DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN • OKTOBER 2016

Liahona

Vier manieren om met vreugde te leren, p. 10

Zelfmoord: een wanhopige, stille roep om hulp, p. 18

Lessen in familiegeschiedenis van Lehi, p. 26

De remedie tegen lust, p. 30

'Ik wil ik dat gij bedenkt dat gij, naarmate gij uw vertrouwen in God stelt, in diezelfde mate zult worden bevrijd uit uw bezoekingen en uw zorgen en uw benauwingen, en ten laatsten dage zult worden verhoogd.'

Alma 38:5

Liahona, oktober 2016

BOODSCHAPPEN

4 **Boodschap van het Eerste Presidium: De zegeningen van gehoorzaamheid**
President Thomas S. Monson

7 **Huisbezoekboodschap: Het gezin is door God ingesteld**

HOOFDARTIKELEN

16 **Kleine kinderen en het avondmaal**
Aaron L. West
Door deelname aan het avondmaal kunnen kleine kinderen zich op het sluiten van verbonden voorbereiden.

18 **Zelfmoord begrijpen: alarmsignalen en preventie**
Kenichi Shimokawa
Leer hoe u zelfmoord kunt helpen voorkomen en nabestaanden kunt helpen.

24 **Profetische woorden op een onverwachte plek**
Colette Lindahl
Enkele in een appartement achtergelaten exemplaren van het tijdschrift Liahona *brachten een man met het evangelie in aanraking. Dat veranderde zijn leven.*

26 **Familiegeschiedenis: vrede, bescherming en beloften**
Ouderling Bradley D. Foster
Als we onze familiehistorische documenten verzamelen en de namen van onze voorouders naar de tempel meenemen, zal dat ons en onze nakomelingen tot zegen zijn.

30 **Liefde versus lust**
Joshua J. Perkey
Welke remedie bestaat er tegen begeren, het verlangen om dingen te bezitten tegen Gods wil?

36 **Dienen aan de overzijde van de Jordaan**
R. Val Johnson en Rachel Coleman
Een echtpaar op humanitaire zending beïnvloedt duizenden mensen door te dienen waar de Heer hen nodig heeft.

RUBRIEKEN

8 **Dienen in de kerk: Mijn zondagen vol dienstbetoon**
Jeffery A. Hogge

9 **Bespiegelingen: Melva's laatste avondmaal**
Cheryl Harward Wilcox

10 **Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland: Met vreugde leren**
Tad R. Callister

40 **Onder heiligen der laatste dagen**

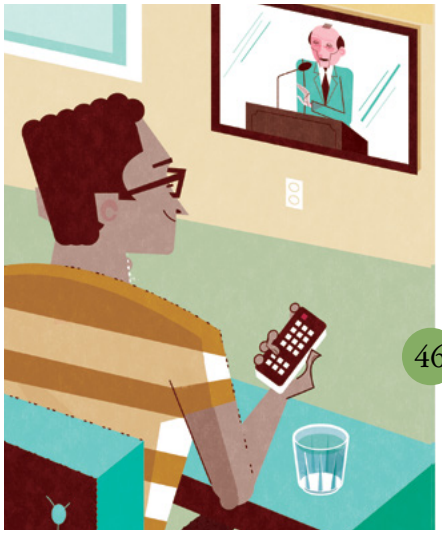
44 **Ons thuis, ons gezin: Vasten en bidden voor Emma**
Cecilie Norrung

80 **Tot we elkaar weerzien: Het goddelijke vernuft van de kerk van de Heer**
President Gordon B. Hinckley

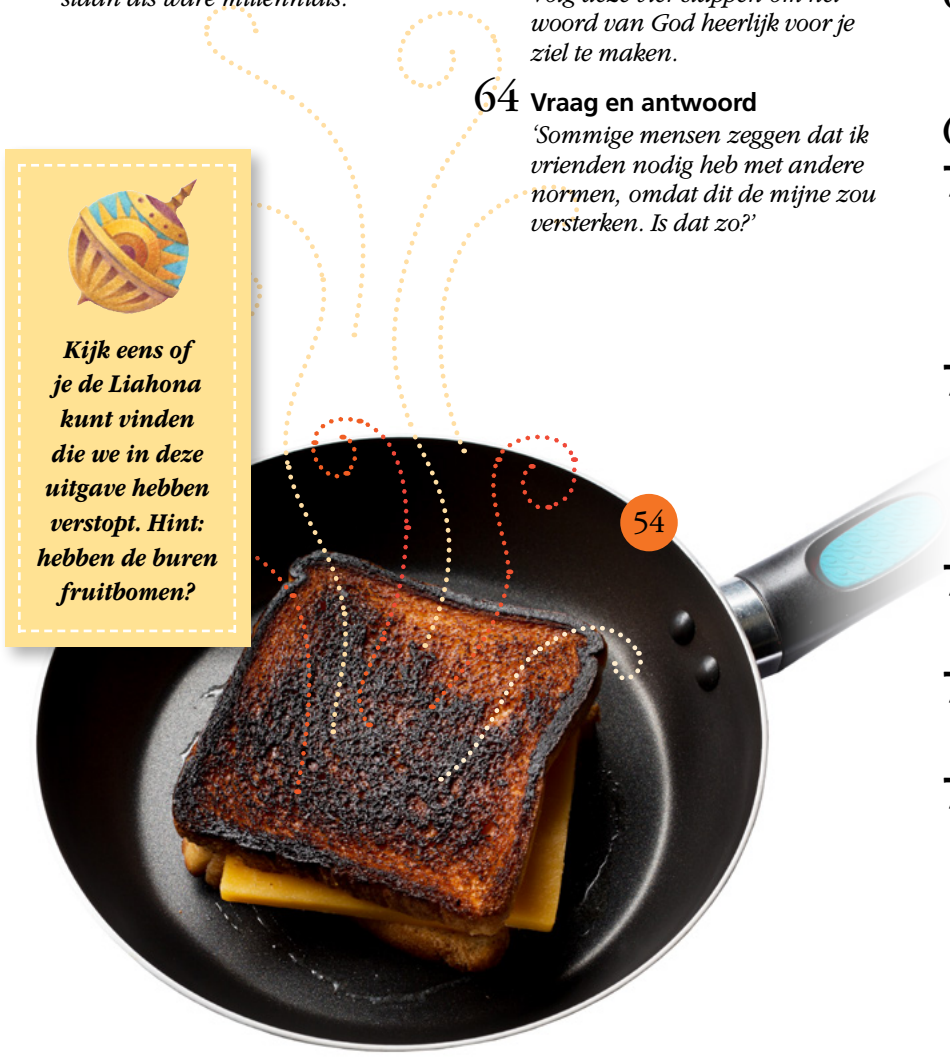
4

OP DE OMSLAG
Voor: foto Leslie Nilsson. Binnenkant vooromslag: foto jamievanbuskirk/GettyImages. Binnenkant vooromslag: fotocompositie Ryan McVay en Christopher Elwell/Thinkstock.

JONGVOLWASSENEN



46 Pal staan als ware millennials
President Russell M. Nelson
Vier aanbevelingen: hoe je pal kunt staan als ware millennials.



Kijk eens of je de Liahona kunt vinden die we in deze uitgave hebben verstopt. Hint: hebben de buren fruitbomen?

JONGEREN

54 Het wonder van matig vuur
David A. Edwards
Hoe kan geduld jou helpen om de perfecte tosti te maken en bovendien meer op Jezus Christus te lijken?

57 Poster: Zie jezelf herbouwd

58 Kracht om door te gaan
Jessica Turner, zoals verteld aan Lynne Crandall
Eenvoudige dingen doen die mijn geloof versterkten, heeft me na een auto-ongeluk geholpen om te genezen en verder te gaan.

61 Antwoorden van kerkleiders: Maak Christus het middelpunt van uw leven
Ouderling D. Todd Christofferson

62 Recept voor zinvol leren
Rosemary Thackeray
Volg deze vier stappen om het woord van God heerlijk voor je ziel te maken.

64 Vraag en antwoord
'Sommige mensen zeggen dat ik vrienden nodig heb met andere normen, omdat dit de mijne zou versterken. Is dat zo?'

KINDEREN

66 Aan het vissen
Julia Oldroyd
Hayden was bezorgd dat zijn broertje alle vissen zou wegjagen. Maar hij was nog bezorgder toen zijn broertje verdwenen was.

68 Antwoord van een apostel: Hoe kan ik van mijn thuis een vredige plek maken?
Ouderling Gary E. Stevenson

69 Ons prikbord

70 Kinderen die pal staan: Een verhaal over Story
Jill Hacking
Story en haar broers waren de enige leden van de kerk in Turkmenistan! Zie hoe ze pal stond.

72 Lessen van mijn moeder
Ouderling Jairo Mazzagardi
Ouderling Mazzagardi leert van zijn moeder wat eerlijkheid is. Welke beginselen heb jij van je ouders geleerd?

74 Helden uit het Boek van Mormon: Heldinnen in het Boek van Mormon

76 Verhalen uit het Boek van Mormon: Naar het beloofde land reizen

79 Kleurplaat: Muziek maakt me blij

OKTOBER 2016 JAARGANG 116 NUMMER 10
LIAHONA 13290 120
Tijdschrift 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: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

Verantwoordelijk redacteur: Joseph W. Sitati
Assistent-redacteurs: James B. Martino, Carol F. McConkie
Adviseurs: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Craig A. Cardon, Cheryl A. Esplin, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

Hoofddirecteur: Peter F. Evans
Directeur bedrijfsvoering: Vincent A. Vaughn
Directeur kerkelijke tijdschriften: Allan R. Loyborg
Zakelijk manager: Garff Cannon

Hoofdredacteur: R. Val Johnson
Assistent-hoofdredacteur: Ryan Carr
Publicatieassistent: Megan Seitz
Redactieteam: Brittany Beattie, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jill Hacking, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Paul VanDenBerghe, Marissa Widdison

Leidend artdirector: J. Scott Knudsen
Artdirector: Tadd R. Peterson
Grafisch team: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Tom Child, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst
Coördinator intellectuele eigendom: Collette Nebeker Aune
Productiemanager: Jane Ann Peters
Productieteam: Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty, Derek Richardson
Drukvoorbereiding: Jeff L. Martin

Directeur drukwerk: Craig K. Sedgwick
Directeur distributie: Stephen R. Christiansen

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

Distributie:
Corporation of the Presiding Bishop of
The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints
Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg, Duitsland

Jaarabonnement:
Neem voor bestelling van abonnementen of adreswijziging contact op met Customer Service op 00800 2950 2950 (gratis) of 0049 6172 492833 (of 34).
E-mail: orderseu@ldschurch.org
Online: store.lds.org
Prijs jaarabonnement: 7,50 EURO

Bijdragen:
Stuur manuscripten en vragen online naar liahona.lds.org, of per brief aan: *Liahona,* Rm. 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; of per e-mail naar: liahona@ldschurch.org.

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

Uitgever: © 2016 Intellectual Reserve, Inc. Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in de Verenigde Staten van Amerika.

Tekst- en beeldmateriaal in de *Liahona* mag gereproduceerd worden voor incidenteel, niet-commercieel 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.

For Readers in the United States and Canada:
October 2016 Vol. 116 No. 10. 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 Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Ideeën voor de gezinsavond

In deze uitgave staan artikelen en activiteiten die u voor de gezinsavond kunt gebruiken. Hieronder staan twee voorbeelden.

'Kleine kinderen en het avondmaal', pagina 16: Nadat u als ouders het artikel hebt gelezen, kunt u bespreken hoe u uw jonge kinderen in het belang van het avondmaal en van de verbonden die ze op zekere dag bij hun doop zullen sluiten, kunt onderwijzen. U kunt van de avondmaalsgebeden gebruikmaken (in Leer en Verbonden 20:77, 79) om de beloften die we bij de doop doen te bespreken en uit te leggen hoe we elke zondag de kans krijgen om die beloften te hernieuwen als we van het avondmaal nemen. U kunt ook overleggen hoe u uw jonge kinderen kunt helpen om tijdens het avondmaal aan de Heiland te denken, zoals bijvoorbeeld door een eenvoudig prentenboek met plaatjes van de Heiland te maken.

'Recept voor zinvol leren', pagina 62: Overweeg, als u oudere kinderen hebt die zelf in de Schriften lezen, om dit artikel met ze te lezen en ze uit te nodigen om de ideeën in dit artikel uit te proberen. Ieder gezinslid kan een persoonlijk studiedagboek bijhouden en een doel stellen om er regelmatig in te schrijven. Gezinsleden kunnen aanbieden om tijdens toekomstige gezinsavonden gedachten en ingevingen die ze in hun dagboek hebben genoteerd te vertellen.

MEER ONLINE

De *Liahona* en andere kerkmaterialen staan in vele talen op **languages.lds.org.** Ga naar **facebook.com/liahona.magazine** (beschikbaar in het Engels, Portugees en Spaans) om inspirerende boodschappen, ideeën voor de gezinsavond en materiaal te vinden waar u uw vrienden en familieleden over kunt vertellen.

ONDERWERPEN IN DEZE UITGAVE

De nummers verwijzen naar de eerste pagina van het artikel.

Avondmaal, *9, 16*
Barmhartigheid, *40*
Beproevingen, *18, 44, 58*
Boek van Mormon, *26, 43, 74, 76*
De profeet volgen, *46*
Dienen, *41, 58*
Eerlijkheid, *72*
Familie, *7, 26, 44, 66, 68, 70*
Familiegeschiedenis, *26, 42*
Gebed, *44, 66*
Geboden, *4*
Geduld, *54*
Gehoorzaamheid, *4, 30, 46*
Geloof, *46, 58, 74, 76*
Getuigenis, *74*
Goddelijke natuur, *46*
Heilige Geest, *70*
Hoop, *58*
Humanitaire diensten, *36*
Jezus Christus, *4, 61, 76*
Kinderen, *16, 42*
Liefde, *30, 41*
Lust, *30*
Moed, *74*
Muziek, *79*
Normen, *64*
Onderwijzen, *16, 72*
Persoonlijke openbaring, *46*
Profeten, *46, 80*
Roepingen, *8*
Rust, *58, 68*
Sabbat, *8, 42*
Schriftstudie, *43, 62*
Tempel, *69*
Tiende, *72*
Vasten, *44*
Vrienden en kennissen, *64*
Wonderen, *44*
Zelfmoord, *18*
Zendingswerk, *24, 36*

President Thomas S. Monson

DE ZEGENINGEN VAN GEHOORZAAMHEID

President Thomas S. Monson heeft gezegd: 'De grootste les die wij in het sterfelijk leven kunnen leren, is dat als God spreekt en de mens gehoorzaamt, die persoon altijd gelijk heeft.'[1]

We zullen ook gezegend worden. President Monson heeft onlangs tijdens een algemene conferentie ook verklaard: 'Als we de geboden onderhouden, zal ons leven gelukkiger en minder gecompliceerd zijn en ons meer voldoening schenken. Onze moeilijkheden en problemen zullen draaglijker zijn en we zullen de beloofde zegeningen [van God] ontvangen.'[2]

In de volgende selectie leringen van president Monson als president van de kerk, herinnert hij ons eraan dat gehoorzaamheid aan de geboden gegarandeerd tot geluk en vrede leidt.

Richtlijnen voor de reis

'God geeft ons geen geboden om ons te frustreren of ons geluk in de weg te staan. Het tegendeel is waar. Hij die ons geschapen heeft en ons volmaakt liefheeft, weet precies hoe we moeten leven om het grootst mogelijke geluk te bereiken. Hij heeft ons richtlijnen gegeven die ons veilig door deze vaak verraderlijke sterfelijke reis kunnen leiden. U kent de woorden van deze bekende lofzang: 'Wees toch gehoorzaam aan de geboden, want dat is veilig, brengt vrede en rust' (zie 'Wees gehoorzaam aan de geboden', *Lofzangen,* nr. 197].[3]

Kracht en kennis

'Gehoorzaamheid is een kenmerk van profeten. Ze heeft hun door de eeuwen heen kracht en kennis gegeven. Het is van essentieel belang dat wij beseffen dat wij ook in aanmerking komen voor deze bron van kracht en kennis. Ze staat ieder van ons ter beschikking als we Gods geboden gehoorzamen. […]

'De kennis waar wij naar streven, de antwoorden waar wij naar verlangen, en de kracht die wij in deze tijd wensen om de moeilijkheden van een gecompliceerde, veranderende wereld tegemoet te treden, kunnen wij krijgen als we bereidwillig de geboden van de Heer gehoorzamen.'[4]

Kies ervoor om te gehoorzamen

'De vrije moraal is een trend van deze tijd. In tijdschriften en op de televisie zien we de idolen van het witte doek, de helden van het sportveld — idolen die veel jonge mensen willen nadoen — die Gods wetten negeren en pronken met hun zondige levenswijze, schijnbaar zonder nare gevolgen. Geloof het niet! Er komt een afrekening — een vereffening van de rekening. Voor elke assepoester slaat de klok eens twaalf uur — is het niet in dit leven, dan toch in het volgende. De dag des oordeels komt voor iedereen. […] Ik smeek jullie om voor gehoorzaamheid te kiezen.'[5]

Vreugde en vrede

'Het lijkt er soms op dat men in de wereld veel meer plezier heeft dan u. Sommigen van u voelen zich misschien

beperkt door de gedragscode waaraan we ons in de kerk houden. Mijn broeders en zusters, ik zeg u, dat er *niets* is wat meer vreugde of meer vrede in onze ziel kan brengen dan de Geest die tot ons kan komen als we de Heiland volgen en de geboden naleven.'[6]

Wees oprecht

'Ik getuig tot u dat de beloofde zegeningen onmetelijk zijn. Hoewel de onweerswolken samenpakken en de regen op ons neerklettert, zullen onze kennis van het evangelie en onze liefde voor onze hemelse Vader en onze Heiland ons troost en steun geven en vreugde brengen in ons hart, als wij oprecht wandelen en de geboden onderhouden. Er is dan niets in deze wereld dat ons kan verslaan.'[7]

De Heiland volgen

'Wie was die Man van smarten, vertrouwd met ziekte? Wie is de Koning van heerlijkheid, deze Heer der heren? Hij is onze Meester. Hij is onze Heiland. Hij is de Zoon van God. Van Hem gaat ons heil uit. Hij wenkt ons: "Volg mij." Hij geeft ons de opdracht: "Ga heen, doe gij evenzo." Hij smeekt: "Onderhoud mijn geboden."

'Laten wij Hem volgen. Laten wij zijn voorbeeld volgen. Laten wij zijn woord gehoorzamen. Daarmee schenken wij Hem de goddelijke gave van dankbaarheid.'[8] ■

NOTEN

1. 'Zij markeerden het pad dat wij moeten volgen', *Liahona*, oktober 2007, 5.
2. 'Onderhoud de geboden', *Liahona*, november 2015, 83.
3. 'Onderhoud de geboden', 83.
4. 'Door gehoorzaamheid ontvangen we zegeningen', *Liahona*, mei 2013, 90, 92.
5. 'Geloven, gehoorzamen, volharden', *Liahona*, mei 2012, 129.
6. 'Op heilige plaatsen staan', *Liahona*, november 2011, 83.
7. 'Houd goede moed', *Liahona*, mei 2009, 92.
8. 'Vreugde vinden in de reis', *Liahona*, november 2008, 88.

LESGEVEN MET DEZE BOODSCHAP

President Monson gaat in op de vele zegeningen die we door gehoorzaamheid kunnen ontvangen, zoals kracht, kennis, vreugde en vrede. U kunt hun die u les geeft vragen hoe zij door gehoorzaamheid aan de geboden gezegend zijn. U kunt hen aanmoedigen om over hun zegeningen na te denken en hun gedachten en ervaringen in een dagboek op te schrijven. U kunt hen ook aanmoedigen om God hun dankbaarheid voor hun zegeningen te tonen door te blijven gehoorzamen.

ILLUSTRATIE JIM MADSEN

Vuurtjes en lessen in gehoorzaamheid

President Thomas S. Monson vertelde eens hoe hij had geleerd hoe belangrijk gehoorzaamheid is. Toen hij acht was, ging de familie Monson naar hun huisje in de bergen. Hij en zijn vriend wilden een grasveldje vrijmaken voor een kampvuur. Ze probeerden het gras er met de hand uit te halen door er zo hard mogelijk aan te trekken en rukken, maar dat leverde alleen maar handen vol onkruid op. President Monson vertelt: 'En toen bedacht mijn achtjarige verstand ineens wat volgens mij de volmaakte oplossing was. Ik zei tegen Danny: "We hoeven dit onkruid alleen maar in brand te steken. We *branden* gewoon een kring in het onkruid!"'

En hoewel hij wist dat hij niet aan lucifers mocht komen, rende hij naar het huisje om ze te halen, waarna hij en Danny een klein vuurtje op het grasveldje maakten. Ze verwachtten dat het vanzelf wel zou doven, maar in plaats daarvan groeide het uit tot een groot, gevaarlijk vuur. Hij en Danny gingen snel hulp halen en al gauw kwamen de volwassenen aangerend om het vuur te doven voordat het de boomrand zou bereiken.

President Monson vervolgt: 'Danny en ik leerden die dag enkele harde maar belangrijke lessen, en het belang van gehoorzaamheid was daarvan niet de minste.' Uit 'Door gehoorzaamheid ontvangen we zegeningen', *Liahona,* mei 2013, 89–90.

Heb jij, net als president Monson, wel eens op de harde manier een les in gehoorzaamheid gehad? Welke doelen van gehoorzaamheid kunnen je in de toekomst veilig houden?

Kies het goede

Als we het goede kiezen, komen we dichter bij onze hemelse Vader en Jezus Christus. Dan zijn we ook gelukkig en veilig. Omcirkel wat een goede keuze is.

Naar de kerk gaan

Spieken

In de Schriften lezen

Anderen dienen

Goede spelletjes spelen

Kibbelen met je broer of zus

ILLUSTRATIES KATIE MCDEE

Bestudeer dit materiaal onder gebed en laat u inspireren zodat u weet wat u het beste kunt bespreken. Hoe zal uw begrip van 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' uw geloof in God vergroten? Hoe is het hen over wie u door huisbezoek waakt tot zegen? Ga voor meer informatie naar ***reliefsociety.lds.org****.*

geloof, gezin, hulp

Het gezin is door God ingesteld

'In het jeugdwerkliedje 'God geeft ons een gezin' […] worden we aan zuivere leer herinnerd,' zegt Carole M. Stephens, eerste raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium. 'Niet alleen leren we dat het gezin door God is gegeven, maar ook dat we allemaal deel uitmaken van het gezin van God. […]

Het plan van onze hemelse Vader voor zijn kinderen is een plan van liefde. Het is een plan om zijn kinderen, zijn gezin, met Hem te verenigen.'[1]

Ouderling L. Tom Perry (1922–2015) van het quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Wij geloven ook dat sterke traditionele gezinnen niet alleen de basis van een stabiele samenleving, een stabiele economie en een stabiele cultuur met waarden vormen — maar dat ze ook de basiseenheid van de eeuwigheid en van het koninkrijk en het bestuur van God vormen.

Wij geloven dat de organisatie en het bestuur in de hemel rondom gezinnen en families gevestigd zullen worden.'[2]

'Iedere vrouw, ongeacht haar huwelijkse staat of aantal kinderen, kan een verdedigster zijn van het plan van de Heer zoals dat in de proclamatie over het gezin beschreven is,' heeft Bonnie L. Oscarson, algemeen jongevrouwenpresidente, gezegd. 'Als dat het plan van de Heer is dan zou het ook ons plan moeten zijn!'[3]

Aanvullende Schriftteksten

Leer en Verbonden 2:1–3; 132:19

De leer van het gezin

Zuster Julie B. Beck, voormalig algemeen ZHV-presidente, heeft verklaard dat de theologie van het gezin is gebaseerd op de schepping, de val en de verzoening van Jezus Christus:

'De schepping van de aarde zorgde voor een plek waar gezinnen konden leven. God schiep een man en een vrouw die de twee essentiële helften van een gezin vormden. Het hoorde bij het plan van onze hemelse Vader dat Adam en Eva verzegeld zouden worden en een eeuwig gezin zouden vormen.

[…] Door de val konden ze zonen en dochters krijgen.

Door de verzoening [van Christus] kan het gezin voor eeuwig verzegeld worden. Daardoor kan het gezin eeuwig groeien en volmaakt worden. Het plan van geluk, ook wel het heilsplan genoemd, was een plan voor gezinnen. […]

Dit was Christus' doctrine. […] Zonder het gezin is er geen plan; dan heeft het sterfelijke leven geen zin.'[4]

Ter overweging

Waarom is het gezin de belangrijkste eenheid in dit leven en in de eeuwigheid?

NOTEN

1. Carole M. Stephens, 'God geeft ons een gezin', *Liahona*, mei 2015, 11, 13.
2. L. Tom Perry, 'Waarom huwelijk en gezin ertoe doen — overal ter wereld', *Liahona*, mei 2015, 41.
3. Bonnie L. Oscarson, 'Verdedigsters van de Proclamatie over het gezin', *Liahona*, mei 2015, 15.
4. Julie B. Beck, 'De leer van het gezin', *Liahona*, maart 2011, 32, 34.

FOTO GENOMEN VOOR DE BUENOS AIRESTEMPEL (ARGENTINIË)

MIJN ZONDAGEN VOL DIENSTBETOON

Jeffery A. Hogge

Mijn zondagen zijn drukbezet, maar ik ben dankbaar dat ik zonder de moeilijkheden van de eerste kerkleiders, zoals ouderling Parley P. Pratt, kan dienen.

Het is zondagochtend. In mijn agenda staan twaalf uren volgepland met bijeenkomsten, interviews, bevestigingen en ordeningen. Ik begin in een ringgebouw en eindig in een ander kerkgebouw aan de andere kant van de stad. En het is heel heet vandaag.

Ik zie uit naar alle bijeenkomsten, interviews, bevestigingen en ordeningen. Maar toen ik gisteren nadacht over hoe druk ik het zou hebben, gaf ik toe aan zelfmedelijden — totdat ik de *Autobiography of Parley P. Pratt* pakte en verder las waar ik gebleven was. Ouderling Pratt was in een moeilijke periode in Missouri samen met Joseph en Hyrum Smith en anderen in bewaring gesteld. De broeders waren naar Independence gebracht en werden in een hotel vastgehouden, waar ze op de grond moesten slapen met een stuk hout als kussen.

