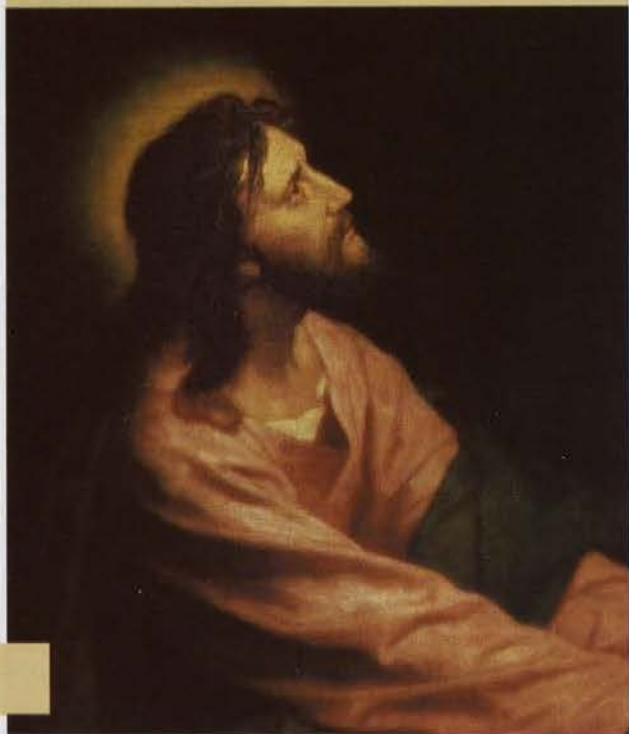
die zelf een verslaving heeft overwonnen — voor bemoeiding door anderen deelgenoot te maken van inzichten op basis van zijn of haar eigen genezing. Mark fungeert nu als gespreksleider. Elke week vertelt hij over zijn ervaringen (als cursieve tekst in dit artikel opgenomen) om anderen te laten zien dat ze niet alleen zijn en dat je van een verslaving af kunt komen.

De valstrik van verslaving

Nadat ik weer eens had toegegeven, zei ik telkens: 'Nu ga ik het anders doen. Alstublieft, Heer, ik wil dit niet meer in mijn leven.' Toch ging ik ermee door.

Mark was een actief lid van de kerk. Hij had nooit gedacht dat hij verstrikt kon raken in een verslaving. Leden die zich aan de normen van de kerk houden, zoals het woord van wijsheid, worden beschermd tegen diverse verslavende gewoonten. In een wereld waarin schadelijke invloeden steeds indringender worden, vormt verslaving echter een toenemend probleem, ook onder heiligen der

Genade, een kracht die komt door de verzoening van Jezus Christus, maakt genezing mogelijk. Door genade krijgen deelnemers aan het verslavingsherstelprogramma de hoop terug die ze hadden verloren.



laatste dagen. Hoewel Mark heeft geworsteld met alcohol en drugs, zijn verslavingen niet beperkt tot het gebruik van verslavende middelen. Ook gokken, pornografie, eetstoornissen, ongepaste seksueel gedrag en overafhankelijk zijn van iemand anders vallen hieronder.

Op een willekeurige bijeenkomst kun je mensen met uiteenlopende verslavingen aantreffen. Steve was bijvoorbeeld verslaafd aan voorgeschreven medicijnen. Hij had aanvankelijk medicatie voor een rugprobleem, maar nadat het probleem was opgelost, begon hij te liegen en uiteindelijk te stelen om aan meer voorgeschreven medicijnen te komen. Steve was raadgever in de bisschop van zijn wijk en kwam op een zondag met zijn pak aan in de gevangenis terecht toen hij eigenlijk de leiding in de avondmaalsdienst zou hebben. Op dat moment wist hij dat hij hulp nodig had.

In sommige locaties zijn er speciale groepen voor pornografieverslaafden beschikbaar. Garrett, die regelmatig een dergelijke groep bijwoont, zegt dat hij eerst niet beseftte dat zijn gewoonte een verslaving was. 'Ik zou nooit een pornoblad hebben gekocht, maar op internet kon je er zo gemakkelijk bij', zegt hij. Hij zag in dat hij moest veranderen toen zijn huwelijk bijna op de klippen liep.

Meedoen aan het programma

Ik kon mijn gedrag en mijn getuigenis niet meer met elkaar in overeenstemming brengen en ook niet breken met mijn verslaving. De schaamte die ik voelde werd dan ook ondraaglijk. Uiteindelijk was ik bereid om het anders aan te pakken.

Onder deelnemers aan het programma wordt vaak gezegd dat iemand pas echt van een verslaving af wil komen 'als de pijn van het probleem groter is geworden dan de pijn van de oplossing'. Toen Mark dat punt had bereikt, ging hij op aanraden van een vriend naar een bijeenkomst voor heiligen der laatste dagen met verslavingsproblemen. Sommige mensen nemen zelf het besluit om te komen. Anderen worden door vrienden of priesterschapsleiders aangemoedigd om deel te nemen. Weer anderen zijn door de rechtbank verplicht om dergelijke bijeenkomsten voor genezing volgens het twaalfstappenplan bij te wonen.

Veel mensen schromen om een bijeenkomst bij te wonen, omdat ze zich schamen voor waar ze mee worstelen. In haar werk als vrijwilliger-zending voor de kerk is Suzanne verbaasd over de verandering die de deelnemers ondergaan. 'In het begin laten ze tijdens de bijeenkomsten vaak hun hoofd hangen', zegt ze. 'Ze schamen zich en zitten vol angst- en schuldgevoelens. Na een paar weken heffen ze het hoofd met nieuwe hoop op. Dan ontdekken ze dat ze niet alleen zijn in hun worsteling.'

Vrijwilliger-zendingen van de kerk verwelkomen de deelnemers en bieden hen hoop en bemoediging. De deelnemers richten zich elke week op een andere stap van het werkboek, waarbij de gespreksleider over zijn of haar eigen ervaring met die stap vertelt. Mensen die hun gedachten en gevoelens over verslaving en genezing naar voren willen brengen, stellen zich alleen met hun voornaam voor. Elke bijeenkomst worden de deelnemers herinnerd aan de essentiële principes van anonimiteit en vertrouwelijkheid, die een veilige sfeer bevorderen.