Op een koude ochtend met sneeuw stond ouderling Pratt op en wist onopgemerkt uit het hotel te ontsnappen. Hij rende oostwaarts de stad uit, de velden in. Na ongeveer anderhalve kilometer liep ouderling Pratt een bos in. De vallende sneeuw bedekte zijn sporen en door de bomen viel hij niet op.

Hij dacht over zijn situatie na. Als hij in oostelijke richting bleef lopen, kwam hij in een andere staat terecht en kon hij zijn gezin over laten komen. Terugkeren naar het hotel zou beschuldigingen van hoogverraad en opsluiting tot gevolg hebben. Hoewel hij in de verleiding was om ervandoor te gaan, dacht ouderling Pratt aan de 'repercussies, tot zelfs de dood aan toe,' die zijn ontsnapping voor de andere gevangenen tot gevolg zou hebben.

Voor dit dilemma gesteld, kwamen er twee Schriftuurplaatsen in zijn gedachten: 'Wie zijn leven zal willen behouden, die zal het verliezen, maar wie zijn leven zal verliezen omwille van Mij […], die zal het vinden, ja, het eeuwige leven.' (Zie Markus 8:35; Leer en Verbonden 98:13.)

Ouderling Pratt keerde naar het hotel terug. Maanden van slopende gevangenschap volgden — zonder zijn gezin, omgang met de heiligen of de gelegenheid om in zijn apostolische roeping te dienen.[1]

Toen ik het boek dichtdeed, dacht ik aan de ontberingen die de 19e-eeuwse heiligen hadden doorstaan; en enkelen van hen waren mijn voorouders. Vanwege hun getuigenis van het evangelie en hun geloof in Jezus Christus verdroegen zij wreedheid en vervolging. Dankzij hun volharding kan ik nu vrij dienen en aanbidden, en ben ik met hen in geloof en getuigenis verbonden.

Nu ik me op deze sabbatdag voorbereid, is mijn gezin veilig en kijken we uit naar een dag van aanbidding in een comfortabel kerkgebouw. De omgang met de heiligen zal ons goed doen. Wij zullen samen met hen genieten van bevestigingen en ordeningen, taken vervullen en ons geloof versterken. We zullen van het avondmaal nemen en onze Heiland en zijn zoenoffer gedenken. En vanavond komen we thuis bij elkaar om in het Boek van Mormon te lezen en samen te bidden, voordat we in een comfortabel bed gaan liggen en ons hoofd op een zacht kussen leggen.

Mijn zondagen zijn drukbezet. Dat is een zegen en daarvoor ben ik dankbaar. ■

De auteur woont in Californië (VS).

NOOT

1. Parley P. Pratt, *Autobiography of Parley P. Pratt,* red. Parley P. Pratt jr. (1979), 194–197.

ILLUSTRATIES CHIDY WAYNE

MELVA'S LAATSTE AVONDMAAL

Cheryl Harward Wilcox

'Wil je proberen om van het avondmaal te nemen?' vroeg ik mijn moeder die op sterven lag.

Mijn moeder is onlangs op 92-jarige leeftijd overleden. Ze was in het ziekenhuis toen de artsen concludeerden dat er niets meer gedaan kon worden, behalve het haar tot aan haar dood zo aangenaam mogelijk te maken.

Terwijl er voorbereidingen werden getroffen om haar naar huis te brengen, kwamen twee broeders uit de plaatselijke wijk de kamer in. Ze vroegen mij of mijn moeder het avondmaal zou willen. Ik zei eerst tegen ze: 'Nee hoor, dankjewel.' Mijn moeder had grote moeite met slikken. Toen zei ik: 'Alhoewel, ik vraag het haar even.' Ik zei dicht bij haar oor: 'Er zijn hier twee priesterschapsdragers. Wil je proberen om van het avondmaal te nemen?' Met zwakke maar duidelijke stem antwoordde ze: 'Ja.'

Na de zegen pakte ik een stukje brood van de schaal, brak er een piepklein kruimeltje af en stopte het voorzichtig in haar mond. Ze deed haar best om het weg te krijgen en ik verontschuldigde me bij de mannen dat het wat langer duurde. Ze verzekerden me dat het niet erg was. Na het tweede gebed pakte ik een bekertje water van de schaal en hield het tegen haar lippen. Ze nam maar een heel klein slokje, maar ik was verbaasd hoe goed ze het doorslikte.

Ik bedankte de broeders en ze gingen naar de volgende kamer. Ongeveer een uur later overleed mijn moeder vredig.

De dagen daarna besefte ik wat een heilig moment ik nog met mijn moeder had mogen beleven. Het laatste wat ze in dit leven deed, was van het avondmaal nemen. Het laatste woord dat ze sprak, was 'Ja' — ja om haar offerande van 'een gebroken hart en een verslagen geest' te offeren (3 Nephi 9:20), ja om de naam van Jezus Christus op haar te nemen en te beloven Hem altijd indachtig te zijn, ja om zijn Geest te ontvangen. Het laatste wat over haar lippen ging, waren de zinnebeelden van het avondmaal.

ILLUSTRATIE CHRISTOPHER THORNOCK

Hoe zoet moet haar laatste avondmaal haar gesmaakt hebben! Hoewel ze te zwak was om zich te verplaatsen of te spreken, hoe levend in Christus moet ze zich gevoeld hebben! Hoe dankbaar moet ze geweest zijn voor zijn verlossende en instaatstellende kracht, die haar door de laatste momenten van haar sterfelijke reis gedragen heeft en die haar de hoop op het eeuwige leven geboden heeft.

Mogen wij allemaal, elke week wanneer we van het avondmaal nemen, dankbaar zijn voor de gelegenheid om onze verbonden te hernieuwen en vergeving en genade te voelen, terwijl we ernaar streven om meer op onze Vader in de hemel en zijn Zoon, Jezus Christus, te lijken. Dan kunnen het brood en het water voor ons, net zoals ze voor mijn moeder geweest moeten zijn, 'zoet [zijn] boven alles wat zoet is, […] en rein boven alles wat rein is' (Alma 32:42). ■

De auteur woont in Utah (VS).

Tad R. Callister
Algemeen zondagsschoolpresident

MET vreugde leren

Als we toegewijde leerlingen worden, ervaren we de goddelijke vreugde die uit de kennis en naleving van het evangelie van Jezus Christus voortvloeit.

Er was eens een man die als de dorpsluiaard bekendstond. Hij wilde niet werken en geen baan zoeken. Hij teerde gewoon op anderen. De dorpelingen hadden er uiteindelijk schoon genoeg van. Ze besloten hem naar de rand van het dorp te brengen en hem te verbannen. Toen een van de dorpelingen de man in een wagen naar de rand van het dorp begeleidde, kreeg de bestuurder medelijden met hem. Misschien moest de schooier nog één kans krijgen. Hij vroeg dan ook: 'Zou je een voorraadje maïs willen om een nieuwe start te maken?'

De schooier antwoordde: 'Zijn de schutbladeren er al afgepeld?'[1]

Leerkrachten en leerlingen: gelijke verantwoordelijkheid in de les

We komen wel eens mensen tegen die in Schriftuurlijk opzicht op anderen teren — ze willen de Schriften afgepeld hebben en er zelf geen moeite in steken. Ze willen het evangelie in een reeks onderhoudende soundbites of videoclips voorgeschoteld krijgen. Ze willen dat de zondagsschoolleerkracht zich voorbereidt en voor hen de les oplepelt zonder al te veel voorbereiding of deelname van hun kant.

De Heiland droeg zijn leerlingen daarentegen op om naar huis gaan, omdat ze zijn woorden niet konden begrijpen. Hij gaf ze de opdracht om te bidden, na te denken en hun 'gemoed voor [te bereiden] op morgen', wanneer Hij 'wederom bij [hen]' zou komen (zie 3 Nephi 17:2–3).

De les is als volgt: niet alleen de leerkracht, maar ook de leerling heeft de plicht zich voor te bereiden. Zoals de leerkracht de taak heeft om door de Geest te onderwijzen, heeft de leerling de taak om door de Geest te leren (zie LV 50:13–21).

In het Boek van Mormon staat: 'De prediker was niet beter dan de toehoorder, *evenmin was de leraar beter dan de leerling;*

en aldus waren zij allen gelijk' (Alma 1:26; cursivering toegevoegd).

Hierna volgen enkele suggesties om de vreugde te ervaren die voortvloeit als we ons deel doen om het evangelie te leren en na te leven.

Thuis leren

Bestudeer de Schriften

Ieder lid is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen evangeliestudie; we kunnen die verantwoordelijkheid niet op anderen afschuiven. We leren het meest door regelmatige Schriftstudie. President Harold B. Lee (1899–1973) heeft gezegd: 'Als we niet dagelijks in de Schriften lezen, zal ons getuigenis verzwakken.'[2] De apostel Paulus merkte op dat de Joden in Berea 'edeler van gezindheid [waren] dan die in Thessalonica, want zij ontvingen het Woord met grote bereidwilligheid', waarna hij de reden voor die ontvankelijkheid noemde: '[Zij] *onderzochten dagelijks de Schriften*' (Handelingen 17:11; cursivering toegevoegd).

Dagelijkse Schriftstudie levert een wezenlijke bijdrage aan onze geestelijke instelling. Niets anders kan het eventuele gebrek daaraan in onze dagelijkse bezigheden volledig opvullen. Om die reden moet Schriftstudie vooraf gereserveerde tijd en geen nog resterende tijd zijn.

Sommigen zeggen misschien: 'Maar ik heb naast al mijn andere verplichtingen geen tijd voor dagelijkse Schriftstudie.' Die uitspraak heeft iets weg van het verhaal van twee houthakkers die een wedstrijd hielden wie de meeste bomen op een dag kon omhakken. Bij zonsopgang ving de wedstrijd aan. De kleinste van de twee liep elk uur een minuut of tien verder het bos in. Zijn tegenstander glimlachte en knikte dan telkens, zelfverzekerd dat hij aan de winnende hand was. De grootste van de twee kwam de hele dag niet van zijn plek af, onderbrak het hakken niet en nam geen pauze.

Aan het einde van de dag was de grote man geschokt dat zijn tegenstander, die schijnbaar zoveel tijd verkwistte, veel meer bomen dan hij geveld had. 'Hoe heb je dat nou voor elkaar gekregen, je hebt heel vaak pauze genomen?' vroeg hij.

De winnaar antwoordde: 'O, ik was mijn bijl aan het slijpen.'

Telkens wanneer we de Schriften bestuderen, scherpen we onze geestelijke bijl. En het wonderbaarlijke is dat we de rest van onze tijd dan verstandiger kunnen gebruiken.

Voorbereiding

Uit onderzoek blijkt dat slechts een klein deel van de kerkleden vooraf de Schriftteksten leest die in de zondagsschoolklassen aan de orde komen. Daar kunnen we allemaal verandering in aanbrengen. We kunnen ons deel van de leerervaring op ons nemen en beter voorbereid aan de les meedoen, met kennis van de

Schriftteksten en bereid om inzichten aan te dragen. Onze voorbereiding kan een geestelijke gave zijn waarmee we alle aanwezigen in de klas verrijken.

Leren in de klas

Doe mee met de les

De opdracht om onze mond open te doen (zie LV 60:2–3) geldt niet alleen voor zendingsgelegenheden, maar ook tijdens de zondagse lessen. Als we actief meedoen, nodigen we de Geest uit. Hij kan dan van de waarheid van onze opmerkingen getuigen en ons verstand met meer inzichten verlichten. Bovendien kan onze deelname een ander inspireren en zo zijn of haar inbreng stimuleren.

Op die manier volgen wij een onderwijsbeginsel van de Heer: 'Laat één tegelijk spreken en laten allen luisteren naar wat hij zegt, opdat wanneer allen gesproken hebben, *allen door allen opgebouwd zullen zijn*' (LV 88:122; cursivering toegevoegd).

Soms is deelname aan de les niet makkelijk; we moeten dan buiten onze comfortzone treden. Maar het zal iedereen in de les ten goede komen.

Noteer indrukken

Ik neem al een tijdje wat lege indexkaartjes mee naar de kerk en noteer dan leerstellige inzichten of geestelijke indrukken die ik krijg. Ik moet eerlijk zeggen dat ik rijkelijk beloond ben. Deze aanpak heeft mij een ander perspectief gegeven; ik ben er doelgerichter en sneller door gaan leren; ik ben er meer door naar de kerk gaan uitkijken.

Waarom is het zo belangrijk om geestelijke ervaringen in de kerk en op andere plaatsen vast te leggen? Veronderstel eens dat een moeder haar tienerzoon toespreekt en dat hij op een gegeven moment zegt: 'Mam, dat is echt goede raad.' Vervolgens pakt hij een notitieboekje en begint de indrukken op te schrijven die hij door hun gesprek opgedaan heeft. Nadat de moeder van de schok is bekomen, zou ze hem dan niet nog meer willen geven?

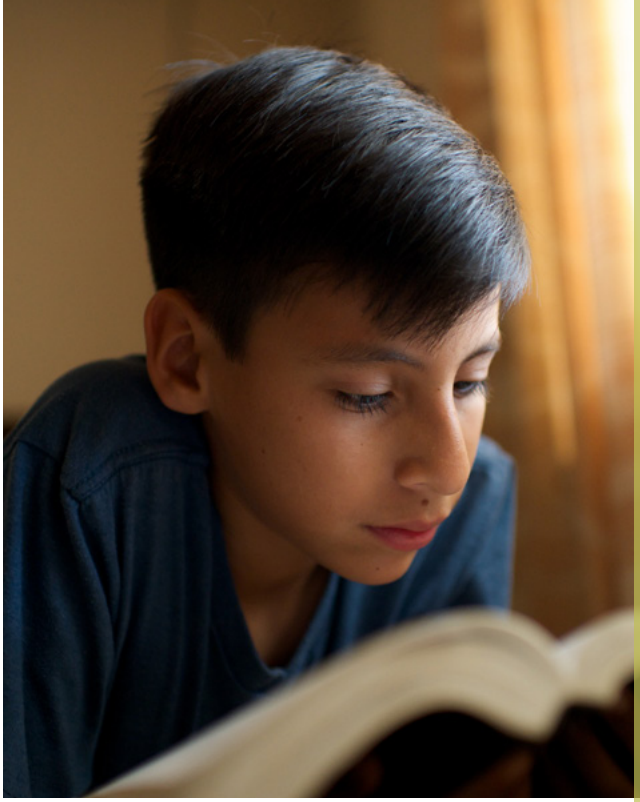
Datzelfde beginsel gaat ongetwijfeld ook voor raad van onze Vader in de hemel op. Als wij de ingevingen noteren die Hij ons geeft, zal Hij ons eerder verdere openbaring geven. Bovendien lijken de ingevingen die we krijgen vaak eerst kleine eikeltjes aan gedachten, maar als wij ze koesteren en overdenken, groeien ze wellicht tot geestelijke eikenbomen uit.

De profeet Joseph Smith heeft over het belang van het noteren van inzichten en indrukken gezegd: 'Als u […] ertoe overgaat om belangrijke vragen te bespreken […] en er geen aantekeningen van maakt, […] kan het zijn dat de Geest Zich terugtrekt omdat u die dingen niet opschrijft wanneer God ze geopenbaard heeft en ze niet van voldoende waarde acht. […] Er is, of was, een berg aan kennis, van oneindige waarde, die nu verloren is.'[3]

Met vreugde leren

Leren is veel meer dan een heilige plicht. Het is ook als intense vreugde bedoeld.

EEN zoektocht naar kennis EN onze goddelijke bestemming



Een oude wiskundige, Archimedes genaamd, werd eens door zijn koning gevraagd om vast te stellen of de nieuwe kroon van de koning van puur goud was of dat de goudsmid er op slinkse wijze wat zilver in plaats van goud in verwerkt had. Archimedes dacht over de oplossing na en kwam uiteindelijk met een antwoord. Hij was zo blij met die ontdekking dat hij, volgens de legende, door de stad liep en riep: 'Eureka! Eureka!' — oftewel 'Ik heb het gevonden! Ik heb het gevonden!'

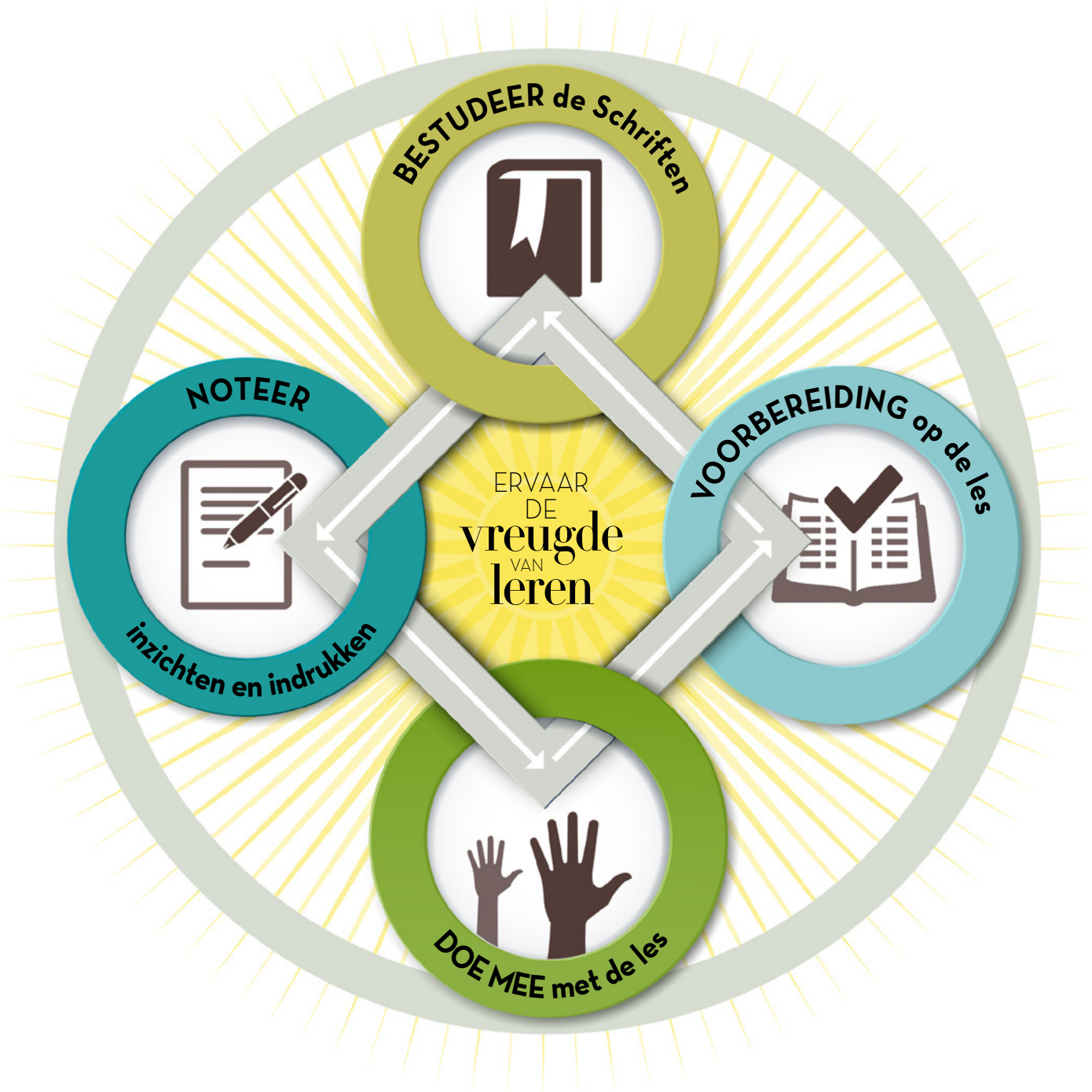
Hoe groot zijn vreugde over de ontdekking van een wetenschappelijk beginsel ook was, er schuilt nog veel meer vreugde in de ontdekking van de waarheden van het evangelie van Jezus Christus: waarheden die ons niet alleen kennis, maar ook eeuwig heil verschaffen. Daarom heeft de Heiland ook gezegd: 'Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat […] uw blijdschap volkomen zal worden' (Johannes 15:11). En daarom is het dat 'al de kinderen van God juichten' (Job 38:7) toen zij over het heilsplan hoorden. Net zoals zaadjes het inherente vermogen hebben om te groeien, hebben evangeliewaarheden het inherente vermogen om vreugde voort te brengen.

'Zoekt kennis' (LV 88:118) is niet alleen een hemelse opdracht, maar ook een zoektocht naar onze goddelijke bestemming. Telkens wanneer we de Schriften bestuderen, iets beter voorbereid naar de les komen, aan besprekingen in de klas meedoen, vragen stellen en heilige indrukken noteren, lijken we meer op God en neemt ons vermogen om de vreugde te ervaren die Hij voelt, toe.

Mogen wij er allen naar streven om toegewijde leerlingen te worden, leerlingen die ons goddelijke potentieel willen verwezenlijken — thuis, in de klas en waar we ook zijn. Als we dat doen, ervaren we de hemelse vreugde die uit kennis en naleving van het evangelie van Jezus Christus voortvloeit. ■

NOTEN

1. Ouderling D. Todd Christofferson heeft in de algemene oktoberconferentie van 2014 een soortgelijk verhaal verteld.
2. Harold B. Lee, instructiebijeenkomst voor regionale vertegenwoordigers, 12 december 1970.
3. Joseph Smith, in *History of the Church*, deel 2, 199.



Telkens wanneer we de Schriften bestuderen, iets beter voorbereid naar de les komen, aan besprekingen in de klas meedoen, vragen stellen en heilige indrukken noteren, lijken we meer op God en neemt ons vermogen om de vreugde te ervaren die Hij voelt, toe.

Kleine kinderen EN HET avondmaal

Onze kleine kinderen voelden aan dat het avondmaal belangrijk voor ons was. We hadden meer kunnen doen om ze te laten inzien dat het ook voor hen belangrijk was.

Aaron L. West

Hebt u zich ooit afgevraagd waarom we ongedoopte kinderen van het avondmaal laten nemen? Is het alleen maar om het onvermijdelijke gekrakeel te voorkomen wanneer ze een stukje brood willen? Is het alleen maar om de verordening soepeler te laten verlopen, alleen maar om ze zoet te houden?

Ik denk het niet. Ik geloof dat er meer achter zit. Dat geloof ik omdat Jezus Christus volgens mij met 'allen' ook echt allen bedoelt. En wanneer Hij tot een menigte spreekt, sluit Hij niemand buiten.

Toen de herrezen Heiland het avondmaal onder zijn volk in Amerika instelde, beklemtoonde Hij dat de verordening bijzondere betekenis had voor wie gedoopt waren.[1] Toch gebood Hij zijn discipelen om het avondmaal 'aan de *menigte* te geven'.[2] In die menigte waren ook 'kleine kinderen'.[3]

Wanneer priesterschapsdragers tegenwoordig de avondmaalsgebeden opzeggen, vragen zij onze hemelse Vader het brood en het water te zegenen en te heiligen 'voor de zielen van *allen*' die ervan nemen of drinken.[4] Allen. Iedereen die ervan neemt — ook kleine kinderen.

Als kinderen deze zinnebeelden bij het nemen van het brood en het water tot zegen voor hun reine ziel ontvangen, moet er een manier zijn om ze betekenis in die verordening te laten vinden.

Met dit inzicht kijk ik terug op de periode dat mijn kinderen klein waren. Het lukte mijn vrouw en mij aardig om ze tijdens de bediening van het avondmaal stil te houden. Ik denk dat ze aanvoelden dat het avondmaal belangrijk voor ons was. Maar we hadden meer kunnen doen om ze te laten inzien dat het ook voor *hen* belangrijk was.

Wat hadden we kunnen doen? We hadden kunnen bedenken dat kleine kinderen in staat zijn zich aan de beloften in het avondmaalsgebed te houden. Ze kunnen op hun eigen kleine maar veelzeggende manier begrijpen wat het betekent om Jezus 'altijd indachtig te zijn'. Ze kunnen beloven 'zijn geboden te onderhouden'. Ze kunnen zelfs tonen dat ze 'gewillig zijn de naam van [Christus] op zich te nemen', in het besef dat ze dat voorrecht spoedig met hun doop en bevestiging zullen hebben.[5]

Maar het hernieuwen van verbonden dan? Kerkleiders hebben gezegd dat we bij het avondmaal alle verbonden hernieuwen die we met de Heer gesloten hebben.[6] Kleine kinderen hebben geen verbonden om te hernieuwen.

Ik denk weer terug aan de periode dat onze kinderen nog klein waren. We konden ze niet helpen om op hun verbonden terug te kijken, maar we hadden ze wél kunnen helpen om ernaar uit te kijken. Ik zie mezelf met een zoontje of dochtertje op een zondagochtend voor me:

'Wanneer je acht jaar bent,' zeg ik dan, 'zul je je laten dopen en de gave van de Heilige Geest ontvangen. Dan zul je een verbond sluiten. Het verbond dat je *dan* sluit, lijkt op de beloften die je *nu* doet wanneer je van het avondmaal neemt.

'Wanneer ik vandaag van het avondmaal neem, hernieuw ik mijn doopverbond en doe ik die beloften eigenlijk opnieuw. Jij zit straks naast me, maar jij hernieuwt geen verbond. Je hebt nog geen verbond gesloten. Je kunt wel *oefenen* om een verbond te sluiten. Telkens wanneer je van het avondmaal neemt, kun je je op je doop en bevestiging voorbereiden. Zo ben je er klaar voor wanneer je acht jaar wordt.'

Het lijkt misschien ongebruikelijk om het woord *oefenen* op deze manier te gebruiken, maar denk eens aan het volgende: In een eerbiedige sfeer kan een vader zijn kinderen op de verordening van de doop voorbereiden door voor te doen hoe ze samen in het water zullen staan en door de woorden van het doopgebed uit te spreken. Hij verricht die verordening op dat moment niet echt. Maar in zekere zin laat hij zijn kinderen oefenen. Op die manier maken ze zich geen zorgen over wat er gaat gebeuren als ze de wateren van de doop ingaan. Ik geloof dat moeders en vaders hun kinderen ook kunnen laten oefenen met het sluiten en nakomen van het doopverbond. Elke avondmaalsdienst kan een heilige oefendienst voor kleine kinderen zijn door van de zinnebeelden van de verzoening van de Heiland te nemen.