Een belangrijk aspect van de bijeenkomsten is dat

deelnemers daar de Geest weer kunnen voelen. Ze kunnen bidden en hun getuigenis geven, ook als hun keuzes tot ondercensuurstelling of excommunicatie hebben geleid. Deze geestelijke omgeving is een grote bron van kracht voor deelnemers die zich toelagen op de twaalf stappen.

Stappen tot genezing

Door te werken met de stappen van dit programma werd het evangelie zodanig vereenvoudigd, dat ik het getuigenis dat ik altijd heb gehad in de praktijk kon toepassen.

Mark kwam erachter dat de stappen van het verslavingsherstelprogramma een systematische manier zijn om evangeliebeginselen toe te passen. De twaalf stappen zijn gebaseerd op de oorspronkelijke twaalf stappen van de Anonieme Alcoholisten, maar het programma van de kerk is uniek omdat de stappen 'zijn aangepast aan de leerstellingen en beginselen van de kerk'.¹ In het verslavingsherstelprogramma zijn de twaalf stappen feitelijk stappen om een beroep te doen op de kracht van de verzoening.

De twaalf stappen en de bijbehorende principes zijn te vinden in het werkboek *Verslavingsherstelprogramma: Leidraad verslavingsherstel en genezing* (bestelnummer 36764 120). Elke stap kent een gedeelte voor schriftstudie met vragen ter overdenking en ruimte om iets te op schrijven. Een van de deelnemers zegt dat de rechtstreekse benadering van de twaalf stappen hem hoop heeft gegeven. Tegen de tijd dat Clifford uit een coma was bijgekomen, die was veroorzaakt door een overdosis aan drugs, behoorden zijn huwelijk en baan tot het verleden. Hij vroeg zich af hoe hij zijn leven ooit weer op orde kon krijgen. 'Door het evangelie in kleine stapjes toe te passen, twaalf stapjes — is me dat gelukt', zegt hij.

Veel mensen zeggen dat stap vier en vijf, die zijn gericht op zelfevaluatie en het bekennen van je fouten, de moeilijkste zijn. Maar dat hangt van de persoon af. Paula, die worstelde met een eetverslaving en overafhankelijkheid in haar relaties, moest het hardst werken aan stap acht — vergeving en herstellen van relaties — bij haar pogingen om haar vader te vergeven die haar had misbruikt. Nu zegt ze: 'Ik kan je niet zeggen hoe dankbaar ik ben voor dit wonder in mijn leven: om lief te hebben en te vergeven.'

Hoop door de verzoening

De verandering die ik heb ondergaan, is dat ik me niet steeds ellendig meer voel. Soms is het niet gemakkelijk. De Heer acht het wellicht nog niet goed om nu alles van mij



DE KRACHT TOT VERANDERING ONTVANGEN

'Als we ons tot de Heer wenden en in zijn naam geloven, kunnen we veranderen. Hij zal ons de kracht geven om

ons leven te veranderen, de kracht om slechte gevoelens en gedachten uit ons hart te verdrijven. We kunnen uit "de donkerste afgrond" worden geleid naar "het wonderbare licht Gods" (Mosiah 27:29). We kunnen vergeving ontvangen. We kunnen gemoedsrust vinden.'

President James E. Faust (1920–2007), tweede raadgever in het Eerste Presidium, 'De kracht tot verandering', *Liahona*, november 2007, p. 123.

weg te nemen, maar Hij geeft mij kracht zodat ik het geduldig en opgewekt kan dragen en vooruitgang kan maken. Hij geeft me precies genoeg verlichting om te leren wat ik kan.

Het evangelie leert ons dat genade alleen komt door de verzoening van Jezus Christus (zie Ether 12:27). Genade is een activerende kracht die genezing mogelijk maakt. Genade is 'goddelijke hulp of kracht' om goede werken te kunnen doen die we op eigen kracht niet zouden kunnen doen of in stand houden.²

Suzanne, die het programma zelf heeft gevolgd voordat ze vrijwilliger-zending van de kerk werd, zegt het volgende: 'Ik wist wel dat God me kon vertellen wat ik moest doen, maar heb nooit geweten dat Hij ook de macht heeft om me te helpen het te doen. Nu begrijp ik de genade die komt door de verzoening van Jezus Christus.'

Door genade krijgen deelnemers de hoop terug die ze hadden verloren. Een van de deelnemers, Edward, is in de kerk opgegroeid maar door zijn onzekerheid als kind heeft hij altijd gevoeld dat hij minder goed was dan andere mensen. Hij zegt: 'Ik begreep de verzoening niet en hield niet van mijzelf, dus deed het er allemaal niet veel toe.' Toen hij de twintig was gepasseerd, begon hij te drinken en drugs te gebruiken om zijn negatieve gevoelens uit te schakelen — een patroon dat hij twintig jaar lang zou volhouden.

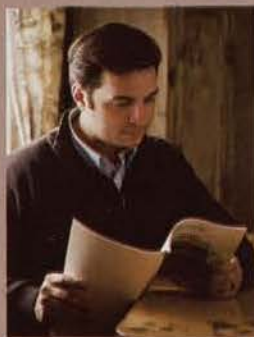
Toen hij voor de tweede keer werd opgepakt wegens dronkenschap achter het stuur, moest hij zich verplicht laten behandelen. In het programma van de kerk leerde



WAAR ZIJN VERSLAVINGSHERSTELGROEPEN TE VINDEN

Ga naar www.ldsfamilyservices.org en klik op **Addiction Recovery Support Groups**. Het werkboek is beschikbaar in het Chinees, Deens, Engels, Fins, Duits, Japans, Mongools, Noors, Portugees, Russisch, Spaans, Zweeds en Oekraïens; binnenkort ook in het Nederlands. De ideale situatie is dat het werkboek gebruikt wordt in combinatie met het bijwonen van groepsbijeenkomsten. In gebieden waar geen groepen zijn, zullen de leden toch gebaat zijn als zij het werkboek gebruiken onder begeleiding van een priesterschapsleider of professionele therapeut die de evangeliebeginselen en het twaalfstappenplan voor genezing onderschrijft.