En zo kom ik op mijn oorspronkelijk vraag terug. Waarom laten we ongedoopte kinderen van het avondmaal nemen? Alleen maar om ze 'zoet te houden'? Natuurlijk niet. We laten onze kleintjes van het avondmaal nemen zodat ze hun Heiland indachtig kunnen zijn en zijn zoete vrede kunnen ervaren — een vrede die de wereld niet kan bieden.[7] We helpen ze zich erop voor te bereiden die vrede in de toekomst in steeds grotere mate te ontvangen, wanneer ze verbonden met Hem zullen sluiten en nakomen. ■

De auteur woont in Utah (VS).

NOTEN

1. Zie 3 Nephi 18:5, 11.
2. 3 Nephi 18:4; cursivering toegevoegd.
3. Zie 3 Nephi 17:21–25; 18:1–4.
4. Leer en Verbonden 20:77, 79; cursivering toegevoegd.
5. Leer en Verbonden 20:77.
6. Zie L. Tom Perry, 'Nu wij aan het avondmaal deelnemen', *Liahona*, mei 2006, 41.
7. Zie Johannes 14:27.

Zelfmoord
BEGRIJPEN
ALARMSIGNALEN EN PREVENTIE

Kenichi Shimokawa, ph.d.
Kantoor LDS Family Services Japan

Toen Kevin zestien jaar was, scheidden zijn ouders. Rond diezelfde tijd stopte hij met het gebruik van zijn medicatie voor epilepsie die zijn stemming hielp stabiliseren. Zonder te weten dat hij een manisch-depressieve persoonlijkheidsstoornis had, begon hij last te krijgen van achtervolgingswaanzin, uitputtende manieën en zware depressie. Medicatie leek niet te helpen. Hij kwam tot het punt waarop hij alles zo moe was dat hij besloot een einde aan zijn leven te maken zonder anderen van zijn bedoelingen op de hoogte te stellen.

Kevin vertelt over de dag dat hij zich van het leven probeerde te benemen: 'Ik huilde. Ik was zo moe; emotioneel zo uitgeput. Ik keek naar mensen en wenste dat iemand, wie dan ook, zei: "Gaat het met je?" Maar hoewel ik dat graag wilde, hoorde ik ook stemmen [in mijn hoofd] die zeiden: "Je moet sterven." […] Ik smeekte mezelf steeds om dat niet [te doen], maar de stemmen klonken te luid. Ik kon er geen weerstand aan bieden.'[1]

Helaas merkte niemand op hoe hij er aan toe was. Overtuigd dat niemand om hem gaf, deed hij een poging, maar overleefde die op wonderbaarlijke wijze.

Kunnen wij ons in enige mate in zijn overweldigende stress en wanhopige, stille roep om hulp verplaatsen?

Zelfmoord is een van de moeilijkste beproevingen van het leven, zowel voor hen die onder suïcidale gedachten lijden als voor de nabestaanden. Ouderling M. Russel Ballard van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Naar mijn mening kan een gezin niets moeilijkers doormaken dan dat een dierbare zich van het leven berooft. Zelfmoord kan een gezin geheel ontredderen.'[2] Omdat dit zo'n zware beproeving is, zullen we bespreken (1) wat we van zelfmoord weten, met inbegrip

AFBEELDING © ISTOCK/THINKSTOCK

van de alarmsignalen en wat we kunnen doen om het te voorkomen, (2) wat nabestaanden en de samenleving kunnen doen, en (3) wat we allemaal moeten doen om onze hoop en ons geloof in Christus te versterken zodat we niet wanhopen.

Zelfmoord begrijpen

Ruim achthonderdduizend mensen in de hele wereld beëindigen ieder jaar zelf hun leven.[3] Dat betekent dat elke veertig seconden iemand zijn of haar leven beëindigt. Het werkelijke aantal is waarschijnlijk hoger, omdat zelfmoord in sommige landen een gevoelige en illegale kwestie is en daarom niet altijd wordt gemeld. Zelfmoord is de op een na meest voorkomende doodsoorzaak onder mensen tussen de 15 en 29 jaar. In sommige landen komt zelfmoord het meest voor onder mensen boven de zeventig. Direct of indirect is zelfmoord van invloed op een groot deel van onze samenleving.

Alarmsignalen

Als we het gevoel hebben dat we de moeilijkheden van het leven niet aankunnen, kunnen we extreme stress ervaren. Wanneer emotionele stress als ondraaglijk wordt ervaren, kan het denkvermogen vertroebeld worden, zodat de dood als de enige optie wordt gezien. Ze voelen dat niemand hen kan helpen. Dat kan tot verdere sociale isolatie leiden, de stress en het gevoel van vastzitten en wanhoop verergeren en uiteindelijk leiden tot het gevoel dat zelfmoord de enige uitweg is.

Als iemand *een* van de volgende urgente alarmsignalen vertoont,[4] moeten we onmiddellijk een therapeut of een hulpdienst zoals de politie inschakelen:

- Dreigen zichzelf schade toe te brengen of te doden
- Zoeken naar manieren om zichzelf te doden
- Spreken of schrijven over de dood, sterven of zelfmoord

De volgende signalen geven misschien een minder urgente situatie aan, maar we moeten niet aarzelen om in te grijpen en hulp in te schakelen als we een ervan bij iemand herkennen:

- Uiten van wanhoop of verlies van de zin van het leven
- Woede of boosheid ervaren of wraak zoeken
- Roekeloos gedrag
- Het gevoel vast te zitten
- Toename van alcohol of drugsgebruik
- Afzondering van vrienden, familie of de samenleving
- Onrust, angst of grote stemmingswisselingen ervaren
- Problemen met slapen of voortdurend slapen
- Het gevoel anderen tot last te zijn

Niet iedereen die probeert zichzelf te doden stelt anderen op de hoogte van zijn of haar bedoelingen, maar de meeste mensen vertonen de genoemde alarmsignalen. Vat die signalen dus ernstig op!

Zelfs als er niet direct professionele hulp beschikbaar is, kan de invloed van liefdevolle vrienden en familie niet overschat worden.

Preventie

Als iemand suïcidaal is, spelen familie en vrienden een essentiële rol. Zoals Alma ons leerde, moeten we ‘elkaars lasten […] dragen, opdat zij licht zullen zijn; […] treuren

Zoals Alma ons leerde, moeten we ‘elkaars lasten […] dragen, opdat zij licht zullen zijn; […] treuren met hen die treuren; ja, en hen […] vertroosten die vertroosting nodig hebben.’

met hen die treuren; ja, en hen […] vertroosten die vertroosting nodig hebben (Mosiah 18:8, 9).'

Hier zijn enkele goede dingen die familie en vrienden kunnen doen:

Toon belangstelling en luister vol liefde. Ouderling Ballard zei: 'Niets is krachtiger dan een arm van liefde om de schouders van hen die het moeilijk hebben.'[5] 'We moeten hen door de ogen van […] onze hemelse Vader zien', leerde ouderling Dale G. Renlund van het Quorum der Twaalf Apostelen. 'Alleen dan zullen we ons bewust zijn van de toegewijde zorg van de Heiland voor hen. […] Dit verruimde perspectief zal ons hart openen voor de teleurstellingen, angsten en hartzeer van anderen.'[6]

Help met concrete zaken. Als iemand een crisis doormaakt waarbij diens veiligheid en basisbehoeften in het geding zijn, bied dan praktische hulp aan, maar laat ze zelf kiezen of ze die aannemen of niet. Als we bijvoorbeeld iemand die door het verlies van zijn baan suïcidaal is, helpen bij het vinden van een baan, dan krijgt hij zo mogelijkheden waaruit hij kan kiezen en heeft niet meer het gevoel dat hij vastzit.

Vraag of ze zelfmoord overwegen. Als u zich zorgen maakt omdat iemand diep in de put zit en alarmsignalen van zelfmoord afgeeft, vraag dan of ze zelfmoord overwegen. Zo'n vraag voelt misschien ongemakkelijk, maar het is het beste om direct te vragen of ze zelfmoord overwegen. Daardoor opent u voor die persoon misschien de deur om over zijn problemen en zorgen te praten.

Voorbeelden van zo'n vraag zijn: 'Dat klinkt alsof je wel heel veel op je bordje hebt. Denk je aan zelfmoord?' Of: 'Met alle pijn die je lijdt, vraag ik me af of je zelfmoord overweegt.' Als ze niet suïcidaal zijn, laten ze u dat waarschijnlijk wel weten.

Als u merkt dat iemand niet over zijn suïcidale gedachten wil praten, luister dan

goed naar de Geest om te weten wat u moet doen. U krijgt wellicht de ingeving om gewoon bij die persoon te blijven totdat hij of zij wel wil praten.

Blijf bij de persoon en zoek hulp. Als iemand u laat weten dat hij of zij suïcidaal is, blijf dan bij die persoon en laat ze met u praten over de problemen. Als ze spreken over specifieke methoden en een bepaalde tijd voor de zelfmoord, help ze dan om een hulplijn te bellen of met een eerstelijnspsychiater in contact te komen.

Reacties op zelfmoord

Sommigen mensen benemen zich van het leven of ze nu alarmsignalen hebben afgegeven of niet. Als gezinsleden en vrienden te maken hebben met de aangrijpende ervaring van zelfmoord door een dierbare, beleven ze vaak diep, intens en ingewikkeld verdriet. De volgende reacties kunnen daar deel van uitmaken:

- Schaamte en het gevoel gestigmatiseerd te worden
- Schok en ongeloof
- Boosheid, opluchting of schuldgevoelens
- De doodsoorzaak verzwijgen
- Sociale isolatie en verstoring van gezinsrelaties
- Actieve tot zelfs obsessieve betrokkenheid bij de preventie van zelfdoding
- Een allesoverheersend verlangen om het waarom te begrijpen
- Zich in de steek gelaten en afgewezen voelen
- De overledene, zichzelf, anderen en God de schuld geven
- Toenemende gedachten aan zelfmoord of gevoelens van zelfvernietiging
- Veel stress op feestdagen en de sterfdag van de overledene[7]

Wat nabestaanden en groepen kunnen doen

Oordeel niet. Hoewel zelfmoord een ernstige zaak is, zegt ouderling M. Russell Ballard van het Quorum der Twaalf Apostelen ook: 'Wij kennen uiteraard niet alle omstandigheden van een zelfmoord. Alleen de Heer kent de details en Hij zal een oordeel vellen over onze daden hier op aarde. Volgens mij neemt Hij bij het oordeel alles in overweging: onze genetische en chemische samenstelling, onze mentale toestand, onze intellectuele vermogens, de leringen die we hebben gekregen, de tradities van onze vaders, onze gezondheid enzovoort.'[8]

Vergun en respecteer iedereen zijn eigen unieke rouwproces. Mensen rouwen op verschillende manieren daar hun relatie tot de overleden persoon anders is dan die van anderen. Bevestig en eer daarom ieders eigen manier van rouwen.

Als dierbaren ons verlaten kunnen we sterke, zelfs overweldigende emoties ervaren. Hartenleed voelen wil echter niet zeggen dat er niet genoeg geloof is. De Heiland heeft gezegd: 'Gij zult in liefde met elkaar leven, zodat gij zult wenen om het verlies van hen die sterven' (LV 42:45). Verdriet is een teken van liefde voor onze overleden dierbaren en van wat die relatie voor ons betekent.

Om hulp vragen. Als u rouwt, kunt u het gevoel hebben dat het u teveel is. Om hulp vragen kan anderen gezegende kansen bieden om u lief te hebben en te dienen. Toelaten dat zij u helpen kan niet alleen voor u maar ook voor hen een genezend en versterkend effect hebben.

Houd contact. Sommige mensen rouwen alleen en kunnen dan geïsoleerd raken, dus houd contact met uw familie en vrienden. Neem regelmatig contact met uw rouwende familieleden en vrienden op, en bied uw hulp aan, want zij komen misschien niet naar u toe.

Vertrouw op de Heiland. Uiteindelijk is de Heiland de bron van genezing en gemoedsrust. 'Zijn verzoening maakt het […] mogelijk om Hem aan te roepen die al onze zwakheden ervaren heeft en die ons de kracht kan geven om de last van het leven te dragen. Hij kent ons lijden en Hij staat voor ons klaar. Net als de barmhartige Samaritaan zal Hij onze wonden verbinden en voor ons zorgen als Hij ons gewond langs de weg aantreft (zie Lukas 10:34).'[9]

Laten we beseffen dat we allemaal volkomen op de Heer Jezus Christus en zijn verzoening moeten vertrouwen, terwijl wij ons deel doen. Laten wij, met dat nederig besef, onze familieleden en vrienden die in nood verkeren proberen te begrijpen, in liefde de helpende hand toesteken en samen meer geloof en vertrouwen ontwikkelen in de Heiland, die zal terugkeren en 'alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geklaag, noch [pijn] zal er meer zijn (Openbaring 21:4).' ■

NOTEN

1. Kevin Hines, in Amanda Bower, 'A Survivor Talks About His Leap', *Time,* 24 mei 2006, Time.com.
2. M. Russell Ballard, in Jason Swenson, 'Elder Ballard Offers Comfort and Counsel to Those Affected by Suicide', *Church News,* 19 december 2014, news.lds.org.
3. Zie Wereldgezondheidsorganistie, *Preventing Suicide: A Global Imperative* 2014, 2.
4. Zie M. David Rudd en anderen, 'Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications', *Suicide and Life-Threatening Behavior,* deel 36, nr. 3, 2006, 255–262.
5. M. Russell Ballard, in 'Sitting on the Bench: Thoughts on Suicide Prevention' (video), lds.org/media-library.
6. Dale G. Renlund, 'Door Gods ogen', *Liahona,* november 2015, 93–94.
7. Zie John R. Jordan, 'Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature', *Suicide and Life-Threatening Behavior,* deel 31, nr. 1, 2001, 91–102.
8. M. Russell Ballard, 'Suicide: Some Things We Know, and Some We Do Not', *Ensign,* oktober 1987, 8.
9. Dallin H. Oaks, 'Gesterkt door de verzoening van Jezus Christus', *Liahona*, november 2015, 64.

AANBEVOLEN LEESSTOF

Jeffrey R. Holland, 'Als een gebroken kruik', *Liahona*, november 2013, 40–42.

Dieter F. Uchtdorf, 'De hoop op Gods licht', *Liahona*, mei 2013, 70–77.

Shayne M. Bowen, 'Want Ik leef en gij zult leven', *Liahona*, november 2012, 15–17.

Profetische woorden op een onverwachte plek

Een achtergelaten tijdschrift zou Oscar Castro's leven voorgoed veranderen.

Colette Lindahl

De dag waarop Oscars vrouw hem en zijn twee jonge kinderen verliet, was een van de moeilijkste in zijn leven. Er moesten allerhande beslissingen genomen worden. Hij was al op zoek naar een baan, en nu moest hij ook nog eens een nieuw onderkomen zien te vinden. Hij dacht dat zijn leven in puin lag. Hij wilde er eigenlijk de brui aan geven, maar omwille van zijn twee prachtige kinderen zette hij toch maar door.

In San Juan (Argentinië) waren er niet veel woningen te huur in Oscars prijsklasse. Maar er was net een bescheiden woonruimte in een veilige omgeving vrijgekomen die door een groepje jonge mannen bewoond geweest was. Oscar besloot de ruimte te huren en daar met zijn kinderen een nieuwe start te maken.

In hun nieuwe woning lagen nog wat boeken en tijdschriften op de vloer. Na een hele dag schoonmaken en opruimen ging Oscar zitten en keek hij eens naar een van de tijdschriften. De omslag intrigeerde hem om de een of andere reden. Onder de titel, *Liahona*, was een oude man op een toren afgebeeld die de mensen toesprak. De man deed hem aan afbeeldingen van Bijbelse profeten denken.

Oscar sloeg het tijdschrift open en begon te lezen: 'Wij weten allemaal wel dat we de mensen van wie we houden ook moeten zeggen dat we van ze houden. Maar wat we weten, wordt niet altijd weerspiegeld in wat we doen.'[1] Oscar dacht aan de scherpe woorden die hij en zijn vrouw vele malen uitgewisseld hadden. Hij wilde zijn kinderen een betere manier van leven meegeven. Oscar las verder in het tijdschrift en voelde de hoop in hem opwellen. Binnen een week had hij alle artikelen gelezen en wilde hij meer weten.

Een maand later zag Oscar twee zendelingen in de buurt rondlopen. Oscar ging op hen af, vroeg of ze zendelingen van de kerk waren en hoeveel het zou kosten om meer van die kerktijdschriften te krijgen. De zendelingen zeiden dat het hem maar twintig minuten van zijn tijd zou kosten.

De volgende dag kwamen de twee zendelingen bij Oscar langs. Oscar vertelde dat hij er pas was komen wonen en oude boeken, tijdschriften en brochures aangetroffen had, waardoor hij met de kerk in aanraking gekomen was. Hij legde uit dat het eerste artikel dat hij gelezen had, helemaal op zijn leven op dat moment sloeg. Hij wist al dat het gezin belangrijk was en wilde meer over gezinsavond en gezinsgebed weten. Hij vertelde de zendelingen wat hij nog meer over de kerk te weten gekomen was, onder andere over Joseph Smith en de herstelling van het evangelie.

Hij keek de zendelingen recht in de ogen en sprak de woorden die iedere zendeling graag hoort: 'Ik geloof dat Joseph Smith een profeet van God was.' De zendelingen

ILLUSTRATIE DAN BURR; FOTO AANGELEVERD DOOR DE AUTEUR

nodigden hem uit om zich te laten dopen. Oscar stemde daar met tranen in zijn ogen mee in. Een paar weken later liet Oscar zich dopen en als lid van de kerk bevestigen.

De Heer had Oscar voorbereid, zijn geest was nederig gestemd en hij was bereid om te leren en te groeien. Op die gedenkwaardige, ingrijpende verhuisdag raakten de boodschappen in het conferentienummer van de *Liahona* Oscars hart. De vorige bewoners hadden geen idee van de gevolgen die een paar achtergelaten kerktijdschriften zouden hebben, maar de evangelieboodschappen in die tijdschriften bleken een belangrijk zendingsmiddel. Ze leidden Oscar naar de waarheden waar hij naar op zoek was en veranderden zijn leven voorgoed. ■

De auteur woonde in Argentinië toen haar echtgenoot daar als zendingspresident werkzaam was.

Oscar Castro liet zich als lid van de kerk dopen en bevestigen, nadat hij in de woning waar hij naartoe verhuisd was, een conferentienummer van de* Liahona *aangetroffen had.

NOOT

1. David A. Bednar, 'Thuis ijveriger zijn en meer betrokken', *Liahona*, november 2009, 17.

Ouderling
Bradley D. Foster
van de Zeventig

FAMILIEGESCHIEDENIS:
VREDE, BESCHERMING EN BELOFTEN

Als uw familie meedoet aan het verzamelen van verslagen, genezen van harten en verzegelen van familieleden, zal dat u en uw nageslacht eeuwig tot zegen zijn.

Het verhaal van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste dagen is een verhaal over families. En met *families* bedoel ik niet alleen vader, moeder en kinderen. Ik gebruik de term zoals de Heer die gebruikt, als synoniem voor *verwanten* of *uitgebreide families die uit meerdere generaties bestaan*, want iedereen heeft wel familie. In het plan van onze hemelse Vader voor zijn kinderen staan dergelijke families centraal: kinderen die kracht putten uit voorouders van vele generaties terug, en ouders die hun nageslacht generaties lang tot zegen willen zijn.

In dat opzicht vertelt het Boek van Mormon ook verhalen van families. Als we die verhalen lezen, beseffen we dat families in de loop der eeuwen in wezen niet veranderd zijn. Zelfs wie in een andere tijd en plaats leefden, lijken sterk op ons. En Gods verlangen voor zijn kinderen om in gelukkige, eeuwige families te leven, is niet veranderd.

Waarom heeft de Heer de verslagen van die verhalen bewaard? Wat wil Hij dat we ervan leren? Bevatten ze lessen die ons tot hulp kunnen zijn om onze familieleden bijeen te brengen, te genezen en te verzegelen?

Een les van Lehi

Ik geloof dat de eerste familie in het Boek van Mormon — de familie van Lehi — een krachtige les voor ons heeft die we wellicht niet opgemerkt hebben. Lehi's familie kan ons veel leren over familieverslagen, waarom ze voor de Heer belangrijk zijn en waarom ze voor ons belangrijk zouden moeten zijn.

Wanneer het verhaal begint, brengen Lehi en Sariah hun dochters en vier zoons in Jeruzalem groot. Ze leiden een relatief comfortabel leven in die grote stad. Hun leven veranderde voorgoed toen de Heer Lehi opdroeg om met zijn familie de wildernis in te trekken.

ILLUSTRATIES CAROLYN VIBBERT

Lehi gehoorzaamde. Hij en zijn familie lieten hun materiële bezittingen achter en begaven zich naar de wildernis. Nadat ze enige tijd gereisd hadden, zei Lehi tegen zijn zoon Nephi:

'Zie, ik heb een droom gedroomd waarin de Heer mij heeft geboden dat gij en uw broeders naar Jeruzalem zullen *terugkeren*.

'Want zie, Laban heeft de kroniek der Joden en ook een geslachtsregister van mijn voorvaderen, en ze zijn op platen van koper gegraveerd' (1 Nephi 3:2–3; cursivering toegevoegd).

Wegens dat gebod zijn onze families met de volgende geweldige verklaring van geloof en gehoorzaamheid door Nephi gezegend: 'Ik zal heengaan en de dingen doen die de Heer heeft geboden, want ik weet dat de Heer geen geboden aan de mensenkinderen geeft zonder een weg voor hen te bereiden, zodat zij kunnen volbrengen wat Hij hun gebiedt' (1 Nephi 3:7).

De Heer wilde dat Lehi's familie die kronieken in bezit had. Ze gaven zijn nakomelingen een zekere identiteit.

De koperen platen waren een kroniek. Ze bevatten de Schriften, maar ook Lehi's familiegeschiedenis. De Heer wist hoe belangrijk het was om die kroniek voor vele toekomstige generaties te bewaren.

Hebt u zich ooit afgevraagd waarom de Heer niet Lehi maar zijn zoons opdroeg om de kroniek op te halen? Hij was de patriarch van de familie. De Heer gaf *hem* het visioen. Zou Lehi niet meer invloed op Laban hebben gehad dan zijn zoons?

We weten niet waarom de Heer Lehi's zonen gebood om naar Jeruzalem terug te keren, maar wel dat het ze moeite kostte om te volbrengen wat de Heer van ze gevraagd had. De taak was moeilijk en stelde hun geloof op de proef. Ze leerden waardevolle lessen waar ze gedurende de hele reis in de wildernis baat bij hadden. Ze leerden bovenal dat als de Heer iets gebiedt, Hij werkelijk een weg bereidt.

We kunnen onszelf de vraag stellen wat de Heer onze zoons en dochters wil leren door ze te laten 'terugkeren' om onze familieverslagen op te halen? Hoe bereidt Hij een weg voor hen voor? Zijn er ervaringen die Hij voor hen nodig acht? Nodigen we ze uit om die ervaringen op te doen? Welke zegeningen hoopt Hij aan uw zoons en dochters met familiegeschiedenis en tempelwerk te kunnen geven?

Toen Nephi en zijn broers bij hun vaders tent waren teruggekeerd, nam 'Lehi de kronieken die op de platen van koper waren gegraveerd en onderzocht ze vanaf het begin'. Daarop trof hij 'de vijf boeken van Mozes', 'de profetieën van de heilige profeten' en 'een geslachtsregister van zijn vaderen [aan]; daardoor wist hij dat hij een afstammeling van Jozef was […] die naar Egypte was verkocht'. En toen Lehi 'al die dingen zag, werd hij vervuld met de Geest' (1 Nephi 5:10, 11, 13, 14, 17).

Lehi leerde zijn familie vervolgens wat hij van de platen opgestoken had. Je zou kunnen zeggen dat zijn tent een centrum voor familiegeschiedenis en leercentrum was — zoals ons thuis dat ook dient te zijn.

Het is zonneklaar waarom de Heer wilde dat Lehi's familie die kronieken in bezit had. Ze gaven zijn nakomelingen een zekere identiteit, linkten ze aan de getrouwe patriarchen van weleer en plantten 'de aan de vaderen gedane beloften' in hun hart (LV 2:2; Geschiedenis van Joseph Smith 1:39). Deze kronieken waren zo belangrijk voor het geloof van nog ongeboren generaties, dat de Geest Nephi waarschuwde dat zonder die verslagen een hele 'natie in ongeloof [zou] verkommer[en] en verloren gaa[n]' (1 Nephi 4:13).

De ervaring van een ander volk in het Boek van Mormon toont aan hoe waar het is dat met het verlies van verslagen ook de waarheid verloren gaat, en dat de gevolgen voor toekomstige generaties desastreus kunnen zijn.

De Mulekieten verlieten Jeruzalem rond dezelfde tijd als Lehi en zijn familie. Maar anders dan Lehi's familie 'hadden [zij] geen kronieken meegebracht'. Tegen de tijd dat Mosiah hen 400 jaar later ontdekte, was 'hun taal […] verbasterd; […] en zij loochenden het bestaan van hun Schepper' (Omni 1:17). Zij waren hun identiteit als verbondsvolk kwijtgeraakt.

Mosiah leerde de Mulekieten zijn taal, zodat ze lering konden trekken uit de kronieken die hij bezat. Daardoor veranderden de Mulekieten van een verward volk zonder God in een volk dat Gods plan van geluk voor hen — en hun families — begreep.

Keer terug met uw familie

De kennis van wie we ten opzichte van God en elkaar zijn, verandert onze manier van denken en handelen, en hoe we met anderen omgaan. Verslagen geven mede vorm aan onze identiteit en ons perspectief. Terugkijken helpt ons voorwaarts te gaan.

Ouders, hebt u uw familieleden gevraagd om 'terug te keren'? Zijn uw familieleden op de een of andere manier van hun verslagen — of van elkaar — afgesneden? Is de schakel tussen het heden en het verleden voor uw familie verbroken? Wat is er in de geschiedenis van uw familie voorgevallen dat die breuk veroorzaakt heeft? Was het immigratie, familieruzie, bekering tot het evangelie of simpelweg het verstrijken van de tijd? Hebt u recentelijk op FamilySearch.org naar uw voorouders gezocht?

Het huis van Israël is verstrooid, en in veel opzichten houdt dat ook de verstrooiing van onze families en verslagen in. Wij hebben de taak om ze bijeen te vergaren en, waar nodig, de wonden van die breuk te genezen. Als we er ijverig naar streven het hart van onze kinderen naar hun vaderen terug te voeren, zal ons hart zich ook tot onze kinderen wenden[1] en ontdekken we samen de vrede en genezende kracht van dit werk (zie LV 98:16).

Lehi stuurde zijn zoons voor de heilige verslagen naar Jeruzalem terug. Laten wij onze kinderen net zo terugsturen voor onze familieverslagen. De Heer bereidde een weg voor Nephi. Zo heeft Hij ook het internet en andere technologieën bereid, zodat onze kinderen onze familieleden bijeen kunnen vergaren en helen. En Hij heeft tempels bereid, waar we de gevonden namen mee naartoe kunnen nemen en onze verbondenheid door verzegelverordeningen kunnen bestendigen.

Vreugde in de wildernis

Toen ik met mijn vrouw, Sharol, trouwde, rekenden we op vier zoons. De Heer had een ander plan. Hij gaf ons vier dochters.

We zijn met onze dochters door de wildernis gereisd. Nu zijn ze getrouwd en reizen ze met hun kinderen door hun eigen wildernis. Ging alles altijd van een leien dakje? Nee. We hebben ons portie aan morren gehad en genoeg moeilijkheden ondervonden.

De wildernis van het leven kan zwaar zijn voor families. Als mensen vragen: 'Hoe gaat het met jou en met je familie?' zeg ik vaak: 'We maken nu even geen crisis mee. Bedankt dat je het vraagt.'

Maar er zijn gaandeweg ook momenten van pure vreugde. Als patriarchen en matriarchen besteden we veel tijd om onze kinderen tegen de wildernis te versterken. Hedendaagse profeten hebben beloofd dat familiehistorisch werk 'bescherming tegen de invloed van de tegenstander'[2] en een diepere en 'blijvender' bekering tot de Heiland biedt.[3] Wat een krachtige manier om onze familieleden bijeen te brengen, te genezen en te verzegelen.

Als patriarch van onze familie heb ik mijn dochters gevraagd 'terug te keren' om de verslagen te *zoeken*, de namen naar de tempel *mee te nemen* en onze kleinkinderen erin te *onderwijzen*. Ik heb ze gevraagd uit te zoeken van wie zij afstammen door aan ons familiehistorisch onderzoek mee te doen.

Een belofte

Ik beloof dat als u uw kinderen uitnodigt om 'terug te keren' en naar uw familieverslagen te zoeken, u zich net als Lehi en Sariah samen 'buitengewoon' zult verheugen en 'de God Israëls' zult danken. Als u uw verslagen onderzoekt, zult u 'vervuld met de Geest' worden, want u zult bemerken 'dat ze begerenswaardig [zijn]; ja, zelfs van grote waarde'. En u zult weten dat 'het wijsheid in het bestel des Heren' was dat u ze met u meenam op uw 'reis door de wildernis op weg naar [uw] land van belofte' (1 Nephi 5:9, 17, 21–22).

De kerk is er om uw familie op die reis te steunen en te sterken. Ik beloof dat als uw familie meedoet aan het verzamelen van verslagen, genezen van harten en verzegelen van familieleden, dat u en uw nageslacht — uw familie — eeuwig tot zegen zal zijn. ■

Uit de toespraak 'Gathering, Healing, and Sealing Families', gehouden tijdens het RootsTech-congres voor familiegeschiedenis op 14 februari 2015 in Salt Lake City (Utah, VS).

NOTEN

1. Voorbeelden van hoe de kronieken op de koperen platen een genezende werking op Lehi's nageslacht hadden, vindt u in Alma 37:8–10.
2. Richard G. Scott, 'De vreugdevolle verlossing van de doden', *Liahona*, november 2012, 94.
3. David A. Bednar, 'Het hart der kinderen zal zich wenden', *Liahona*, november 2011, 27.

MEER ONLINE

Twee apostelen beloven zegeningen aan jongeren die deelnemen aan familiegeschiedenis en tempelwerk doen. Scan deze QR-code of ga naar lds.org/go/1016000 voor de video (Engelstalig).

Liefde
VERSUS LUST

Joshua J. Perkey
Kerkelijke tijdschriften

Lust.

Het is alleszins een lelijk woord. De meesten onder ons willen er niet over nadenken en zich er al helemaal niet in verdiepen. Het woord heeft een smerige, duistere connotatie, aanlokkelijk maar verkeerd.

Daar is een goede reden voor. Als 'geldzucht de wortel van alle kwaad' is (zie 1 Timotheüs 6:10), dan is begeerte zeker haar bondgenoot. Het is laag en vernederend. Lust verandert mensen, dingen en ideeën in voorwerpen die je kunt bezitten of verkrijgen om een begeerte te bevredigen. Maar als we dat al weten, waarom is het dan nodig dat we ons erin verdiepen?

Omdat we, als we begrijpen wat lust inhoudt, onze gedachten, gevoelens en daden kunnen leren beheersen om zo de uitwassen van lust te vermijden. Dat zal onze band met de Heilige Geest versterken, wat onze gedachten en bedoelingen reinigt en ons sterkt. En dat leidt tot een gelukkiger, vredig en vreugdevol leven.

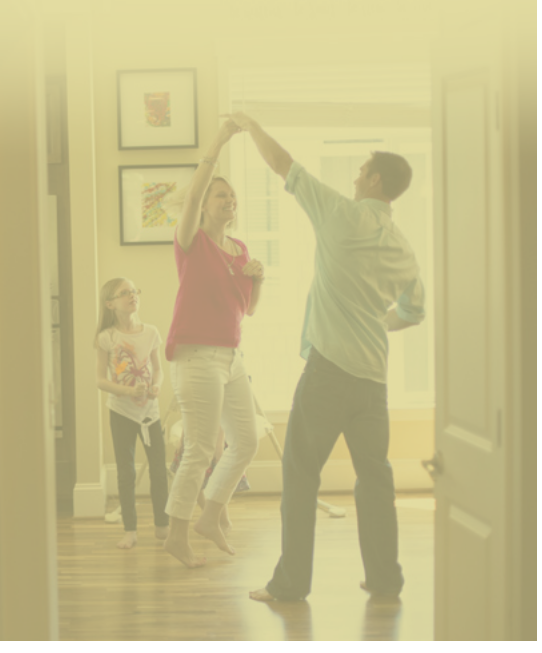
Definitie van lust

We denken vaak dat lust slaat op ongepaste, intense gevoelens van lichamelijke aantrekkingskracht voor iemand anders, maar het is mogelijk om lust of begeerte te voelen voor vrijwel alles: geld, eigendom, voorwerpen en natuurlijk andere mensen (zie Gids bij de Schriften, Begeerte).

Naarmate we beter begrijpen wat lust werkelijk inhoudt, kunnen we leren het te vermijden en keuzes te maken die ons dichter bij de Heilige Geest brengen.

KENMERKEN VAN LIEFDE EN LUST

Liefde veredelt, lust ontaardt. Liefde stoelt op waarheid, lust berust op leugens. Liefde bouwt op en versterkt, lust vernietigt en verzwakt. Liefde is harmonieus, lust is dissonant. Liefde geeft gemoedsrust, lust leidt tot onenigheid. Liefde inspireert, lust verdooft. Liefde heelt, lust verzwakt. Liefde geeft energie, lust brandt op. Liefde verlicht, lust verduistert. Liefde vult en voedt, lust is nooit tevreden. Liefde is nauw verbonden met belofte, lust hangt samen met trots.



Lust zet mensen aan om iets te verwerven dat tegen Gods wil is. Het behelst elk gevoel of verlangen waardoor iemand meer aandacht besteedt aan wereldse bezittingen en zelfzuchtige handelingen (liefhebberijen, verlangens, hartstochten en neigingen) dan aan het onderhouden van Gods geboden.

Met andere woorden, tegen Gods wil naar dingen verlangen of verlangen naar dingen op een manier die ingaat tegen zijn wil, is lust, en dat maakt ongelukkig.[1]

Het gevaar van seksuele wellust

Hoewel we worden gewaarschuwd voor lust in het algemeen, is lust in een seksuele context in het bijzonder gevaarlijk. De Heiland heeft gewaarschuwd: 'Al wie naar een vrouw kijkt om haar te begeren, [heeft] in zijn hart al overspel met haar gepleegd' (Mattheüs 5:28).

De apostelen van weleer hebben uitgebreid gewaarschuwd voor deze vorm van lust. Zoals bijvoorbeeld de apostel Johannes, die zei: 'Want al wat in de wereld is: de begeerte van het vlees, de begeerte van de ogen en de hoogmoed van het leven, is niet uit de Vader, maar is uit de wereld (1 Johannes 2:16; zie ook vers 17; Romeinen 13:14; 1 Petrus 2:11).

Ook nu nog worden we gewaarschuwd.[2] Ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft uitgelegd: 'Waarom is wellust een "doodzonde"? Nou, niet alleen vernietigt het volledig de werking van de Geest in onze ziel, ik vind het ook een zonde omdat het de meest hoogstaande en heilige relatie schendt die God ons in het sterfelijk leven heeft gegeven — namelijk de liefde die man en vrouw voor elkaar hebben, en het verlangen dat zo'n echtpaar heeft om kinderen te krijgen in een gezin dat bedoeld is om eeuwig te zijn.'[3]

Toelaten dat wellustige verlangens ontkiemen, heeft al aan de basis van talrijke zonden gelegen. Wat begint als een schijnbaar onschuldige blik kan uitgroeien tot verachtelijke ontrouw met alle rampzalige gevolgen van dien. Dat komt doordat begeerte de Heilige Geest verdrijft en ons kwetsbaar maakt voor andere verleidingen, ondeugden en voor de listen van de tegenstander.

De tragische keuzes van koning David illustreren hoe sterk en dodelijk dit gevoel kan zijn. David zag hoe Bathseba zich baadde en begeerde haar. Begeerte leidde tot actie en hij liet haar bij zich komen en hij lag bij haar. In een misplaatste poging om zijn zonde te verbergen, beval hij dat Bathseba's echtgenoot zo in de strijd ingezet diende te worden dat hij zeker zou sneuvelen (zie 2 Samuel 11). Daardoor heeft David zijn verhoging verloren (zie LV 132:38–39).

Het verhaal van David mag dan wel extreem lijken, maar het bewijst wel dat wellust een sterke verleiding is. Wie eraan toegeeft, kan ertoe verleid worden dingen te doen die geen zinnig mens zou doen. Wellust is zo geniepig en zo gauw geprikkeld. Ze leidt ons zo doeltreffend weg van de Heilige Geest en onderwerpt onze wil aan iets dat verboden is. Daarom is

Lust behelst elk gevoel of verlangen waardoor iemand meer aandacht besteedt aan wereldse bezittingen en zelfzuchtige handelingen dan aan het onderhouden van Gods geboden.

ze zo gevaarlijk. Ze kan aangewakkerd worden door naar pornografie te kijken, naar ongepaste liedteksten te luisteren of door ongepaste intimiteiten. Maar lustgevoelens kunnen iemand er ook toe aanzetten om pornografie te gaan opzoeken. Het is een uitermate sterke en gevaarlijke vicieuze cirkel.[4]

Seksuele wellust verlaagt en verzwakt alle relaties en iemands relatie tot God is daarvan niet de minste. 'En voorwaar, Ik zeg u, zoals Ik eerder heb gezegd: Hij die een vrouw aanziet om haar te begeren, of wie in hun hart overspel plegen, die zullen de Geest niet hebben, maar zullen het geloof verloochenen en vrezen' (LV 63:16).

Ouderling Richard G. Scott (1928–2015) van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft ons geleerd: 'Seksuele onreinheid belemmert de invloed van de Heilige Geest met alle daarbij horende verheffende, verhelderende en machtgevende vermogens. Ze gaat gepaard met krachtige lichamelijke en emotionele stimulatie. Na verloop van tijd schept ze een onbevredigbaar verlangen dat de overtreder tot steeds ernstiger zonde brengt.'[5]

Wat lust niet is

Nu we weten wat lust *is*, is het belangrijk om te begrijpen wat het *niet* is, zodat we gepaste gedachten, gevoelens en verlangens niet als lust beschouwen. Begeerte is een *vorm* van verlangen, maar er zijn ook rechtschapen verlangens. Wij kunnen bijvoorbeeld goede en gepaste verlangens koesteren die ons helpen met het werk van de Heer.

Denk hier maar eens over na:

- **Het verlangen naar geld.** Op zich is het niet slecht om geld te willen hebben. Paulus zei niet dat *geld* de wortel van alle kwaad is. Hij zei: '*Geldzucht* is een wortel van alle kwaad' (1 Timotheüs 6:10; cursivering toegevoegd). De leringen van Jakob voegen hieraan toe: 'Zoekt echter het koninkrijk Gods voordat gij naar rijkdom streeft. En nadat gij hoop in Christus hebt verkregen, zult gij rijkdom verkrijgen, indien gij ernaar streeft; en gij zult ernaar streven met de bedoeling goed te doen: de naakten te kleden en de hongerigen te voeden en de gevangenen te bevrijden en in de behoeften van de zieken en noodlijdenden te voorzien' (Jakob 2:18–19).
- **Gepaste seksuele gevoelens voor uw huwelijkspartner.** Die gevoelens hebben we van God gekregen en helpen het huwelijk te ondersteunen, te versterken en één te maken. Maar het *is* mogelijk om ongepaste gevoelens te hebben voor de

Dankzij onze keuzevrijheid die we van onze hemelse Vader hebben gekregen, kunnen we onze gedachten, gevoelens en daden beheersen.

> huwelijkspartner. Als we enkel bekommerd zijn om onze verlangens, of enkel onze eigen behoeften of gevoelens willen bevredigen, dan kunnen we vervallen in wellustige verlangens die de huwelijksrelatie kunnen schaden. De sleutel tot het ontwikkelen en behouden van gepaste lichamelijke intimiteit in een huwelijk ligt bij zuivere en liefdevolle bedoelingen.

Het is belangrijk om het juiste doel na te streven: Gods koninkrijk opbouwen en goedheid laten toenemen in de wereld. Lust moedigt ons daarentegen aan om ons buiten de grenzen van wat gepast is te begeven, waar onze verlangens God verlagen, mensen tot een lustobject maken en dingen, rijkdom en zelfs macht veranderen in gedrochten die onze gevoeligheid vervormen en onze relaties schade toebrengen.

Waarom we vaak toegeven aan lust

Als lust zo schadelijk en gevaarlijk is, waarom is het dan zo verleidelijk en alomtegenwoordig? Waarom is het zo vaak sterker dan wij zijn? Op het eerste gezicht kan het lijken alsof egoïsme of gebrek aan zelfbeheersing aan de basis ligt van lust. Deze factoren dragen er wel toe bij, maar wat echt aan de basis ligt van lust, is vaak een gevoel van leegte. Mensen kunnen toegeven aan lust in een ijdele poging om een leegte in hun leven op te vullen. Lust is een bedrieglijk gevoel dat niet kan tippen aan oprechte liefde, echte waarde en volgehouden discipelschap.

Zo is het beheersen van gevoelens een zaak van het hart. ‘Want zoals iemand in zijn hart overweegt, zo is hij’ (Spreuken 23:7, naar de King James-bijbel). Waar we mentaal en geestelijk de nadruk op leggen, wordt geleidelijk de drijvende kracht achter onze gedachten, gevoelens en daden. Als we in de verleiding komen om onze lusten te botvieren, dienen we die verleiding te vervangen door iets gepasts.

Luiheid kan eveneens wellustige gedachten veroorzaken. Als er te weinig gebeurt in ons leven, kunnen we vatbaarder zijn voor slechte invloeden. Als we ons inspannen om gedreven voor een goede zaak werkzaam te zijn (zie LV 58:27) en ernaar streven onze tijd nuttig te gebruiken, zullen we minder geplaagd worden door wellustige gevoelens of andere negatieve invloeden.

Ouderling Dallin H. Oaks van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft uitgelegd dat onze verlangens niet alleen onze daden beïnvloeden, maar uiteindelijk ook onze persoonlijkheid: ‘Verlangens sturen onze prioriteiten, prioriteiten beïnvloeden onze keuzes, en keuzes bepalen onze daden. De verlangens waarnaar we handelen, bepalen hoe we veranderen, wat we bereiken en wie we worden.’[6]

Met andere woorden, we moeten niet alleen onze gevoelens bewaken, maar ook de gedachten die deze gevoelens veroorzaken of erdoor veroorzaakt worden. Alma heeft ons geleerd dat als onze gedachten onrein zijn, 'ook onze gedachten ons zullen veroordelen' (Alma 12:14).

De remedie: christelijke liefde

Lustgevoelens zijn te voorkomen. Dankzij onze keuzevrijheid die we van onze hemelse Vader hebben gekregen, kunnen we onze gedachten, gevoelens en daden beheersen. We hoeven niet in te gaan op wellustige gedachten en gevoelens. Als lustgevoelens opduiken, kunnen we ervoor kiezen ze niet te volgen.

Hoe kunnen we voorkomen dat lust de overhand krijgt? Het begint met een juiste verstandhouding met onze hemelse Vader en met de keuze om anderen te dienen. En we handelen dagelijks naar ons geloof, met gebed en Schriftstudie, waardoor we de Heilige Geest in ons leven uitnodigen. Uiteindelijk is christelijke liefde het geheime ingrediënt — reine, oprechte, eerlijke liefde, met een verlangen om het koninkrijk van God op te bouwen, met het oog uitsluitend op zijn eer gericht. Die liefde bestaat alleen dankzij het gezelschap van de Heilige Geest.

Lust overwinnen, vereist diepgaand, innig gebed, waarin we God vragen om deze gevoelens weg te nemen en te vervangen door edelmoedige liefde (zie Moroni 7:48). Net als elke andere vorm van bekering kan dit alleen gebeuren dankzij de verzoening van Jezus Christus.[7] Dankzij Hem kunnen we leren lief te hebben zoals Hij en onze Hemelse Vader van ons houden.

Als we ons concentreren op onze hemelse Vader, als we leven volgens het eerste en het tweede grote gebod — God liefhebben boven alles en onze naaste als onszelf (zie Mattheüs 22:36–39) — en als we er alles aan doen om te leven zoals Hij het ons heeft geleerd, dan zullen reine en eerlijke bedoelingen ons leven in steeds grotere mate beïnvloeden. Als we onze wil verenigen met de wil van de Vader, zullen de verleidingen en de gevolgen van lust verminderen en vervangen worden door de reine liefde van Christus. Dan zullen we vervuld worden met een goddelijke liefde die lage, wereldse verlangens vervangt door de schoonheid van de opbouw van het koninkrijk Gods. ■

NOTEN

1. Zie Dallin H. Oaks, 'Joy and Mercy', *Ensign,* november 1991, 75; en Thomas S. Monson, 'Finishers Wanted', *Ensign*, juli 1972, 69.
2. Voor enkele voorbeelden, zie LV 88:121; Spencer W. Kimball, 'President Kimball Speaks Out on Morality', *Ensign*, november 1980, 94–98; Neal A. Maxwell, 'Het zevende gebod: een schild' *Liahona*, januari 2002, 90–93; Russell M. Nelson, 'Where is Wisdom?' *Ensign*, november 1992, 6-8. Voor meer Schriftuurlijke waarschuwingen tegen lust, kunt u de volgende onderwerpen in de Gids bij de Schriften opzoeken: Begeerte, begeren, begerig, Echtbreuk, Homoseksualiteit, Kuisheid, Ontucht, Seksuele onzedelijkheid, Vleselijk, Wellust, Zinnelijk, zinnelijkheid.
3. Jeffrey R. Holland, 'Geen plaats voor de vijand van mijn ziel', *Liahona*, mei 2010, 44–45.
4. Voor meer over dit onderwerp, zie Dallin H. Oaks, 'Aan de valstrik van pornografie ontkomen', *Liahona* oktober 2015, 50.
5. Richard G. Scott, 'De juiste keuzen doen', *De Ster*, januari 1995, 33.
6. Dallin H. Oaks, 'Verlangen', *Liahona*, mei 2011, 42.
7. Zie ook D. Todd Christofferson, 'De goddelijke gave van bekering', *Liahona*, november 2011, 38–41.

VIJF SUGGESTIES VOOR EEN REIN LEVEN

Ouderling Jeffrey R. Holland doet vijf suggesties waarmee we een rein leven kunnen terugkrijgen en behouden:

1. Neem afstand van mensen, goederen en omstandigheden die u kunnen schaden.
2. Zoek hulp.
3. Ontwikkel en oefen zelfbeheersing om slechte invloeden te overwinnen.
4. Vervang wellustige gedachten door hoopgevende beelden en vreugdevolle herinneringen.
5. Ontwikkel een band met de Geest van de Heer en ga daarheen waar die is.

Uit 'Geen plaats voor de vijand van mijn ziel', *Liahona*, mei 2010, 44–46.

DIENEN AAN DE overzijde VAN DE Jordaan

of waar de Heer u ook nodig heeft.

R. Val Johnson en Rachel Coleman
Kerkelijke tijdschriften en publicatiediensten

De nood was hoog.

Begin 2013 waren er vijf gevallen van mazelen in het vluchtelingenkamp Za'atari in Jordanië, in het Midden-Oosten. In het overbevolkte kamp dreigden meer dan honderdduizend Syrische vluchtelingen besmet te raken met dit zeer besmettelijke, gevaarlijke virus. De Jordaanse regering plande een massale vaccinatiecampagne om de ziekte in te dammen. De bedoeling was om ten minste negentigduizend Syrische vluchtelingen tussen zes maanden en dertig jaar binnen een periode van twee weken te vaccineren.

Maar er was een probleem. Het Kinderfonds van de Verenigde Naties (Unicef) beschikte over het vaccin. Het ministerie van volksgezondheid van Jordanië beschikte over de ziekenhuizen. Wat ontbrak, was medisch materiaal zoals injectienaalden, naaldcontainers, koeling voor de vaccins, en er was niet veel tijd meer.[1]

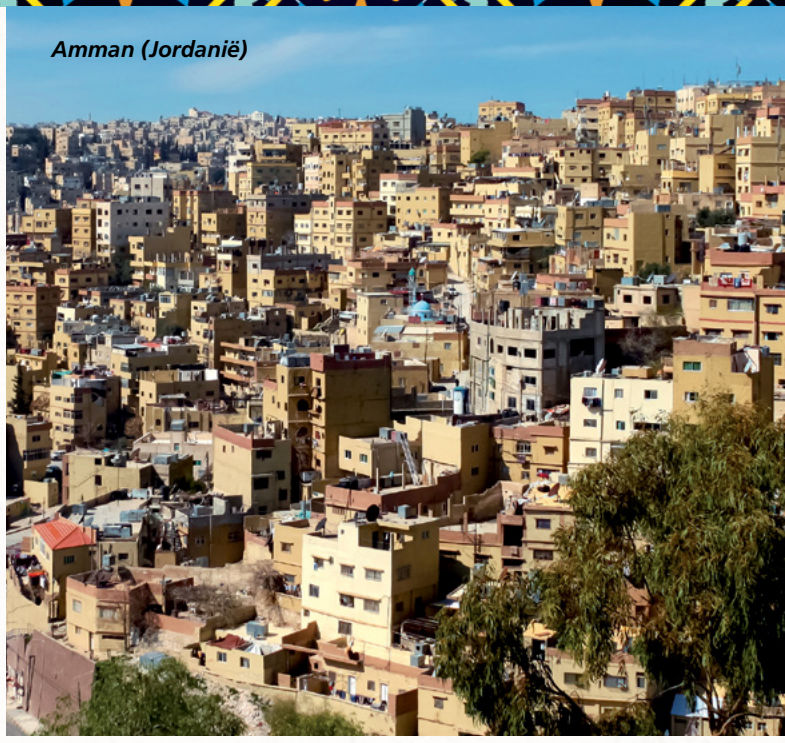
Toen verschenen Ron en Sandi Hammond op het toneel, welzijnszendelingen die in Jordanië als landoverzieners voor LDS Charities werkzaam waren. Omdat Ron en Sandi al met Unicef en met het ministerie van volksgezondheid hadden samengewerkt, deden ze al gauw mee met het overleg tussen deze instanties om te kijken hoe LDS Charities van nut kon zijn.

Ron zegt: 'We vroegen hoeveel het nodige medische materiaal zou kosten. Toen we het antwoord hoorden, zeiden we: 'Wij geloven dat LDS Charities hierbij kan helpen.' Ze zeiden: 'Hoe snel? We moeten zo gauw mogelijk aan de slag!'

Binnen twintig uur had LDS Charities de aankoop van het nodige medische materiaal goedgekeurd. 'Toen we het ministerie van volksgezondheid en Unicef op de hoogte brachten, waren ze overdonderd,' zegt Ron. Hoe kon een NGO (niet-gouvernementele organisatie) dat zo snel voor elkaar krijgen? Niet alleen kon de vaccinatiecampagne doorgaan zoals gepland, ze vormde ook nog eens de inspiratie voor een nationale campagne

LDS Charities werkte mee aan de vaccinatiecampagne tegen mazelen voor negentigduizend Syrische vluchtelingen.

LINKS: FOTO GEPLAATST MET TOESTEMMING VAN SAMIR BADRAN, UNICEF-JORDAN; ACHTERGROND EN FOTO VAN AMMAN (JORDANIË) © ISTOCK/THINKSTOCK



Amman (Jordanië)

waarbij honderdduizenden Jordaniërs en Syrische vluchtelingen werden ingeënt.

Probleem opgelost.

Bovendien vormde deze geslaagde samenwerking tussen Unicef, het Jordaanse ministerie van volksgezondheid en LDS Charities de basis van mogelijke samenwerking in de toekomst.

Hoe het kwam dat Ron en Sandi Hammond op dat cruciale moment in het Midden-Oosten waren, is een bewijs van hun geloof en van de inspiratie achter het zendingsprogramma voor echtparen van de kerk.

Gezocht: zendingsechtparen

In 2012 dienden broeder en zuster Hammond als tempelwerkers in de Rexburgtempel (Idaho). Ron had een bloeiende tandartsenpraktijk en doceerde aan de faculteit Religie van de Brigham Young University in Idaho. Aan hun rustige leventje kwam echter plots een einde toen ze duidelijk het gevoel kregen dat ze onmiddellijk hun zendingsaanvraag moesten indienen. Dat gevoel kwam als een verrassing. Hun volwassen kinderen waren volop bezig met carrière maken en verhuizen, en Ron was nog niet aan pensioen toe. Maar de Geest verzekerde hen dat ze nodig waren en dat alles in orde zou komen.