Als u als priesterschapsleider belangstelling hebt om het verslavingsherstelprogramma in uw gebied op te zetten, neem dan contact op met het gebiedspresidium via uw plaatselijke leiders.



hij dat vergeving en een gevoel van eigenwaarde ook voor hem waren weggelegd. Hij ging elke zondag naar de kerk, bestudeerde de twaalf stappen en paste deze evangeliebeginselen en acties toe in zijn leven. Hij was bereid om zijn leven in de handen van onze hemelse Vader te leggen en leerde daarbij van zichzelf te houden en de verzoening in zijn leven werkzaam te laten zijn. 'Ik was niet in staat om al die dingen zelf te overwinnen', zegt hij. 'De Heiland kan voor mij doen wat ik zelf niet kan doen.'

Mensen die worstelen met een verslaving zijn niet de enigen die een grote verandering kunnen ondergaan: dierbaren merken ook dat ze de twaalf stappen in hun eigen leven kunnen toepassen en baat hebben bij de bijeenkomsten. Zij ervaren de zegeningen van de verzoening voor hun eigen verdriet. In sommige gebieden voorziet het verslavingsherstelprogramma in speciale groepen voor familie en vrienden, die ontdekken dat de Heiland genezing biedt voor de pijn, boosheid en het schuldgevoel die de naaste omgeving soms voelt.

Toen Deborah erachter kwam dat haar zoon verslaafd was aan drugs, werd ze geplaagd door schuldgevoelens bij de gedachte hoe ze een betere moeder had kunnen zijn. Toen ontdekte ze dat ze de stappen ook op zichzelf kon toepassen. Zij zegt: 'Wat ik in het programma heb geleerd, is dat ik ongeacht de toestand van mijn zoon toch gelukkig kan zijn en mijn hemelse Vader in mijn leven kan hebben.' Ze voegt daaraan toe: 'Aan de buitenkant zie ik er hetzelfde uit, maar mijn leven is aan de binnenkant totaal veranderd.'

Shannon, van wie de echtgenoot verslaafd was aan pornografie, woonde de partnergroep bij. Door haar deelname merkte ze ook een verandering bij zichzelf op. In het begin was ze erg bezig met de pijn die ze voelde vanwege de verslaving van haar man. Maar toen ze de stappen begon te begrijpen en toe te passen, vond er een wonderbaarlijke verandering plaats. Zij zegt: 'Ik ging steeds minder over mijn man praten en steeds meer over wat ik door iedere stap had geleerd. Ik begon te zien hoe de Heer in *mijn* leven bezig was.'

Het einddoel

In het verleden kon ik me perioden lang beheersen. Ik hoorde er in de kerk dan weer helemaal bij en deed mijn best in de roeping die ik kreeg. Iedereen zei ook hoe geweldig ik was. Maar van binnen voelde ik me helemaal niet geweldig.

Daarom is weerstand bieden maar een deel van het verhaal. Ware genezing is het niet te doen en het ook niet te willen doen omdat onze aard is veranderd.

Mark leerde dat mensen door de verzoening niet alleen in staat zijn met hun verslavingsgedrag te stoppen, maar ook de onderliggende oorzaken van hun verslaving kunnen genezen. Met de hulp van hun priesterschapsleiders kunnen zij zich bekeren en de zegeningen van het evangelie weer in hun leven terugkrijgen. Doug LeCheminant van LDS Family Services licht de doelstelling van het programma toe: 'Ons einddoel voor de deelnemers aan het programma is dat ze in staat zullen zijn om tempelverbonden te sluiten en ernaar te leven — niet alleen om nuchter te blijven.' De zoetste vruchten zijn heractivering, doop of herdoop, verhoging in het priesterschap, tempelverordeningen en de terug-gave van zegens.

Steve, die met zijn zondagse pak aan in de gevangenis was beland, zegt: 'Ik ben nu met de hulp van mijn hemelse Vader en de twaalf stappen van mijn verslaving af.' Zijn actieve deelname in de kerk is voor hem vooral van grote waarde. 'Ik ben vader. Ik ben quorumadviseur priesters. Ik ben ook gespreksleider omdat ik iets wil bijdragen aan een programma dat mij zoveel heeft opgeleverd.'

Elke dag een overwinning

Elke dag zoek ik mijn hemelse Vader in gebed en in de Schriften. In de ochtend lees ik boeken over het genezen van verslavingen en schrijf ik mijn gevoelens en indrukken op. Ik bel iemand in het programma die mij steunt om mijn gedachten te verhelderen. Ik woon de bijeenkomsten bij. Ik probeer anderen te dienen. En ik heb nooit een terugval gehad op de dagen dat ik die dingen heb gedaan.

De dagelijkse taken houden Mark geestelijk gezond. Anderen die het programma hebben gevolgd hebben dezelfde waarheid ontdekt: geestelijke kracht vereist voortdurende inspanning. Niemand is helemaal veilig voor een terugval, maar door dagelijks volgens het evangelie te leven, komen zij die met een verslaving worstelen tot Christus en ontvangen zij kracht en hoop.

'Ik leer beetje bij beetje, regel op regel', zegt Mark. 'Mijn aard begint te veranderen en voor het eerst sinds dit is begonnen kan ik zeggen dat ik hoop heb. Ik geloof werkelijk dat ik nooit meer hoeft terug te vallen.' ■

NOTEN

1. James E. Faust, 'De kracht tot verandering', *Liahona*, november 2007, p. 124.
2. Zie Gids bij de Schriften, 'Genade', p. 68.

DE TWAALF STAPPEN VAN HET VERSLAVINGSHER- STELPROGRAMMA

1. Erken dat je, op eigen kracht, niet in staat bent je verslaving te overwinnen en dat je leven stuurloos is geworden.
2. Geloof dat de macht van God je weer volledig geestelijk gezond kan maken.
3. Besluit om je wil en je leven over te geven in de handen van God, de eeuwige Vader, en zijn zoon, Jezus Christus.
4. Maak een diepgaande en eerlijke morele balans op van je leven.
5. Beken aan jezelf, aan je hemelse Vader in de naam van Jezus Christus, aan het juiste priesterschapsgezag en aan een andere persoon de precieze aard van je fouten.
6. Wees volkomen bereid om God alle zwakheden in je karakter te laten wegnemen.
7. Vraag je hemelse Vader nederig om je tekortkomingen weg te nemen.
8. Maak een lijst van alle personen die je schade of leed hebt berokkend, en wees bereid om het met iedereen weer goed te maken.
9. Maak het waar mogelijk rechtstreeks goed met alle personen die je schade of leed hebt berokkend.
10. Blijf aan zelfonderzoek doen en erken direct de fouten die je maakt.
11. Zoek door gebed en overpeinzing de wil van de Heer en de kracht om die te volbrengen.
12. Nu de verzoening van Jezus Christus je tot geestelijke bewustwording heeft geleid, geef deze boodschap dan door aan anderen en streef deze principes na bij alles wat je doet.