Later bleek dat priesterschapsleiders aan de hoofdzetel van de kerk hadden gevast en gebeden om het geschikte echtpaar te vinden dat zou kunnen dienen als landsoverzieners voor LDS Charities in Amman (Jordanië).

'Het was duidelijk', zegt Sandi, 'dat de Heer voor ons uitging en de details van de specifieke opdracht die Hij voor ons had, invulde. We weten dat Hij dat doet voor elke zendeling. Het doet deugd om te weten dat de Heiland alles voor je zending voorbereidt nog voor je eraan begint.'

Ron zegt: 'Achteraf bekeken zijn we dankbaar dat we niet specifiek en fanatiek hebben aangegeven waar we wilden dienen. Door dat aan de Heer over te laten, kon Hij ons een ervaring bezorgen die we anders nooit hadden beleefd.'

Die ervaring hield ook werken met het Jordaanse koningshuis in, aan humanitaire acties die zij steunen. Broeder en zuster Hammond werkten samen met plaatselijke ziekenhuizen en klinieken om het medisch personeel in Jordanië bij te scholen in reanimatietechnieken voor pasgeborenen, waardoor het sterftecijfer bij baby's drastisch daalde. Dankzij hun inspanningen en die van andere zendingsechtparen zorgde LDS Charities voor onderricht en

HOE U DE BESTE 6 OF 12 OF 18 OF 23 MAANDEN VAN UW LEVEN KUNT BELEVEN

Echtparen gaan 6, 12, 18 of 23 maanden op zending, afhankelijk van hun situatie.

Bovendien is de grootste financiële last, huisvesting, haalbaar doordat de woonlasten zijn gelimiteerd tot 1.400 USD voor echtparen uit de Verenigde Staten, Canada, West-Europa, Japan en Australië. Echtparen uit alle andere landen betalen wat ze zich kunnen veroorloven.

Als u zich wilt aanmelden als zendeling of als u meer verhalen wilt lezen over zendingsechtparen die mooie tijden hebben beleefd, ga dan naar lds.org/callings/missionary/senior.

apparatuur voor oogklinieken en organisaties voor lichamelijk gehandicapten. Broeder en zuster Hammond en andere welzijnszendelingen gaven hun steun onder meer aan een centrum waar vrouwen met lichamelijke beperkingen leren om unieke kleding en handwerk te ontwerpen en te vervaardigen. Dankzij deze vaardigheden kunnen de vrouwen beter voor zichzelf en hun gezin zorgen.

Voor andere projecten werkten ze met andere NGO's en met de Jordaanse overheid aan noodhulp en werden Jordaanse studenten uitgekozen voor één of twee studiebeurzen voor de Brigham Young University. Een van de meest bevredigende ervaringen van het echtpaar Hammond was de samenwerking met de Latijns-Katholieke kerk waarbij klaslokalen werden gebouwd voor Iraakse christenen die nergens konden vergaderen.

In de wijngaard van de Heer

In Jordanië leerden broeder en zuster Hammond de waarheid van de belofte die de Heer heeft gedaan aan hen die Hem dienen: 'Ik zal voor uw aangezicht uit gaan. Ik zal aan uw rechter- en aan uw linkerhand zijn, en mijn Geest zal in uw hart zijn, en mijn engelen zullen rondom u zijn om u te schragen' (LV 84:88).

Ron en Sandi Hammond en andere humanitaire zendelingen werkten samen met het Jordaanse koningshuis om het sterftecijfer van pasgeborenen te verlagen.

'God is betrokken bij het werk,' zegt Ron. 'Hij is bij zijn dienstknechten in de wijngaard. De Heer van de wijngaard sluit zich in de wijngaard aan bij elk echtpaar dat op zending vertrekt. In Jordanië geloven we niet in wonderen, we beleven ze.'

Ze voelden ontegensprekelijk engelen 'rondom' zich heen, niet alleen van de hemelse soort, maar ook van de menselijke soort, met name hun kinderen, die hun beslissing om zo ver van huis te dienen, steunden.

Hun gezin werd op zijn beurt gezegend door de beschermende, ondersteunende kracht van de Heer. Hun kinderen maakten carrière, verhuisden en toen een van hen kampte met een problematische zwangerschap, wendden zij zich tot de Heer, ze overlegden, baden en vastten voor elkaar zodat de problemen verdwenen.

De kinderen werden zo gezegend dat ze hun ouders enthousiast steunden toen die de mogelijkheid kregen om hun zending te verlengen van twee naar drie jaar. Ze voelden dat de Heer iets heel bijzonders voor hen deed als gevolg van het dienstbetoon van hun ouders.

Toch was het voor het gezin Hammond een opoffering om zo ver van elkaar te wonen. Het was moeilijk om aan de andere kant van de wereld te wonen, ver weg bij hun dierbaren. Gelukkig was het niet zo moeilijk als het vroeger geweest zou zijn. Dankzij moderne technologie waren de gezinsleden bij elkaars leven betrokken als dat nodig was. Sandi zegt: 'Echtparen verliezen het contact met hun familie niet. We bleven geregeld in contact met onze kinderen en hun gezin aan het thuisfront. Onze vier nieuwe kleinkinderen, die geboren waren tijdens onze zending, kenden ons dankzij FaceTime en e-mail, en verwelkomden ons hartelijk toen we weer thuiskwamen.'

Ogen en hart worden geopend

Voor het echtpaar was het een zegen dat hun ogen dankzij hun zending werden geopend voor de gastvrijheid en vriendelijkheid van het Jordaanse volk. Toen de Hammonds hun zendingsoproep kregen, waren ze onzeker over de mensen die ze zouden gaan dienen.

LINKS: FOTO GEPLAATST MET TOESTEMMING VAN LDS CHARITIES; RECHTS: FOTO GEPLAATST MET TOESTEMMING VAN HET ECHTPAAR HAMMOND

Potentiële zendingsechtparen maken zich zorgen over hun kinderen en kleinkinderen, omdat ze op belangrijke momenten niet bij hen kunnen zijn. Broeder en zuster Hammond hebben geleerd dat de Heer op opmerkelijke wijze de familie van zendingsechtparen steunt en dat ze dankzij technologie met elkaar in contact kunnen blijven.

'Maar onze moslimvrienden bleken vriendelijk en gastvrij', zegt Ron, 'en we zijn er zeker van dat ze alles zouden hebben gedaan om ons te beschermen als we ooit in gevaar zouden hebben verkeerd.

Hun naastenliefde is fantastisch. Jordaniërs zullen nooit nalaten om iemand te helpen. Zij boden vluchtelingen al voor de tijd van koning David onderdak. De Bijbel bevat talrijke verwijzingen naar 'de overzijde van de Jordaan' en we begonnen onze brieven met die woorden af te sluiten, als erkenning van de liefdediensten die we mochten verlenen in dit van oudsher liefdevolle land. Jordanië is al eeuwen een plaats van naastenliefde en daarom is het volk gezegend door de Heer.'

Dankzij hun nauwe samenwerking met de inwoners van Jordanië konden broeder en zuster Hammond hechte vriendschappen ontwikkelen. 'We werden vaak uitgenodigd voor de Iftar, de maaltijd die gedurende de vastenmaand ramadan direct na zonsondergang wordt genuttigd', legt Sandi uit. 'Onze moslimvrienden nodigden ons ook uit op verlovingsfeestjes, bruiloften en andere familiegerichte gelegenheden.'

De kerk evangeliseert of doopt geen moslims in Jordanië noch in andere landen waar dat bij wet verboden is, dus sprak het echtpaar Hammond niet over de kerk. In plaats daarvan knoopten ze betrekkingen aan met de koninklijke familie, plaatselijke welzijnswerkers, andere zendingsechtparen en religieuze en wereldlijke leiders. Wie meer informatie wilde over de kerk, werd door broeder en zuster Hammond naar LDS.org doorverwezen.

Oproep tot dienen

Beschouwen Ron en Sandi zichzelf door hun opmerkelijke avonturen als uitzonderingen tussen de echtparen die geroepen zijn om te dienen, of die nog geroepen kunnen worden?

Ja en nee. 'Wij hebben gediend op een plaats en op een moment waarop de Heer een echtpaar met onze vaardigheden en ervaringen nodig had', zegt het echtpaar Hammond. 'Maar dat geldt voor alle zendingsechtparen. Elk koppel dat in staat is een zending te vervullen, wordt op een speciale manier daarop voorbereid. Ze moeten alleen genoeg geloof oefenen om te gaan waar de Heer hen nodig heeft, en dan zullen ze een werktuig in de handen van de Heer zijn om in het leven van andere mensen iets goeds tot stand te brengen.'

'Echtparen kunnen het verschil maken,' zegt ouderling Robert D. Hales van het Quorum der Twaalf Apostelen. 'Echtparen kunnen opmerkelijke resultaten boeken die anderen niet kunnen bereiken. […]

Het aantal wijzen waarop zendelingechtparen werkzaam kunnen zijn, is vrijwel onbeperkt. Van steun aan een zendingskantoor en instructie aan leidinggevenden tot familiegeschiedenis, tempelwerk en humanitaire diensten; elk talent waarmee de Heer u heeft gezegend, kan worden gebruikt. […]

Je hebt veel ontvangen in je leven, ga nu uit en deel je gave in dienst van onze Heer en Heiland. Heb geloof, de Heer weet waar je nodig bent. De nood is zo hoog, broeders en zusters, en er zijn maar weinig arbeiders.'[2] ■

NOTEN

1. Zie 'Mass Vaccination Campaigns in Syria, Jordan, Lebanon, Iraq and Turkey Amid Measles Outbreaks' 30 april 2013, unicef.org.
2. Robert D. Hales, 'Zendelingechtparen: een oproep tot dienen', *Liahona*, juli 2001, 30, 31.

OM GENADE SMEKEN

Onderweg naar een naburige stad in Estland zag ik een man om geld bedelen. Tot mijn verbazing herkende ik hem van de tijd dat ik als zendeling in die stad werkzaam was. Hij droeg een grote zak plastic flessen, net als toen, om het statiegeld te innen. Ik weet nog dat hij altijd om kleingeld vroeg, en als je hem wat gaf, dan vroeg hij om meer.

Ik was geschokt toen ik hem zag. Na tien jaar zag hij er nog hetzelfde uit (een beetje grijzer haar) en het leek alsof hij al die tijd hetzelfde leven als bedelaar geleid had. Ik dacht aan de geweldige tien jaar die ik had gehad, waarin ik onder andere in de tempel was getrouwd, een opleiding had voltooid, een goede baan had gevonden en gezond was.

Ik dacht dat dit misschien wel de laatste keer was dat ik hem zag en wilde hem iets geven. Het probleem was echter dat ik alleen een bankbiljet had dat meer waard was dan wat ik hem wilde geven. Ik baalde van de keus die ik had: hem niets geven of meer dan ik wilde geven. Ik concludeerde dat het voor mij niet zoveel uitmaakte en dat ik hem er heel blij mee zou maken, dus gaf ik hem het geld.

Nog geen twee dagen later bevond ik mij in een soortgelijke situatie, maar dit keer was ik het die om genade 'bedelde'. Ik had een inleverdatum voor de aanvraag van een belangrijke beurs in mijn hoofd, die later verkeerd bleek te zijn. Ik dacht dat ik de aanvraag twee weken vóór de inleverdatum had ingestuurd, maar ik schrok me wild toen ik de datum nog eens controleerde en zag dat ik de aanvraag een dag te laat had ingezonden.

De beurs bedroeg precies 100 keer het bedrag dat ik aan de bedelaar had gegeven, en de ironie hiervan ontging me niet. Ik smeekte om genade, zowel aan mijn hemelse Vader in gebed als via e-mail aan de verantwoordelijke personen aan de universiteit. Ze zeiden dat ze de aanvraag nog zouden indienen, maar met een aantekening dat die te laat was.

Mijn gebed werd beantwoord en ik ontving de beurs, hetgeen een grote financiële zegen voor mijn vrouw en mij was. Bovenal leerde ik door die ervaring een waardevolle les: zijn wij niet allemaal bedelaars voor God? (Zie Mosiah 4:19.) ■

Matthew Crandall, Harju, Estland

Onderweg naar een naburige stad in Estland zag ik een man om geld bedelen. Tot mijn verbazing herkende ik hem van de tijd dat ik als zendeling in die stad werkzaam was.

ILLUSTRATIE STAN FELLOWS

ENGELEN MENEER EN MEVROUW DUNN GENAAMD

Ik zat tv te kijken toen mijn moeder me belde met de boodschap dat haar broer, mijn oom Floyd van tweeënnegentig, en zijn vrouw, tante Millie, griep hadden en geen eten in huis hadden. Ze waren geen van beiden fit genoeg om naar de winkel te gaan. Oom Floyd en tante Millie hadden verder geen familie in de buurt, dus er was niemand om ze te helpen.

Mijn moeder vroeg zich af of ik kon helpen. Ik ben in die tak van mijn familie het enige lid van de kerk en er was al vaker een beroep op mij gedaan. Het probleem was dat ik in Utah (VS) woonde en mijn oom en tante in Hemet (Californië, VS).

Ik vroeg mijn moeder een paar minuten denktijd om over een oplossing na te denken. Ik had een vriendin in de buurt van Hemet, dus belde ik haar op en vroeg of ze iemand in Hemet kende. Ze kende een zuster die samen met haar in de Redlandstempel (Californië) diende, genaamd zuster Dunn, en die daar ZHV-presidente was.

Toen zuster Dunn de telefoon opnam begon ik: 'Hallo, zuster Dunn, U kent mij niet. Ik heet Nancy Little en woon in Utah. Ik ben lid van de kerk, maar mijn oom en tante die in Hemet wonen zijn geen lid. Ze zijn ziek en hebben geen eten.' Ik vertelde haar waar ze woonden en dat was ver van haar vandaan. Ik legde uit dat ik alleen wat informatie nodig had over een restaurant in hun buurt dat misschien eten bij hen kon bezorgen.

> Zuster Dunn was vastbesloten om met haar man eten naar mijn oom en tante te brengen.

In plaats daarvan was zuster Dunn vastbesloten om met haar man eten naar mijn oom en tante te brengen. Ze hadden nog zelfgemaakte soep en brood en haar moeder had net koekjes gebakken. Ik protesteerde maar ze hield vol.

Enkele uren later belde zuster Dunn en verzekerde me dat alles in orde was. Mijn moeder belde me later om te vertellen wat oom Floyd na hun bezoek had gezegd. Hij zei: 'Engelen meneer en mevrouw Dunn genaamd, hebben ons bezocht. Ze kwamen met ladingen voedsel: fruit, groente, zelfgemaakte soep, brood en koekjes. Het waren de lekkerste koekjes die ik ooit heb geproefd.' Broeder en zuster Dunn praatten met mijn oom, hielpen mijn oom en tante en toen droeg broeder Dunn mijn tere tante Millie, die de ziekte van Alzheimer had, van haar bed naar een stoel in de keuken, zodat zuster Dunn haar kon voeren.

Toen oom Floyd mijn moeder belde om over het bezoek te vertellen was hij ontroerd. Hij zei dat hij nog nooit zulke lieve, zorgzame mensen had ontmoet. Hij zei tegen mijn moeder dat ze bofte dat ze te midden van 'al die mormonen' in Utah woonde.

Vier dagen na dat bezoek liep oom Floyd naar zijn brievenbus, gleed uit en viel. Hij kwam op zijn hoofd terecht en stierf vier dagen later. Behalve een verpleegkundige van de thuiszorg waren broeder en zuster Dunn de laatste mensen die mijn oom voor zijn overlijden zag.

Ik ben dankbaar voor het christelijke voorbeeld van een van mijn ZHV-zusters honderden kilometers van mij vandaan, iemand die ik nog nooit ontmoet heb, maar die mijn oom en tante hielp. ■

Nancy Little (Utah, VS)

ILLUSTRATIE DOUG FAKKEL

TIJD VOOR FAMILIEGESCHIEDENIS

Als moeder van twee jonge dochters heb ik vaak het excuus gebruikt dat ik sommige dingen die ik wel graag wil doen simpelweg niet kan doen omdat de 'tijd' er nog niet rijp voor is. Familiegeschiedenis was een van die dingen.

Ik had vroeger op zondagen wel met plezier aan indexering gedaan, maar hield mezelf en anderen steevast voor dat ik de tijd en de kennis niet had om aan mijn eigen familiegeschiedenis te werken.

Op een vroege ochtend een paar maanden geleden onderging ik een verandering van hart terwijl ik in de tempel zat. Ik keek naar de namen van de overledenen op de tempelkaartjes en bad dat ze de tempelverordeningen zouden aannemen die voor ze verricht werden. Daarbij schoot de gedachte door me heen: zou het niet fijn zijn dat het om mijn eigen familieleden ging? Ik zou graag voor hen het werk doen. De Geest liet me weten dat als ik er werkelijk naar verlangde, de Heer me zou helpen om familiehistorisch werk te doen, in het bijzonder op de sabbatdag. Hij kon me helpen de tijd te vinden en de kennis op te doen om zijn doeleinden te volbrengen.

Die zondag kwam ik thuis en meldde me aan bij FamilySearch.org. Ik kreeg meteen tranen in de ogen toen ik de namen van mijn voorouders zag. Ik voelde me sterker met hen verbonden. Mijn liefde voor hen nam nog meer toe door de foto's en documenten die mijn oma onlangs had toegevoegd. Mijn familieleden begonnen zo steeds meer voor me te leven. Het was heerlijk om mijn dochtertje van twee erbij te betrekken. Ze leerde foto's van haar overgrootvader en betbetovergrootmoeder te herkennen en ze bij naam te noemen. Ik voelde me zoals president Russell M. Nelson, president van het Quorum der Twaalf Apostelen, het beschreven heeft: 'De sabbat is een uitstekende gelegenheid om familiebanden aan te halen. Tenslotte wil God dat wij, zijn kinderen, als begiftigde heiligen bij Hem terugkeren en in de tempel als familie aan elkaar, onze voorouders en ons nageslacht verzegeld worden.' ('De sabbat is een verlustiging', *Liahona*, mei 2015, 130.)

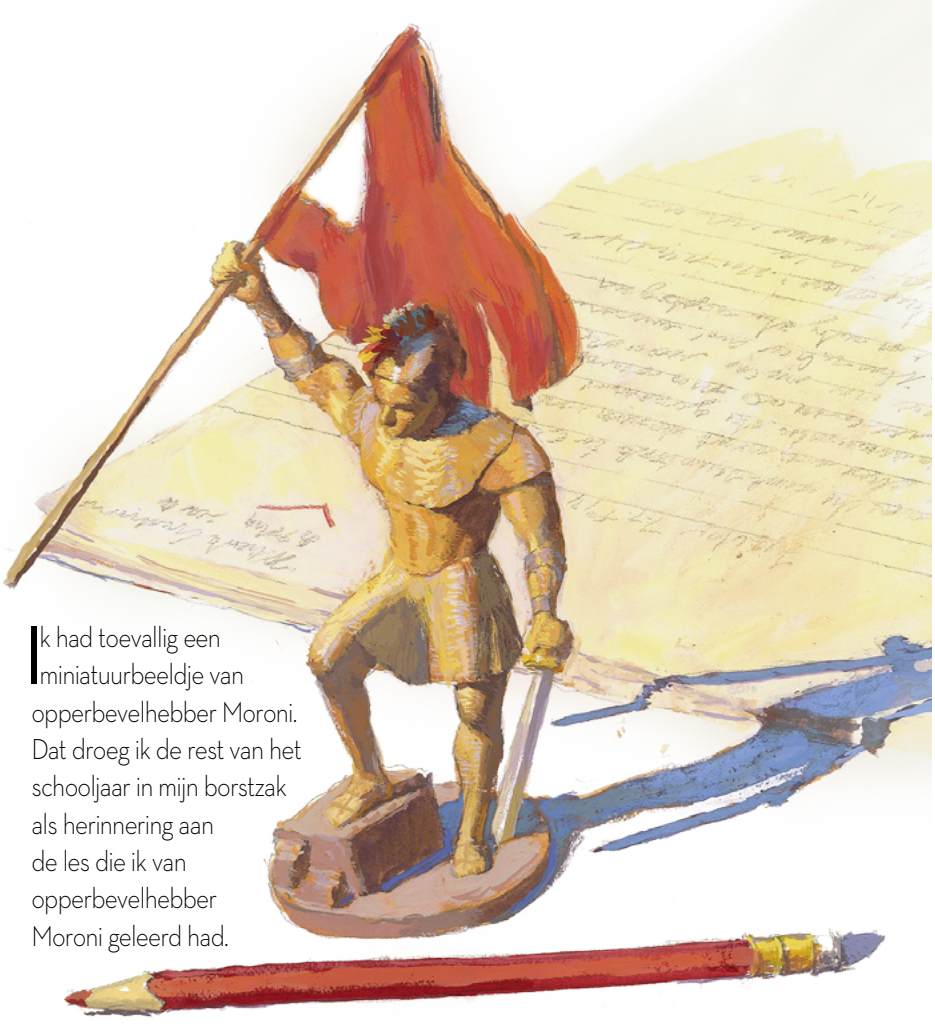
Na die eerste ervaring ben ik op de sabbat met familiehistorisch werk doorgegaan. Ik heb de zegen gesmaakt van tempelwerk voor enkele van mijn overleden familieleden doen. Ik ben meer over mijn verwanten te weten gekomen en heb een nauwere band met mijn grootouders gekregen die geen lid van onze kerk zijn. Ik voel me daardoor bijzonder gezegend. Ik heb een nog vaster voornemen om mijn verbonden na te komen en tot het einde te volharden, zodat ik een sterke schakel in mijn eeuwige familie mag zijn.

Hoewel er nog veel werk te doen valt, ben ik mijn hemelse Vader dankbaar voor de mogelijkheden die Hij me biedt zodat ik, in het bijzonder op zijn dag, aan zijn werk kan deelnemen. Voor mij is de sabbat echt een verlustiging. ■

Rachel Lewis (Utah, VS)

Het was heerlijk om mijn dochtertje van twee erbij te betrekken. Ze leerde foto's van haar overgrootvader en betbetovergrootmoeder te herkennen en ze bij naam te noemen.

ILLUSTRATIE WILSON ONG



Ik had toevallig een miniatuurbeeldje van opperbevelhebber Moroni. Dat droeg ik de rest van het schooljaar in mijn borstzak als herinnering aan de les die ik van opperbevelhebber Moroni geleerd had.

ILLUSTRATIE ALLEN GARNS

OPPERBEVELHEBBER MORONI HIELP ME LESGEVEN OP DE MIDDELBARE SCHOOL

Ik zat midden in een moeilijk jaar als leerkracht van dertien- en veertienjarigen. Ik was net thuis van een frustrerende bespreking met de conrector in verband met een recente evaluatie. Ik was nieuw in het vak en moest de meeste lessen helemaal zelf uitwerken. Ik vond het best moeilijk om de leerlingen geïnteresseerd en bij de les te houden. Het gesprek kwam er in feite op neer dat ik mijn leerlingen voor een keuze moest stellen — bij de les blijven of in de problemen komen — en mijn waarschuwingen consequent ten uitvoer moest brengen.

Ik voelde me na de bijeenkomst depri en uit het lood geslagen. Ik nam de kwestie de volgende dag als vraag in mijn Schriftstudie mee. Het was niet te geloven, maar ik kreeg antwoorden terwijl ik in het Boek van Mormon las.

Ik bad die ochtend dat ik uit de Schriften mocht leren hoe ik een betere leerkracht kon zijn. De Heilige Geest onderrichtte mij terwijl ik in Alma 44 over opperbevelhebber Moroni las. In het verhaal hadden opperbevelhebber Moroni en de Nephieten de Lamanieten bij de rivier de Sidon omsingeld en ze zodanig afgeschrikt dat de Lamanieten gedwongen waren hun wapens neer te leggen. Ik bleef lezen met de gedachte dat ik graag als opperbevelhebber Moroni in de klas wilde zijn: gezaghebbend, zelfverzekerd en succesvol.

Ik las de dialoog door en merkte dat Moroni Zerahemnah en de Lamanieten een dwingende keuze voorlegde: ‘Ik gebied u […] uw oorlogswapens aan ons over te dragen, en […] wij zullen uw leven sparen als gij heengaat en niet weer tegen ons ten strijde trekt’, of anders ‘als gij dat niet doet, […] zal [ik] mijn mannen gebieden u aan te vallen’ (Alma 44:6, 7). Ik besefte dat hij deed wat mijn leidinggevende mij verteld had te doen! ‘Stel ze voor een keuze en blijf consequent’, had hij gezegd. Met dat in mijn achterhoofd nam ik Moroni’s motto over: ‘Zie, wij zullen de strijd [beëindigen]’ (Alma 44:10).

Gewapend met de beginselen die ik in een verhaal uit de Schriften over een van mijn helden geleerd had, keerde ik met vertrouwen in mijn strijdplan naar de klas terug. Ik had toevallig een miniatuurbeeldje van opperbevelhebber Moroni. Dat droeg ik de rest van het schooljaar in mijn borstzak als herinnering aan de les die ik van opperbevelhebber Moroni geleerd had hoe je een klas op de middelbare school in toom houdt. Nadat ik mijn leerlingen voor een keuze gesteld had, verbeterde hun gedrag, deden ze hun werk en konden we het beter met elkaar vinden. Het schooljaar liep ten einde en het was nog steeds pittig, maar met het verhoorde gebed en de kracht van de Schriften kon ik ‘de strijd [beëindigen]’. ■

Ben Floyd, Washington (VS)

VASTEN EN BIDDEN VOOR EMMA

Cecilie Norrung

Toen mijn dochtertje uit het raam viel, dacht ik dat onze grootste angst bewaarheid was geworden.

We waren net met het gezin van een heerlijke vakantie thuisgekomen. Na het avondeten liet ik onze twee kinderen, Markus van vier en Emma van drie, in de kamer boven in ons appartement op de derde verdieping spelen. In Denemarken hebben we openslaande ramen. De ramen zijn meestal vergrendeld, maar we hadden ze tijdens onze vakantie op een kier laten staan om het huis te ventileren.