Vraag en antwoord

'Enkele van mijn vrienden in de kerk redetwisten met vrienden die geen lid zijn over godsdienst. Ik weet dat woordenstrijd niet goed is. Hoe kan ik mijn vrienden toch over het evangelie vertellen?'

Probeer anderen niet over je gevoelens te vertellen als de gemoederen hoog oplopen en de Geest niet aanwezig is. Zoek liever naar gelegenheden om je vrienden één-op-één te benaderen, op een tijdstip en plaats waarin de Heilige Geest je kan helpen.

Bid voor kansen om met je vrienden over het evangelie te praten. Als de gelegenheid zich voordoet, leg dan uit wat je gelooft en geef je getuigenis. Laat merken dat je oprecht om ze geeft. Als je vrienden graag meer willen weten, kun je kaartjes met informatie uitdelen, ze uitnodigen voor de kerk, verwijzen naar Mormon.org of contact opnemen met de zendelingen.

Bid om de leiding van de Geest om te weten wat je tegen je vrienden moet zeggen en hoe je dat moet doen. Bid om hulp om woordenstrijd te vermijden. Als je vrienden met je beginnen te redetwisten, is het vaak beter om van onderwerp te veranderen of het gesprek te beëindigen.

Bid om leiding



Twist en woordenstrijd komen niet van God (zie 3 Nephi 11:29). Ze zijn niet de juiste manier om dit prachtige evangelie uit te dragen. Een goede manier om het evangelie uit te dragen is je vrienden uit te nodigen voor de kerk of activiteiten. Bidden heeft me geholpen om te weten hoe ik mijn vrienden over het evangelie kan vertellen. Ik weet dat de Heer gebeden beantwoordt. Hij zal je altijd de juiste weg tonen om dingen te doen.

Celeste R. (22), Californië (V5)

Leer ze hoe ze achter de waarheid kunnen komen



Als je gaat redetwisten over wat je gelooft, zal de Geest Zich terugtrekken. Hij kan dan niet aanwezig zijn om te getuigen dat je de waarheid spreekt. Het beste wat je kunt doen is je getuigenis geven. Vertel gewoon wat je gelooft en hoe je dat zeker weet. Wanneer ik met mensen over de kerk praat, zeg ik dat ze voor zichzelf kunnen weten dat het waar is door te bidden, in het Boek van Mormon te lezen en te luisteren naar de gevoelens van hun hart. Je vrienden hoeven het nog steeds niet met je eens te zijn, maar ze kunnen de kracht van je getuigenis niet ontkennen.

Zuster Clement (22), zendingsgebied Knoxville (Tennessee)

Vermijd twist

Ik heb een vriend die lid is van een andere kerk. Vorig jaar sprak hij mij eens op school aan en probeerde mij te overtuigen dat het Boek van Mormon niet waar was en dat De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen geen christelijke kerk was. Nadat ik op al zijn vragen had gereageerd, merkte ik dat hij mijn antwoorden niet eens had gehoord

omdat hij me steeds maar met dezelfde vraag bleef bestoken. Ik heb uit dit voorval geleerd dat alles wat je kunt doen is uitleggen dat je geen woordenstrijd wilt en getuigen van de waarheid van de kerk van de Heer.

Jayden C. (13), Washington (VS)

Woordenstrijd leidt tot boosheid



Redetwisten is nooit de juiste manier geweest. Het verdrijft de Geest van de Heer en laat gevoelens van wrok en boosheid achter. Je

gaat er ook anders door naar andere mensen kijken. Meestal eindigt de woordenstrijd in onenigheid over leerstellige punten. Het is dan ook belangrijk om een vrede-stichter te zijn en nooit te vergeten om je getuigenis te geven over de waarheden van het evangelie en de goede vruchten ervan in je leven.

Carlos F. (19), Guárico (Venezuela)

Respecteer het geloof van anderen



In plaats van tegen je vrienden te zeggen: 'Mijn geloof is waar en dat van jou niet', kun je beter je getuigenis geven. Zoek een

geschikt moment waarop je met je vriend alleen bent, en vraag of je je getuigenis mag geven. Ik heb dat eens gedaan bij een goede vriendin die christen is en erg actief is in haar kerk. Ze vond het geweldig dat ik een getuigenis had. Daarna spraken we over onze geloofsovertuigingen, zonder woordenstrijd. Maar als je gaat zeggen: 'Jouw kerk is niet waar', toon je geen respect voor iets wat voor de ander misschien heel belangrijk is. Vrienden doen zoiets niet. Je hoeft het niet eens te zijn over bepaalde leerstellingen, maar een echte vriend of vriendin zal luisteren naar je

getuigenis en begrijpen dat het evangelie erg belangrijk voor je is.

Amber P. (17), Utah (VS)

Leef volgens het evangelie



Leef zó dat degenen die jou kennen maar niet het ware evangelie, graag meer willen weten over het evangelie omdat ze jou kennen. Straal de

vreugde van het evangelie uit. Wees voor je vrienden en anderen een licht, een baken en het beste voorbeeld dat je maar kunt zijn.

Ouderling Kamah (20), zendingsgebied Cape Coast (Ghana)

Geef je getuigenis

De beste manier om het evangelie uit te dragen is dat met oprechtheid en liefde te doen. Met redetwisten kom je nergens. Jezus Christus ging geen woordenstrijd aan met de Farizeeën, Hij leerde hen door liefde, woord en voorbeeld. In *Predik mijn evangelie* staat: 'Mensen kunnen soms verstandelijk vraagtekens plaatsen bij wat u zegt, maar het is moeilijk om een oprecht getuigenis in twijfel te trekken' ([2004], p. 215). Geef je getuigenis van wat je zeker weet en hoe je dat weet. Als de Geest getuigt van de waarheid van wat je zegt, is dat voor je vrienden de beste gelegenheid om je te begrijpen.

Ephraim S. (20), New South Wales (Australië)



STRIJD MET NIEMAND

'(...) Het is onze taak om in redelijkheid, door vriendelijke overreding en met juiste feiten ons standpunt uit te leggen. Het is onze taak standvastig en onverzettelijk te zijn, maar niet om met mensen of organisaties een woordenstrijd te voeren. Woordenstrijd werpt muren en barrières op. Liefde ontsluit deuren.'

Ouderling Marvin J. Ashton (1915-94) van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'Geen tijd voor woordenstrijd', *De Ster*, juli 1978, p.8.

VOLGENDE VRAAG

'Ik bid en bestudeer de Schriften al een geruime tijd, maar ik lijk maar geen antwoord te krijgen op mijn vragen. Hoe kan ik een getuigenis verkrijgen?'

Stuur je antwoord vóór 15 juli 2009 aan:

Liahona, Questions & Answers 7/09

**50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024,
USA**

Of per e-mail: liahona@ldschurch.org

Vermeld de volgende informatie en toestemming in je e-mail of brief:

VOLLEDIGE NAAM

GEBOORTEDATUM

WUJK (OF GEMEENTE)

RING (OF DISTRICT)

Ik geef toestemming om antwoord en foto af te drukken:

HANDTEKENING

HANDTEKENING OUDERS (ALS JE JONGER DAN ACHTTIEN BENT)

Verboden te vloeken

Keith Porter

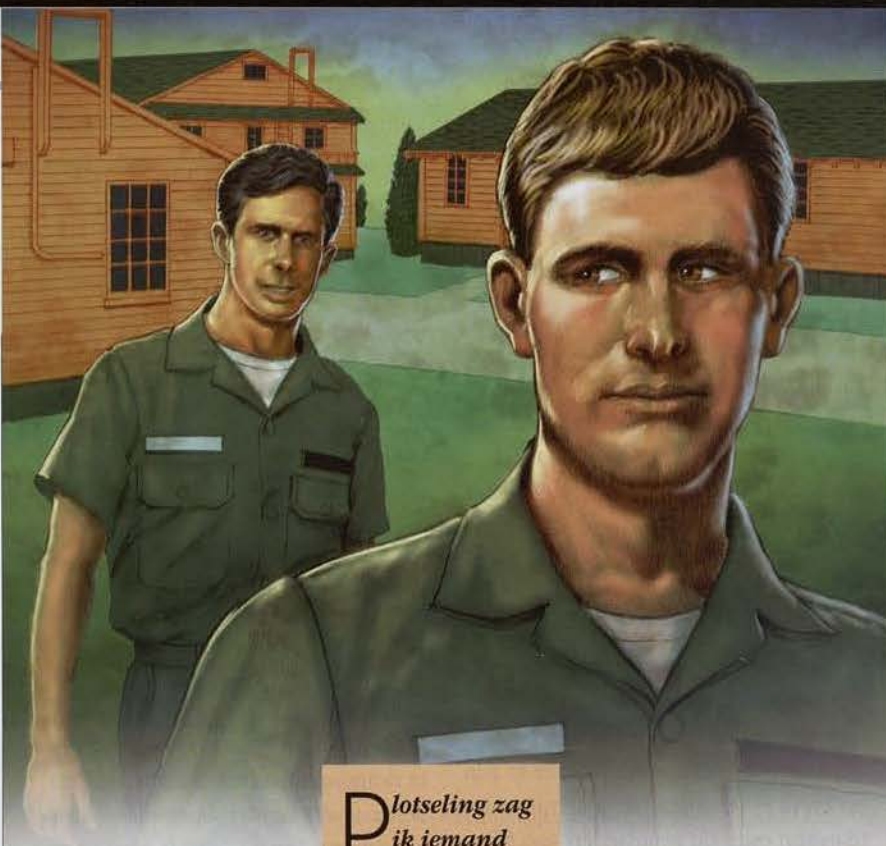
In 1962 sloten elf schoolkameraden uit Preston (Idaho) en ik ons bij de reservestrijdkrachten aan. De basistraining leek wel een vakantie, totdat we naar Fort Ord in Californië gingen.

We hadden elkaar hard nodig om in onze nieuwe militaire omgeving de aanvallen van de andere rekruten te overleven. Velen van hen gebruikten grove taal en leken geen normen te hebben. Ik probeerde altijd dicht bij mijn vrienden uit de kerk te blijven om de pesterijen van de andere rekruten te ontlopen.

Na de basistraining bleven enkele van mijn klasgenoten en ik in Fort Ord om opgeleid te worden in veldcommunicatie. Al snel begonnen twee van de stoerste rekruten in onze klas met een wedstrijd wie de afschuwelijkste en vulgairste dingen kon zeggen. Iedere ochtend begonnen ze de dag met het uitschreeuwen van vulgariteiten, zodat iedereen in de barakken hun vulgaire taal kon horen.

Op een ochtend stond ik vlak bij ze, en omdat ik er genoeg van had, eiste ik dat ze zouden ophouden. Ze waren even van hun stuk gebracht, maar begonnen toen mij persoonlijk uit te schelden. Ze waarschuwden me dat ik ze maar beter niet alleen kon tegenkomen.

Toen ik later die ochtend vuil aan het opruimen was, bevond ik me alleen tussen de barakken. Plotseling



Plotseling zag ik iemand naar me toe komen. Het was een van de rekruten die me had bedreigd.

zag ik iemand naar me toe komen. Het was een van de rekruten die me had bedreigd.

Ik bereidde me op het ergste voor toen hij dichterbij kwam. Maar hij begon me te vertellen dat hij me bewonderde en dat hij wilde dat hij de moed had om net als ik door het leven te gaan. Hij gaf toe dat zijn ouders teleurgesteld zouden zijn als ze wisten hoe hij zich gedroeg. Hij zei dat hij in mijn aanwezigheid nooit meer vulgaire taal zou gebruiken. Toen draaide hij zich om en liep weg.

Toen ik langs de volgende barakken liep, zag ik de andere rekrute naar me toe komen. Hij kwam dichterbij en bood zijn excuses aan voor zijn gedrag. Ook hij sprak zijn bewondering voor me uit, en zei dat hij ooit zo zou willen leven dat zijn ouders trots op hem konden zijn.

Toen mijn vrienden van de kerk

een weekend weg waren, nodigden deze twee jonge mannen me uit om met hun groep mee naar de film te gaan. Onderweg

vloekte iemand. De twee stoere rekruten zeiden tegen de rest van de groep dat er in mijn bijzijn niet werd gevloekt.