Onder het afwassen voelde ik plotseling dat er iets ergs aan de hand was. Ik rende de woonkamer in terwijl Markus de trap af snelde. Hij schreeuwde van angst en zei dat Emma uit het raam was gevallen — een raam dat zich twaalf meter boven de betonnen stoep bevond. Ik rende de trap af en riep herhaaldelijk 'Emma!' Ik zag mijn dochtertje bewegingloos op de harde stoep liggen. Ze was helemaal slap toen ik haar oppakte en ik dacht dat mijn ergste nachtmerrie uitgekomen was. Mijn man, die me naar buiten gevolgd was, nam haar in zijn armen en gaf haar direct een priesterschapszegen.

De ambulance was er snel. Markus en ik spraken een gebed uit terwijl de hulpverleners met Emma bezig waren. We zaten al vlug in de ambulance, op weg naar het ziekenhuis.

Op de intensive care werden we weldra door familieleden en hun steun omringd. Markus ging met zijn neefjes en nichtjes mee naar huis, terwijl mijn man en ik achterbleven, nog onkundig hoe Emma eraan toe was.

Na lang wachten, zo leek het in elk geval, kwam eindelijk een van de artsen naar ons toe met de vraag hoe het ongeluk precies gebeurd was. Ze zeiden dat een val van een dergelijke hoogte gewoonlijk inwendig letsel en maar een kleine kans op overleving tot gevolg heeft. Emma had een gebroken bekken, een hersenschudding en wat schaafwonden. De arts zei dat een engel haar val gebroken moest hebben.

Hoewel Emma wonderbaarlijk genoeg nog leefde, was ze wel buiten bewustzijn, omdat ze hard op haar hoofd terecht was gekomen. Mijn man en twee goede vrienden gaven Emma nog een zalving en een zegen. In die zegen kreeg ze de belofte dat ze volledig en zonder blijvende problemen zou herstellen en dat dit een positieve ervaring in haar leven zou zijn. Ik was intens dankbaar voor de macht van het priesterschap. Al mijn smeekbeden gedurende die hele nacht waren verhoord.

Emma kwam vier dagen later uit haar coma bij. Vrienden, leden van de kerk en anderen hadden die vier dagen voor haar gevast en gebeden. Ik voelde me van alle kanten door de gebeden van getrouwe heiligen gesteund, wat ons gezin veel kracht

AFBEELDING © ISTOCK/THINKSTOCK

schonk. Het was alsof mijn hemelse Vader zijn armen om me heen geslagen had en me met troost vervulde.

Onze ring had de dag voordat ze bijkwam speciaal voor haar gevast. Wij geloven dat onze hemelse Vader onze gebeden hoorde en dat Emma als direct gevolg van het vasten bijgekomen is. Daarna herstelde Emma snel. Vijf dagen later zei ze haar eerste woordje sinds het ongeluk en negen dagen later werd ze uit het ziekenhuis ontslagen. Ze bracht vijf weken in een rolstoel door en begon daarna met fysiotherapie.

Ongeveer een maand na het ongeluk ging ik bij het optillen van Emma door mijn rug. Er kwam niet alleen een gevoel van lichamelijke maar ook van geestelijke machteloosheid over mij. Hoe kon ik zo voor haar blijven zorgen?

Op een avond kregen mijn schuldgevoelens en onmacht de overhand. Ik zocht een bankje in het park op, waar ik een uur of zo tot mijn hemelse Vader bad. Voor de eerste keer in mijn leven voelde ik de wonderbaarlijke kracht van de verzoening van de Heiland over mij komen. Alle pijn en verdriet die ik bij me gedragen had, werden van me weggenomen; al mijn lasten gleden na dat gebed van mijn schouders. Emma zat nog steeds in een rolstoel en ik werd regelmatig voor mijn rug behandeld, maar ik kreeg de kracht om door te gaan.

Een jaar later kon Emma rennen, lachen, verhalen vertellen en denken zoals een vierjarige dat hoort te doen.

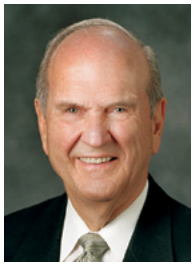
Wij weten dat er een liefhebbende Vader in de hemel is die om ons geeft en ons persoonlijk kent. Hij weet welke moeilijkheden we doormaken. Ik zal de wonderen die Hij ons door gebed, vasten en priesterschapszegens schenkt nooit in twijfel trekken. ■

De auteur woont in de regio Hovedstaden (Denemarken).

HOE REAGEREN WE OP BEPROEVINGEN?

'Als we met moeilijkheden geconfronteerd worden, hoe reageren we dan? Met verwarring, twijfel of geestelijke vervreemding? Krijgt ons geloof een zware slag te verduren? Geven we God of anderen de schuld van onze omstandigheden? Of erkennen we wie we werkelijk zijn — kinderen van een liefdevolle God? En gaat dat gepaard met het volste vertrouwen dat Hij aards leed toestaat *omdat* Hij weet dat het ons, als het louterende vuur van de edelsmid, tot zegen zal zijn, zodat we meer op Hem gaan lijken en ons eeuwige erfgoed kunnen ontvangen?'

Ouderling Donald L. Hallstrom van het Presidium der Zeventig, 'Ik *ben* een kind van God', *Liahona*, mei 2016, 27.



President Russell M. Nelson
President van het Quorum der Twaalf Apostelen

Pal staan als ware millennials

Veel mensen noemen jullie *millennials**. Ik geef toe dat als wetenschappers jullie zo noemen en beschrijven wat er uit hun onderzoek over jullie blijkt — jullie voorkeuren en afkeuren, jullie gevoelens en neigingen, jullie sterke en zwakke kanten — ik me niet op mijn gemak voel. De manier waarop zij de term *millennial* gebruiken, bevalt me niet. En eerlijk gezegd stel ik minder belang in wat de *experts* over jullie te zeggen hebben dan wat de Heer me over jullie heeft gezegd.

Als ik over jullie bid en de Heer vraag wat *Hij* van jullie vindt, voel ik iets heel anders dan wat de wetenschappers zeggen. Door de geestelijke ingevingen die ik over jullie heb gehad, geloof ik dat de term *millennial* wel eens prima op jullie van toepassing zou kunnen zijn — maar om een heel andere reden dan de experts ooit zullen begrijpen.

De term *millennial* is prima op jullie van toepassing als die term jullie eraan herinnert wie je *werkelijk* bent en wat je doel in het leven *werkelijk* is. Een ware millennial is iemand die in het voorsterfelijk leven in het evangelie van Jezus Christus onderwezen is en heeft, en die daar verbonden met onze hemelse Vader heeft gesloten over moedige dingen — over *moreel* moedige dingen — die hij of zij hier op aarde zou doen.

Een ware millennial is een man of vrouw die God voldoende vertrouwde om hem of haar in de boeiendste bedeling van de wereldgeschiedenis naar de aarde te sturen. Een ware millennial is een man of vrouw die nu leeft om de mensen in deze wereld op de wederkomst van de Heiland en zijn millenniaanse regering voor te bereiden. Vergis je niet: je bent geboren om een ware millennial te zijn.

Jullie zijn 'een uitverkoren geslacht', door God voorgeordend om een opmerkelijk werk te doen: de bevolking van deze wereld op de wederkomst helpen voorbereiden.

De vraag is: 'Hoe kun je pal staan en leven als ware millennial?' Ik heb vier aanbevelingen.

ILLUSTRATIES SCOTTY REIFSNYDER

HET
BOEK VAN
MORMON
evenmens een testament
aangaande
Jezus Christus

1. Kom erachter wie je werkelijk bent

Neem de tijd om onder gebed over de volgende feiten na te denken:

- Je bent een uitverkoren zoon of dochter van God.
- Je bent naar zijn beeld geschapen.
- Je hebt in de geestenwereld geleerd om je voor te bereiden op alles waar je in dit laatste deel van deze laatste dagen mee geconfronteerd zou worden (zie LV 138:56). Die lering zet zich met jou voort!

Je leeft in het 'elfde uur'. De Heer heeft verklaard dat dit de laatste keer was dat Hij de arbeiders de wijngaard inroept om de uitverkorenen uit de vier hoeken van de aarde te vergaderen. (Zie LV 33:3–6.) En *jullie* zijn gestuurd om aan die vergadering deel te nemen. Keer op keer heb ik zelf gezien wat een grote invloed ware millennials hebben als zij anderen kennis van de waarheid brengen. Dit maakt deel uit van jullie identiteit en doel als het zaad van Abraham (zie Galaten 3:26–29)!

Enkele maanden geleden maakten mijn vrouw, Wendy, en ik iets opmerkelijks mee in het verafgelegen Siberië. Onder onze reisgezellen op deze voorbereidingsdag in Irkoetsk bevonden zich de zendingspresident, Gregory S. Brinton; zijn vrouw, Sally; en hun zoon Sam, die in Rusland op zending was geweest. We bezochten het prachtige Baikalmeer en een op de oevers gehouden markt.

Toen we bij onze personenbusje terugkeerden, merkten we dat Sam ontbrak. Even later kwam hij terug, vergezeld van een vrouw van middelbare leeftijd, Valentina. Valentina riep enthousiast in haar Russische moedertaal: 'Ik wil kennismaken met de moeder van deze jonge man. Hij is zo beleefd, intelligent en aardig! Ik wil kennismaken met zijn moeder!'

Valentina voelde zich aangetrokken tot Sams heldere, stralende gelaat.

Sam stelde Valentina aan zijn moeder en zijn vader voor, gaf haar een brochure over de Heiland en maakte een afspraak om zendelingen langs te sturen. Toen de zendelingen later met een exemplaar van het Boek van Mormon langskwamen, beloofde ze het te lezen. Enkele collega's op

Valentina's werk waren ook enthousiast over het nieuwe boek dat ze had gekregen. We weten nog niet hoe dit afloopt, maar door het bijzondere licht dat Sam uitstraalde, hebben Valentina en enkele van haar vriendinnen met het evangelie kennisgemaakt.

Ware millennials zoals Sam weten wie zij werkelijk zijn. Zij zijn toegewijde discipelen van Jezus Christus die instinctief elke gelegenheid aangrijpen om zichzelf en anderen met hun voorbereiding op de millenniaanse regering van onze Heiland te helpen.

Daarom is mijn eerste aanbeveling om er *voor jezelf* achter te komen wie je werkelijk bent. Vraag je hemelse Vader in de naam van Jezus Christus wat Hij van jou en je zending hier op aarde vindt. Vraag het met een oprechte bedoeling, dan zal de Geest je in de loop van de tijd de waarheid influisteren, waardoor je leven zal veranderen. Noteer die ingevingen, neem ze vaak door en handel er nauwgezet naar.

Ik beloof je dat als je een glimp begint op te vangen van hoe je hemelse Vader je ziet en waar Hij op rekent dat je voor Hem doet, je leven nooit meer hetzelfde zal zijn!

2. Verwacht het onmogelijke te bereiken, en bereid je daarop voor

God heeft zijn verbondskinderen altijd gevraagd om moeilijke dingen te doen. Omdat jullie zoons en dochters van God zijn die hun verbonden nakomen in het laatste deel van de laatste dagen, zal de Heer *jullie* vragen om moeilijke dingen te doen. Daar kun je op rekenen — de Abrahamitische beproevingen zijn niet na Abraham opgehouden (zie LV 101:4–5).

Ik weet hoe enerverend het kan zijn om gevraagd te worden iets te doen dat ver boven je vermogen lijkt te zijn. Ik was nog maar negentien maanden lid van het Quorum der Twaalf Apostelen toen president Spencer W. Kimball (1895–1985) overleed. President Ezra Taft Benson (1899–1994) deelde na zijn ordening bij de eerste vergadering van het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf Apostelen taken uit. Zijn instructie aan mij luidde: 'Ouderling Nelson, u moet de landen in Oost-Europa voor de verkondiging van het evangelie openstellen.'

Jullie zijn gestuurd om aan de vergadering van de uitverkorenen deel te nemen. Keer op keer heb ik zelf gezien wat een grote invloed ware millennials hebben als zij anderen kennis van de waarheid brengen.

Dat was in 1985. In die tijd van bekoelde politieke betrekkingen die we de Koude Oorlog noemen, was de stad Berlijn niet alleen verdeeld door een muur, maar leed heel Oost-Europa onder het juk van het communisme. Kerken werden gesloten en godsdienstige erediensten werden aan strikte banden gelegd.

Ik had een groot deel van mijn beroepsleven gewijd aan het uitvoeren van openhartoperaties, maar ik had *geen* ervaring die mij sterkte in mijn geloof dat ik landen voor de verkondiging van het evangelie kon openstellen. En toch had een profeet me een opdracht gegeven, dus ving ik een voor mij schijnbaar onmogelijke opdracht aan.

Vanaf het begin liep ik tegen hindernissen aan. Ik arriveerde in de meeste landen zonder te weten waar ik heen moest. En zelfs als ik al in staat was om de naam van de juiste overheidsfunctionaris te ontdekken, dan was het niet ongebruikelijk dat een afspraak op het laatste moment werd geannuleerd of uitgesteld. In één land waar een afspraak twee dagen werd uitgesteld, werd ik expres aan enkele verleidingen blootgesteld om me op de proef te stellen — zoals een valstrik om geld op de zwarte markt te verkrijgen en andere onwettige praktijken. Bij een andere gelegenheid werd het overleg begonnen met de eis dat ik *onmiddellijk* vertrok!

Maar de Heer is in staat zijn eigen werk te doen (zie 2 Nephi 27:20–21) en ik had het voorrecht om het ene na het andere wonder te zien plaatsvinden — altijd pas *nadat* ik het zover mogelijk zelf had uitgevorst en ik er mijn moedigste inzet en vurigste gebeden op had losgelaten.

Al voordat de Berlijnse Muur viel, besloten enkele van die landen de kerk te erkennen. Andere volgden later. In het jaar 1992 kon ik aan president Benson rapporteren dat de kerk

toen in elk Oost-Europees land gevestigd was!

Als ware millennial op wie de Heer kan rekenen, zullen *jullie* ook geschiedenis schrijven! Je zult gevraagd worden om moeilijke taken aan te nemen en een werktuig in de handen van de Heer te worden. En Hij zal je in staat stellen om het onmogelijke te bereiken.

Hoe zul je het onmogelijke bereiken? Door alles te doen wat nodig is om je geloof in Jezus Christus te versterken, door je begrip van de leer van zijn herstelde kerk te vergroten en door onophoudelijk naar waarheid te zoeken. Als je — als een ware millennial, verankerd in zuivere leer — gevraagd wordt om het onmogelijke te doen, dan kun je vol geloof en standvastig doorzettingsvermogen opstaan en blijmoedig alles doen wat in je vermogen ligt om de doeleinden van de Heer te volbrengen (zie LV 123:17).

Er zullen dagen zijn dat je ongelooflijk ontmoedigd bent. Bid dan om moed zodat je niet opgeeft! Je hebt die kracht nodig, want het zal steeds minder populair worden om heilige der laatste dagen te zijn. Helaas zullen sommigen die je als vrienden beschouwde, je verraden. En sommige dingen zullen gewoon oneerlijk lijken.

Maar ik beloof je dat je, als je Jezus Christus volgt, blijvende gemoedsrust en ware vreugde zult vinden. Als je je steeds nauwgezet aan je verbonden houdt, en als je de kerk en het tegenwoordige koninkrijk van God op aarde verdedigt, zal de Heer je zegenen met kracht en wijsheid om het onmogelijke te bereiken.

3. Leer hoe je toegang tot de macht van de hemel krijgt

Ieder van ons zit met vragen. Streven naar kennis, begrip en herkenning van waarheid hoort bij onze aardse proeftijd. Ik heb een groot deel van mijn leven aan onderzoek gewijd. Jullie zullen ook het beste leren door geïnspireerde vragen te stellen.

Op dit moment worstelen sommigen onder jullie met de vraag wat je met je leven moet doen. Anderen onder jullie vragen zich misschien af of je zonden vergeven zijn. De meesten onder jullie vragen zich af wie en waar je eeuwige metgezel is — en wie dat niet doen, zouden zich dat ook moeten afvragen.

Sommigen vragen zich misschien af waarom de kerk sommige dingen

op een bepaalde manier doet. Misschien weten velen onder jullie niet zeker hoe je antwoord op gebed moet krijgen.

Onze hemelse Vader en zijn Zoon staan klaar om door de bediening van de Heilige Geest antwoord op je vragen te geven. Maar het is aan jou om erachter te komen hoe je voor die antwoorden in aanmerking komt en hoe je ze ontvangt.

Waar kun je beginnen? Begin met meer tijd op heilige plaatsen door te brengen. De tempel is een heilige plaats. De kapel van de kerk ook, waar je elke zondag je avondmaalsverbonden hernieuwt. Ik nodig je ook uit om je kamer, je studentenhuis of je woning een heilige plaats te maken waar je je veilig van de duistere afleidingen van de wereld kunt terugtrekken.

Gebed is een sleutel. Bid om te weten wat je niet meer moet doen en wat je wél moet gaan doen. Bid om te weten wat je aan je omgeving toe moet voegen en wat je weg moet halen zodat de Geest overvloedig bij je kan zijn.

Smeek de Heer om de gave van onderscheid. Leef en werk vervolgens zó dat je die gave waardig bent, zodat je bij verwarrende gebeurtenissen in de wereld precies weet wat waar is en wat niet (zie 2 Nephi 31:13).

Dien met liefde. Liefdevol dienstbetoon aan wie de weg kwijt zijn of wie geestelijk gewond zijn, stelt je hart voor persoonlijke openbaring open.

Breng meer tijd door — veel meer tijd — op plaatsen waar de Geest aanwezig is. Dat betekent meer tijd met vrienden die ernaar streven om de Geest bij zich te hebben. Breng meer tijd in geknield gebed door, meer tijd verdiept in de Schriften, meer tijd in familiehistorisch werk, meer tijd in de tempel. Ik beloof je dat als je consequent een royaal deel van je tijd aan de Heer geeft, Hij de resterende tijd zal vermenigvuldigen.

Er zijn vijftien mannen die we als profeten, zieners en openbaarders steunen. Als er zich een lastig probleem voordoet — en die schijnen met de dag lastiger te worden — dan worstelen deze vijftien mannen met de kwestie, proberen ze alle consequenties van de verschillende manieren van aanpak te voorzien en streven ze er ijverig naar om de stem van de Heer te horen. Na vasten, gebed, studie, overpeinzing en overleg met de andere algemene autoriteiten over gewichtige zaken komt het nogal eens voor dat ik 's nachts wakker word van nadere ingevingen over de kwesties waar we ons mee bezig houden. En mijn collega's onder de algemene autoriteiten overkomt dat ook.

Je zult gevraagd worden om moeilijke taken aan te nemen en een werktuig in de handen van de Heer te worden. En Hij zal je in staat stellen om het onmogelijke te bereiken.

Het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf Apostelen overleggen met elkaar en dragen alles aan wat de Heer zowel individueel als collectief aan inzichten en gevoelens geboden heeft. En dan zien we hoe de Heer de president van de kerk ertoe aanzet om de wil van de Heer te verkondigen.

Die profetische procedure werd in 2012 gevolgd voor de verlaging van de minimumleeftijd voor zendelingen en daarna voor de recente toevoegingen aan het handboek van de kerk met betrekking tot de legalisering van het homohuwelijk in sommige landen. Wij hebben mededogen met allen, met name met de kinderen, dus worstelden wij lang met deze kwestie om de wil van de Heer hierin te begrijpen.

We waren ons steeds bewust van Gods heilsplan en van zijn hoop op het eeuwige leven voor al zijn kinderen, en overwogen talloze varianten en combinaties van scenario's die zich eventueel konden voordoen. We kwamen herhaaldelijk onder vasten en gebed in de tempel bijeen om nadere leiding en inspiratie te mogen ontvangen. En toen de Heer zijn profeet, president Thomas S. Monson, inspireerde om de zin en de wil van de Heer uit te spreken, voelden wij allen op dat heilige moment een geestelijke bevestiging. Het was ons voorrecht als apostelen om te steunen wat aan president Monson was geopenbaard. Openbaring van de Heer aan zijn dienstknechten is een heilige procedure. Dat geldt ook voor jullie voorrecht om persoonlijke openbaring te ontvangen.

Beste broeders en zusters, jullie hebben net zoveel toegang tot de zin

en de wil van de Heer voor je eigen leven als de apostelen van de Heer voor zijn kerk. Net zoals de Heer van *ons* vereist dat wij zoeken en overpeinzen, vasten en bidden, studeren en met moeilijke vragen worstelen, vereist Hij van *jullie* dat je hetzelfde doet als je naar antwoorden op je eigen vragen zoekt.

Je kunt leren om de stem van de Heer in de influisteringen van de Heilige Geest te herkennen.[1] Hoe nuttig Google, Twitter en Facebook ook mogen zijn, ze geven gewoonweg geen antwoord op je belangrijkste vragen!

Beste jonge vrienden, jullie kunnen de zin en de wil van de Heer voor je eigen leven te weten komen. Je hoeft je niet af te vragen of je bent waar de Heer wil dat je bent, of doet waar Hij je voor nodig heeft. Je kunt het wéten! De Heilige Geest zal je 'alle dingen zeggen die [jij] behoort te doen' (2 Nephi 32:3).

4. Volg de profeten

In 1979 werd ik als algemeen zondagsschoolpresident uitgenodigd om een studiebijeenkomst voor regionale vertegenwoordigers bij te wonen waar president Spencer Kimball een inspirerende toespraak hield over het openstellen van landen die de kerk tot dusver niet toe hadden gelaten, zoals China. Hij gaf alle aanwezigen de uitdaging om Mandarijn te leren, zodat we het Chinese volk onze beroepsvaardigheden konden aanbieden.

Ik beschouwde de uitdaging van president Kimball als een profetische opdracht. En dus vroeg ik die avond aan mijn inmiddels overleden vrouw, Dantzel, of ze bereid was om samen met mij Mandarijn te leren. Ze stemde ermee in en we vonden iemand die ons les kon geven. Natuurlijk leerden we niet vloeiend Mandarijn spreken, maar we leerden genoeg zodat ik het daaropvolgende jaar (door een reeks zeer onverwachte gebeurtenissen) in een betere positie was om op uitnodiging als bezoekend hoogleraar in China college in openhartoperaties te geven.

Vijf jaar later, in 1985, het jaar ná mijn benoeming als lid van het Quorum der Twaalf, kreeg ik op een dag het dringende verzoek om in China een openhartoperatie te verrichten op hun beroemde operaster, die in heel China als nationale held

werd beschouwd. Ik legde uit dat ik door mijn voltijdroeping in de kerk niet kon komen, maar de artsen in China smeekten me om meteen te komen en de cruciale operatie uit te voeren.

Ik besprak de kwestie met mijn quorumpresident en het Eerste Presidium. Zij hadden het gevoel dat ik de reis moest ondernemen om de operatie als gunst aan het Chinese volk uit te voeren.

Dat deed ik. Gelukkig slaagde de operatie! Dat was overigens de laatste openhartoperatie die ik ooit heb verricht, in Jinan (China), op 4 maart 1985.

Jaren later, in oktober 2015, gebeurde er weer iets opmerkelijks. Wendy en ik hadden een uitnodiging gekregen om nogmaals een bezoek aan de medische faculteit van de universiteit in Jinan te brengen. We stonden versteld toen ik hartelijk als 'oude vriend' van China begroet werd en herenigd werd met chirurgen die ik 35 jaar eerder lesgegeven had. Een hoogtepunt van ons bezoek was de ontmoeting met de zoon en kleinzoon van die beroemde operaster. Aan al die verbazingwekkende gebeurtenissen lag één oorzaak ten grondslag: ik had naar de raad van een profeet geluisterd om Mandarijn te leren!

Profeten zien vooruit. Zij zien de schokkende gevaren die de tegenstander op ons pad geplaatst heeft of gaat plaatsen. Profeten voorzien ook de grote mogelijkheden en voorrechten voor hen die luisteren *met de bedoeling te gehoorzamen*. Ik weet dat dit waar is! Ik heb het telkens weer aan den lijve ondervonden.

De Heer heeft ons beloofd dat Hij nooit zal toestaan dat de profeet ons op een dwaalspoor brengt. President Harold B. Lee (1899–1973) heeft gezegd: 'Misschien bent u het niet eens met iets wat van de hoofdzetel van de kerk afkomstig is. Misschien is het wel in strijd met uw politieke opvattingen. Misschien is het in strijd met uw maatschappelijke opvattingen. Het kan uw sociale leven belemmeren. Maar als u er geduldig en gelovig naar luistert, alsof het uit de mond van de Heer zelf komt, "zullen de poorten der hel u niet overweldigen; ja, en de Here God zal de machten van duisternis voor u uit verjagen, en de hemelen doen schudden voor uw welzijn en de heerlijkheid van zijn naam" (LV 21:6).'[2]

Als je weet dat een profeet een profeet is, kun je de Heer nederig en gelovig om een eigen getuigenis vragen aangaande datgene wat zijn profeet verkondigd heeft.

Je begrijpt misschien niet altijd alles wat een levende profeet zegt. Maar als je weet dat een profeet een profeet is, kun je de Heer nederig en gelovig om een eigen getuigenis vragen aangaande datgene wat zijn profeet verkondigd heeft.

Rond 40 v.C. traden er veel Nephieten tot de kerk toe en bloeide de kerk op. Maar er doken ook geheime verenigingen op, en veel van hun sluwe leiders hielden zich onder het volk schuil en waren moeilijk te ontdekken. Toen het volk steeds hoogmoediger werd, dreven veel Nephieten de spot 'met hetgeen heilig was, de geest van profetie en van openbaring loochen[end]' (Helaman 4:12).

Diezelfde gevaren doen zich in deze tijd voor. De sombere werkelijkheid is dat er zich 'dienstknechten van Satan' (LV 10:5) in onze samenleving bevinden. Pas dus goed op wiens raad je opvolgt (zie Helaman 12:23).

Geliefde broeders en zusters, jullie zijn geboren om ware millennials te zijn. Jullie zijn 'een uitverkoren geslacht' (1 Petrus 2:9), door God voorgeordend om een opmerkelijk werk te doen: de bevolking van deze wereld op de wederkomst van de Heer helpen voorbereiden! ■

*Jongvolwassenen die tot de millenniumgeneratie behoren. De generatie die na 1980 geboren is en rond de millenniumwisseling op de arbeidsmarkt is gekomen.