Toen de groep na de film besloot om naar een gelegenheid te gaan om te drinken, excuseerden mijn vrienden zich en legden uit dat zij de rest van de avond met mij wilden doorbrengen. Toen de anderen weg waren, vroegen ze me over ons gezin en over de kerk waar ik lid van was, waar jonge mannen de normen leren die onze groep heiligen der laatste dagen naleefde. Ik beantwoordde hun vragen en vertelde ze over de kerk.

Ik leerde dat God moed beloont en de mensen zegent die pal staan voor het goede. ■

Hier blijven!

Dennis Salazar, zoals verteld aan Sedley Parkinson

Ik geniet altijd van de tijd die we als gezin doorbrengen. Omdat ik als machinist voor de spoorwegen werk, is mijn schema onvoorspelbaar. Af en toe moet ik ver weg en zie ik mijn vrouw en kinderen een tijdje weinig. Dan zie ik ze slechts enkele dagen in de week en alleen na een lange rit naar huis.

Mijn vrouw Scarlett en onze zoons kwamen me een keer tijdens mijn vrije dagen opzoeken. Onze zoons vonden het leuk om in een motel te slapen en in restaurants te eten. Ze beschouwden die dagen als een vakantie. Deze aangename reünie duurde niet lang, en al gauw sloegen we onze armen om elkaar heen om afscheid te nemen. Toen ik in mijn achteruitkijkspiegel keek, zag ik Scarlets auto verdwijnen terwijl ik de andere kant op reed. Ik was weer op weg naar mijn werk en Scarlett reed met de kinderen naar huis.

Ik glimlachte toen ik aan mijn gezin dacht en besloot Scarlett te bellen om haar opnieuw voor hun bezoek te bedanken. Ik zocht in mijn jas naar mijn mobieltje, maar kon het nergens vinden. Ik veronderstelde dat de telefoon per ongeluk in de auto van Scarlett terecht was gekomen.

Ik had mijn mobieltje nodig om met mijn gezin in contact te blijven, maar ook voor mijn werk. Mijn vrouw en ik hadden al tien minuten in tegenovergestelde richting gereden, maar ik wist

dat ik mijn telefoon terug moest hebben. Ik besloot dat ik bij de volgende afslag om zou draaien en achter ze aan zou gaan, in de hoop dat ik ze zou kunnen inhalen. Toen ik wilde afslaan hoorde ik een stem: 'Stop!'

Ik begon af te remmen, hoewel ik wist dat het steeds moeilijker zou zijn om mijn telefoon terug te krijgen.

Toen hoorde ik: 'Blijf staan!'

Het was een sterk gevoel. Tegen alle logica in ging ik langs de kant van de weg staan en zette de auto uit. Ik wist niet waarom, maar ik had het gevoel dat ik moest blijven staan. Toen ik gehoor gaf aan de influistering van de Heilige Geest, werd mijn vertwijfeling vervangen door gemoedsrust. Ik sprak een

nederig gebed uit, en bedankte mijn hemelse Vader voor zijn leiding.

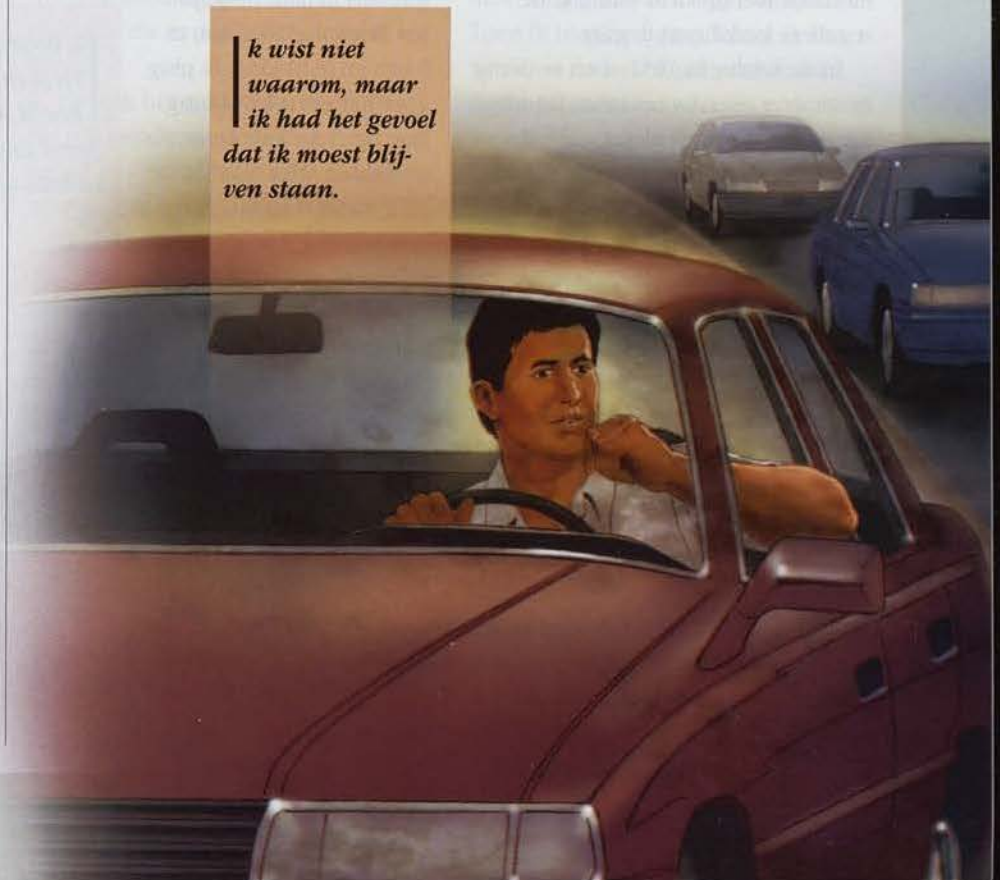
Vlak daarna zag ik Scarlett dichterbij komen. Toen ze me zag, stopte ze en kwam ze met het mobieltje in haar hand naar me toe.

'Waarom ben je gestopt en gaan wachten?' vroeg ze.

We kregen allebei tranen in onze ogen toen ik haar over de influisteringen van de Heilige Geest vertelde.

Die gebeurtenis is me altijd bijgebleven, en de goddelijke hulp die ik die dag heb ontvangen, zal ik nooit kunnen ontkennen. Ons getuigenis is erdoor versterkt dat onze hemelse Vader zich bewust is van alle details in ons leven. Ik streef ernaar om de leiding waardig te blijven die ik jaren geleden heb ontvangen. ■

Ik wist niet waarom, maar ik had het gevoel dat ik moest blijven staan.



De Heiland was me niet vergeten

Roland Livings

Toen ik nog jong was, leerde mijn moeder me bidden, en ik ging iedere zondag met haar naar de kerk. Mijn zus en broer waren lid van het koor in de plaatselijke parochiekerk in Hertfordshire (Engeland), en het was bijna vanzelfsprekend dat ik hun voorbeeld zou volgen.

Omdat ik pas acht jaar oud was, hoefde ik op zondagochtend niet vroeg naar de communie te komen. Ik kon uitslapen, maar moest uiteindelijk wel opstaan om naar de reguliere kerkdienst te gaan.

In de winter in 1952, toen er dertig centimeter sneeuw op straat lag en het ijs aan de binnenkant van mijn slaapkamerraam zat, bleef ik in bed liggen, vastbesloten om die zondag niet naar de kerk te gaan.

Mijn moeder riep me, maar ik deed alsof ik sliep. Toen kon ik haar voetstappen op de trap horen. Ik riep: 'Goed. Ik kom eraan.'

Maar ik zei tegen mezelf: 'Waarom eigenlijk? Er bestaat toch niemand die Jezus Christus heet.' Onmiddellijk hoorde ik een stem in mijn hoofd, die zei: 'Die bestaat wel en je zult Hem op een dag dienen.' De stem klonk zo echt, alsof een vriend tegen me sprak. De jaren gingen voorbij en ik had niet meer aan die ervaring gedacht.

Ik groeide op, ging bij de marine, en na negen jaar kreeg ik een baan bij een brandpreventiebedrijf. Op een avond werd er aangebeld. Toen ik opendeed, stonden er twee zendeling-zusters die zich aan mij voorstelden. Ik was moe, vies en ik had honger. Ik vroeg of ze later die avond konden terugkomen.

Tot mijn verbazing stonden ze een uur later weer aan de deur. Ik liet ze binnenkomen. Zodra ze met hun les begonnen, wist ik dat hun boodschap bijzonder was. Mijn woning voelde anders aan, en ik wist dat het door die twee zusters kwam.

Ze gaven me die avond de eerste zendelingenles en de volgende avond de tweede. Iedere avond kwamen er zendingen langs totdat ik alle lessen had gehad. Ik begon het Boek van Mormon te lezen en te bidden. Ik ging voor het eerst in twintig jaar op mijn knieën om te bidden. Het was de

spiritueelste ervaring in mijn leven.

Ik zegde toe dat ik me een week na de laatste zendelingenles zou laten dopen. Na mijn doop legden de ouderlingen Ross en Fullerger hun handen op mijn hoofd om me de gave van de Heilige Geest te geven. Zodra ze hun handen op mijn hoofd legden, kreeg ik hetzelfde gevoel dat ik twintig jaar eerder had gehad. Iets waardevols dat in mij bewaard was gebleven, maar door al mijn fouten was onderdrukt, werd geestelijk herenigd met mijn geheugen. Ik werd overweldigd door de gedachte dat ik zoveel voor de Heiland betekende dat Hij me niet was vergeten.

Ik ben dankbaar voor de zendingen die me in het evangelie hebben onderwezen en voor de leden van mijn eerste wijk, die me hebben

begeleid. Maar bovenal ben ik dankbaar voor mijn Heiland, van wie ik het bestaan ooit had betwijfeld, maar die ik nu dankbaar dien. ■

Ik hoorde een stem in mijn hoofd, die zei: 'Jezus Christus bestaat wel.'



De Heer heeft in ons onderhoud voorzien

Piera Zuppardo

Toen ik trouwde, verlangde ik ernaar om een groot gezin te hebben. Ik droomde een keer dat ik vier meisjes en drie jongens kreeg. Toen deze kinderen in ons gezin geboren werden, hielp de Heer ons bij hun opvoeding. Als er zich een ziekte of probleem voordeed, liep het door zegens en wonderen altijd goed af.

Maar toen overleed mijn man. Ik ging niet alleen een rouwperiode door, ik was ook zwanger. Ik vroeg me af hoe ik voor mijn kinderen zou kunnen zorgen. Ik wist dat de Heer me zou blijven helpen.

Een van de manieren waarop Hij me hielp, was door me te troosten. Toen ik een keer in de tempel was, kwam ik te weten dat het goed met mijn man ging, dat er een reden was dat hij de aarde had moeten verlaten en dat hij ons vanaf de andere kant van de sluier zou helpen. Ik had ook sterk het gevoel dat ik weer snel naar de tempel moest gaan. Ik wilde graag drie maanden later weer gaan, maar ik wist dat het moeilijk zou zijn om daar de tijd en het geld voor te vinden. Ik ga naar de Berntempel (Zwitserland), die vrij ver bij ons huis in Italië vandaan ligt.

Toen ik het gastenverblijf bij de tempel uitliep, sprak een lid van de

kerk me aan. Hij gaf me een envelop en zei: 'Dit is voor u.'

Ik opende de envelop en zag dat er geld in zat. 'Dat kan ik niet aannemen', zei ik.

'Neem het alstublieft aan', zei hij. 'Toen ik in de tempel was, fluisterde de Geest me in dat ik het u moest geven.'

Toen ik het geld telde, zag ik dat het voldoende was voor een volgende tempelreis vanuit Italië. Drie maanden later ging ik weer naar de tempel.

De Heer heeft me ook gezegend door me te helpen een baan in een artspraktijk te krijgen. Al snel kreeg ik de kans om een cursus te volgen om eerste hulp te verlenen. Ik volgde de cursus, maar het examen was twee weken na de geboorte van mijn baby. Ik had gestudeerd en alle klassen bijgewoond, maar in de twee weken dat ik het hardst moest studeren, moest ik ook voor mijn pasgeboren dochter zorgen. Ik was uitgeput. Zonder studietijd wist ik niet of ik het examen zou halen.

Ik stond op het punt om de moed

op te geven en niet naar het examen te gaan, maar toen besepte ik dat de Heer me met deze mogelijkheid had gezegend. Toen ik in gebed ging, kreeg ik van de Geest de bevestiging dat ik mijn deel had gedaan en dat ik op de hulp van de Heer kon rekenen.