Uit de toespraak 'Becoming True Millennials', op 10 januari 2016 gehouden tijdens een wereldwijde haardvuuravond voor jongvolwassenen aan de Brigham Young University–Hawaii. De hele toespraak is te vinden op broadcast.lds.org.

NOTEN

1. In februari 1847, bijna drie jaar nadat de profeet Joseph Smith de martelaarsdood had ondergaan, verscheen hij aan president Brigham Young en gaf hem deze boodschap: 'Zeg de mensen dat zij nederig en getrouw moeten zijn en dat ze ervoor moeten zorgen de Geest bij zich te houden, dan zal Hij hen ten goede leiden. Wees behoedzaam en negeer de stille, zachte stem niet; zij zal u zeggen [wat u] moet doen en waar u heen moet.' (In *Leringen van kerkpresidenten: Joseph Smith* [2007], 105–106.)
2. *Leringen van kerkpresidenten: Harold B. Lee* (2000), 84–85.

Het wonder van matig vuur

David A. Edwards
Kerkelijke tijdschriften

Stel je een jonge man voor die alleen thuis is en honger begint te krijgen (ja, het is vergezocht, maar stel het je eens voor). Stel je nu voor dat deze jonge man besluit een tosti te maken, iets wat hij nog nooit heeft gedaan.[1] Stel je voor dat de ouders van deze jonge man hem nooit hebben geleerd hoe je een tosti maakt en dat hij nog nooit heeft gezien hoe dat moet.

Laten we zeggen dat deze jonge man toch alle ingrediënten weet te verzamelen: brood, kaas, wat boter aan de buitenkant van het brood (en wat mayonaise aan de binnenkant, want hij is geniaal). Vervolgens neemt hij een koekenpan en zet die op het fornuis. (We gaan ervan uit dat hij niet beschikt over een speciale grill of een ander toestel om deze snack te bereiden.)

Stel je nu eens voor dat een bepaalde gedachte in hem opkomt, een gedachte die zo veel onwetende (of tijdelijk ontoerekeningsvatbare) mensen voor hem hebben gehad: 'Als ik het vuur hoog zet, is het sneller klaar'.

Stel je voor wat er dan gebeurt. (Of misschien hoef je je verbeelding niet eens te gebruiken.)

Ofwel wordt het brood perfect krokant en goudbruin, ofwel smelt de kaas, maar niet allebei. Waarschijnlijk zal zijn brood er uitzien en aanvoelen (en misschien ook smaken) als gestolde lava en zal de kaas half gesmolten zijn, wat zo aanlokkelijk is als een halfverteld verhaal.

Zijn probleem is duidelijk een combinatie van onwetendheid (wat we nog door de vingers kunnen zien) en ongeduld (wat begrijpelijk maar minder vergeeflijk is). Als hij zich de volgende keer opnieuw zou stoten aan dezelfde steen, zou dat nog minder vergeeflijk zijn, want dan zou hij niet meer onwetend zijn maar louter ongeduldig.

Om de perfecte tosti te maken, zou hij het wonder van matig vuur moeten ontdekken.

MATIG MAAR NIET NALATIG

Het matige vuur van het fornuis is perfect geschikt voor tosti's en voor talrijke andere gerechten, omdat het ervoor zorgt dat het voedsel opwarmt aan de binnenkant zonder de buitenkant te verbranden. Het enige nadeel is dat je voor deze werkwijze meer tijd en aandacht nodig hebt en dat vereist *geduld*.

De Heer heeft gezegd: 'Volhardt in alle geduld totdat gij vervolmaakt zijt' (LV 67:13). Hij heeft het hier over de soort volmaaktheid die meer inhoudt dan het bereiden van de perfecte tosti. Hij wil dat we meer zoals Hij worden. Jezus Christus is het voornaamste voorbeeld van geduld. Zijn voorbeeld volgen, wil zeggen dat we ons perspectief verbreden, verder kijken dan het heden, en inzien dat we beloond worden voor zelfdiscipline, geloof, gehoorzaamheid, standvastige en voortdurende inzet, lankmoedigheid en liefde, of met andere woorden: geduld hebben.

Geduld houdt in dat we soms dienen te wachten, wat saai kan lijken, maar president Dieter F. Uchtdorf, tweede raadgever in het Eerste Presidium heeft gezegd dat geduld meer is dan alleen maar wachten: 'Geduld betekent dat je actief wacht en volhardt. Het betekent dat je met iets bezig blijft en alles doet wat je kunt: werken, hopen en geloof oefenen; ontbering moedig verdragen, zelfs als de verlangens van ons hart niet meteen uitkomen. Geduld is meer

NOTEN

1. Deze jonge man is duidelijk een Amerikaan. Hij kon net zo goed een andere nationaliteit hebben en voor het eerst een Engels ontbijt, flensjes, Kartoffelpuffer, köttbullar, pannenkoeken, tortilla's of rijst klaarmaken. Het principe blijft hetzelfde.
2. Dieter F. Uchtdorf, 'Ga voort in geduld', *Liahona*, mei 2010, 57.

ACHTERGRONDFOTO GILE68/ISTOCK/THINKSTOCK

ZONDAGSE LESSEN
Het onderwerp van deze maand:
Meer op Christus gaan lijken

dan alleen volharden, het is goed volharden!'[2]

Het volstaat niet om zomaar een tosti in de pan te gooien en dan iets anders te gaan doen; je dient hem in de gaten te houden en op tijd om te draaien.

Het volstaat niet om louter aanwezig te zijn op school of bij seminarie of in de kerk; je dient actief te studeren of te aanbidden.

Het volstaat niet om te wachten tot je een getuigenis van het Boek van Mormon krijgt omdat je erom hebt gevraagd; je dient voortdurend te lezen, te studeren, te bidden en te leven volgens de beginselen die erin staan.

Het volstaat niet om stilzwijgend te luisteren als je vrienden je geloof belachelijk maken; je dient voor hen te bidden en oprecht te wensen dat ze een verandering van hart ondergaan en te doen wat je kunt om daarvoor te zorgen.

Het volstaat niet om te wachten met afspraakjes tot je 16 bent; je dient te leren hoe je van

Wil je het nu hebben of wil je het perfect hebben?

VOORWAARTS STREVEN

'Wachten op de Heer en Hem verwachten betekent het zaad van geloof zaaien en het 'met grote ijver en [...] geduld' verzorgen [Alma 32:41]. [...]

Wachten op de Heer en Hem verwachten betekent 'standhouden' [Alma 45:17] en 'voorwaarts streven' in geloof, 'met volmaakt stralende hoop' [2 Nephi 31:20].

Ouderling Robert D. Hales van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'Wachten op de Heer: uw wil geschiede', *Liahona*, november 2011, 72.

BEKIJK EEN VIDEO

President Dieter F. Uchtdorf legt uit wat geduld te maken heeft met marshmallows op lds.org/go/101656.

gehoorzaamheid kunt houden en te begrijpen hoe de raad van de profeten je tot zegen kan zijn.

ZET HET VUUR LAGER

Geduld en matiging, of zelfbeheersing, zijn allebei 'vruchten van de Geest' (zie Galaten 5:22–23). Hoewel dringende zaken onmiddellijke actie of een snel antwoord vereisen (net zoals sommige gerechten op hoog vuur bereid dienen te worden), kun je het beste streven naar meer geduld en zelfbeheersing. Als je voelt dat dit gebeurt, is dat een teken dat de Geest op je inwerkt.

Het wonder van matig vuur kan zorgen voor de perfecte tosti, hamburgers die niet lijken op een hockeypuck met een roze kern, rösti in plaats van verkoolde aardappels en zachte, droge rijst in plaats van harde, taaie rijst. Geduld zal echter 'een volmaakt werk' (Jakobus 1:4) hebben in je leven, waardoor je kunt voorwaarts streven om meer op Jezus Christus te gaan lijken, waardoor de invloed van de Heilige Geest in je leven komt en waardoor je uiteindelijk het eeuwige leven kunt bereiken.

Als je merkt dat iets jou ongeduldig maakt, denk dan aan die tosti (of eender welk gerecht dat bij jou past) en aan wat je opgeeft als je je laat leiden door ongeduld. Als je vaak ongeduldig bent, dan ben je niet alleen. Je kunt je bekeren en opnieuw proberen het voorbeeld van Jezus Christus en zijn leringen te volgen. Het leven bestaat uit meer dan een tosti en het is nooit te laat om te leren hoe geduld kan leiden tot vervolmaking. ■

DOE MEE MET DE DISCUSSIE

WAAR JE NU AL OVER KUNT NADENKEN

- Van welke uitdagingen of alledaagse situaties word je ongeduldig?
- Hoe kun je geduld oefenen in deze situaties?

WAT JE KUNT DOEN

- Bestudeer 'Geduld' in de Gids bij de Schriften.
- Je kunt thuis of in de kerk specifieke doelen stellen die je kunnen helpen om geduldiger te worden.

ZIE
JEZELF HERBOUWD

‘Je denkt misschien dat je leven in puin ligt. […] Onze liefdevolle hemelse Vader kan en zal ons herbouwen. Het is zijn voornemen om van ons iets te maken dat veel meer is dan wat we waren – veel groter dan we ons ooit kunnen voorstellen.’

President Dieter F. Uchtdorf, tweede raadgever in het Eerste Presidium, algemene aprilconferentie 2016

FOTO VAN KERK © ART KONOVALOV, GEBRUIKT ONDER LICENTIE VAN SHUTTERSTOCK.COM; VAN DRESDEN © AFP/GETTY IMAGES; FOTO-ILLUSTRATIE DAVID STOKER

KRACHT OM DOOR TE GAAN

Jessica Turner,
zoals verteld aan Lynne Crandall

Ongeveer een maand voordat ik zestien werd, trokken we met ons gezin de Verenigde Staten door om diverse plekken uit de kerkgeschiedenis te bezoeken. Ik vond het niet erg om zo lang in de auto te zitten, want we hadden als gezin altijd wel plezier samen. Ik weet nog dat ik de dag na ons bezoek aan Winter Quarters (Nebraska) in de auto stapte. Het regende pijpenstelen. Ik ging op de achterbank zitten, sloeg een deken om me heen, luisterde naar de regen en doezelde weg.

Het eerste wat ik me van daarna herinner, was het gevoel dat ik als een tol om mijn as draaide. Later hoorde ik dat onze auto door aquaplaning tegen de betonnen afscheiding onder een viaduct was geknald. Ik kan me vaag herinneren dat iemand tegen me zei dat ik een gebroken been had en op weg was naar de operatiekamer.

Als snel daarna kwam mijn vader me opzoeken terwijl ik in een ziekenhuiskamer aan het bijkomen was. Hij ging naast me op bed zitten en pakte mijn hand vast. Op de een of andere manier wist ik al wat hij ging zeggen.

'Lieverd,' zei hij, 'weet je waar je bent?'

'In het ziekenhuis', antwoordde ik.

'Weet je wat er gebeurd is?'

'We hebben een ongeluk gehad.'

'Heeft iemand je over de rest van het gezin verteld?'

Ik zweeg even en antwoordde toen 'Nee'.

Hij zei dat het met iedereen goed zou komen — behalve met mijn moeder. Ze had het niet gered.

Ik had verwacht dat ik me meteen verpletterd zou voelen, maar dat was niet zo. Door mijn eerste schok heen had ik op de een of andere manier en om de een of andere reden gemoedsrust, een rustig gevoel dat ik op God kon vertrouwen dat alles goed zou komen.

Liggend in dat ziekenhuis, herinnerde ik me een bepaalde plek uit de kerkgeschiedenis die we twee dagen vóór het ongeluk gezien hadden: Martin's Cove in Wyoming. Veel pioniers waren daar van de honger en door blootstelling aan de sneeuw en het koude weer omgekomen. Ik zag de stapels stenen voor me die op de graven gelegd waren en dacht nog hoeveel geloof de overblijvende pioniers gehad moesten hebben om hun handkar op te pakken en voort te

ILLUSTRATIES MICHAEL MULLAN

Ik had een gebroken been en een gebroken hart, en had genezing nodig. Hoop sleepte me erdoorheen.

gaan. Dat verhaal maakte indruk op me. Toen ik over die ervaring nadacht, wist ik dat de pioniers doorgegaan waren en dat ik dat ook moest doen. Ook moest ik sterk zijn voor mijn jongere broertjes en zusjes.

Die aanvankelijke gemoedsrust hield daarna nog anderhalve week aan. Ik zat op vier juli [Onafhankelijkheidsdag, nationale feestdag in de Verenigde Staten, red.] in een rolstoel door het ziekenhuisraam naar het feestelijke vuurwerk te kijken toen het pas echt tot me doordring — mijn moeder was er niet meer. Ze zou mijn diploma-uitreiking van de middelbare school niet meemaken. Ze zou mijn begiftiging in de tempel niet meemaken. Ze zou mijn bruiloft niet meemaken. Ze was er niet meer.

Daarna begon ik het echt moeilijk te krijgen. De pijn in mijn been was verschrikkelijk en ik kreeg bijna geen hap door mijn keel. Ik keek tv zonder te zien wat er op was en sliep bijna de hele tijd. Mijn familie maakte zich zorgen over mij omdat ik niet veel huilde.

De tranen vloeiden rijkelijker toen we uiteindelijk thuis in een leeg huis in Oregon aankwamen. Ik moest opeens enkele taken van mijn moeder overnemen. Bovendien

zochten mijn broertjes en zusjes vaak troost bij mij. Ik probeerde sterk voor hen te zijn. Maar dat was best zwaar.

Het was moeilijk om weer naar school te gaan. Iedereen had wel over het ongeluk gehoord, en zo niet, dan hoorden ze ervan als mijn leerkrachten mij introduceerden als het meisje dat bij het ongeluk betrokken was. Ik voelde me erg alleen.

Ik had het vooral moeilijk toen mijn vader negen maanden na de dood van mijn moeder hertrouwde. Ik wist dat mijn stiefmoeder goed voor ons gezin zou zijn en dat we haar nodig hadden, maar de aanpassing viel me zwaar.

Toch was niet alles somber in die periode. Ik voelde veel liefde van mijn Vader in de hemel, mijn familie en mijn kerkleiders. Wat me na het ongeluk geholpen heeft om te genezen en voorwaarts te gaan, was eenvoudige dingen doen die mijn geloof versterkten. Ik ging dagelijks in het uur voordat ik naar bed ging op een afgesloten plekje op mijn kamer in de Schriften lezen, bidden en in mijn dagboek schrijven. Op dat afgesloten plekje hoefde ik niet sterk te zijn voor mijn broertjes en zusjes. Ik kon huilen wat ik wilde en mijn hart voor God uitstorten. Ik vertelde Hem precies wat ik voelde en hoezeer ik mijn moeder miste. Ik weet dat Hij me hoorde vanwege de vele tedere barmhartigheden die ik gevoeld heb. Dat afgesloten plekje werd me heilig.

Door die eenvoudige dingen kon ik dicht bij God blijven in plaats van Hem weg te duwen en verbitterd te raken. Ik zag het ongeluk niet als iets waarmee God ons gezin pijn wilde doen. Ik voelde meer kracht om geduldig te zijn, me aan zijn wil te onderwerpen en op moeilijke dagen voorwaarts te blijven gaan. En sommige dagen waren *echt* moeilijk.

Nadat mijn vader hertrouwd was, wilde ik een goed voorbeeld voor mijn broertjes en zusjes zijn en zeker geen negatieve gevoelens jegens mijn stiefmoeder hebben, dus bleef ik mijn vertrouwen in God stellen. Een van de activiteiten in mijn boekje Persoonlijke vooruitgang had tot doel het gezinsleven op een hoger peil te brengen door twee weken lang bewust aan de band met een gezinslid te werken. Het kwam er eigenlijk op neer om je liefde net als Christus uit je daden te laten blijken. Ik besloot het bij mijn stiefmoeder uit te proberen.

Met twee gezinnen onder één dak was er altijd wel een stapel afwas. Daar begon ik dus mee. Toen ik haar die twee weken hielp, kon ik het opbrengen om mijn stiefmoeder lief te hebben en geduld te oefenen, ook al was ik niet per se blij met de situatie. Ik probeerde haar gewoon van dienst te zijn en voelde daardoor de Geest die me door moeilijke tijden heen hielp.

Ik begrijp nog steeds niet precies waarom ons gezin door het ongeluk getroffen werd en ik heb het er nog wel eens moeilijk mee. Maar net als de pioniers stel ik mijn vertrouwen in God en heb ik steeds de kracht ontvangen om door te gaan. ■

De auteur woont in Utah (VS).

HEF JE HART OP

'U denkt misschien dat uw leven in puin ligt. [...] Misschien bent u bang, boos, verdrietig, of gekweld door twijfel. Maar de goede Herder vindt zijn verloren schapen. U hoeft alleen maar uw hart op te heffen naar de Heiland van de wereld, en Hij zal u vinden.

'Hij zal u redden.

'Hij zal u optillen en u op zijn schouders leggen.

'Hij zal u naar huis dragen.'

President Dieter F. Uchtdorf, tweede raadgever in het Eerste Presidium, 'Hij zal u op zijn schouders leggen en u naar huis dragen', *Liahona*, mei 2016, 104.

Ouderling D. Todd Christofferson
van het Quorum der Twaalf Apostelen

HOE WE CHRISTUS HET MIDDELPUNT VAN ONS LEVEN MAKEN

Jezus bereikte een volmaakte eenheid met de Vader door Zich naar het vlees en naar de geest aan de wil van de Vader te onderwerpen. Jezus heeft over zijn Vader gezegd: 'Ik doe altijd wat Hem welgevallig is' (zie Johannes 8:29). Omdat het de wil van de Vader was, onderwierp Jezus Zich zelfs aan de dood, waarbij 'de wil des Zoons geheel [opging] in de wil van de Vader' (Mosiah 15:7). Jezus trad in zijn bediening zo duidelijk en krachtig op, omdat Hij Zich onder meer voortdurend op de Vader richtte. Er was geen afleidende tweeslachtigheid in Hem.

Zo kunnen jij en ik **Christus het middelpunt van ons leven maken** en **één met Hem worden,** zoals Hij één is met de Vader (zie Johannes 17:20–23). We kunnen beginnen door alles uit ons leven weg te doen en alle elementen vervolgens met de Heiland als middelpunt op volgorde van prioriteit terug te plaatsen. We zetten dan eerst **de dingen op hun plaats die ons helpen Hem altijd indachtig te zijn** — regelmatig bidden, de Schriften bestuderen en overpeinzen, de leringen van de apostelen zorgvuldig bestuderen, ons wekelijks voorbereiden om waardig aan het avondmaal deel te nemen, zondagse bijeenkomsten bijwonen, en vastleggen en onthouden wat we door de Geest en onze ervaringen over het discipelschap leren. Wellicht krijg je andere gedachten die op dit punt in je leven van bijzonder belang zijn. **Nadat we voldoende tijd en middelen** voor deze zaken, **Christus als middelpunt in ons leven plaatsen,** hebben ingeruimd, **voegen we daar andere taken** en waardevolle zaken aan toe, voor zover onze tijd en middelen dat toelaten, zoals een opleiding, gezinstaken en een beroep. Zo sneeuwt het belangrijkste in ons leven niet onder door allerlei andere goede zaken, en krijgen minder waardevolle zaken een lagere prioriteit of verdwijnen ze helemaal uit ons leven.

Hoewel dat niet altijd makkelijk is, kunnen we voortdurend **met geloof in de Heer voorwaarts streven.** Ik getuig dat ons verlangen en vermogen om de Heiland altijd indachtig te zijn en te volgen in de loop der tijd zullen toenemen. We behoren daar gestaag aan te **werken** en **altijd te bidden** om het onderscheid en de goddelijke hulp die we nodig hebben (zie 2 Nephi 32:9). ■

Naar een toespraak op 27 januari 2009 gehouden tijdens een devotional aan de Brigham Young University–Idaho.

HOE HEB JE DIT TOEGEPAST?

Mijn familie en ik hebben het heel moeilijk gehad, en nu hebben we geen priesterschapsdrager meer bij ons thuis. Beproevingen brengen ons in gebed op onze knieën. Ik ben dankbaar voor de Schriften en de mogelijkheid om er elke dag in te lezen. Ze hebben me geleerd dat ik nog steeds van grote waarde ben, ook al blijven de beslissingen van anderen niet zonder gevolgen in mijn leven. Ik ben erg dankbaar dat ik weet dat ik op elk moment van de dag of de nacht bij mijn hemelse Vader terechtkan. Dat is echt een zegen!

Haily D. (17), Idaho (VS)

Rosemary Thackeray

Toen ik jong was, observeerde ik urenlang mijn moeder in de keuken. Ze maakte de heerlijkste maaltijden, broden, koekjes en taarten voor ons gezin. Na verloop van tijd begon ik recepten te lezen, de instructies te volgen en voedsel te bereiden. Ik had mijn moeder niet steeds meer nodig — ik kon het zelf.

Net als bij leren koken, leren we het evangelie en ontwikkelen we ons getuigenis al doende. Nadat Lehi zijn gezin over zijn droom aangaande de boom des levens verteld had, zei Nephi dat hij 'eveneens verlangde die dingen te zien en te horen en te weten' (1 Nephi 10:17). Met andere woorden, voor Nephi was alleen het luisteren naar zijn vaders getuigenis niet genoeg. Hij wilde te weten komen wat zijn vader al wist.

Het recept voor evangeliestudie bestaat uit enkele eenvoudige stappen. Je kunt de volgende vier ideeën gebruiken bij je evangeliestudie in gezinsverband, in de kerk of in je persoonlijke studie.

1. Bereid je voor op je evangeliestudie.

Begin je persoonlijke studie altijd met een gebed. Vraag hulp aan je hemelse Vader om te begrijpen wat je leest. Noteer een of twee vragen en zoek naar de antwoorden. De Heilige Geest getuigt van de waarheid als je leest, overpeinst en bidt (zie Moroni 10:5).

Bereid je op je evangeliestudie in de kerk voor door de les door te nemen voordat je gaat. De lessen voor *Kom dan en volg Mij* zijn op LDS.org en in de Gospel Library-app te vinden.

2. Haal het meeste uit je studie.

- Lees om te begrijpen. Het aantal bladzijden dat je leest of hoe snel je leest, is minder belangrijk dan begrijpen wat je leest. Sommige zinnen moet je misschien een paar keer lezen. Zoek woorden die je niet kent in een woordenboek op. Wat betekent *bedeling* bijvoorbeeld? Je kunt de Gids bij de Schriften gebruiken voor meer informatie.
- Stel vragen over wat je leest. Je vraagt je misschien af wat er in Jeruzalem gaande was toen Lehi met zijn gezin vertrok. Waarom luisterden de mensen niet naar Lehi?
- Probeer de volgende drie vragen over elk evangelieonderwerp te beantwoorden: Waarom was dit belangrijk voor de mensen toen? Hoe is dit nu op *ons* van toepassing? Hoe is dit op *mij* van toepassing?
- Let op patronen en verbanden. Welke patronen zijn bijvoorbeeld te herkennen in de manier waarop Nephi met tegenspoed omging? In welk opzicht lijkt

RECEPT VOOR ZINVOL *LEREN*

Probeer deze vier manieren uit om het woord van God heerlijk voor je ziel te maken.

de tocht van zijn familie in de wildernis op de uittocht van de Israëlieten uit Egypte?

- Noteer je gevoelens en gedachten in je dagboek. 'Als je bijzondere indrukken opschrijft, zul je merken dat je er meer krijgt. De kennis die je vergaart, kun je de rest van je leven gebruiken.' (Richard G. Scott, 'In kennis toenemen en er verstandig mee omgaan', *Liahona*, augustus 2002, 12, 14.) Schrijf vooral op wat de ideeën in jouw leven betekenen.
- Maak een tekening. Je kunt wat je leert ook in een tekening vastleggen. Ik was eens bij een vriendin op de gezinsavond, waar haar oma persoonlijke verhalen over geloof en gebed vertelde. Voor de les begon, gaf mijn vriendin haar jonge kinderen papier en kleurpotloden zodat ze de verhalen konden tekenen terwijl hun overgrootmoeder aan het vertellen was. Het tekenen hield hun aandacht erbij. Ze stelden gaandeweg zelfs nog vragen om onderdelen van het verhaal duidelijker te krijgen.

3. Bestudeer en beleef het evangelie dagelijks.

Leren kost moeite; we moeten ons inspannen om tot begrip te komen (zie Mosiah 12:27). Ouderling M. Russell Ballard van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft ons het advies gegeven om 'een tijd en plaats voor dagelijkse Schriftstudie vast te stellen, ook al is het maar voor een paar minuten'. ('When Shall These Things Be?' *Ensign*, december 1996, 60.) Als we regelmatig studeren, gaat het leren ons beter af. Ik kwam er bijvoorbeeld achter toen ik de Jesaja-hoofdstukken in het Boek van Mormon daadwerkelijk ging lezen (in plaats van ze over te slaan), dat ze betekenis voor me kregen.

Bij evangeliestudie is verstandelijke kennis alleen niet genoeg. We moeten wat we leren ook in praktijk brengen. Als we naar waarheid handelen, bevestigt de Heilige Geest die tot ons en neemt ons getuigenis toe. Als we die waarheid consequent naleven, beginnen we te veranderen en raken we tot Jezus Christus bekeerd.

4. Vertel anderen wat je geleerd hebt.

Anderen in onze eigen woorden over een evangeliebeginsel vertellen, helpt ons dat beginsel te onthouden en de Geest te voelen, waardoor ons getuigenis sterker wordt. De gezinsavond is vaak een goede gelegenheid om over iets uit te weiden. Je kunt ook in je gesprekken met vrienden op school of aan tafel met je familie over je inzichten praten.

Als we deze vier eenvoudige stappen volgen en er ijverig naar streven om de Heiland te leren kennen, wordt ons beloofd dat 'de verborgenheden Gods [ons] door de macht van de Heilige Geest [zullen] worden ontvouwd' (1 Nephi 10:19). ■

De auteur woont in Utah (VS).

WE HEBBEN VIER DINGEN NODIG

'Jullie en ik hebben geen geavanceerde leermiddelen nodig en we zouden ons niet al te zeer op de geestelijke kennis van andere mensen moeten verlaten. We hebben alleen maar een oprecht verlangen nodig om te leren, het gezelschap van de Heilige Geest, de heilige Schriften en een onderzoekende geest.'

Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'A Reservoir of Living Water' (CES-haardvuuravond voor jongvolwassenen, 4 februari 2007), 3, si.lds.org.