Vol vertrouwen dat de Heer me zou helpen, deed ik het examen. Ik was opgelucht toen het examen was gericht op het materiaal dat ik goed kende. Ik slaagde, en de mogelijkheden die ik daardoor kreeg waren precies wat mijn gezin nodig had. Ik kon meer tijd met mijn kinderen doorbrengen en geld verdienen om voor ze te zorgen.

Ik weet dat onze hemelse Vader naar mijn gebeden luistert en me helpt als ik gehoorzaam ben en geloof heb. Ik weet dat Hij me heeft geholpen om voor mijn kinderen te zorgen en dat ik voor eeuwig bij hen en bij mijn man zal zijn. ■

Een lid van de kerk gaf me een envelop en zei: 'Dit is voor u.'

IDEEËN VOOR DE GEZINSAVOND

U kunt deze ideeën in de kerk en thuis gebruiken. U kunt deze lesideeën aan uw gezin of klas aanpassen.

'Je weet het al', p. 6:

Vertel het verhaal van Eddy Huanca. Laat gezinsleden Moroni 10:3–5 lezen. Bespreek de belofte van Moroni. Laat gezinsleden hun getuigenis van het Boek van Mormon en Joseph Smith opschrijven (jongere kinderen kunnen een tekening maken van het Boek van Mormon en de profeet).

'Wat één persoon kan doen',

p. 16: Begin de activiteit door het lied 'Nephi's moed' (*Kinderliedjes*, p. 64) te zingen. Vertel het verhaal van Yves Verwey en vat de manieren samen waarop hij net als Nephi het goede wilde doen. Laat gezinsleden over positieve ervaringen vertellen die ze hadden toen ze anderen hebben geholpen. Bedenk als gezin een manier om deze week anderen te helpen (of kies een idee uit het artikel). Lees en bespreek tot slot 1 Nephi 3:7.

'Het bankbiljet van twintig mark',

p. 20: Pak vóór de les enkele kleine huishoudelijke artikelen in. Vertel het verhaal van het bankbiljet van 20 mark. Laat de voorwerpen zien die u hebt ingepakt en laat de gezinsleden raden wat er in ieder pakje zit. Leg uit dat u weet wat erin zit omdat u ze hebt ingepakt. Vergelijk

dat met wat onze hemelse Vader van ons weet en waarom we Hem om leiding moeten vragen. Lees de laatste vier alinea's van het artikel en bespreek wat we moeten doen om de leiding van de Heer waardig te zijn.

'Onze verheven hemelse woning', p. 26: Lees

de eerste twee alinea's van het artikel; laat vervolgens gezinsleden ideeën bedenken uit de volgende vier gebieden: taal; literatuur, muziek; en kunst, uiterlijk en houding. Bespreek hoe we de sfeer thuis in alle opzichten hemelser kunnen maken. Stel als gezin een doel om bepaalde media uit uw huis te verbannen die u ervan weerhouden om een 'hemels gezin' te hebben. Stel ook als doel om goede boeken, kunst en muziek bij u thuis te hebben. Bespreek in een komende gezinsavond wat voor invloed dat op de sfeer bij u thuis heeft.

'Snellen en niet moede worden',

p. 32: Lees enkele van de getuigenissen in dit artikel. U kunt gezinsleden hun getuigenis laten opschrijven over de zegeningen van gehoorzaamheid aan het woord van wijsheid. Jongere kinderen kunnen een tekening maken van het voedsel dat genoemd wordt in Leer en Verbonden 89:10–17. Moedig de gezinsleden aan om altijd het woord van wijsheid na te leven. U kunt deze les afsluiten met een gezonde snack.

'Kracht om de Heer te volgen',

p. K4: Laat gezinsleden over een ervaring vertellen waarbij ze iets moesten opgeven om de Heiland te volgen. Vraag waardoor dat moeilijk of gemakkelijk was. Vertel het verhaal van ouderling Claudio D. Zivic die niet op zondag wilde hardlopen. Bespreek de moeilijkheden en zegeningen waar hij door zijn beslissing mee te maken kreeg. Lees tot slot de laatste alinea van het artikel.

ONDERWERPEN IN DEZE UITGAVE

Het eerste paginanummer van het artikel wordt aangegeven.

K = De Kindervriend	Opstanding, 20
Bekering, 46, K14	Roepingen, 8
Dagboeken, 6	Schriftstudie, 16
Dienstbaarheid, K2	Spiritualiteit, 2, 20
Eenheid, 8	Taal, 8, 26
Gebed, 2, 6, 25, K14	Taalgebruik, 26, 44
Geloof, 2, 8, 25, K14	Talenten, 16, K8
Getuigenis, 6	Tempels, 47, K6
Gezin, K10, K13, K16	Thuis, 26
Gezondheid, 32	Twist, 42
Heilige Geest, 8, 20, 45	Vergeving, K14
Huisbezoek, 25	Verslaving, 36
Inspiratie, 20, 45, 46, 47	Verzoening, 36
Jeugdwerk, K14	Vorbereiding op een zending, 6, 16, 31
Kunst, 26	Vrienden, 42
Literatuur, 26	Woord van wijsheid, 32
Muziek, 16, 26	Zendingswerk, 42, 46
Normen, 32, 44, K4	Zondagsschool, 14
Onderwijs, 14	

UW FAVORIETE GEZINSAVOND

Stuur een beschrijving van uw favoriete gezinsavond naar liahona@ldschurch.org.



© 2008 WALTER RANE. HET DANK AAN WILLIAMS FINE ART

De Heiland liep over het water, Walter Rane

'En Petrus ging uit het schip en liep over het water en ging naar Jezus.

'Maar toen hij zag op de wind, werd hij bevreemd en begon te zinken en hij schreeuwde: Here, red mij!

'Terstond stak Jezus hem de hand toe' (Matteüs 14:29-31).



President Brigham Young heeft gezegd: 'Laten wij aan de wereld tonen dat we talenten en een goede smaak hebben, en aan de hemel dat onze gedachten gericht zijn op schoonheid en uitmuntendheid.' Zie ouderling Douglas L. Callister, 'Onze verheven hemelse woning', p. 26.



01 APR 2013 DUTCH

N.

#LDU1677259598/0#
KAREN BOZENDAHN
COR 2
50 E NORTH TEMPLE
SALT LAKE CITY UT 84150 01

Account #: 1677259598
25