‘Sommige mensen zeggen dat ik vrienden nodig heb met andere normen, omdat dit de mijne zou versterken. Is dat zo?’

In feite worden je normen versterkt door het evangelie van Jezus te leren en na te leven, en vrienden kunnen je daarbij helpen of belemmeren. Vrienden hebben veel invloed op je — op hoe je denkt, praat en handelt tot zelfs op wat voor mens je wordt. In *Voor de kracht van de jeugd* staat het advies: ‘Kies vrienden en vriendinnen die dezelfde waarden hebben. Dan kunnen jullie je aan elkaar optrekken’ (2011, 16). Zulke vrienden zetten je aan om het evangelie van Jezus Christus na te leven, trouw te zijn aan je normen en een beter mens te worden.

Niettemin zullen niet alle mensen met wie je omgaat dezelfde normen als jij hebben of lid van de kerk zijn. Het is belangrijk om voor iedereen aardig te zijn en anderen zo te behandelen als de Heiland zou doen: met liefde en vriendelijkheid. Als je steeds volgens je normen leeft, kun je ‘een voorbeeld voor de gelovigen in woord, in wandel, in liefde, in geloof en in reinheid [zijn]’ (1 Timotheüs 4:12). Door jouw voorbeeld zullen ze zien hoe jij vanwege die hoge normen gezegend wordt en je kunt hen aanmoedigen om hetzelfde te doen.

Stel je open voor de Heilige Geest en heb de moed om op zijn ingevingen in te gaan, als je vrienden kiest en je normen probeert te versterken.

Echte vrienden

Toen ik pas op de middelbare school zat, was ik bang dat ik geen vrienden zou vinden die mijn normen zouden respecteren. Na korte tijd raakte ik goed bevriend met een klasgenoot aan wie ik vertelde dat ik mormoon was. Hij stelde mij vragen en dus gaf ik hem het boekje *Voor de kracht van de jeugd*. Vanaf die dag gebruikte hij in mijn buurt geen grove taal meer. Als je vrienden echte vrienden zijn, zullen ze je beslissingen respecteren en je helpen om volgens je normen te leven.

Candela M. (13), Buenos Aires (Argentinië)

Volg de raad van de profeten op

Soms is het moeilijk om weerstand aan verleiding te bieden als we omgaan met vrienden die slechte keuzen maken of ons overhalen om slechte keuzen te maken. De profeten hebben ons in *Voor de kracht van de jeugd* verteld dat vrienden ‘jouw denkwijze en daden beïnvloeden, en ze zelfs medebepalend [zijn] voor de persoon die jij zult worden’ (2011, 16). Ik vind dat we vrienden moeten hebben die onze normen respecteren en het zelfs belangrijk vinden dat wij ons aan onze normen houden.

Calvin W. (16), Arizona, VS

Houd je normen in gedachte

Vrienden die niet dezelfde normen hebben, zouden jouw normen

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

kunnen verzwakken en neerhalen. Toen ik op een nieuwe school kwam, probeerde ik erbij te horen door dingen te zeggen die de mensen om mij heen zeiden. Ik vergat mijn normen bijna doordat ik zoals anderen wilde zijn. Ik weet nu dat je om je normen te versterken vrienden moet hebben die dat steunen en er ook zo over denken. Ik ben dankbaar dat ik uiteindelijk toch zulke vrienden vond, want ze herinneren mij aan mijn normen.

Logan J. (15), Utah (VS)

Houd je normen hoog

Vrienden met andere normen versterken jouw normen misschien niet, maar doordat je bevriend bent, kun je een goed voorbeeld voor ze zijn. Als je vrienden hebt met dezelfde geloofsovertuiging kan dat je helpen om je normen hoog te houden en voor het goede op te komen.

Warren S. (14), Oregon (VS)

Goede vrienden zijn een zegen

Als je vrienden niet dezelfde normen hebben, kan het moeilijker zijn om je eigen normen te versterken. *Voor de kracht van de jeugd* heeft me geholpen goede vrienden te kiezen die me respecteren. Ik bereid me nu voor op een zending en ik weet dat ik door de omgang met mensen met dezelfde normen trouw aan het evangelie kon blijven.

Nair M. (19), Buenos Aires (Argentinië)

Houd je vast aan de ijzeren roede

Je wilt graag vrienden met goede normen. Je wilt vriendschap sluiten met mensen die je motiveren om de geboden te onderhouden en rechtschapen te leven. Houd de ijzeren roede die je naar de boom des levens leidt en niet naar het grote, ruime gebouw, stevig vast. Te midden van zonde leven leidt tot verleiding. Zorg dat je goede vrienden hebt die je stimuleren om het evangelie na te leven.

Annie P. (13), Utah (VS)

Bid om vrienden te vinden

Toen we naar een andere staat verhuisden, bad ik vaak dat ik vrienden mocht vinden met wie ik over het evangelie kon praten. Als ik bad, voelde ik me daar goed over, en een paar maanden later vond ik een paar geweldige vrienden. Ik kan op hun steun rekenen en door hen heb ik nog meer liefde voor het evangelie ontwikkeld. Ik weet dat vrienden belangrijk zijn en dat ze het ons makkelijker kunnen maken om het evangelie na te leven.

Sarah P. (10), Rio de Janeiro (Brazilië)

DE INVLOED VAN GOEDE VRIENDEN

'Iedereen heeft goede vrienden nodig. Je vrienden zullen je denken en je gedrag sterk beïnvloeden, net zo goed als jij dat bij hen doet. Wanneer je dezelfde waarden als je vrienden hebt, kunnen jullie elkaar versterken en aanmoedigen. Wees vriendelijk voor anderen en respecteer ze. Veel mensen zijn lid van de kerk geworden doordat vrienden ze voor kerkactiviteiten uitnodigden.'

President Thomas S. Monson, 'That We May Touch Heaven', *Ensign*, november 1990, 46.

VOLGENDE VRAAG

Wat is naast gebed en Schriftstudie de beste manier om mijn getuigenis te versterken?

Stuur je antwoord, eventueel vergezeld van een foto met hoge resolutie, vóór woensdag 1 november 2016 in op liahona.lds.org of per e-mail naar liahona@ldschurch.org.

Vermeld alsjeblieft de volgende gegevens: (1) volledige naam, (2) geboortedatum, (3) wijk of gemeente, (4) ring of district, (5) je schriftelijke toestemming en, als je jonger dan achttien bent, de schriftelijke toestemming van je ouders (dat mag per e-mail) om je reactie en foto te plaatsen.

De redactie kan reacties inkorten of duidelijker formuleren.

Aan

Julia Ventura
Gebaseerd op een waargebeurd verhaal

''k Hoor bij een liefderijk gezin,
zij houden veel van mij.'
*(*Kinderliedjes*, 98.)*

'Pak de visspullen maar. We gaan vissen!' zei papa.

Hayden grinnikte terwijl hij om zich heen keek. Alles straalde en gonsde. Ze hadden het hele meer voor zichzelf!

Hayden volgde zijn vader en tilde de grote viskoffer uit de achterbak van de auto. Die was wel zwaar, maar dat vond hij niet erg. Al was ie twee keer zo zwaar, dat had hij er graag voor over om met papa te gaan vissen.

De vishengels kletterden tegen elkaar terwijl papa ze pakte. 'Het lijkt erop dat Dan in slaap is gevallen', zei hij.

'Maak jij hem even wakker?'

Hayden zuchtte stilletjes. 'Uh, oké.'

Hij was bijna vergeten dat zijn broertje, Dan, ook mee was. Dan rende altijd rond en praatte ook hard. Hij zou alle vissen wegjagen!

Hij keek door het open raam naar binnen. 'Dan, wakker worden.'

Maar Dan was nog in diepe slaap.

Hayden dacht na. Met een beetje geluk sliep Dan misschien de hele tijd door.

Hayden zeulde de viskoffer stilletjes naar papa's visplekje aan de waterkant.

'Hier is het aas, wormen en zo!'

Papa nam de viskoffer van hem over. 'Mooi zo, bedankt.' Toen keek papa op. 'Waar is je broertje?'

Hayden blikte naar de auto. Opeens vroeg hij zich af hoe *hij*

zich zou voelen als hij in z'n eentje op een onbekende plek wakker werd. Niet goed, besloot Hayden. Hij zou waarschijnlijk zelfs behoorlijk bang zijn. En Dan was nog maar vijf.

'Wacht maar even, pap. Ik ben zo terug.' Maar toen hij in de auto keek, was Dan weg!

Hayden kon de gonzende insecten niet meer horen. Alles leek stil te vallen.

'Dan is er niet!' riep Hayden.

Papa kwam aangesneld en keek vlug de auto door.

'Hij is waarschijnlijk gewoon naar ons op zoek', zei papa. 'Het is nog maar een minuutje geleden. Hij kan niet ver zijn.'

Hayden probeerde kalm te blijven, maar zijn maag keerde zich om. 'Zal ik bidden?'

'Dat lijkt me een heel goed idee.'

Hayden dankte zijn hemelse Vader voor zijn broertje en vroeg of ze Dan snel mochten vinden zodat hij niet bang zou zijn.

Toen Hayden klaar was, voelde hij zich al niet meer zo akelig.

Papa legde een hand op Haydens schouder. 'Als jij nou Dan was? Waar zou je dan heengaan?'

Hayden zag dat de deur aan de andere kant van de auto open was. Dan had hun vermoedelijk niet aan de waterkant gezien. Hayden wees naar een pad vlakbij. 'Ik zou denk ik die kant op lopen', zei hij.

Ze liepen het pad snel af.

Elke seconde voelde traag en zwaar. Onder het lopen bleef Hayden een gebed in zijn hart opzenden. Na een paar stappen kwamen ze een bocht op het pad uit en zagen ze Dan iets verderop.

'Dan!' riep Hayden.

Dan draaide zich om en glimlachte. 'Hé, waar waren jullie?'

De tijd verliep weer sneller. Hayden rende op Dan af en sloeg zijn armen stevig om hem heen.

'Wat ben ik blij dat we je gevonden hebben', zei Hayden. Hij zei vlug een dankgebed in zijn hart.

Dan grinnikte alleen maar. 'Waar zijn de vissen?'

'Kom op, ik laat 't je wel zien', zei Hayden. Zijn voeten jeukten om naar het meer te rennen. 'Laten we zien wie de eerste vis vangt. Ik doe het aas wel aan je haak.' ■

De auteur woont in Georgia (VS).

het vissen

Hayden kon niet wachten om te gaan vissen! Jammer dat Dan ook mee wilde. …

Ouderling
Gary E. Stevenson
van het Quorum
der Twaalf Apostelen

Hoe kan ik van mijn thuis een vredige plek maken?

We kunnen van ons thuis een vredige, heilige plek maken zoals de tempel dat is.

Houd je huis schoon en opgeruimd.

Hang een plaat van Jezus of van de tempel in huis.

Houd de Schriften bij de hand in kamers waar je als gezin samen kunt studeren en leren.

Uit 'Heilig huis, heilige tempel', Liahona, *mei 2009, 101–103.*

ONS PRIKBORD

Het was prachtig om met mijn familie naar de tempel te gaan. Het is een lange reis van mijn woonplaats naar de tempel — bijna veertien uur. We brachten een week in de buurt van de tempel door. Ik kijk er echt naar uit om op mijn twaalfde dopen voor mijn voorouders te doen. Een van mijn lievelingsliedjes is 'Ik kijk graag naar de tempel'. Ik wil in de tempel trouwen en een eeuwig gezin stichten. Ik weet dat de tempel het huis van de Heer is.

Júlia Q. (11 ten tijde van foto), Goiás (Brazilië)

Allen E. (10 ten tijde van tekening), San Salvador (El Salvador)

WIJ KIJKEN GRAAG NAAR DE TEMPEL

Toen ik deze tekening maakte, dacht ik eraan dat ik door het volgen van de geboden eens naar de tempel kan gaan, net zoals mijn ouders, om verzegeld te worden en mijn eigen eeuwige gezin te hebben. Ik houd van mijn familie en van mijn hemelse Vader.

Manolita G. (8 ten tijde van tekening), Chimaltenango (Guatemala)

Mijn zusje en ik gaan altijd graag mee naar de tempel in Merida (Yucatan, Mexico) wanneer onze wijk aan de beurt is om te gaan. We genieten dan van de tuinen en spelen met andere kinderen die naar de tempel komen. Ik bereid me voor om eens zelf naar de tempel te gaan.

Martha S. (6 ten tijde van tekening), Yucatán (Mexico)

Hallo vrienden!

Ik ben Story. Ik heb in Turkmenistan gewoond. Dat is een land in Centraal-Azië. Ik hou van lezen, tekenen en naaien. Ik kijk graag naar de sterrenhemel met mijn vader. Mijn familie en ik waren de enige leden van de kerk in het HELE land!

Een verhaal over Story

Jill Hacking
Kerktijdschriften

BIDDEN VOOR MISSY

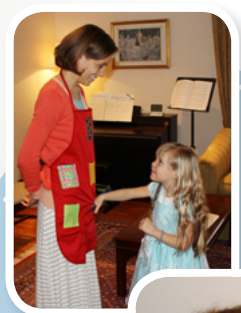
Op een dag was Missy, de poes van mijn vriendin, na een zware storm weg. We keken overal, maar konden haar niet vinden. Ik zei dat we konden bidden. Mijn vriendinnen wisten niet precies hoe dat moest, dus deed ik het voor. We knielden allemaal neer en zeiden ons eigen gebed. Daarna stonden we op en begonnen weer te zoeken. Een meisje kwam naar ons toe gerend en zei dat ze Missy gevonden had! Ik was blij dat ik mijn vriendinnen iets van het evangelie had meegegeven.

VAN ELKAAR LEREN

Mijn zusje, Sariah, en ik gingen naar een school met kinderen uit allerlei landen. We vonden het fijn om van elkaar te leren en plezier te maken.

KNUTSELEN EN PLEZIER

Sariah en ik nodigden ons vriendenclubje uit om te komen spelen. We gingen dan verven, knutselen en picknicken. Met kerst gaven we een openlucht-voorstelling met andere kinderen uit de buurt.



DE KERK THUIS

We waren de enige leden van de kerk, dus hielden we de kerk thuis. We hadden een avondmaalsdienst, zangperiode, participatieperiode en jeugdwerklessen. Ik speelde voor de zangperiode op de piano.

STUUR ONS JE VOETAFDRUK

Hoe volg je Jezus door pal te staan? Maak een omtrek van je voet en stuur ons je verhaal en foto, en de goedkeuring van je ouders. Stuur ze online in via liahona.lds.org (klik op 'Submit an Article') of per e-mail naar liahona@ldschurch.org.

Lessen van mijn moeder

Ouderling Jairo Mazzagardi
van de Zeventig

ILLUSTRATIE MATT SMITH

Als we in mijn jeugd geld hadden, gaf mijn moeder de beste bankbiljetten, die het minst gekreukt of vuil waren, aan de predikant van de kerk waar we naartoe gingen. Ze deed dat haar hele leven lang. Ze zei: 'Dat behoort God toe.' Ik heb deze woorden altijd onthouden. Toen ik me als volwassene in De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen liet dopen, was het voor mij niet moeilijk om tiende te betalen, omdat mijn moeder me altijd had geleerd om deze wet te gehoorzamen.

Mijn moeder leerde me ook om eerlijk te zijn, zelfs als dat moeilijk was. Onze buurman kweekte fruit en groenten. Soms groeide het fruit tot over ons hek. Op een dag plukte ik wat van die vruchten en bracht ik ze naar mijn moeder. Ze keek me aan en zei: 'Die zijn niet van ons.' Dat kon ik niet geloven. Ik zei: 'Hoe bedoelt u? Ze groeiden aan onze kant van het hek!' Ze zei nogmaals: 'Die zijn niet van ons.' Toen nam ze mij bij de hand en samen liepen we naar het huis van de buurman. We verontschuldigden we ons omdat we zijn fruit hadden geplukt. Mijn moeder zei dat als we iets graag wilden hebben, we het op eerlijke wijze moesten verkrijgen.

Misschien zijn jouw ouders geen lid van de kerk of ben je het niet altijd eens met hun keuzes. Je kunt nog steeds hun goede principes overnemen, zoals eerlijkheid, verantwoordelijkheid, zelfredzaamheid en hard werken. Deze principes zullen je leven tot zegen zijn. ■

VRAAG HET AAN JE OUDERS!

Wat vindt u het leukste aan ouder zijn?

Wat vindt u het moeilijkst?

Waardoor wordt u gelukkig?

Wat is het belangrijkste dat u elke dag doet?

Hoe maakt het evangelie een betere ouder van u?

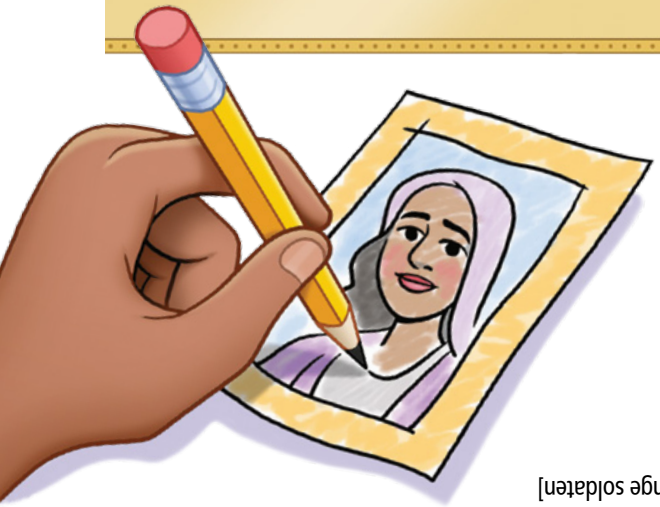
Wat is het laatste dat u elke dag doet?

Welke andere vragen kun je nog stellen?

Volg je moeder of vader gedurende een hele dag en help hem of haar! Schrijf of teken in je dagboek wat je geleerd hebt. Bedank je ouders voor alles wat ze doen.

Heldinnen in het Boek van Mormon

Er zijn veel vrouwen in het Boek van Mormon die voor ons een goed voorbeeld zijn. Hier zijn drie heldenkaarten om aan je verzameling toe te voegen! We weten niet van iedereen hoe ze heten, maar we kunnen wel iets van hun voorbeeld leren. Hoe kun je als deze vrouwen uit het Boek van Mormon zijn?



Kun je deze andere vrouwen in de Schriften vinden?
Maak je eigen heldenkaart voor hen en stuur ons een foto!

- 1 Nephi 7:19. Deze vrouwen toonden moed door voor Nephi op te komen. Wie waren zij?
- 2 Nephi 5:6. Deze vrouwen geloofden in God en volgden Nephi de wildernis in. Wie waren zij?
- Alma 56:47–48. Deze vrouwen leerden hun kinderen over God. Wie waren zij?

[Antwoorden: dochter en vrouw van Ismaël, Nephi's zussen, moeders van jonge soldaten]

ILLUSTRATIES JARED BECKSTRAND

Knip, vouw en bewaar deze kaarten met uitdagingen!

Ik kan een getuigenis krijgen!

Sariah kreeg een getuigenis dat haar man, Lehi, een profeet van God was. Je kunt net als Sariah je eigen getuigenis krijgen en er anderen over vertellen!

☐ Lees 1 Nephi 5:7–8.

☐ Schrijf je getuigenis op of vertel erover aan een vriend(in) of familielid.

☐ Ik neem de uitdaging aan om …

_____

Ik kan geloven!

Lamoni's vrouw geloofde dat Ammon een profeet van God was. Je kunt net als Lamoni's vrouw geloof in onze huidige profeet en apostelen hebben!

- ☐ Lees Alma 19:2–5, 8–10.
- ☐ Bekijk een conferentietoespraak van president Monson. Geloof je dat hij een profeet van God is?
- ☐ Ik neem de uitdaging aan om …

_____

Ik kan mijn mond opendoen!

Morianton was een slechte man. Hij sloeg een van zijn dienstmaagden, en zij besloot opperbevelhebber Moroni te vertellen wat Morianton allemaal deed en van plan was. Je kunt net als de dienstmaagd je mond opendoen als er iets niet klopt!

- ☐ Lees Alma 50:30–31.
- ☐ Als je gepest wordt, of ziet dat iemand anders gepest wordt, zeg dat dan tegen een volwassene die je vertrouwt.
- ☐ Ik neem de uitdaging aan om …

_____

Naar het beloofde land reizen

Jared en zijn broer woonden in een dal met hun familieleden en vrienden. Jezus Christus bezocht Jareds broer. Hij vertelde hem dat ze boten moesten bouwen om met zijn volk de oceaan over te steken naar het beloofde land.

De mensen bouwden boten zonder vensters. Jareds broer was bezorgd hoe ze konden ademhalen en zien. Jezus zei dat ze openingen voor lucht in de boot moesten maken.

ILLUSTRATIES APRYL STOTT

Maar licht dan? De broer van Jared maakte zestien heldere stenen. Hij vroeg Jezus ze met zijn vinger aan te raken om ze te laten schijnen.

De broer van Jared zag dat Jezus elke steen met zijn vinger aanraakte. De stenen gaven helder licht. Dankzij zijn grote geloof zag Jareds broer Jezus Christus!

God zorgde voor een geweldige wind die de boten over de oceaan voortdreef. Toen ze het beloofde land bereikten, baden de Jaredieten om God te bedanken dat Hij ze beschermd had.

Wij kunnen net als Jareds broer op God vertrouwen en geloof in Jezus Christus hebben. ■

Uit Ether 2–3; 6

Muziek maakt me blij

ILLUSTRATIE APRYL STOTT

President Gordon B. Hinckley (1910–2008)

HET GODDELIJKE VERNUFT VAN DE KERK VAN DE HEER

God weeft zijn tapijt volgens zijn eigen grote ontwerp.

Het goddelijke vernuft in de organisatie van zijn werk en in het roepen van kerkleiders is duidelijk merkbaar. De algemene autoriteiten zijn unieke individuen met een eigen persoonlijkheid. Ze dragen hun verantwoordelijkheid met een brede waaier aan ervaring en achtergrond. Bij discussies in de leidinggevende raden van de kerk staat het ze vrij hun mening te geven. Wie deze interessante werkwijze bestudeert, raakt gefascineerd door de macht van de Heilige Geest die deze mannen beïnvloedt. Kleine maar duidelijk merkbare meningsverschillen worden verzacht en vloeien samen tot een uiting van eenparigheid. 'Mijn huis is een huis van orde', heeft de Heer gezegd (zie LV 132:8). Als ik nadenk over deze werkwijze, ervaar ik een voortdurende hernieuwing van mijn geloof. […]

Sommige mensen uiten hun bezorgdheid over het feit dat de president van de kerk waarschijnlijk altijd een man op leeftijd zal zijn. Daarop zeg ik: 'Wat een zegen!' Het werk van deze bedeling is begonnen dankzij de profeet Joseph Smith. Hij was jong en energiek en zijn gedachten waren nog niet verstard in de traditie van zijn tijd. Hij bezat een jonge geest die door de Heer van bij het begin gekneed kon worden als frisse, vochtige klei.

De opvolger van Joseph was relatief jong toen hij de verschrikkelijke verantwoordelijkheid kreeg om een volk door de wildernis te leiden om een nieuw land te koloniseren.

De basisbeginselen van onze leer zijn nu vastgelegd en we zijn als volk stevig gevestigd, tenminste tot de Heer de opdracht geeft tot een volgende stap. Wij hebben geen behoefte aan vernieuwing. Wij hebben behoefte aan toewijding aan goddelijke beginselen. Wij hebben behoefte aan trouw aan onze leider, die door God is aangesteld. Hij is onze profeet, ziener en openbaarder. We zullen nooit zonder profeet zijn zolang we het waardig zijn om er een te hebben. Hij hoeft niet jong te zijn. Hij heeft jongere mannen tot zijn beschikking om de wereld af te reizen en het werk van de kerk te verrichten. Hij is de presiderende hogepriester, aan wie alle sleutels van het heilig priesterschap zijn toevertrouwd. Hij is de stem van openbaring van God tot zijn volk.

Een oude spreuk luidt: 'De jeugd is voor daden, ouderdom voor wijsheid.'

Het is mij een grote geruststelling te weten dat we voor de nabije toekomst een president hebben die is gevormd en onderricht, beproefd en getoetst, wiens getrouwheid aan het werk en onkreukbaarheid in de uitvoering ervan in het smidsvuur van de dienstbaarheid zijn gehard, wiens geloof is gerijpt en wiens nauwe band met God over een periode van vele jaren is ontwikkeld. […]

We hoeven de toekomst niet te vrezen als we ons vasthouden aan de geopenbaarde beginselen. ■

Uit 'He Slumbers Not, nor Sleeps', Ensign, *mei 1983, 5–8. Interpunctie en hoofdlettergebruik aangepast.*

FOTO MARY OUZOUNIAN, MET DANK AAN HET MUSEUM VOOR KERKGESCHIEDENIS

INZICHT

Waar vind ik de moed om verder te gaan?

‘U denkt misschien dat uw leven in puin ligt. Misschien heeft u gezondigd. Misschien bent u bang, boos, verdrietig, of gekweld door twijfel. Maar de goede Herder vindt zijn verloren schapen. U hoeft alleen maar uw hart op te heffen naar de Heiland van de wereld, en Hij zal u vinden. Hij zal u redden. Hij zal u optillen en u op zijn schouders leggen. Hij zal u naar huis dragen.’

President Dieter F. Uchtdorf, tweede raadgever in het Eerste Presidium, ‘Hij zal u op zijn schouders leggen en u naar huis dragen’, *Liahona*, mei 2016, 104.

Ook in deze uitgave

VOOR JONGVOLWASSENEN

Pal staan als ware millennials

Een ware millennial zijn heeft niet alleen met je leeftijd te maken — je bent geroepen om de wereld op de wederkomst van Jezus Christus voor te bereiden.

p. 46

VOOR JONGEREN

KRACHT OM DOOR TE GAAN

In de zwaarste beproeving van mijn leven kon ik door een paar eenvoudige dingen dicht bij God blijven in plaats van Hem weg te duwen en verbitterd te raken.

p. 58

VOOR KINDEREN

Lessen van mijn moeder

Vraag aan je moeder en vader wat ze het leukste vinden aan ouder zijn!

p. 72

4 021329 01208 DUTCH

DE KERK VAN
JEZUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN