DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN • AUGUSTUS 2020

Liahona

Praten over seksualiteit vanuit een evangelisch standpunt

pp. 12, 18, 42, 52

Zeven tips om thuis digitale apparaten te beheren, p. 26

Levens veranderen door zelfredzaamheid, pp. 8, 24

DE KERK
IS
HIER

Kiev

Oekraïne

Opperbevelhebber Moroni

Hielp **een opstand te beëindigen** (zie Alma 62).

Werd **opperbevelhebber** over alle legers van de Nephieten toen hij 25 jaar was (zie Alma 43:17).

Hield niet van geweld, maar **vocht ter bescherming** van zijn volk.

Mormon zei dat als iedereen zoals Moroni was, **de machten van de hel voor eeuwig zouden wankelen** (zie Alma 48:17).

Richtte het vrijheidsvaandel op **ter nagedachtenis aan God, vrijheid en familie** (zie Alma 46:12).

PAPIERSNIJWERK, GAIL ARMSTRONG; LIJNILLUSTRATIES, KATY DOCKRILL

FOTO, GETTY IMAGES

Kiev is de hoofdstad van Oekraïne en ook de grootste stad. Ze is meer dan 1400 jaar geleden gesticht. De ring Kiev heeft acht wijken en drie gemeenten. Dit zijn wat cijfers over de kerk in Oekraïne:

11.153 leden van de kerk

48 wijken en gemeenten, 2 zendingsgebieden, 1 ring

35 centra voor familiegeschiedenis

1 tempel

30 uur reistijd (enkele reis) naar de dichtstbijzijnde tempel (in het Duitse Freiberg) voordat er een tempel in Kiev was

1990 De eerste zendelingen van de kerk komen aan in Oekraïne.

1996 De kerk officieel erkend.

2004 De eerste ring gesticht.

2010 De Kievtempel ingewijd.

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

Bediening en zelfredzaamheid
8

De goddelijke doeleinden van seksuele intimiteit
Dale G. Renlund en Ruth Lybbert Renlund
12

Hoe, wanneer en waarom: met uw kinderen praten over seksualiteit
Laura M. Padilla-Walker en Meg O. Jankovich
18

Digitale apparaten beheren en uw gezin terugkrijgen
Geoff Steurer
26

Onze jongeren leren wat zedelijke reinheid inhoudt en wat ze over seks moeten weten

Als professor aan de Brigham Young University heb ik de afgelopen 15 jaar het ouderschap onderzocht en erin lesgegeven. In mijn gesprekken met ouders is een van de meest gestelde vragen wanneer en hoe we met kinderen over seksualiteit moeten praten. Van mijn studenten hoor ik vaak dat ze bang of onzeker zijn over seksualiteit, of dat ze er weinig over weten en begrijpen.

Kerkleiders en handige nieuwe informatiebronnen van de kerk geven steeds meer tips zodat ouders en jongeren over seks kunnen praten, en jonge mensen een positief en accuraat beeld van seksualiteit en de wet van kuisheid krijgen. President M. Russell Ballard heeft gezegd: 'Bespreek op positieve wijze hoe heerlijk en mooi de intieme omgang kan zijn als die plaatsvindt binnen de grenzen die de Heer heeft gesteld, met inbegrip van tempelverbonden en eeuwige huwelijksgeloften.' (Vader en zoon: een opmerkelijke relatie, *Liahona*, november 2009, 49.)

- Meg Jankovich en ik vertellen ouders hoe, wanneer en waarom ze met hun kinderen over seksualiteit kunnen praten (zie pagina 18).
- Ouderling en zuster Renlund bespreken het belang van de wet van kuisheid (zie pagina 12).
- De artikelen voor jongvolwassenen gaan over het ontwikkelen van een positieve blik op seksualiteit en hoe de wet van kuisheid ons tot zegen is (zie pagina 42).
- Tieners kunnen ideeën opdoen voor goede gesprekken met hun ouders over seksualiteit op pagina 52.

Ik bid dat deze artikelen ertoe zullen bijdragen dat jongeren en ouders vrijuit met elkaar van gedachten wisselen over seksuele intimiteit en de kracht overdenken die uitgaat van seksueel rein zijn en seksueel voorbereid zijn. Zo kunnen ze de onjuiste informatie ontkrachten die tegenwoordig over seks de ronde doet en dichter tot de Heer komen.

Met vriendelijke groeten,
Laura M. Padilla-Walker, PhD

Inhoud

5 **Vier waarheden over liefde en huwelijk**

6 **Geloofsportret**
Abner Garcia en Midalys Soto
Abner en Midalys gaven gehoor aan de ingeving om te verhuizen. Ze ontdekten dat God een perfect plan voor hen had.

8 **Beginselen voor uw bediening**
Bediening en zelfredzaamheid
Het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk biedt ons gelegenheden om anderen in materieel en geestelijk opzicht te dienen.

12 **De goddelijke doeleinden van seksuele intimiteit**
Dale G. Renlund en Ruth Lybbert Renlund
Waarom heeft God ons de wet van kuisheid gegeven? En waarom moeten we die naleven?

18 **Hoe, wanneer en waarom: met uw kinderen praten over seksualiteit**
Laura M. Padilla-Walker en Meg O. Jankovich
Drie tips om met uw kinderen een gesprek over seksualiteit aan te knopen.

24 **Zegeningen van zelfredzaamheid**
Goed bestede tijd
David Dickson
Pele besteedde haar studententijd nuttig, waardoor ze meer dan boekhouden en wiskunde leerde.

26 **Ons gezin, ons thuis**
Digitale apparaten beheren en uw gezin terugkrijgen
Geoff Steurer
Zeven tips waarmee u minder afhankelijk van digitale apparaten wordt en een betere band met uw gezin krijgt.

32 **Onder heiligen der laatste dagen**
Een vrouw van een militair voelt de steun van de Heer; de familie van een zendeling ontvangt genezing door familiegeschiedenis; een gezin ontdekt waarom het de ingeving kreeg om te verhuizen; een vrouw krijgt kippenpastei als antwoord op haar gebed.

36 **Kom dan en volg Mij: Boek van Mormon**
Verdiep uw studie van het Boek van Mormon dankzij deze wekelijkse artikelen.

40 **Toewijzingen van gebiedspresidiums**

Weglezertjes

Hulp bij *Kom dan en volg Mij*

Op de omslag
Foto, Leslie Nilsson

Katernen

Jongvolwassenen

42

Onze hemelse Vader heeft **ons een lichaam gegeven** en gevoelens waardoor we heel veel vreugde kunnen ontvangen. Maar veel jongvolwassenen hebben **een vertekend beeld van seksualiteit**. In deze uitgave lees je hoe enkele jongvolwassenen Gods kijk op seksualiteit leerden begrijpen.

Jongeren

50

Lees **tips om met je ouders over seks te praten** en ontdek hoe enkele topatleten het evangelie beleven.

Kinderen

Vriend

Je kunt net als de jonge strijders **moedig zijn en moeilijke dingen doen!**

DIGITALE ARTIKELEN AUGUSTUS

Moet ik me op het avondmaal *voorbereiden*?

Zoe Campbell

Je kunt geestelijk sterker worden als je elke week de tijd neemt om stil te staan bij de zegeningen van het avondmaal.

Kan ik de wet van kuisheid echt naleven?

Haley S.

Een jongvolwassene vertelt hoe ze een getuigenis kreeg van de wet van kuisheid, voordat ze bij de kerk kwam.

Je hartstochten beteugelen: hoe je je seksuele gedachten en gevoelens afstemt op de verwachtingen van de Heer

Medewerkers van de Liahona *en Gezinsondersteunende diensten*

Hoe kun je de wet van kuisheid beter naleven?

De helende kracht van de Heiland bij bekering van seksuele zonden

Richard Ostler

Een Bijbelverhaal laat zien wat de Heer van ons vindt als we ons bekeren.

MEER WETEN

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

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

CONTACT MET ONS OPNEMEN

Stuur vragen en opmerkingen naar liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Stuur uw verhalen in op liahona.ChurchofJesusChrist.org of verstuur ze per post naar:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, VS

AUGUSTUS 2020 JAARGANG 120
NUMMER 8
LIAHONA 16723 120

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

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

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

Redacteur: Randy D. Funk

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

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

Zakelijk manager: Garff Cannon

Hoofdredacteur: Adam C. Olson
Assistent-hoofdredacteur: Ryan Carr
Publicatie-assistente: Camila Castrillón

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

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

Coördinatrice intellectueel eigendom: Collette Nebeker Aune
Productiemanager: Ammon Harris, Jane Ann Peters

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

Drukvoorbereiding: Joshua Dennis, Ammon Harris

Directeur drukwerk: Steven T. Lewis
Directeur distributie: Nelson Gonzalez

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

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

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

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

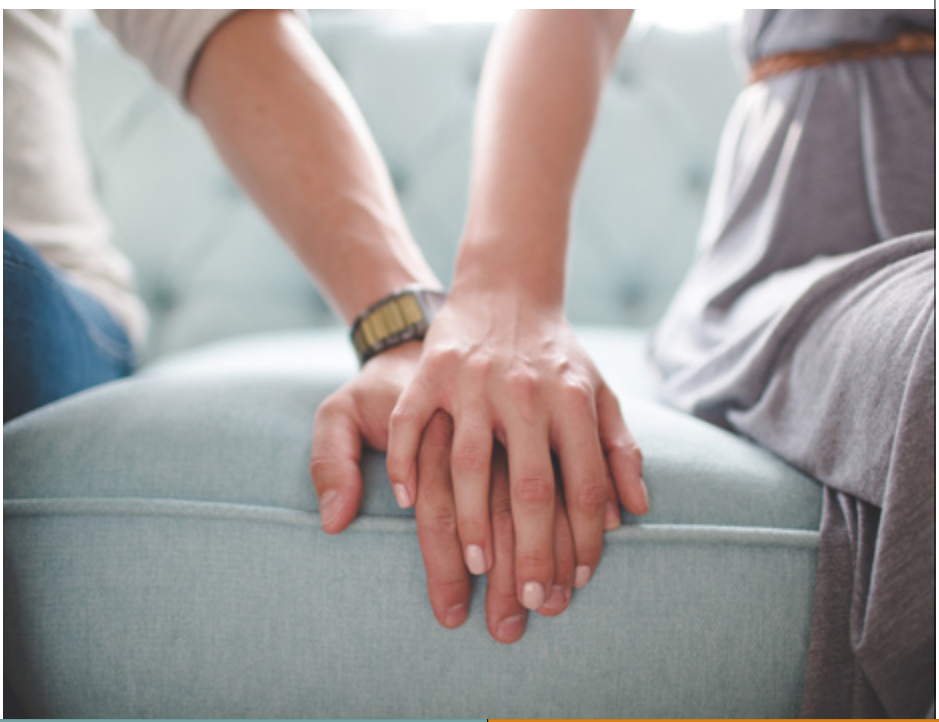
For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 120 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Dutch (ISSN 1522-9173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: +1 800 537 5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesus Christ.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

VIER WAARHEDEN OVER LIEFDE EN HUWELIJK

Vóór haar huwelijk met president Russell M. Nelson was zuster Wendy W. Nelson 25 jaar lang hoogleraar in huwelijks- en gezinstherapie. In een wereldwijde devotional voor jongvolwassenen vertelde ze over de volgende vier waarheden:

1. 'De waarheden inzake liefde en huwelijk komen door de Heilige Geest van onze hemelse Vader.'



2. 'Reinheid is de sleutel tot echte liefde. Hoe zuiverder je gedachten en gevoelens, je woorden en daden zijn, hoe beter je echte liefde kunt geven en ontvangen.'

3. 'De Heer wil dat man en vrouw de wonderen en vreugde van intimiteit in hun huwelijk ervaren. Daarmee geven ze extra uiting aan hun liefde.'

4. 'Bij echte intimiteit in het huwelijk is de Heilige Geest sowieso betrokken. Je kunt de intieme ervaringen van het huwelijk simpelweg niet buiten het huwelijk hebben omdat de Geest er dan niet bij is.'

U kunt de devotional van zuster Nelson 'Liefde en huwelijk' lezen of bekijken op ChurchofJesusChrist.org/go/8205. In deze uitgave staan ook verschillende artikelen over seksualiteit vanuit een evangelisch standpunt, voor ouders (zie pagina 18), voor jongvolwassenen (zie pagina 42) en voor tieners (zie pagina 52).

LIJNTEKENING EN FOTO VAN TELEFOONS, GETTY IMAGES

Abner Garcia en Midalys Soto

Arecibo (Puerto Rico)

Toen de orkaan Maria in september 2017 grote schade had aangericht in Puerto Rico, verhuisden Abner en Midalys naar Florida (VS). Kort daarna kregen ze in de tempel de ingeving om terug te gaan naar Puerto Rico en daar een kapperszaak te openen.

RAUL SANDOVAL, FOTOGRAAF

Abner

Ik vond een klein pand dat we konden huren om een kapperszaak te beginnen. Toen de eigenaar de huurprijs noemde, bleek dat meer te zijn dan we konden betalen. Ik vroeg of hij wat van de prijs af kon doen. Hij belde me later en zei: 'Ik wil weten wie mijn huurders zijn. Neem je vrouw mee, dan kan ik met haar kennismaken.'

Midalys

We baden dat hij zou zien dat we goede mensen zijn. Na de ontmoeting zei hij: 'God helpt jullie. Ik heb dit pand al lange tijd. Veel mensen wilden het huren, maar het voelde steeds niet goed. Ik heb sterk het gevoel dat jullie goede mensen zijn.'

Hij gaf een huurverlaging voor drie jaar. Ik was verrast. Hij zei precies waar mijn man en ik voor hadden gebeden.

Abner

We hebben nu veel meer zekerheid en rust. Er komt geld in het laatje en we zijn gezegend.

Midalys

God houdt van ons en leidt ons. De terugkeer naar Puerto Rico was een goede beslissing voor ons gezin. Dat was het plan dat onze hemelse Vader voor ons had.

MEER WETEN

Lees meer over Abner en Midalys' geloofsreis en bekijk meer foto's in de Evangeliebibliotheek of onlineversie van dit artikel op **ChurchofJesusChrist.org/go/8206.**

Ouderling Ronald A. Rasband vertelt hoe de Heer ons kan leiden in de kleine details en de grote momenten van ons leven, op **ChurchofJesusChrist.org/go/8207.**

Beginselen voor uw bediening

BEDIENING EN ZELFREDZAAMHEID

Als we anderen helpen zelfredzamer te worden, dienen we op de wijze van de Heer.

Veel familieleden, vrienden en kennissen van ons willen graag zelfredzamer worden. Kerkleden vinden met behulp van het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk gelegenheden om anderen te dienen en te steunen. Ze zijn hun medemensen tot zegen met beginselen die 'meer hoop, gemoedsrust en vooruitgang' brengen.[1]

'Ik was thuis'

Chrissy Kepler, Arizona (VS)

Na mijn scheiding had ik het moeilijk om de eindjes aan elkaar te knopen. Ik moest na acht jaar thuis voor de kinderen te hebben gezorgd weer een baan zien te vinden. Ik had het geestelijk ook moeilijk. Ik zocht naar waarheid en geloof, hoewel ik al sinds mijn tienertijd geen voet meer in een kerk had gezet.

Op een zondag deed ik mijn was bij mijn oudste zus, Priscilla. Zij was actief lid van de kerk. Toen ik daar was, nodigde Priscilla me uit om samen met haar gezin naar de kerk te gaan. Dat was de eerste keer in ruim vijftien jaar dat iemand me dat vroeg.

Ik was eerst terughoudend, maar ik had God de avond ervoor net gesmeekt om me te laten zien hoe ik nader tot Hem kon komen. Iets in mij deed me besluiten: waarom ga je niet mee en kijk je nu als volwassene met eigen hart en ogen?

In de avondmaalsdienst viel mijn oog op een flyer in het wijkblad waarin een zelfredzaamheidscursus over persoonlijke financiën werd aangekondigd. Terugkeren naar de kerk was voor mij een brug te ver, maar de cursus van twaalf weken sprak me wel aan. Ik gaf me met de aanmoediging van mijn zus en haar man op. Ik ging ervan uit dat de cursus alleen over budgetteren en schulden aflossen zou gaan. Maar de lessen hebben me in geestelijk opzicht echt veranderd.

Ik was de eerste paar weken verrast door de geestelijke boodschappen. De derde bijeenkomst kreeg ik echter heel sterk het gevoel dat ik thuis was en nieuwe maar toch oude, vertrouwde leringen hoorde. Na de bijeenkomst reed ik direct naar Priscilla toe. Ik vroeg haar in tranen: 'Hoe kan ik dit gevoel nog meer in mijn leven krijgen?' Ze regelde dat ik les van de zendelingen kreeg.

ACHTERGRONDONTWERP: GETTY IMAGES

UITNODIGEN, BIJWONEN, STERKEN

De kerk is in 2014 met het zelfredzaamheidsinitiatief van start gegaan om heiligen der laatste dagen in financieel en geestelijk opzicht zelfredzamer te maken. De deelnemers kiezen na een inleidende devotional uit vier verschillende cursussen van elk twaalf weken.

Zelfredzaamheidsgroepen werken als een adviesraad. Ze bieden dan ook een uitstekende gelegenheid om anderen in hun behoeften op het gebied van financiën, scholing, werk en geestelijke veerkracht bij te staan. Groepsleden leren van, overleggen met en bieden steun aan elkaar. Ze wisselen ideeën uit en leggen ook verantwoording aan elkaar af.

Overweeg onder gebed welke familieleden, vrienden of kennissen u voor een zelfredzaamheidscursus kunt uitnodigen. Ga er samen met hen naartoe. Bedenk dat de beginselen van zelfredzaamheid alle kinderen van God tot zegen kunnen zijn, of ze nu lid van de kerk zijn of niet.

Verschillende deelnemers aan de zelfredzaamheidscursus woonden de zendelingenlessen bij en gaven me steun. Ze hebben op geestelijk gebied enorm veel voor me betekend. Mede dankzij hen heb ik een getuigenis van het evangelie en hedendaagse profeten ontwikkeld.

Ik heb mijn leven in de loop van de cursus in materieel en geestelijk opzicht over een andere boeg gegooid. Ik heb een baan bij een goed bedrijf gekregen en diverse leningen afbetaald.

Maar de echte, waardevollere zegeningen die ik aan de cursus heb overgehouden, zijn de mooie vriendschappen, de goede band met een bisschop die me aanmoedigt, een getuigenis van tiende, een tempelaanbeveling, mijn begiftiging en de doop van mijn twee oudste kinderen.

Mijn pad naar zelfredzaamheid is nog niet ten einde, maar ik zal de geleerde lessen en de nieuwe vriendschappen altijd blijven koesteren.

‘Ik voelde me na elke bijeenkomst door de liefde van anderen opgebeurd’

Toen Katie Funk in december 2016 met haar zoontje van 10, Vincent, Temple Square in Salt Lake City (Utah) bezocht, beschouwde ze zichzelf als ‘gerieflijk agnostisch’. Ze had de kerk als 16-jarige vaarwel gezegd, werd een alleenstaande moeder op haar 17e, liet zich tatoeëren en raakte verslingerd aan de koffie. Maar Vincent voelde bij dat bezoek aan Temple Square de Heilige Geest. Hij vroeg zijn moeder of hij les van de zendelingen mocht krijgen.

Katie verdiepte zich ondanks haar 80-urige werkweek met twee banen samen met Vincent in het evangelie. Ze zocht tussen de bezoeken van de zendelingen door naar antwoorden op zijn vragen. In de zomer van 2017 begon ze naar de kerk te gaan. Daar kreeg ze lucht van de zelfredzaamheidscursussen van de kerk.

‘Ik besefte dat ik daar weleens iets aan kon hebben’, zei ze. ‘Ik hoefde er misschien geen twee banen op na te houden of de rest van mijn leven op mijn ouders te leunen.’

Katie putte ‘ongelooflijk veel kracht in materieel en geestelijk opzicht’ uit de cursus. Dat kwam niet alleen door wat ze leerde, maar ook door de manier waarop haar zelfredzaamheidsgroep haar accepteerde en steunde. ■

NOOT

1. ‘Boodschap van het Eerste Presidium’, in *Persoonlijke financiën voor zelfredzaamheid* (2016), I.

HOE U KUNT HELPEN

Katie draagt de volgende ideeën aan om anderen met het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk in geestelijk en stoffelijk opzicht van dienst te zijn:

- ‘Het klinkt misschien afgezaagd, maar kijk verder dan je neus lang is. Het feit dat ik die cursus kon volgen zonder dat anderen op me neerkeken, heeft heel erg geholpen.’
- ‘Bied steun en aanmoediging. Mijn groep steunde me, zodat ik me na elke bijeenkomst door de liefde van anderen opgebeurd voelde.’
- ‘Wissel ervaringen uit. De eerlijkheid en openheid onder elkaar deden ons hart echt goed. Je weet maar nooit wie er iets aan je verhaal heeft.’
- ‘Kom er gewoon voor uit. Ik kom er gewoon voor uit dat ik een veel beter leven heb doordat ik mijn tiende betaal en naar de kerk ga. Ik neem mijn cursusboek *Persoonlijke financiën voor zelfredzaamheid* mee naar mijn werk als gedragstherapeute. Ik breng sommige beginselen bij gelegenheid ter sprake.’
- ‘Volg een zelfredzaamheidscursus voor uzelf, maar let ook op anderen die uw hulp misschien kunnen gebruiken. Ik moest bijna de helft van de groepsbijeenkomsten missen omdat mijn werkrooster veranderde, maar andere deelnemers hielden contact en bleven me aanmoedigen. Ik voelde me nog steeds onderdeel van de groep, ook al kon ik er niet bij zijn. Dat was fantastisch.’

Deze cursusboeken worden gebruikt in het zelfredzaamheidsinitiatief van de kerk. Vraag uw bisschop of ga naar srs.ChurchofJesusChrist.org voor meer informatie.

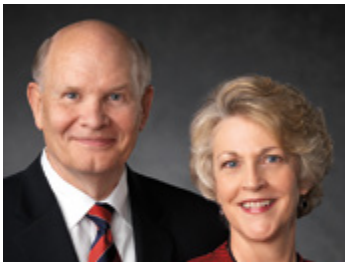
ERVARINGEN UITWISSELEN

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

BEDIENING EN ZELFREDZAAMHEID

‘Zelfredzaamheid houdt in dat we verantwoordelijk zijn voor ons eigen geestelijke en stoffelijke welzijn *en voor hen die onze hemelse Vader aan onze zorg heeft toevertrouwd*. Alleen als we zelfredzaam zijn, kunnen we het voorbeeld van de Heiland waarlijk volgen en anderen dienen en tot zegen zijn.’

Ouderling Robert D. Hales (1932–2017) van het Quorum der Twaalf Apostelen, ‘A Gospel Vision of Welfare: Faith in Action’, in *Basic Principles of Welfare and Self-Reliance* (boekje, 2009), 1–2; cursivering toegevoegd.



Ouderling Dale G. Renlund
van het Quorum der Twaalf Apostelen
en Ruth Lybbert Renlund

De goddelijke doeleinden van seksuele intimiteit

God heeft ons de gave van seksualiteit binnen het plan van geluk gegeven. Als we dat goed begrijpen, begrijpen we het belang van de wet van kuisheid ook beter.

Ons doel op aarde is om als onze hemelse Ouders te worden. Seksuele intimiteit begrijpen en gebruiken zoals God voor ogen heeft, is essentieel in dat wordingsproces.

De wet van kuisheid is een eeuwige wet die onze hemelse Vader door alle eeuwen heen aan al zijn kinderen heeft gegeven. Deze wet is tegenwoordig nog net zo van kracht en van toepassing als in tijden van weleer. Onze hemelse Vader geeft die wet, net als de andere geboden, om zijn kinderen te zegenen en hun goddelijke potentieel binnen bereik te brengen. Gehoorzaamheid aan de wet van kuisheid houdt volledige onthouding in van alle seksuele betrekkingen vóór het huwelijk en volledige trouw aan de partner in het huwelijk. Seksuele omgang is voorbehouden aan een huwelijk tussen een man en een vrouw.[1]

Onze hemelse Vader heeft met seksuele omgang in het huwelijk onder meer het verwekken van kinderen voor ogen. Daarnaast uiten man en vrouw er hun liefde mee en versterken ze er hun emotionele, geestelijke en lichamelijke band door. Seksuele intimiteit dient man en vrouw in een huwelijk in vertrouwen, toewijding en zorg voor elkaar te verenigen.[2] Seksuele omgang binnen het huwelijk moet met respect voor de wilsvrijheid van beide partners gepaard gaan. Dwang en overheersing zijn daarbij niet op hun plaats.

Toch vragen we ons misschien af: waarom moet ik de wet van kuisheid gehoorzamen? Waarom maakt God zich druk om hoe ik me

FOTO VAN PAAR BIJ BOUNTIFULTEMPEL (UTAH), JANAE BINGHAM

FOTO VAN GEZIN BIJ KONATEMPEL (HAWAÏ), DENISE RENEE BIRD

zedelijk gedraag? God heeft als antwoord op die vragen leerstellingen geopenbaard die we goed moeten leren begrijpen. Dat zal ons motiveren om de wet van kuisheid na te leven en onze seksualiteit binnen de door Hem gestelde grenzen tot uitdrukking te brengen.[3] We begrijpen de wet van kuisheid, net zoals alle geboden van God, het beste binnen het kader van het heilsplan van onze hemelse Vader voor onze verhoging (zie Alma 12:32). Gehoorzaamheid aan de wet van kuisheid leidt tot buitengewone zegeningen.

Uitzonderlijke beloften

Ieder mens is een geliefde geestzoon of -dochter van hemelse Ouders, met een goddelijke aard en eeuwige bestemming. We hebben een lichaam gekregen om die goddelijke aard verder gestalte te geven en eens onze eeuwige bestemming te verwezenlijken.[4] Onze hemelse Vader wil dat we aardse ervaringen opdoen, vooruitgang maken op weg naar volmaking en uiteindelijk de volheid van geluk genieten die Hij geniet. Hij weet dat we die bestendige vreugde alleen bereiken door de koers te volgen die Hij heeft uitgezet en daarbij zijn geboden te gehoorzamen.

We moeten terdege beseffen dat familiebetrekkingen na dit leven eeuwig voortgezet kunnen worden. De getrouwen hebben na dit leven de volgende belofte: 'Zij zullen de engelen passeren […] op weg naar hun verhoging en verheerlijking […], en die heerlijkheid zal een volheid en een voortzetting zijn van nakomelingschap tot in alle eeuwigheid.

'Dan zullen zij goden zijn, want zij hebben geen eind' (Leer en Verbonden 132:19–20).

De leer van eeuwige gezinnen in De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen is onder christelijke tradities uniek. We zijn niet louter geschapen om een of andere ondoorgrondelijke God te loven, te aanbidden en te dienen.[5] We zijn door liefhebbende hemelse Ouders geschapen om op te groeien en als Zij te worden.[6] Mannelijke en vrouwelijke geesten zijn geschapen om elkaar aan te vullen. Daarom is iemands geslacht in de eeuwigheid niet aan willekeur onderhevig – het vormt namelijk de basis voor de ultieme gave die onze hemelse Vader te bieden heeft: het soort leven dat Hij leidt.[7]

Aan die zegen heeft onze hemelse Vader de voorwaarde verbonden dat seksuele intimiteit alleen binnen het huwelijk tussen een man en een vrouw mag plaatsvinden.[8] God heeft het huwelijk bedoeld 'als de volkomen samensmelting van man en vrouw – hun hart, hoop, leven, liefde, gezin, toekomst, alles […] opdat ze voortaan "één vlees" zouden worden.'[9] We kunnen het soort leven dat onze hemelse Vader geniet niet op eigen houtje bewerkstelligen, en evenmin zonder volledige toewijding en trouw aan onze man of vrouw binnen een huwelijk zoals Gods plan dat voorschrijft.

God laat ons vrij om te kiezen hoe we willen leven. Hij dwingt ons niet om het pad te volgen dat Hij heeft uitgezet, ook al weet Hij dat ons daar het grootste geluk wacht. Gods geboden en verbonden vormen het pad waardoor we als mede-erfgenaam van Jezus Christus alles in zijn koninkrijk kunnen beërven (zie Romeinen 8:17). We ontwikkelen onze goddelijke aard door rechtschapen keuzes te maken. Seksuele omgang is 'een van de hoogste uitingen van onze goddelijke aard.'[10] Onze gepaste seksuele uitingen maken het mogelijk dat Gods plan zich zowel op aarde als in de eeuwigheid ontvouwt.[11] Daardoor kunnen we zoals onze Vader in de hemel worden.[12] God belooft de

FOTO, MAY BO HUBBARD

getrouwen het eeuwige leven, dat onder meer een eeuwig huwelijk, kinderen en alle andere zegeningen van een eeuwig gezin behelst.[13]

Verwarrende filosofieën en Satans misleidingen

Kromme redeneringen en Satans misleidingen hebben voor verwarrende filosofieën gezorgd. Daarin speelt gehoorzaamheid aan Gods geboden, in het bijzonder de wet van kuisheid, geen rol van betekenis meer. Satans tegengeluid overheerst en zijn filosofieën zijn vaak aanlokkelijk. Sommige aanhangers van die filosofieën in het Boek van Mormon misleidden anderen en profiteerden daarvan. Nehor leerde de Nephieten bijvoorbeeld 'dat het gehele mensdom ten laatsten dage behouden zou worden, en dat zij niet behoefden te vrezen of te sidderen, maar dat zij hun hoofd konden opheffen en zich verblijden; want de Heer […] had ook alle mensen verlost; en uiteindelijk zouden alle mensen het eeuwige leven hebben' (Alma 1:4).

Als we Nehors filosofie overnemen, hebben we geen enkele reden om onze seksuele lusten in te dammen, omdat er immers geen eeuwige gevolgen zijn. En als we de wet van kuisheid overtreden? Geen zorgen, want de volgelingen van Nehor 'geloofden niet in bekering van hun zonden' (Alma 15:15). Die bekorende filosofie kan verleidelijk zijn en is voor velen ook aantrekkelijk: zonder eeuwige gevolgen gewoon doen waar je zin in hebt.

Andere valse leraren in het Boek van Mormon predikten dat mensen zich door in Jezus Christus en zijn verzoening te geloven en zijn geboden te onderhouden 'onder het juk' van 'dwaasheden' brengen, en dat de belachelijke 'overleveringen van [hun] vaderen' eraan ten grondslag liggen (zie Alma 30:13, 14). Zij verklaarden dat uitzien naar 'vergeving van uw zonden' puur een mentaal of emotioneel probleem was, 'de uitwerking van een uitzinnige geest' (Alma 30:16). De onvermijdelijke conclusie van die leringen is dat het iedere man en vrouw in dit leven goed gaat 'naargelang zijn [of haar] vaardigheid' en 'capaciteit', en dat wat een mens ook doet, 'geen misdaad' is (zie Alma 30:17). Die valse leringen propageren ongehoorzaamheid aan de wet van kuisheid, omdat het idee van goed en kwaad achterhaald zou zijn.

We moeten terdege beseffen dat familiebetrekkingen na dit leven eeuwig voortgezet kunnen worden.

Geen wonder dat die filosofieën nog steeds populair zijn! Geen verantwoording voor welke keuze dan ook: dat klinkt als de ultieme vrijheid. Als we de meeste maatschappelijke gevolgen kunnen ontlopen door discreet en voorzichtig te zijn, wat voor kwaad schuilt er dan in? De wet van kuisheid lijkt in dat licht ouderwets, preuts of overbodig.

Eeuwige wetten

Gods wetten staan vast. Hij laat toe dat we die aan onze laars lappen. We kunnen echter net zomin onze eigen regels voor de eeuwigheid opstellen als iemand zijn eigen gepersonaliseerde natuurkundige wetten zou kunnen opstellen. God wil dat we als erfgenaam voor zijn koninkrijk in aanmerking komen. Het is naïef om te verwachten dat we Gods hemelse erfenis kunnen ontvangen terwijl we een andere koers volgen dan Hij heeft vastgesteld.

Voordat ik (ouderling Renlund) voltijds in dienst van de kerk geroepen werd, behandelde ik patiënten met ernstig hartfalen. Als cardioloog behandel je hartfalen en transplantaties volgens vaste, beproefde procedures om het beste resultaat te behalen: een langer en kwalitatief beter leven. Wijk je van die behandelwijze af, dan is het resultaat voor de patiënt niet optimaal. Sommige patiënten probeerden de gang van zaken tot mijn ontsteltenis naar eigen goeddunken bij te sturen. Sommigen zeiden: 'Ik wil liever geen medicijnen.' Of: 'Ik wil niet dat er na de harttransplantatie biopsieën worden uitgevoerd.' Het staat patiënten

FOTO, DENISE RENEE BIRD

uiteraard vrij om hun eigen weg te kiezen. Maar ze kunnen geen ondermaatse aanpak volgen en dan het beste resultaat verwachten.

Dat geldt ook voor ons. We mogen onze eigen weg in het leven kiezen, maar die is niet los te koppelen van de gevolgen als we er onze eigen regels op nahouden, hoe vaak iemand ook beweert dat dit wél kan. Het is niet de schuld van onze hemelse Vader als wij door onze ongehoorzaamheid geen zegeningen ontvangen die met de wet van kuisheid verband houden.

De Heiland heeft in deze bedeling duidelijk gemaakt dat eeuwige wetten niet plooibaar zijn of ter discussie staan. Hij heeft gezegd: 'En voorts, voorwaar, Ik zeg u: Hetgeen door de wet wordt bestuurd, wordt ook door de wet bewaard en door haar vervolmaakt en geheiligd.

'Hetgeen een wet schendt en zich niet aan de wet houdt, maar *zichzelf tot wet wil worden*, […] kan niet door de wet worden geheiligd, noch door barmhartigheid, gerechtigheid, of het oordeel' (Leer en Verbonden 88:34–35; cursivering toegevoegd). We kunnen eeuwige wetten niet vervangen door onze eigens regels. Iemand die zijn hand in het vuur steekt, kan immers ook niet besluiten geen brandwonden op te lopen.

Als we niet gehoorzaam zijn, zullen we alleen 'datgene […] genieten wat [wij] bereid zijn te ontvangen, daar [wij] niet bereid waren datgene te genieten wat [wij] hadden kunnen ontvangen' (Leer en Verbonden 88:32). We tonen door onze gehoorzaamheid aan de wet van kuisheid dat we tot alles bereid zijn om alle buitengewone zegeningen met betrekking tot een eeuwig gezin te ontvangen.

Gods wetten zijn uiteindelijk altijd rechtvaardig

Seksuele intimiteit in een huwelijk volgens Gods wet is in dit leven niet voor alle kinderen van onze hemelse Vader weggelegd. Sommigen krijgen niet de kans om te trouwen. Anderen zijn ervan overtuigd dat hun unieke omstandigheden reden genoeg zijn om de wet van kuisheid niet na te leven, want dat zou hun leven wel heel moeilijk en oneerlijk maken.

Maar die rechtvaardigheid moeten we vanuit een eeuwig perspectief, namelijk dat van onze hemelse Vader en Jezus Christus, beoordelen.[14] De Heiland spoorde zijn volk aan om het oordeel over wat eerlijk of oneerlijk is te bewaren voor de dag waarop Hij zijn juwelen bijeenbrengt (zie 3 Nephi 24:17–18). De 'juwelen' waar de Heiland op doelt, zijn degenen die zich, ondanks vermeende of tijdelijke oneerlijkheid of andere belemmeringen, aan zijn geboden houden.

Als onze omstandigheden ons oneerlijk toeschijnen, heeft koning Benjamins goede raad voor ons. Hij zegt: 'Ik [wil] dat u nadenkt over de gezegende en gelukkige toestand van hen die de geboden van God onderhouden. Want zie, zij worden *gezegend in alle dingen*, zowel stoffelijke als geestelijke; en indien zij getrouw volharden tot het einde, worden zij in de hemel ontvangen, waardoor *zij bij God kunnen wonen in een staat van nimmer eindigend geluk*' (Mosiah 2:41; cursivering toegevoegd).

Uiteindelijk valt alles in het niet vergeleken bij de oneindige onrechtvaardigheid die de Heiland heeft ondergaan. Toch zet Hij bij onze getrouwheid alle onrechtvaardigheid die wij ondervinden recht, en zullen wij een staat van nimmer eindigend geluk bereiken.

Als een man en een vrouw voor eeuwig door priesterschapsgezag aan elkaar zijn verzegeld, zullen ze verhoogd worden, een volheid van heerlijkheid ontvangen en eeuwig nakomelingschap hebben.

Als we ervoor kiezen om de geboden van God, waaronder de wet van kuisheid, te onderhouden, zullen we vreugde en 'vrede in deze wereld, en het eeuwige leven in de toekomende wereld' (Leer en Verbonden 59:23) ervaren.[15] We zullen dan namelijk deel uitmaken van een eeuwige familie, met voorouders en nakomelingen.[16] Als een man en een vrouw voor eeuwig door priesterschapsgezag aan elkaar zijn verzegeld, zullen ze verhoogd worden, een volheid van heerlijkheid ontvangen en eeuwig nakomelingschap hebben.[17]

Verleiding en bekering

God voorzag dat we met verleiding te maken zouden krijgen als we de wet van kuisheid willen naleven. Daarom stelde Hij zijn

FOTO, JAMIE DALE JOHNSON

Zoon als onze Heiland en Verlosser aan. We kunnen dankzij Jezus Christus en zijn verzoening kracht tegen verleiding ontvangen. Alle kinderen van God die met enige verleiding te maken hebben, kunnen de hulp van de Heer inroepen.[18] Jezus Christus begrijpt wat we doormaken, want Hij is 'in alles op dezelfde wijze als wij […] verzocht'. Voor ons geldt dan ook de aanmoediging om 'met vrijmoedigheid [te] naderen tot de troon van de genade, opdat wij barmhartigheid verkrijgen en genade vinden om geholpen te worden op het juiste tijdstip' (Hebreeën 4:15, 16).

Als we in de fout gaan, bedenk dan dat we door geloof in Jezus Christus en oprechte bekering rein kunnen worden.[19] Bekering is vreugdevol, want 'al waren [onze] zonden als scharlaken, ze zullen wit worden als sneeuw' (Jesaja 1:18). De Heiland vergeeft onze zonden niet alleen, Hij vergeet ze ook.[20] Wat willen we nog meer: hulp bij verleiding, vergeving bij bekering. Bekering hoeft ons geen angst in te boezemen, ook al probeert Satan 'te voorkomen dat we op Jezus Christus vertrouwen die met open armen klaarstaat en ons maar al te graag wil genezen, vergeven, reinigen, sterken en heiligen.'[21]

Getuigenis

Gods wetten zijn er voor ons ultieme geluk. Hij wil dat we ons lichaam en seksualiteit op de door Hem verordonneerde wijze gebruiken, zodat we kunnen worden zoals Hij is. Wij zijn in ons huwelijk met wederzijds vertrouwen gezegend door de wet van kuisheid na te leven. Ons vertrouwen in elkaar en in onze hemelse Vader is toegenomen doordat we dit gebod onderhouden. Gods plan is het enige pad dat tot het opperste geluk leidt. We beloven dat u ook kunt weten dat God van u houdt en dat eeuwige zegeningen in het verschiet liggen als u zijn geboden naleeft. ■

NOTEN

1. Zie Jakob 2:27–30; *Predik mijn evangelie: handleiding voor zendingswerk* (2004), 'Les 4: De geboden', 81–82.
2. Zie *General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [Algemeen handboek: dienen in De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen] (2020), 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; David A. Bednar, 'Wij geloven kuis te moeten zijn', *Liahona*, mei 2013, 41–44; Russell M. Nelson, 'Uw huwelijk koesteren', *Liahona*, mei 2006, 36–38; Richard G. Scott, 'Making the Right Choices', *Ensign*, november 1994, 37–39.
3. Zie Boyd K. Packer, 'Little Children', *Ensign*, november 1986, 16–18.
4. Zie 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, mei 2017, 145. De proclamatie doelt op iemands biologische geslacht.
5. Zie Thomas Watson, 'Man's Chief End Is to Glorify God', in *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); alle zoals geciteerd in Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Zie Dallin H. Oaks, 'Apostasy and Restoration', *Ensign*, mei 1995, 84–87.
7. Zie 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld'. We zijn in de eeuwigheid niet geslachtsloos, zoals sommige theologen wel beweren. Zie Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–190.
8. Zie Leer en Verbonden 42:22–24; zie ook 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld'.
9. Jeffrey R. Holland, 'Personal Purity', *Ensign*, november 1998, 76.
10. Zie David A. Bednar, 'Wij geloven kuis te moeten zijn', *Liahona*, mei 2013, 42.
11. Zie Neil L. Andersen, 'Kinderen', *Liahona*, november 2011, 28–30.
12. Zie Dallin H. Oaks, 'Apostasy and Restoration', *Ensign*, mei 1995, 84–87.
13. Zie Leer en Verbonden 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Zie D. Todd Christofferson, 'Waarom een huwelijk, waarom een gezin', *Liahona*, mei 2015, 50–53.
15. Zie ook Mosiah 2:41; *General handbook* [Algemeen handboek], 2.1.2.
16. Zie Maleachi 4:1.
17. Zie Leer en Verbonden 132:19.
18. Zie Alma 13:28.
19. Zie Jesaja 1:18; Leer en Verbonden 58:42.
20. Zie Leer en Verbonden 58:42.
21. Russell M. Nelson, 'We kunnen meer doen om een beter mens te worden', *Liahona*, mei 2019, 67.

Hoe, wanneer en waarom:

met uw kinderen praten over seksualiteit

Als je aan jongeren vraagt wat de wet van kuisheid inhoudt, krijg je lege blikken of ze worden zenuwachtig en dreunen dan snel iets op als: 'Het houdt in dat je geen seksuele betrekkingen hebt voor het huwelijk.' In onze ervaring onthouden veel jongeren zich van seks voor het huwelijk, maar begrijpen ze de betekenis en het doel van de wet van kuisheid of van seksualiteit helemaal verkeerd. Door deze misverstanden ontstaan helaas vaak problemen in het huwelijk. Ons doel als ouders en leiders moet zijn om onze kinderen te helpen op seksueel gebied zowel puur als voorbereid te zijn.

FOTO, GETTY IMAGES, GEËNSCENEERD

Om onze kinderen te helpen zich voor te bereiden op en te genieten van seksualiteit binnen het huwelijk, in al haar schoonheid en wonderlijkheid, moeten we ze helpen de gevoelens die ze van God hebben gekregen, te beheersen.

Laura M. Padilla-Walker
Hoogleraar gezinswetenschappen, Brigham Young University
en Meg O. Jankovich
Student, BYU-masterprogramma Huwelijk, gezin en menselijke ontwikkeling

Let op alle aspecten van de wet

De lichamelijke aspecten van de wet van kuisheid (bijvoorbeeld: geen seks voor het huwelijk en volledige trouw tijdens het huwelijk) staan centraal en zijn belangrijk. Onthouding wordt echter soms vaker besproken dan de emotionele en geestelijke vreugde en schoonheid van seksuele intimiteit in het huwelijk, en de innerlijke vrede die voortkomt uit een deugdzaam, rein leven, zowel voor als tijdens het huwelijk.

Behalve voortplanting heeft seksuele intimiteit tijdens het huwelijk nog een ander belangrijk doel. Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Intieme omgang […] is niet louter een te verkennen nieuwsgierigheid, een te bevredigen lust, of een zelfzuchtig te bedrijven vorm van ontspanning of vermaak. Er is niet sprake van een geslaagde verovering of gewoonweg een te verrichten daad. Nee, die omgang is in de sterfelijkheid een van de hoogste uitingen van onze goddelijke natuur en ons goddelijk potentieel, en dient ook om de emotionele en geestelijke band tussen man en vrouw te versterken.'[1]

Om onze kinderen voor te bereiden op het genieten van seksuele intimiteit binnen het huwelijk, in al haar schoonheid en wonderlijkheid, moeten we hen helpen begrijpen hoe hun seksuele ontwikkeling verloopt en hen begeleiden bij het steeds beter

leren beheersen van de gevoelens en emoties die ze van God hebben gekregen.

Als u bang bent dat u niet op tijd of op de juiste manier met uw kinderen over seksualiteit hebt gesproken, bent u niet de enige. Er zijn verschillende redenen waarom deze gesprekken een uitdaging kunnen zijn. Het is echter nooit te laat om ermee te beginnen. Hieronder staan drie tips om u op weg te helpen:

1. Hoe u seksualiteit kunt bespreken

Een van de belangrijkste elementen van gezonde ouder-kindgesprekken over seksualiteit is het bevorderen van openheid. Uit onderzoek blijkt dat tieners de meeste informatie over seksualiteit uit de media of van leeftijdsgenoten krijgen, maar dat ze informatie *willen* krijgen van hun ouders.

President M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, heeft gezegd: 'Naarmate onze kinderen ouder worden, hebben ze behoefte aan meer directe en duidelijke informatie van hun ouders over wat wel en niet gepast is. Ouders moeten […] openlijk [met hun kinderen] spreken over seks en over wat het evangelie leert over kuisheid. Deze informatie moet komen van de ouders, thuis, op een passende wijze.'[2]

Om een open communicatie te stimuleren kunt u het volgende doen:

- Begin er vroeg mee door de lichaamsdelen van uw kinderen correct te benoemen als ze nog klein zijn. Hierdoor leren kinderen over hun wonderlijke lichaam en ontwikkelen ze de juiste woordenschat om gezond en geïnformeerd te zijn.
- Zorg ervoor dat uw kinderen weten dat ze u alles mogen vragen. Probeer niet te sterk te reageren op hun vragen of bekentenissen, en maak ze niet beschaamd. Wees blij dat ze met u praten, toon ze liefde en steun, en doe uw best om het communicatiekanaal open te houden.
- Vermijd metaforen voor seksualiteit. Kinderen hebben behoefte aan duidelijke, eerlijke informatie. Sommige jongeren vertellen bijvoorbeeld over lessen waarbij het overtreden van de wet van kuisheid wordt vergeleken met afgekauwde kauwgom of eten dat rond gaat van de een naar de ander, zodat niemand het meer wil. Hoewel goed bedoeld, leiden deze metaforen vaak tot angst voor seksualiteit, of tot een laag zelfvertrouwen of een onherstelbaar gebrek daaraan. Ze ondermijnen de hoop en vrede van werkelijke bekering.

> ***Naarmate onze kinderen ouder worden, hebben ze meer behoefte aan directe en heldere informatie van hun ouders over wat wel en niet gepast is.***

2. Wanneer u seksualiteit kunt bespreken

De meeste ouders hebben één enkel gesprek met hun kinderen over seksualiteit. Maar gezien jongeren tegenwoordig – soms dagelijks – met valse informatie te maken krijgen, hebben ze meer dan één gesprek

met hun ouders nodig.[3] Kinderen hebben het meest aan een actieve benadering, waarbij ouders anticiperen op de worsteling die hun kinderen inzake seksualiteit zullen doormaken, en ze van nuttige strategieën voorzien.

Toen zuster Joy D. Jones, algemeen jeugdwerkpresidente, over mogelijke blootstelling aan pornografie sprak, zei ze: 'Hoe vroeger het ter sprake komt, hoe beter, en kinderen zullen zich eerder vrij voelen om ons aan te spreken als ze zich geliefd voelen, en als ze weten dat niets wat ze doen die liefde kan veranderen. […]

'Ouders, wij moeten het gesprek aangaan en niet wachten tot de kinderen naar ons toe komen. […] We willen dat kinderen zich voorbereid en sterk voelen, en niet bang. We willen met hen praten, niet op hen inpraten.'[4]

Concreet kunt u het volgende doen:

- Thuisavondlessen houden over onderwerpen die met seksualiteit te maken hebben, en uw kinderen de les laten geven als ze zich daar klaar voor voelen. Deze onderwerpen zijn bijvoorbeeld puberteit, lichaamsbeeld, positieve aspecten van seksualiteit, gevaren van pornografiegebruik, of hoe normaal het is om seksuele gevoelens te hebben.
- Help uw kinderen specifieke strategieën te ontwikkelen om aan verleiding te weerstaan. Als uw kind bijvoorbeeld worstelt met onreine gedachten of gedragingen, bedenk dan samen wat het kan doen als deze gedachten de kop opsteken. Bijvoorbeeld: een lofzang zingen, aan een Schrifttekst denken, gaan sporten, of een armband dragen waardoor het eraan herinnerd wordt om de juiste keuze te maken.
- Leer kinderen hoe ze seksdelinquenten kunnen vermijden en veilig kunnen blijven. N.B.: Probeer uw kinderen niet te leren over veiligheid op het moment dat u hen ook leert over seksuele intimiteit binnen het huwelijk. Dat zou angst kunnen veroorzaken, en dan bestaat het risico dat ze alle aspecten van seksualiteit met angst gaan associëren.

3. Praat over het *waarom* van seksualiteit

Kinderen willen vaak weten *waarom* iets van hen verwacht wordt. Waarom *moeten* ze zich aan de wet van kuisheid houden terwijl anderen dat niet hoeven? Wanneer ze begrijpen waarop deze verwachtingen zijn gebaseerd, zullen ze de geleerde evangelie- en gezinswaarden eerder ter harte nemen. Jongeren die weten waarom ze beloven zich aan de wet van kuisheid te houden, merken dat deze verplichting 'geen last meer [is], maar een vreugde en een genoegen'.[5]

Als we willen dat onze kinderen zich houden aan Gods wet van kuisheid, moeten we hen redenen geven waarom het belangrijk is om deze wet te respecteren. Ze moeten leren dat 'seksualiteit een krachtig geschenk van onze hemelse Vader is, dat gebruikt moet worden binnen de grenzen die Hij heeft gesteld'.[6] Begrijpen hoe dit 'krachtige geschenk' zich ontwikkelt, helpt jongeren bij het maken van keuzes die passen bij hun verlangen om zich aan Gods wet van kuisheid te houden.

Bij gesprekken over seksuele ontwikkeling met uw kind, kunt u aan de volgende leringen denken:

- Seksualiteit hoort bij ieder kind van God. We zijn geschapen 'naar het beeld van God' (Genesis 1:27). Dit betekent dat ons lichaam, en dus ook onze geslachtsorganen, door God is geschapen.
- Seksuele gevoelens hebben en opgewonden zijn is normaal. Kinderen hoeven niet naar deze gevoelens en prikkelingen te handelen, maar kunnen er wel op letten. Dit betekent dat ze seksuele gevoelens opmerken, maar ze niet als negatief beoordelen. Uit onderzoek blijkt dat mindfulness kan helpen bij het maken van betere keuzes, die op één lijn liggen met onze waarden en doelen, zoals de wet van kuisheid respecteren.
- Masturbatie is vaak de eerste ervaring van kinderen met seksualiteit, zonder te weten wat ze doen. Zelfs jonge kinderen doen aan zelfbevrediging. De reactie van hun ouders op deze vroege gedragingen zijn van invloed op hoe jongeren later denken over zichzelf en hun seksualiteit. Het is belangrijk dat

> ***Jongeren die weten waarom ze beloven zich aan de wet van kuisheid te houden, merken dat deze verplichting geen last meer is.***

ouders een evenwicht vinden en hun kinderen laten inzien waarom God heeft geboden dat seksueel gedrag binnen het huwelijk plaatsvindt, maar niet met afschuw of boosheid reageren wanneer kinderen of jongeren masturberen.

- Als kinderen begrijpen waarom we normen voor relaties en seksualiteit hebben (waaronder verkering, fatsoenlijke kleding, kuisheid enzovoort), zullen ze eerder de wijsheid van Gods wetten zien en gemotiveerd zijn om zich eraan te houden. Bij het bespreken van deze normen mag u niet vergeten dat u kinderen geen angst of schaamte moet inprenten.

Benadruk de kracht van de verzoening van Jezus Christus

Net zoals peuters die hun eerste stapjes zetten, kunnen jongeren fouten maken bij het leren hoe ze hun eigen seksualiteit kunnen begrijpen en beheersen. Het is belangrijk te onthouden dat we groei moeten bevorderen en geen schuldgevoelens veroorzaken, en dat we kinderen leren dat Jezus Christus hen kan zegenen met genade, kracht en barmhartigheid, zodat ze sterker worden, seksueel rein blijven, en op een dag de zegeningen van seksuele intimiteit binnen het huwelijk kunnen genieten.

Kinderen opvoeden is niet gemakkelijk. Onze inspanningen om onze kinderen te onderwijzen zijn misschien niet altijd perfect, maar we kunnen ons best doen om onze kinderen te leren over het mooie geschenk van seksuele intimiteit binnen het huwelijk. Als we denken dat we tekortschieten, kunnen we ons met Gods hulp verbeteren. Ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen

FOTO, GETTY IMAGES

heeft gezegd: 'Met de gave van de verzoening van Jezus Christus en de kracht van de hemel om ons te helpen, kunnen we ons *wel degelijk* verbeteren. En het mooie van het evangelie is dat het *proberen* beloond wordt, ook al slagen we niet altijd.'[7] ■

NOTEN

1. David A. Bednar, 'Wij geloven kuis te moeten zijn', *Liahona*, mei 2013, 42.
2. M. Russell Ballard, 'Like a Flame Unquenchable', *Ensign*, mei 1999, 86.
3. Zie Dalmacio Flores en Julie Barroso, '21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review', *Journal of Sex Research*, jaargang 54, nr. 4–5 (2017), 532–548.
4. Joy D. Jones, 'Met pornografie omgaan: beschermen, reageren en genezen', *Liahona*, oktober 2019, 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, 'Vergeet mij niet', *Liahona*, november 2011, 122.
6. 'Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful' (thuisavondles), ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources.
7. Jeffrey R. Holland, 'Morgen zal de Heere wonderen doen in uw midden', *Liahona*, mei 2016, 125–126.

Noot van de redactie: Als u kinderen in de tienerleeftijd hebt, kunt u hen het artikel over dit onderwerp op pagina's 12 en 52 laten lezen.

Goed bestede tijd

David Dickson
Kerktijdschriften

Pele Mika Ah Lam besteedt haar tijd goed, en daarom is ze elke dag gelukkig, heeft ze een klein bedrijf en kan ze zonder spijt terugkijken.

Op de eilanden in de Stille Oceaan loopt de tijd wat trager dan in andere delen van de wereld. Dagelijkse taken worden volgens de stand van de zon gedaan, niet volgens de klok. Je wordt wakker met de vogels en het geluid van de branding, in plaats van een schelle wekker.

Pele Mika Ah Lam uit Samoa heeft nog een ander belangrijk idee over tijd, en daar leeft ze naar: 'Ik maak er het beste van, waar ik ook ben'.

Leren in en buiten de klas

Pele groeide op in een dorp waar gezinnen, waaronder dat van haar ouders, leefden van wat het land opbracht. Stromend water en elektriciteit zijn nooit vanzelfsprekend. De huizen zijn eenvoudig en mooi. Onderwijs is duur. 'Onze hele familie helpt elkaar met de onderwijskosten', zegt Pele. 'Zo doen we dat in Samoa.'

Omdat ze hard werkte en goede cijfers haalde, werd Pele toegelaten tot de National University of Samoa. Ze koos voor boekhouden, wiskunde en informatica. Ze maakte ook tijd vrij om naar het instituut te gaan.

Op een bepaald moment nam Pele deel aan een andere activiteit, die haar leven spoedig zou veranderen. Maar toen wist ze dat nog niet. Ze kwam iedere vrijdagavond samen met andere kerkleden die naar de universiteit gingen, om plezier te maken, over het evangelie te praten en nieuwe vaardigheden te leren. Deze activiteiten wisselden per week, het was traditie dat ze iedere laatste vrijdag van de maand een nieuw recept uitprobeerden.

Pele zegt: 'Ik lette goed op. Ik wilde een kans om iets te leren niet voorbij laten gaan.'

Dat besluit zou in de toekomst heel veel opleveren.

Een deur sluit, een raam wordt geopend

De kosten van universitair onderwijs kunnen voor bijna iedereen een groot obstakel zijn. Pele moest de universiteit verlaten toen haar geld opraakte. Ze had echter hard gewerkt en in die periode alles geleerd wat ze kon. Ze had zelfs vele verschillende recepten onder de knie gekregen.

Als echtgenote en moeder van jonge kinderen dacht ze goed na hoe ze haar kennis kon inzetten om haar gezin te onderhouden. Haar hele leven had Pele geleerd om in God te geloven en hard te werken.

'Ik besloot om mijn eigen bedrijf te beginnen', zegt Pele. 'Ik heb nu een barbecue- en saladekraam, waar ik de gerechten verkoop die ik als studente heb leren klaarmaken.'

Dankzij het succes van haar zaak verdient Pele genoeg geld om voor haar naaste familie te zorgen, en ook om haar ouders, broers en zussen te helpen.

'In onze familie geloven we dat geloof zonder werken dood is' [Jakobus 2:20], zegt ze. 'Wij geloven in God en we geloven ook dat Hij ons op allerlei manieren zal helpen. Maar we moeten zelf ook ons best doen.'

Eilandtijd

Pele leeft nog steeds volgens 'eilandtijd'. Ze staat op en gaat naar bed tegelijk met de zon, en houdt

ILLUSTRATIE, EMILY LUI

van het eenvoudige, vreedzame leven op Samoa. 'De tijd snelt als op vleugels, hem houden kan men niet.' Deze waarheid begrijpt ze en ze leeft ernaar.[1]

Ouderling Ian S. Ardern van de Zeventig heeft gezegd: 'Tijd is nooit te koop. U kunt het proberen, maar tijd is een goed dat in geen enkele winkel voor geen enkele prijs te koop is. Maar gebruikt u hem verstandig, dan is de waarde ervan onmetelijk.'[2]

Aangezien Pele het beste probeert te halen uit de tijd die ze heeft, heeft God haar en haar gezin voorspoedig gemaakt, en hebben ze vreugde gevonden ondanks hun beproevingen. Ze heeft een sterk getuigenis, een succesvol bedrijf, en de toekomst lacht haar tegemoet.

Ze zegt: 'We zijn erg gezegend'. ■

NOTEN

1. 'Besteed uw tijd steeds nuttig', *Lofzangen*, nr. 155.
2. Ian S. Ardern, 'Een tijd om ons voor te bereiden', *Liahona*, november 2011, 31.

EEN VIJFSTAPPENPLAN VOOR TIJDBEHEER

Als u uw drukke schema in evenwicht wilt krijgen, let dan op de volgende vijf stappen van *Mijn fundament voor zelfredzaamheid:*

1. *Maak een takenlijst.* 'Maak elke ochtend een takenlijst. Voeg er namen aan toe van mensen die u wilt helpen.'
2. *Bid om leiding.* 'Luister. Neem u vast voor om uw best te doen.'
3. *Stel prioriteiten.* 'Zet een *1* bij de belangrijkste taak op uw takenlijst, een *2* bij de volgende, enzovoort.'
4. *Stel doelen en onderneem actie.* 'Luister naar de Geest. Stel doelen. Werk hard. Begin met de belangrijkste taak en werk de lijst af.'
5. *Breng verslag uit.* 'Breng elke avond in gebed aan uw hemelse Vader verslag uit. Stel vragen. Luister. Bekeer u. Voel zijn liefde.'[1]

NOOT

1. Uit *Mijn fundament voor zelfredzaamheid* (2016), 14.

Digitale apparaten beheren en

uw gezin terugkrijgen

Geoff Steurer
Bevoegd huwelijks- en gezinstherapeut

Stel u de volgende situaties voor:

- Een gezin zit in een restaurant en wacht op de bestelling. In plaats van te praten, kijken ze allemaal op hun smartphone.
- Een tiener zit niet lekker in haar vel en voelt zich eenzaam, terwijl ze door de zorgvuldig samengestelde prestaties van haar leeftijdsgenoten op sociale media scrolt.
- Een klein meisje in het park probeert de aandacht van haar vader te trekken, die op zijn telefoon kijkt.
- Een man kijkt steeds naar sportuitslagen op zijn smartwatch, terwijl zijn vrouw tegen hem praat.
- Een jongeman zit voortdurend te sms'en tijdens de thuisavondles.

Elk van deze voorbeelden – en tientallen andere die u ongetwijfeld hebt meegemaakt – zijn kleine tragedies. Smartphones en andere digitale apparaten zijn een vloek en een zegen. Ze verbinden ons met een wonderlijke wereld van informatie. Ze helpen ons met familiegeschiedenis, Schriftstudie, en ze maken het mogelijk om te praten met familieleden die ver weg wonen. Maar als we er niet goed mee omgaan, kunnen digitale apparaten ook gezinsverhoudingen verstoren en onze mentale, geestelijke en lichamelijke gezondheid schade toebrengen.

Hieronder staan zeven tips om te zorgen dat wij digitale apparaten de baas blijven in plaats van andersom.

FOTO, GETTY IMAGES

De ironie van de technologie

Als huwelijks- en gezinstherapeut zie ik dat het voor oprechte mensen steeds moeilijker wordt om met een scherm te concurreren om de aandacht van hun geliefden. Dat is ironisch. De apparaten die moeten helpen ons met elkaar te verbinden en onze relaties te verbeteren, maken relaties soms oppervlakkiger en zorgen dat mensen zich onzeker voelen. Uitgebreid onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat een toename van depressie, angsten, pesten en zelfmoord te maken heeft met de epidemie van eenzaamheid. Die wordt grotendeels veroorzaakt door het wijdverspreide gebruik van persoonlijke elektronische apparaten.[1]

Zelfs als iedereen thuis is, kunnen mensen zich eenzaam en geïsoleerd voelen, doordat ze met hun schermpjes bezig zijn. Als we een gevoel van eenheid en verbinding in onze gezinsverhoudingen willen creëren, moeten we ervoor zorgen dat apparaten niet alle aandacht opeisen terwijl het gezin bij elkaar is.

We moeten niet overdrijven en de technologie uit ons leven bannen. We moeten de technologie echter wel de juiste plaats geven, zodat ze ten dienste staat van onze relaties in plaats van ze af te doen kalven.

De pracht en praal van een virtuele wereld

Als we helemaal in onze apparaten opgaan, hebben we geen oog meer voor de fysieke wereld om ons heen, met al haar geluiden, texturen, gezichten en ontelbare andere zintuiglijke gewaarwordingen. In plaats daarvan betreden we een virtuele wereld, waarin we niet zo sterk met ons lichaam en onze omgeving zijn verbonden. Daardoor missen we misschien belangrijke signalen van ons lichaam, die we nodig hebben om gezond te blijven. Als we te veel tijd voor het scherm doorbrengen, hebben we bijvoorbeeld niet in de gaten dat we moe zijn, honger hebben of gespannen zijn.

Een dergelijke ontkoppeling van de fysieke wereld kan ook ons gevoel van vreugde ondermijnen. Er is bijvoorbeeld een belangrijk verschil tussen een lachende emoji op een scherm krijgen, en persoonlijk de blije lach van een geliefde meemaken.

Behoefte aan digitale beheerders

Digitale apparaten zijn gemaakt om onweerstaanbaar te zijn, ze zijn moeilijk weg te leggen. Veel software- en telefoonontwikkelaars richten zich zelfs opzettelijk op onze menselijke zwakheden, om te zorgen dat we blijven scrollen door eindeloze informatiestromen.[2]

Deze afhankelijkheid van apparaten komt zo veel voor, dat de gevolgen gemakkelijk kunnen worden genegeerd. Jongeren hebben daarom volwassenen nodig die het juiste gebruik van deze apparaten kunnen laten zien en kinderen kunnen leren wat de gevolgen zijn.

Zoals president M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, heeft geleerd, 'moeten wij digitale apparaten de baas blijven, en niet andersom'.[3]

Met dat in het achterhoofd volgen hier zeven tips om onze digitale apparaten te beheren:

1

Volg het voorbeeld van de Heiland: geef onverdeelde aandacht.

De Heiland laat zien hoe we werkelijk met anderen samen kunnen zijn, zonder afleiding. Tijdens zijn bediening richtte Hij zich altijd op het individu (zie Markus 5:25–34; 35–42; Lukas 19:2–8): Christus gaf hun allen zijn volledige aandacht. Toen Hij de Nephieten zijn wonden toonde, had Hij geen haast. In plaats daarvan traden de mensen '*één voor één* toe totdat allen waren toegetreden' (3 Nephi 11:15; cursivering toegevoegd).

Als we het goede voorbeeld geven, **leren we onze kinderen hoe ze bewust op één plaats kunnen zijn, in plaats van hun aandacht te verdelen tussen apparaten en de mensen om hen heen.** Wanneer u met iemand praat, vooral uw kind of partner, geef hem of haar dan uw volledige aandacht en leg uw telefoon weg.

Het is helaas normaal geworden om ons af te wenden van degenen van wie we houden, om een tekstbericht te beantwoorden van iemand anders. Dit kan een negatief effect hebben op onze relaties, en kan een onbedoelde boodschap uitzenden dat degene tegenover ons minder belangrijk is.

Beloof degene tegenover u dat hij of zij belangrijker is dan onderbrekingen van uw smartphone of ander apparaat. Kijk hem of haar aan. Luister zoals de Heiland zou doen. Geef ze uw volledige aandacht.

2

Kies niet standaard voor sms'en.

Als u uw gevoelens of belangrijke ideeën met anderen wil delen, probeer het contact dan **zo persoonlijk mogelijk te maken**. Als het niet mogelijk is om elkaar te ontmoeten, kunt u een videogesprek proberen, zodat u de ander kunt zien en horen. Als dat niet mogelijk is, bel dan, zodat u de stem van de ander kunt horen.

RECHTS: FOTO, GETTY IMAGES

3

Geef kinderen niet te snel een smartphone of een account op sociale media.

Wacht daarmee **totdat kinderen en tieners voldoende sociale vaardigheden hebben ontwikkeld, zoals luisteren, oogcontact maken, empathie tonen en zich bewust zijn van anderen.** Voordat kinderen de wereld van digitaal burgerschap betreden, is het belangrijk dat ze goed burgerschap oefenen door respect en begrip voor anderen op te brengen.

Een van de redenen dat kinderen gemiddeld op 11-jarige leeftijd voor het eerst pornografisch materiaal bekijken[4] (en in veel gevallen nog jonger), is dat veel kinderen al jong een smartphone krijgen. Zelfs als uw kind volwassen genoeg is voor sociale media, moet u er rekening mee houden dat veel anderen online die toegang hebben tot de accounts van uw kinderen, dat niet zijn.[5]

4

Stel gezinsregels vast en stel grenzen.

Stel thuis duidelijke grenzen vast die aangeven wanneer smartphones en apparaten worden gebruikt en wanneer ze weg moeten.

Een uitdrukkelijk advies: **vraag iedereen in het gezin om regelmatig bewust een pauze te nemen van hun apparaten.** U kunt misschien een opbergplaats afspreken waar ze hun telefoon niet zomaar achteloos kunnen vastpakken, zoals een mandje in de keuken.

Een gezin besloot bijvoorbeeld dat apparaten tijdens en na het avondeten in de oplader moesten zitten, zodat de gezinsleden ongestoord tijd met elkaar konden doorbrengen.

Als we bewust grenzen stellen aan het gebruik van onze apparaten, zullen onze gezinsleden meer verbondenheid voelen.

5

Maak van gamen en scrollen geen automatisme.

Het is makkelijk om automatisch naar onze apparaten te grijpen voor ontspanning, afleiding en vermaak. Beheers die neiging. Leg in plaats daarvan **het apparaat eens neer en doe iets dat uw zintuigen prikkelt, zoals naar buiten gaan.**

In juni 2018 heeft president Russell M. Nelson de jeugd van de kerk uitgenodigd 'om niet meer zo afhankelijk van sociale media te zijn door een 'vastenweek' te houden: zeven dagen geen sociale media gebruiken'.[6]

Als ouders kunt u thuis hetzelfde vragen, en af en toe een vasten van games, sociale media of andere digitale afleidingen houden.

6

Leer uzelf om niet onmiddellijk te antwoorden.

Vraag u af of u wel altijd meteen op berichten moet reageren. Onze apparaten willen ons laten geloven dat iedere onderbreking dringend en belangrijk is. Mogelijk worden we daardoor afgeleid van wat echt telt. Probeer uw antwoord op berichten uit te stellen, zodat u bewuster aanwezig kunt zijn en meer aandacht kunt hebben voor de mensen in uw omgeving. Volgens ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen laten sommigen in de kerk 'zich door voorbijgaande digitale afleidingen misleiden en wegleiden van eeuwige relaties'.[7]

7

Stel digitaalvrije zones in.

Wijs ruimtes aan waar apparaten niet in mogen. Een gezin besloot bijvoorbeeld om telefoons en apparaten niet mee te nemen op korte ritjes in de auto, zodat ze meer met elkaar zouden praten. Dit soort beperkingen kan aandacht en verbondenheid bevorderen, waardoor eenzaamheid binnen het gezin wordt voorkomen.

RELATIES EN AFLEIDING

De moderne wereld raakt steeds meer gevuld met afleidingen. Mobiele technologie, zoals smartphones, kan een vrijwel constante afleiding vormen. Onderzoek wijst uit dat afleidingen kunnen leiden tot problemen op het werk, op school en in onze relaties, wat dan weer kan leiden tot meer stress en frustratie. Uit sommige onderzoeken komt zelfs naar voren dat de aanwezigheid van iemands smartphone diens denkvermogen nadelig kan beïnvloeden.

Ouderling Dieter F. Uchtdorf van het Quorum der Twaalf Apostelen benadrukte eens 'hoe belangrijk deze vier relaties zijn: met onze God, met ons gezin, met onze medemens en met onszelf'. ('De belangrijkste dingen', *Liahona*, november 2010, 21.) Hieronder vindt u enkele suggesties om deze relaties te versterken door afleidingen te verminderen.

Uw relatie tot God

- **Schriftstudie.** Probeer ten minste een gedeelte van uw studie zonder uw apparaat te doen. Gedrukte bladzijden leiden u niet af met meldingen of andere apps.
- **Gebed.** Doe dit regelmatig, stil en alleen. En bid af en toe lang.
- **Overdenken.** Neem de tijd om na te denken terwijl u de Schriften bestudeert en bidt. Doe dit af en toe ook tijdens activiteiten die u alleen afwerkt, bijvoorbeeld geen apparaat bij u hebben als u gaat sporten of klusjes doet, of niet naar muziek luisteren in de auto.
- **Aanbidding.** Geef voldoende aandacht aan dit essentiële aspect van uw relatie tot God. Tijdens het avondmaal laat u bijvoorbeeld uw apparaat thuis, of u zet het uit.

Uw relatie tot anderen

- **Spreken en luisteren.** Onderschat nooit het belang van een maaltijd als gezin. Probeer er een heilige plek van te maken (zie de nummers 4 en 7 op de vorige pagina's). Toon interesse in anderen. Doe eens vaker een babbeltje en voer diepere gesprekken. Houd geen apparaat bij de hand wanneer u met iemand praat. Maak van oogcontact een prioriteit (zie nummer 1).
- **Dienen.** Als een gelegenheid zich voordoet om iemand te dienen en uw eerste gedachte is: ik moet mijn serie nog kijken, dan moet u uw prioriteiten misschien herzien. Probeer eens een week zonder dat soort vermaak.
- **Spelen.** Als u door plezier te maken uw relaties versterkt, doe dat dan met uw volledige aandacht. Laat apparaten buiten gezichts- en gehoorsafstand.

Uw relatie tot uzelf

- **Lichamelijke en emotionele gezondheid.** Vergeet niet voor uzelf te zorgen (slaap, lichaamsbeweging, voeding, stressbeheersing). Neem uw apparaat bijvoorbeeld 's nachts niet mee naar uw slaapkamer. Vul uw tijd ook niet met gedachteloze activiteiten, zodat u voor de rest te weinig tijd hebt (zie nummer 5).
- **Bescherm uw gevoel van eigenwaarde.** Laat zelfkritiek achterwege en vergelijk uzelf niet met anderen. Kijk bijvoorbeeld niet zoveel op sociale media, en wees selectiever in wat of wie u volgt (zie nummer 4).
- **Uzelf leren kennen.** Laat het ideaal dat sociale media voorhouden, u niet afleiden van de persoon die u zelf wilt worden. Neem de tijd om dingen te doen die uw echte ik wil doen.

Ons huis heiligen

Om van ons huis een veilig toevluchtsoord te maken is inspanning en waakzaamheid nodig, vooral met zoveel digitale afleiding om ons heen. Voor uw gezinsrelaties en -gezondheid is echter geen inspanning te veel. ■

NOTEN

1. Zie Jeremy Nobel, 'Forging Connection against Loneliness', American Foundation for Suicide Prevention, 25 september 2018, afsp.org.
2. Zie Avery Hartmans, 'These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You "Addicted"', *Business Insider*, 17 februari 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, 'Wees stil en weet dat ik God ben' (CES-haardvuuravond voor jongvolwassenen, 4 mei 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
4. Zie Jane Randel en Amy Sánchez, 'Parenting in the Digital Age of Pornography', *HuffPost* blog, 26 februari 2017, huffpost.com.
5. Zie Cyberbullying, *Ensign*, augustus 2013, 39.
6. Russell M. Nelson, 'Hoop van Israël' (wereldwijde devotional voor jongeren, 3 juni 2018), HopeofIsrael.Churchof JesusChrist.org.
7. David A. Bednar, 'De dingen zoals ze werkelijk zijn', *Liahona*, juni 2010, 25.

De Heer stond me bij

Elodie McCormick (Alabama, VS)

Ik had niet gedacht dat mijn man een heel jaar met het leger zou worden uitgezonden, maar die ervaring heeft ons wel geholpen om als gezin geestelijk te groeien.

We woonden als gezin ongeveer drie maanden in Texas (VS) toen mijn moeder me op een dag vanuit Engeland belde.

'Ik weet het niet, mama,' zei ik, 'maar ik voel dat er vandaag iets gaat gebeuren en ik denk niet dat het iets leuks is.'

Toen mijn man, Matthias, die avond thuiskwam, zei hij: 'Ik moet je iets vertellen.' Ik wist meteen dat hij weg moest, maar ik had niet gedacht dat hij een heel jaar als militair zou worden uitgezonden. We hadden twee weken om ons op zijn vertrek voor te bereiden. Ik moest in die tijd veel huilen.

Het was een moeilijk jaar. Mijn man was niet in de buurt en mijn familie woonde in Engeland. Ik was bang en maakte me zorgen. Maar het was ook een belangrijke ervaring voor me als jonge moeder met een baby, en voor ons, omdat we leerden hoe we als gezin door konden gaan met onze geestelijke groei.

We hadden al de gewoonte om dagelijks als gezin te bidden en Schriftstudie te doen. Dus als Matthias en ik elkaar konden spreken, meestal via Skype, baden we en lazen we samen in de Schriften.

Telkens als ik in de Schriften las, alleen en met mijn man, moest ik denken aan een vers: 'Welnu, wees welgemoed en vrees niet, want Ik, de Heer, ben met u en zal u bijstaan' (Leer en Verbonden 68:6). Ik besefte dat ik altijd al op mijn hemelse Vader had kunnen vertrouwen.

Door mijn roeping als dirigente van het wijkkoor was mijn aandacht vaak op de woorden van de lofzangen en de Schriften gevestigd, en op de beloften daarin. Zingen en naar lofzangen luisteren gaf me een vredig gevoel.

Toen onze baby, Noah, longontsteking kreeg, gaven priesterschapsdragers hem een zalving, en mij een zegen voor kracht en troost. Ook mijn dienende zusters waren een geweldige hulp. Ik sprak ook af met de vrouwen van andere mannen die met het leger waren uitgezonden. Zij hielpen me meer dan ik hen hielp. Onze buurman maaide zelfs het gras voor ons.

Ik ben dankbaar voor alle kleine, eenvoudige dingen die voor ons gezin een zegen waren. Onze hemelse Vader leek ons steeds te zegenen door iemand die ons hielp wanneer we dat het meest nodig hadden. ■

ILLUSTRATIE, COLBY A. SANFORD

Een belofte van genezing en verzegeling

Naam bekend bij de redactie (Santa Catarina, Brazilië)

Dankzij onze getrouwheid in het evangelie en door onze voorouders op te zoeken, werden mijn moeder en ik op een totaal onverwachte manier gezegend.

ILLUSTRATIE, STEPHANIE HOCK

Sinds mijn doop ben ik geïnteresseerd in familiegeschiedenis en tempelwerk. Ik vond het een geweldig idee dat ik voor eeuwig met mijn familie verbonden kon worden, maar ik dacht dat dit nooit zou gebeuren omdat veel van mijn familieleden, onder wie mijn vader, aan alcohol verslaafd waren.

Ik groeide ook op in dat milieu, maar dankzij de goede raad van mijn lieve moeder ging ik niet dezelfde weg op. Zij liet zich een jaar na mij dopen.

Toen ik 18 jaar werd, besloot ik op zending te gaan. Ik werd geroepen om te dienen in Arizona (VS). Het was een van de beste ervaringen van mijn leven. Toen ik thuiskwam, ontdekte ik dat mijn vaders verslaving volledig uit de hand was gelopen. Ik weet nog dat ik me hardop afvroeg of er eigenlijk wel iets goeds uit mijn zending was gekomen, nu het er thuis zo slecht voor stond.

Tijdens de algemene aprilconferentie van 2018 hoorde ik ouderling Dale G. Renlund van het Quorum der Twaalf Apostelen zeggen: 'Als u uw familie ontdekt, vergadert en er een band mee krijgt, zult u genezing vinden voor wat genezing behoeft.'[1]

Mijn moeder bleef bidden, de Schriften lezen, en inspiratie zoeken om mijn vader te helpen. Uiteindelijk kon ze hem overtuigen om hulp te zoeken. Hij zat negen maanden in een afkickcentrum. We mochten maar één keer per maand op bezoek. Dat was niet gemakkelijk, vooral in het begin niet, maar mijn moeder en ik bleven trouw in het evangelie, maand na maand, en zochten naar onze voorouders. Daarbij werden we enorm gezegend, op een manier die we ons niet hadden kunnen voorstellen.

Na zijn behandeling kwam mijn vader weer thuis. Hij heeft sindsdien nog geen druppel gedronken. Hij sprak met de zendelingen, maar kon het evangelie nog niet omarmen. Mijn moeder stelde voor om naar de tempeltuin te gaan, om de Geest daar te voelen.

Korte tijd later kregen de zendelingen de ingeving om bij ons langs te gaan en mijn vader te bezoeken. Hij vertelde dat hij zich wilde laten dopen. Die avond vertelden mijn vader en moeder mij het grote nieuws.

De Heer had zijn belofte vervuld. Wat genezing behoefde, *was* ook genezen. Mijn vader was genezen van zijn verslaving, en mijn twijfels waren genezen met hernieuwd geloof. We bereiden ons nu als gezin voor om aan elkaar te worden verzegeld. ■

NOOT

1. Zie Dale G. Renlund, '*Familiegeschiedenis en tempelwerk: verzegeling en genezing*', mei 2018, 49.

Wat doen we hier?

Gregorio Rivera (provincie Elqui, Chili)

We hebben onze baan opgezegd, alles verkocht en onze familie en vrienden vaarwel gezegd, om te verhuizen naar een plek die we nog nooit hadden gezien.

Ik werkte overdag en mijn vrouw, Elen, had nachtdienst. We zagen elkaar nauwelijks. We hielden geen thuisavonden en baden niet als gezin. We gingen wel naar de avondmaalsdienst, maar waren niet toegewijd aan het evangelie.

We begonnen een leegte te voelen, doordat we ons richtten op wereldse dingen in plaats van de dingen van de Heer. We voelden dat onze hemelse Vader meer van ons verlangde.

Daarom gingen we naar de Santiagotempel (Chili) voor leiding over wat we beter konden doen. We kregen beiden de influistering dat we met onze jonge dochters moesten verhuizen van Santiago naar het noordelijke kustgebied van Coquimbo.

We waren daar nog nooit geweest en wisten niets over dat gebied. Maar we zegden onze baan op, verkochten alles, en lieten onze familie, vrienden en mijn universitaire studie achter.

In Coquimbo kenden we niemand en we hadden geen geld. Ik vond een baan, maar daar konden we amper de huur van betalen. We vroegen ons af: Wat doen we hier?

Elen vroeg zich af of ze iets kon doen om te helpen met de kosten van levensonderhoud. Op een dag naaide ze een hoes voor een van onze oude stoelen. 'Ik ga deze te koop zetten en kijken of iemand hem koopt', zei ze. En *inderdaad*, iemand kocht hem. Na deze aanmoediging leerde Elen meer over het herstofferen van meubels. Ze adverteerde en begon opdrachten te krijgen.

In 2016 werd ik geroepen als bisschop van onze nieuwe wijk. Met mijn baan, de studie die ik had hervat en mijn roeping, zag ik mijn familie weer nauwelijks.

'Zo werkt het niet', zei Elen. 'Waarom kom je niet met mij werken? Ik laat je wel zien hoe het moet. Je werkt dan thuis en je hebt ook meer flexibiliteit in je roeping.'

Ik maakte me zorgen over het opzeggen van mijn baan, maar Elen zei dat we tot onze hemelse Vader konden bidden en zeggen: 'Dit is ons bedrijfje. We gaan er samen in werken. Laat ons alstublieft zien hoe dit kan lukken terwijl Gregorio dient als bisschop.'

Onze hemelse Vader gaf antwoord. Nu, na jaren waarin we elkaar nauwelijks zagen, moeten we eraan wennen dat we *altijd* samen zijn. Soms zegt Elen als grap: 'Moet je niet een paar gesprekken voeren als bisschop? Kom over vier uur maar terug!'

Hier in Coquimbo hebben we geleerd om geloof te hebben en als gezin het evangelie na te leven, en we zijn gezegend. We zijn verhuisd naar een onbekende stad om mensen te dienen die we nog nooit hadden ontmoet, en we hebben wonderen gezien die we niet hadden verwacht. ■

ILLUSTRATIE, SHAUNA MOONEY KAWASAKI

Dienen met kippenpastei uit de oven

Jacquie Fleming (Alberta, Canada)

Dankzij mijn vriendinnen kon ik de liefde van mijn hemelse Vader voelen toen ik die het meest nodig had.

ILLUSTRATIE, ALLEN GARNS

Toen mijn moeder onverwachts op 61-jarige leeftijd overleed, voelde ik me volledig overrompeld. Zij was mijn bron van liefde, zachtmoedigheid, steun, kracht en blijdschap. Ik voelde me alsof mijn moeder me was ontstolen en dat mijn drie kinderen waren beroofd van hun oma. Ik was zelfs boos op mijn hemelse Vader. Hoe kon Hij ons dit nu aandoen?

Een tijd lang werd ik 's nachts wakker en kon ik niet meer slapen. Op een nacht werd ik om drie uur wakker. Om de gedachte aan een leven zonder moeder uit mijn hoofd te zetten, keek ik op mijn telefoon en zag een kookvideo in mijn nieuwsfeed. Hij ging over kippenpastei uit de oven: troosteten in het kwadraat. Ik dacht eraan hoe heerlijk het zou zijn om kippenpastei uit de oven te eten. Maar ik voelde me niet in staat om te koken voor mijn gezin, behalve melk over de muesli gieten. Ik zou het zonder troosteten moeten doen. Dat dacht ik tenminste.

Twee dagen achter elkaar brachten vriendinnen me een kippenpastei. Ik was zo ontdaan dat ik moest huilen. Hun vriendelijkheid ontroerde mij enorm. Ik wist dat dit geen toeval was. Het bevestigde dat God aandacht voor me had, dat Hij van me hield, en dat Hij mijn schijnbaar onbetekenende zin in kippenpastei niet negeerde, ook al was ik boos op Hem geweest. Dat was een zeer welkome herinnering.

Ik ben de vriendinnen die me kippenpasteien brachten heel dankbaar. Ze hebben me geholpen op een manier die ze zelf nooit hadden kunnen bedenken. Dankzij hen voelde ik de liefde van mijn hemelse Vader toen ik die het meest nodig had.

Deze ervaring leerde me hoe belangrijk het is om de ingevingen van de Heilige Geest te herkennen en te volgen. Die kunnen best het antwoord op een gebed zijn van iemand die het moeilijk heeft.

We moeten ons niet door onzekerheden of twijfel laten weerhouden om anderen te dienen. Mogen we er altijd naar streven een werktuig in Gods handen te zijn, en zijn liefde met anderen te delen. ■

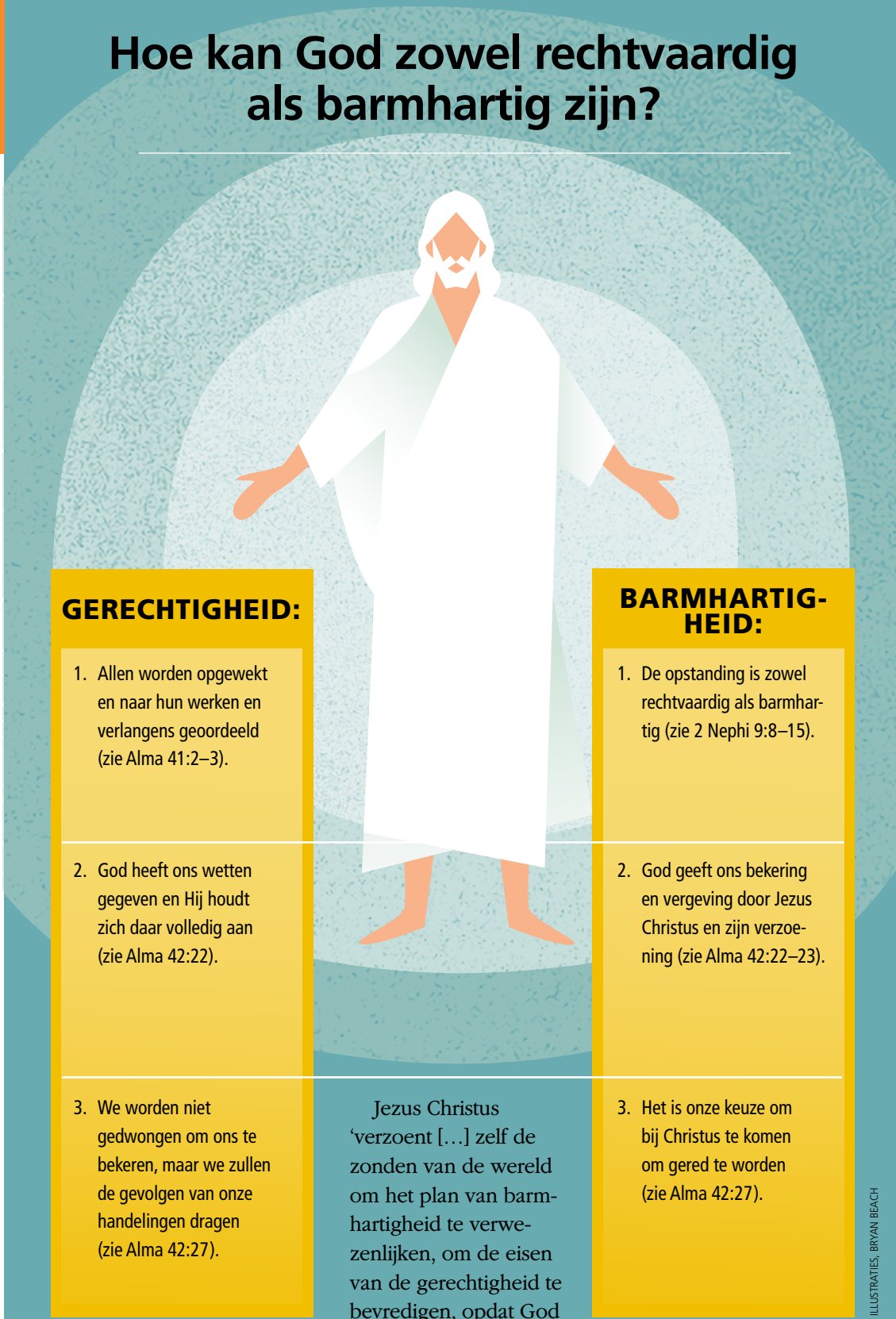
Hoe kan God zowel rechtvaardig als barmhartig zijn?

Gerechtigheid en barmhartigheid lijken aan elkaar tegengesteld, maar zijn beide onderdeel van Gods plan.

BESPREKING

Wat betekenen de woorden *gerechtigheid* en *barmhartigheid* voor u? Waarom zijn gerechtigheid en barmhartigheid beide nodig in Gods eeuwige plan van geluk?

Op welke manier hebt u de genade van Jezus Christus ervaren?



GERECHTIGHEID:	BARMHARTIGHEID:
1. Allen worden opgewekt en naar hun werken en verlangens geoordeeld (zie Alma 41:2–3).	1. De opstanding is zowel rechtvaardig als barmhartig (zie 2 Nephi 9:8–15).
2. God heeft ons wetten gegeven en Hij houdt zich daar volledig aan (zie Alma 42:22).	2. God geeft ons bekering en vergeving door Jezus Christus en zijn verzoening (zie Alma 42:22–23).
3. We worden niet gedwongen om ons te bekeren, maar we zullen de gevolgen van onze handelingen dragen (zie Alma 42:27).	3. Het is onze keuze om bij Christus te komen om gered te worden (zie Alma 42:27).

Jezus Christus ‘verzoent […] zelf de zonden van de wereld om het plan van barmhartigheid te verwezenlijken, om de eisen van de gerechtigheid te bevredigen, opdat God een volmaakt, rechtvaardig God zou zijn, en tevens een barmhartig God’ (Alma 42:15).

ILLUSTRATIES, BRYAN BEACH

Waar richt u zich op?

Opperbevelhebber Moroni en Amalickiah richtten zich op verschillende dingen. Terwijl Amalickiah door misleiding en bedrog macht had verkregen, had Moroni de gedachten van het volk erop voorbereid de Heer, hun God, getrouw te zijn (zie Alma 48:7).

Wat kunnen we leren van de verschillen tussen Moroni en Amalickiah?

MORONI:

1. Hij was 'door de opperrechters en door de stem van het volk […] aangesteld' (Alma 46:34).

2. Hij maakte zijn overtuigingen bekend 'met luide stem' en nodigde anderen uit om het goede te doen (zie Alma 46:19–20). Zijn hart zwol op 'van dankbaarheid jegens zijn God' (Alma 48:12).

3. Hij had een eed gezworen om zijn volk, zijn rechten en zijn land en godsdienst te verdedigen, maar geloofde niet in bloedvergieten (zie Alma 48:13, 16).

4. Hij verheugde zich in vrijheid (zie Alma 48:11) en zijn hart roemde in het 'bewaren van zijn volk' (Alma 48:16).

AMALICKIAH:

1. Hij wilde de koning van de Lamanieten onttronen en zelf koning worden (zie Alma 47:8).

2. Hij was 'zeer listig […] in het bedrijven van het kwade' en smeedde in zijn hart een plan (zie Alma 47:4). Bovendien vervloekte hij God (zie Alma 49:27).

3. Hij hitste de Lamanieten op tot oorlog en zwoer dat hij Moroni's bloed zou drinken (zie Alma 47:1; 49:27).

4. Hij vocht om anderen tot slavernij te brengen (zie Alma 49:26) en 'gaf niet om het bloed van zijn volk' (Alma 49:10).

BESPREKING

Moroni was 'door een betere zaak bezield' (Alma 43:45). Waar richt *u* zich op?

Welke andere voorbeelden kunt u in het Boek van Mormon vinden van mensen die de goede zaak verdedigen? Wat hebt u aan hun voorbeeld?

ILLUSTRATIES, BRYAN BEACH; FOTO'S VAN VERGROOTGLAZEN, GETTY IMAGES

Hoe kunnen jongeren het koninkrijk van God opbouwen?

Helaman was onder de indruk van het krachtige geloof van zijn jonge soldaten. Overdenk hoe hun gedrag hun geestelijke bescherming gaf (zie Alma 57:25–27) en hoe u door hun voorbeeld te volgen, kunt bijdragen aan het koninkrijk van God.

BESPREKING

Hoe kunt u het evangelie en de lessen van Christus in uw eigen omgeving verdedigen? Hoe kunt u anderen helpen om dat ook te doen?

'Net als de tweeduizend jeugdige krijgers van Helaman zijn jullie de geestzonen [en dochters] van God en kunnen jullie de kracht krijgen om zijn koninkrijk op te bouwen en te verdedigen.'

President M. Russell Ballard, waarnemend president van het Quorum der Twaalf Apostelen, 'De beste generatie zendelingen', *Liahona*, november 2002, 47.

Kiezen wie u wilt volgen

Deze jongeren kozen hun leider: de profeet Helaman (zie Alma 53:19). Hoe kunt u de profeet als leider kiezen?

Altijd getrouw zijn

Deze jongeren waren 'te allen tijde getrouw […] in alle dingen die hun werden toevertrouwd' (Alma 53:20). Hoe kunt u beter trouw blijven aan uw verantwoordelijkheden?

De lessen van rechtschapen ouders vertrouwen

Deze jongeren hadden van 'hun moeders' geleerd 'dat als zij niet twijfelden, God hen zou bevrijden' (Alma 56:47). Hoe kunt u uw kinderen net zo leren om geloof te hebben?

Geloof oefenen

Deze jongeren waren klein in aantal en hadden weinig gevechtservaring. Toch hadden ze vertrouwen: 'God is met ons, en Hij zal niet toestaan dat wij vallen; laten wij dan optrekken' (Alma 56:46). Hoe kunt u in geloof 'optrekken'?

ILLUSTRATIE, ANDREW BOSLEY

Vergeet u niet om eraan te denken?

Helaman gaf zijn zonen de namen Nephi en Lehi, zodat zij zouden denken aan de goede werken van hun voorvaders Nephi en Lehi.

In hoofdstuk 5 van het boek Helaman gebruikt Helaman de woorden *denken en bedenken* 13 keer.

BESPREKING

Het Boek van Mormon bevat meer dan 200 verwijzingen naar denken, bedenken en indachtig zijn. U kunt bij het lezen opzoeken waaraan we moeten denken. Het belangrijkste wat we niet mogen vergeten, is dat verlossing komt door de Heer Jezus Christus. Wat kunt u doen om de Heiland beter indachtig te zijn?

Nephi en Lehi 'dachten aan [Helamans] woorden; en zij onderhielden de geboden van God' (Helaman 5:14).

ILLUSTRATIE, AUGUSTO ZAMBONATO

Wijzigingen in gebiedspresidiums

Het Eerste Presidium heeft de volgende toewijzingen van gebiedspresidiums bekendgemaakt, die per 1 augustus 2020 ingaan.

Afrika-Midden

Matthew L. Carpenter
Eerste raadgever

Joseph W. Sitati
President

Thierry K. Mutombo
Tweede raadgever

Afrika-Zuid

Edward Dube
Eerste raadgever

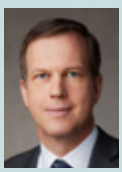
S. Mark Palmer
President

Ciro Schmeil
Tweede raadgever

Afrika-West

Larry S. Kacher
Eerste raadgever

Hugo E. Martinez
President


Jörg Klebingat
Tweede raadgever

Azië

Peter F. Meurs
Eerste raadgever

David F. Evans
President

David P. Homer
Tweede raadgever

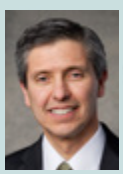
Azië-Noord

L. Todd Budge
Eerste raadgever

Takashi Wada
President

James R. Rasband
Tweede raadgever

Brazilië


Joaquin E. Costa
Eerste raadgever

Adilson de Paula Parrella
President

Joni L. Koch
Tweede raadgever

Cariben

Eduardo Gavarret
Eerste raadgever

Jose L. Alonso
President

Jorge M. Alvarado
Tweede raadgever

Midden-Amerika

Taylor G. Godoy
Eerste raadgever

Brian K. Taylor
President

Alan R. Walker
Tweede raadgever

Europa

Massimo De Feo
Eerste raadgever

Gary B. Sabin
President

Erich W. Kopischke
Tweede raadgever

Europa-Oost

Hans T. Boom
Eerste raadgever

Christoffel Golden
President

Kyrylo Pochylko*
Tweede raadgever

Mexico

John C. Pingree jr.
Eerste raadgever

Rafael E. Pino
President

Hugo Montoya
Tweede raadgever

Midden-Oosten/Afrika-Noord

Randy D. Funk
Eerste raadgever

Anthony D. Perkins
President

Jeffrey H. Singer*
Tweede raadgever

Bestuurd vanuit de hoofdzetel van de kerk

Noord-Amerika-Midden

Chi Hong (Sam) Wong
Eerste raadgever

S. Gifford Nielsen
President

Arnulfo Valenzuela
Tweede raadgever

Noord-Amerika-Noordoost

W. Mark Bassett
Eerste raadgever

Randall K. Bennett
President

John A. McCune
Tweede raadgever

Noord-Amerika-Zuidoost

Vern P. Stanfill
Eerste raadgever

James B. Martino
President

Marcos A. Aidukaitis
Tweede raadgever

Noord-Amerika-Zuidwest

Kyle S. McKay
Eerste raadgever

Paul B. Pieper
President

Evan A. Schmutz
Tweede raadgever

Noord-Amerika-West

Scott D. Whiting
Eerste raadgever

Kevin W. Pearson
President

Rubén V. Alliaud
Tweede raadgever

Oceanië

K. Brett Nattress
Eerste raadgever

Ian S. Ardern
President

Kazuhiko Yamashita
Tweede raadgever

Filipijnen

Steven R. Bangerter
Eerste raadgever

Taniela B. Wakolo
President

Yoon Hwan Choi
Tweede raadgever

Zuid-Amerika-Noordwest

Mathias Held
Eerste raadgever

Jorge F. Zeballos
President

Jorge T. Becerra
Tweede raadgever

Zuid-Amerika-Zuid

Allen D. Haynie
Eerste raadgever

Benjamín De Hoyos
President

Juan Pablo Villar
Tweede raadgever

Utah

Mark A. Bragg
Eerste raadgever

Craig C. Christensen
President

Walter F. González
Tweede raadgever

* *Gebiedszeventiger*

Jongvolwassenen

In dit katern

44 **Een positieve kijk op seksualiteit bevorderen**
Door medewerkers van de *Liahona*

48 **Hoe ik Gods bedoeling met seksualiteit leerde begrijpen**
Emma T.

Digitaal thema-artikel

Kan ik de wet van kuisheid echt naleven?
Haley S.

Je hartstochten beteugelen: hoe je je seksuele gedachten en gevoelens afstemt op de verwachtingen van de Heer
Medewerkers van de *Liahona* en Gezinsondersteunende diensten

De helende kracht van de Heiland bij bekering van seksuele zonden
Richard Ostler

Je kunt deze artikelen (en meer) hier vinden:
- op **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- in **Wekelijkse content voor JOVO's** onder 'Jongvolwassenen' in de Evangeliebibliotheek

Seksualiteit als heilig geschenk leren zien

Als lid van de kerk leren we dat seksuele intimiteit binnen het huwelijk een wondermooi deel van het evangelieplan is. Het kan een heilig, mooi en vreugdevol deel van ons leven zijn, dat ons dichter bij onze huwelijkspartner en dichter bij God brengt. Maar hoe zit het met seksuele gevoelens vóór het huwelijk? Ons seksuele bewustzijn ontstaat niet bij de huwelijksplechtigheid. **God heeft ons seksuele gevoelens gegeven** die een gezond en belangrijk aspect van het mens-zijn vormen. Maar soms begrijpen we die seksuele gevoelens verkeerd en voelen we ons daardoor slecht, beschaamd of zondig.

Misschien komt dat voor sommigen doordat het, als seks ter sprake kwam, vaker ging over de negatieve gevolgen van het overtreden van de wet van kuisheid dan over de **positieve aspecten van seksualiteit.** Of misschien weet iemand helemaal niet wat seksuele reinheid inhoudt. En omdat er zoveel van wat we over seksualiteit leren van de media afkomstig is, kunnen die verdraaide berichten, in combinatie met een gebrek aan kennis over hoe God seksualiteit heeft bedoeld, leiden tot ongezonde relaties, pornografiegebruik en misbruik van elkaars keuzevrijheid door bijvoorbeeld aanranding. Dus **hoe leren we om seksualiteit te zien als heilig geschenk**, een essentieel onderdeel van onze door God gegeven natuur? Hoe kunnen we onze seksualiteit beheersen in overeenstemming met het uiteindelijke doel ervan in Gods eeuwige plan?

Met deze vragen in het achterhoofd hebben we het katern van deze maand samengesteld, om je te helpen **Gods kijk op gepaste seksualiteit beter te begrijpen**. Wij hopen dat je met deze positieve blik de wet van kuisheid met meer vastberadenheid zult naleven, **een doel en hoop zult vinden** in je eigen omstandigheden, voorbereid bent op een hecht, bevredigend huwelijk en de vrede van de Heiland kunt uitnodigen. Door je inspanningen om je aan Gods geboden over seksualiteit te houden, zal je 'vertrouwen in de tegenwoordigheid van God sterk worden' (*Leer en Verbonden* 121:45).

Wij wensen je het allerbeste,

De medewerkers van het jongvolwassenenkatern van de *Liahona*

Vertel je verhaal

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

Een positieve kijk op seksualiteit bevorderen

God heeft ons niet voor niks gezegend met goddelijke, gepaste seksuele gevoelens. Als we die gevoelens als alleenstaande leden van de kerk beter begrijpen, zullen we meer vrede en hoop vinden.

Door medewerkers van de *Liahona*

Noot van de redactie: Dit artikel maakt deel uit van een reeks over een positieve kijk op seksualiteit, seksuele intimiteit en de wet van kuisheid in de Liahona *van augustus 2020. De term* seksualiteit *betekent verschillende dingen voor verschillende mensen, maar in deze context hebben we het specifiek over onze seksuele gevoelens en identiteit.*

Tegenwoordig is er in de wereld veel verwarring over een gezond, positief begrip van seksualiteit.[1] In alle eerlijkheid moet gezegd worden dat ook sommige jongvolwassen kerkleden in de war zijn. Laten we dus een aantal zaken verduidelijken.

In de eerste plaats moeten we weten wat ons standpunt als heiligen der laatste dagen over seksualiteit is. Lang geleden zei ouderling Parley P. Pratt (1807–1857): 'Onze natuurlijke genegenheid is ons met een wijs doel door de Geest van God gegeven. En die genegenheid is de belangrijkste bron van leven en geluk – het bindmiddel van de hele rechtschapen en hemelse samenleving, en de essentie van liefde. […]

'Er bestaat geen zuiverder en heiliger beginsel. […]

'Het is een feit dat God […] die genegenheid in [ons] hart heeft geplant, ter bevordering van [ons] geluk en [onze] eenheid.'[2]

President John Taylor (1808–1887) heeft gezegd: 'We brengen het [als natuurlijk verlangen] met ons de wereld in, maar net als al het andere moet dit worden geheiligd. […] Een juiste uitoefening van onze functies leidt tot leven, geluk en verhoging in deze wereld en de volgende.'[3]

Simpel gezegd: God heeft ons zo geschapen dat we seksuele gevoelens kunnen hebben. Ze maken deel van ons uit. En dat kan een goed, mooi en vreugdevol deel van ons leven zijn – zolang we deze gevoelens leren gebruiken en in goede banen leiden. Als we deze gevoelens op de gepaste manier beheersen, ontvangen we enorme zegeningen.

Dankzij dit geschenk hebben we het potentieel om het plan van onze hemelse Vader te helpen vervullen en zoals onze hemelse Ouders te worden.[4] Helaas geeft Satan tegenwoordig velen een vertekend beeld van gepaste, door God gegeven seksualiteit. Hij wil dat wij seksualiteit en haar heilige karakter misbruiken of geringschatten. Hij zorgt soms dat we heilig en geheim door elkaar halen, zodat we ons schamen voor gepaste seksuele gevoelens, zodat we door onze nieuwsgierigheid tot pornografie en dergelijke worden geleid, of ons eigen lichaam of dat van anderen gaan gebruiken op manieren die God heeft verboden. Maar in werkelijkheid is seksualiteit, als ze gebruikt wordt zoals God het bedoeld heeft, een goddelijk geschenk. Als we negatieve gevoelens hebben over onze seksualiteit, begrijpen we haar misschien niet goed.

Hoe kan ik een positieve kijk op seksualiteit ontwikkelen?

Als onze kijk op seksualiteit is verstoord, hoe kunnen we dan onze door God gegeven aangeboren seksualiteit in een positief licht zien, en onze gevoelens leren begrijpen en op een juiste wijze kanaliseren, in ons streven om net als de Heiland te worden? Hoe kunnen we ons goed voelen over de seksuele gevoelens waarmee God ons heeft geschapen? Hieronder staan enkele nuttige tips:

1

Begrijp dat alle mensen zowel geestelijke als lichamelijke wezens zijn

Je denkt misschien dat seksualiteit puur lichamelijk is, maar het heeft veel te maken met ons verstand en onze gedachten. Onze gedachten beïnvloeden onze handelingen, en de manier waarop we ons lichaam gebruiken is ook van invloed op onze geest. President Boyd K. Packer (1924–2015) heeft gezegd: 'Onze geest en ons lichaam zijn dusdanig verbonden dat ons lichaam een werktuig van ons verstand wordt, en het fundament van ons karakter.'[5]

Wanneer je er uitdrukking aan geeft binnen de grenzen van de wet van kuisheid, is onze aangeboren seksualiteit geen belemmering voor geestelijkheid. Als je wel een vertekend beeld van seksualiteit hebt en het als iets negatiefs beschouwt, heeft dat waarschijnlijk ook invloed op je huwelijk. Maar ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Seksuele vereniging [binnen het huwelijk] is niet alleen een vereniging van man en vrouw maar ook de vereniging van die man en vrouw met God. […] *Je zult nooit méér op God lijken op enig ander moment in dit leven dan wanneer je uitdrukking geeft aan die bijzondere macht.*'[6] Hoe kan een goed begrip van dit beginsel je huidige beeld van seksualiteit of seksuele intimiteit veranderen, ook als je alleenstaand bent?

2

Leer je lichaam kennen

Als je dit nog niet hebt gedaan, moet je leren hoe het menselijk lichaam in elkaar zit. Hoe meer je begrijpt over de natuurlijke ontwikkeling van je lichaam, hoe beter je zult begrijpen dat gepaste seksuele gevoelens normaal zijn. Als je leert over de menselijke anatomie, lichaamsdelen correct benoemt, en hun seksuele en fysieke functies begrijpt, zullen deze lichaamsdelen geen taboe meer voor je zijn. We moeten tegelijkertijd 'vernederende, vulgaire en seksueel getinte woorden, grappen en thema's uit [onze] gesprekken schrappen'.[7] Met een beter begrip van lichaamsdelen en hun functie, zijn we minder geneigd om deze uitsluitend in een seksuele context te zien.

President Russell M. Nelson heeft gezegd: 'Elk orgaan van je lichaam is een prachtig geschenk van God.'[8] Dat geldt natuurlijk ook voor geslachtsorganen. Die zijn voor een wijs doel geschapen. Wij moeten ze leren gebruiken zoals de Heer het heeft bedoeld.

3

Wees niet bang of beschaamd

Door meer over je lichaam te leren, zul je beter begrijpen dat seksuele gevoelens een normaal aspect van ons lichaam zijn. En hoewel we allemaal proberen om de 'natuurlijke mens' in dit leven de baas te worden (zie Mosiah 3:19) is het koesteren van gepaste seksuele gevoelens niets om je voor te schamen. Het is alleen zonde als je er op ongepaste manier uiting aan geeft of als je ongepaste of wellustige gedachten koestert. We voelen ons ook niet beschaamd of schuldig als we honger hebben! Maar misschien wel wanneer we ons volproppen met ons lievelingseten, of een obsessie maken van honger. Probeer in te zien dat gepaste seksuele gevoelens en gedachten bij onze door God gegeven aard horen en op de juiste plaats en tijd nuttig zijn.

Als je je aangetrokken voelt tot hetzelfde geslacht, ben je misschien bang of schaam je je voor die gevoelens. Maar God wil niet dat je je zo voelt. We kunnen een vol en rijk leven leiden binnen de grenzen die Hij voor onze bestwil heeft ingesteld. We hebben ieder ons eigen pad in dit leven, en als we Hem liefhebben en ons houden aan zijn geboden, is er niets wat onze hemelse Vader niet tot ons eeuwig welzijn kan laten werken (zie Romeinen 8:28; Johannes 14:15; Leer en Verbonden 90:24). Met zijn hulp kunnen we leren en groeien, en zoals Hij worden.

4

Ga betekenisvolle banden aan

Lichamelijke gevoelens zijn slechts een deel van seksualiteit. Een van de echte behoeften achter gepaste seksuele gevoelens

is verbinding. Wij mensen hebben behoefte aan verbondenheid. Verbinding maken met anderen door een diepe vriendschap, het smeden van een emotionele band, gepaste aanraking, liefde en genegenheid helpt je om anderen te zien zoals ze werkelijk zijn en op gepaste wijze je seksualiteit uit te drukken, terwijl je je blijft houden aan de wet van kuisheid.

Ouderling Marlin K. Jensen, emeritus algemeen zeventiger, heeft eens in een toespraak de profeet Joseph Smith geciteerd: '"Vriendschap is een van de verheven grondbeginselen van [ons geloof]." Die gedachte behoort ieder van ons te inspireren en motiveren, omdat vriendschap volgens mij een fundamentele behoefte is. Ik denk dat we allemaal een diep verlangen naar vriendschap hebben, een hunkering naar de voldoening en de geborgenheid die alleen intieme en duurzame relaties ons kunnen schenken.'[9]

5

Beschouw je eigen lichaam als iets goddelijks (want dat is het ook!)

Ons lichaam is een fantastische zegening van God. Toch trappen velen van ons in de valkuil van kritiek op ons lichaam. Als we ons konden herinneren hoeveel ons lichaam voor ons betekende voordat we het kregen (en hoeveel het voor ons zal betekenen na onze dood [zie Leer en Verbonden 138:17, 50]), dan zouden we misschien meer dankbaarheid en minder minachting voor dit geweldige geschenk hebben.

President Nelson heeft gezegd: 'Je stoffelijke lichaam is een magnifieke schepping van God. Het is zijn tempel én jouw tempel, en het moet met eerbied worden behandeld. […] Als je je lichaam bestudeert, ga je inzien dat het door God ontworpen moet zijn.'[10] Als we weten hoe goddelijk ons lichaam werkelijk is, zal dat een positieve uitwerking hebben op ons handelen. President Nelson heeft ook gezegd: 'Als we beseffen dat onze afkomst goddelijk is, […] dan richten we onze ogen op beelden, onze oren op geluiden, en ons verstand op gedachten die onze stoffelijke schepping als tempel van God eer aandoen. In dagelijks gebed erkennen we Hem dankbaar als onze Schepper en danken Hem voor de magnifieke stoffelijke tempel die Hij ons gegeven heeft. We zorgen er dan goed voor en koesteren het als ons persoonlijke geschenk van God.'[11]

Vergeet niet dat deze reis je leven lang duurt

Een positieve, gezonde kijk op gepaste seksualiteit krijgen en verder ontwikkelen, is niet iets waar je na je huwelijk aan kunt beginnen, of iets wat je van de ene dag op de andere kunt leren. Het is een levenslange reis, die je op vele manieren in je sterfelijke en eeuwige leven tot zegen zal zijn. Als je bergen en dalen kent op je reis, weet dan dat de genezende en steunende kracht van de verzoening van Jezus Christus beschikbaar is voor iedereen die de hand naar Hem uitstrekt (zie Mosiah 4:1–3, 10–13).

Als we het voorbeeld van onze Heiland volgen, zal God ongeacht onze omstandigheden of ervaringen al zijn beloofde zegeningen aan ons geven, en zullen we zien dat ieder van ons een onderdeel van zijn plan vormt (zie Leer en Verbonden 59:23). Met zijn hulp zullen we erin slagen een positief beeld van seksualiteit te krijgen. ■

Lees de digitale versie van dit artikel op liahona.ChurchofJesus Christ.org voor drie extra suggesties over het ontwikkelen van een positief beeld van seksualiteit, door media te volgen die aandacht besteden aan gezonde relaties, door alle mensen als een kind van God behandelen, en aan je ware identiteit te denken.

NOTEN

1. De apostel Paulus zag dat de mensen in onze tijd 'door allerlei begeerten gedreven' zouden worden (2 Timotheüs 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, samengesteld door G. Homer Durham (1943), 61.
4. Zie Dallin H. Oaks, 'Afval en herstelling', *De Ster*, juli 1995, 84; zie ook 'Seksuele reinheid', in *Voor de kracht van de jeugd* (boekje, 2011), 35; Dale G. Renlund en Ruth Lybbert Renlund, 'De goddelijke doeleinden van seksuele intimiteit', *Liahona*, augustus 2020, 12–17.
5. Boyd K. Packer, 'The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character', *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; zie ook M. Russell Ballard, 'Ons lichaam door onze geest laten beheersen', *Liahona*, november 2019, 106–109.
6. Jeffrey R. Holland, 'Of Souls, Symbols, and Sacraments' (devotional aan de Brigham Young University, 12 januari 1988), 8, speeches.byu.edu; cursivering in origineel.
7. *Chastity* (brochure zendelingenles, 2007), 11.
8. Russell M. Nelson, 'Je lichaam: een prachtig geschenk om te koesteren', *Liahona*, augustus 2019, 52.
9. Marlin K. Jensen, 'Vriendschap: een evangeliebeginsel', *De Ster*, juli 1999, 74.
10. Russell M. Nelson, 'Je lichaam: een prachtig geschenk om te koesteren', *Liahona*, 52.
11. Russell M. Nelson, 'Je lichaam: een prachtig geschenk om te koesteren', *Liahona*, 54.

Hoe ik Gods bedoeling met seksualiteit leerde begrijpen

Toen ik opgroeide, wist ik niet hoe ik met seksuele gevoelens moest omgaan. Daardoor raakte ik op het verkeerde pad. Maar toen ik de waarheid leerde over seksualiteit en kuisheid, veranderde mijn leven ten goede.

Emma T.

Ik kon van schaamte wel door de grond zakken toen de leerkracht de les over kuisheid begon. Ze begon met: 'Ik weet dat jullie meisjes geen moeite hebben met de wet van kuisheid…'. Ze had geen idee, en de anderen ook niet, dat ik als jongevrouw hiermee had geworsteld.

Door de lessen in de kerk kreeg ik het gevoel dat seksuele gevoelens alleen passend waren binnen het huwelijk en dat seksuele gevoelens buiten het huwelijk slecht waren. Ik schaamde me, ik voelde me zwak en eenzaam. Daardoor kreeg ik een hekel aan het hele onderwerp.

Ik ben opgegroeid in de kerk, en dacht dat praten over seks, zelfs op een gepaste manier, of erkennen dat je seksuele gedachten en gevoelens hebt, taboe of verkeerd was – tenzij je getrouwd was. Ik had het vertekende beeld dat iedere nieuwsgierigheid of vraag over seksualiteit of zelfs kuisheid moest worden onderdrukt, omdat ze niet het plan van God volgden. En omdat ik mijn vragen te gênant vond om met iemand te bespreken, zocht ik antwoorden in bronnen die niet volgens de bedoeling van onze hemelse Vader over seksualiteit spraken.

Verstrikt in schaamte

Ik worstelde jarenlang met mijn gevoelens en gedrag. Ik wist dat ze verkeerd waren, maar ik wist niet naar wie ik kon gaan om hulp. Ik droeg de last van zonde en schaamte iedere dag, maar ik probeerde nog steeds om al het andere goed te doen. Het leek wel of ik vast zat in een soort niemandsland: de helft in de wereld en de andere helft in het evangelie.

Ik wilde niets liever dan helemaal in het evangelie leven. Dus ik bestudeerde de Schriften, ik bad, ik nam deel aan kerkactiviteiten, en ik vervulde mijn roepingen. Het evangelie leek het enige dat me verlichting gaf.

Terwijl ik geleidelijk steeds meer leerde en dichter bij de Heiland kwam, werd mijn verlangen om volledig naar de wet van kuisheid te leven sterker. Na veel nadenken en bidden besloot ik uiteindelijk met mijn bisschop over mijn worstelingen te praten.

De helende kracht van de Heiland voelen

Toen ik het kantoor van de bisschop verliet, leek de last die ik zoveel jaar op mijn schouders had gedragen te verdwijnen. Ik huilde van opluchting. Ik kon de helende kracht van de Heiland al voelen werken. De gesprekken met mijn bisschop hielpen me om door het bekeringsproces te begrijpen dat mijn gevoelens normaal waren, en dat ik niet als enige worstelde met kuisheid. Ik hoorde dat er anderen waren, die net als ik in stilte leden uit schaamte, angst en vanwege misverstanden.

Mijn bisschop hielp me met het bekeringsproces, maar een vriend van mij heeft ook grote invloed gehad op hoe

De last die ik zoveel jaar op mijn schouders had gedragen, leek te verdwijnen. Ik kon de helende kracht van de Heiland al voelen.

ik tegenover de uitdaging stond. Hij was een geweldig voorbeeld voor mij. Op een dag vertelde hij dat hij vroeger had geworsteld met pornografie. Ik was stomverbaasd. Ik had nooit gedacht dat we met gelijkaardige problemen worstelden. Ik schreef hem een brief over mijn ervaring met mijn bekering van dezelfde moeilijkheden, en hoeveel het hielp om te weten dat ik niet de enige was. Op zondag in de kerk omhelsde hij me en zei hij dat hij trots was dat ik met de bisschop samenwerkte, en dat ik nooit alleen zou zijn. Hij heeft mij geholpen om de liefde van de Heiland meer te voelen.

Sindsdien kan ik me beter inleven in vrienden die vergelijkbare worstelingen hebben, en ze aanmoedigen om de wet van kuisheid beter te begrijpen.

Uiteindelijk droeg het ook tot mijn genezing bij dat ik wist dat ik niet alleen was, de liefde en het begrip van mijn bisschop en de Heiland voelde, en het eeuwige belang van kuisheid ging begrijpen.

Ik weet nu dat ik het helemaal verkeerd had. Kuisheid en gepaste seksualiteit maken *beide* deel uit van Gods plan van geluk. Seksuele gevoelens zijn een normaal onderdeel van het sterfelijk leven, en kunnen geweldig zijn wanneer we leren om er op gepaste wijze mee om te gaan.

Terugkijkend vind ik het jammer dat ik me nooit veilig genoeg voelde om de wet van kuisheid met iemand te bespreken, voordat ik ermee naar de bisschop ging. Ik had moeten weten dat ik me niet hoefde te schamen om mijn vragen over kuisheid of seksualiteit, en dat het belangrijk is om het er respectvol en met de juiste mensen over te hebben.

Eeuwige waarheden kunnen je leiden

Door mijn ervaring kan ik iedereen die worstelt met de wet van kuisheid verzekeren dat je hart kan veranderen. Je kunt je vasthouden aan hoop, genezing en eeuwige waarheden. Ik besef nu dat de wereld heel anders tegen seksualiteit aankijkt dan onze hemelse Vader.

Ik ben dankbaar voor de lessen die ik heb geleerd. Ik heb nu een doordachter getuigenis van Gods wet van kuisheid, het belang van seksualiteit, en het belangrijkste: de liefde en helende kracht van de Heiland. ■

Noot van de redactie: Dit artikel maakt deel uit van een reeks over een positieve kijk op seksualiteit, seksuele intimiteit en de wet van kuisheid in de Liahona *van augustus 2020. De term* seksualiteit *betekent verschillende dingen voor verschillende mensen, maar in deze context hebben we het specifiek over onze seksuele gevoelens en identiteit.*

FOTO GEËNSCENEERD

Tot voor kort probeerde ik voetbal, school en kerk altijd apart en in evenwicht te houden. Na het voetbalseizoen hadden we spelersbijeenkomsten met de voetbaltrainer. Hij praatte met mij over leiderschap en hoe ik een betere leider kon worden. Hij zei iets interessants dat ik nooit had verwacht.

Hij zei: 'Ik weet dat je van plan bent om op zending te gaan. Je bent gelovig en je hebt er geen problemen mee om over God te praten. Ik wil graag dat je met de andere spelers over God praat. Daarom ben ik trainer, om mensen dichter bij God te brengen. Ik wil mensen graag zien veranderen. Ik denk dat jij hiervoor de geknipte speler bent. Als je de kans krijgt, kun je dan met iemand over God praten? Sommigen kunnen afwijzend reageren, maar het kan iemands leven veranderen. Je weet maar nooit.'

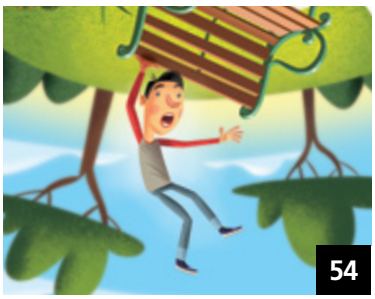
Ik had nooit een verband gelegd tussen sport, school en godsdienst. Maar dankzij dit gesprek zag ik het verband. Ik raakte enthousiast en was beter voorbereid om het evangelie met anderen te delen. Ik realiseerde me dat je op het voetbalveld, op school en in het ochtendseminarie bij iemand thuis, dezelfde persoon kunt zijn en toch succes kunt hebben. Nu die dingen allemaal met elkaar verbonden zijn, is het leven makkelijker.

Ik ben nu beter voorbereid op mijn zending. Ik ben het meer gewend om met mensen over God te praten, over het evangelie te vertellen, en mijn getuigenis te geven.

JOSEPH S. (17), Louisiana (VS)

JONGEREN

IN DIT KATERN



52 **Met je ouders over seks praten**
Derek Willis Hagey, PhD, en Denya Palmer

54 **Een fundament voor je toekomst**
Ouderling Richard J. Maynes

58 **Vraag en antwoord: Heb ik vergeving gekregen? Hoe kan ik een getuigenis van het eerste visioen krijgen?**

60 **Topatleten en het evangelie**

64 **Nog een gedachte: Misleiding vermijden**
Ouderling Gary E. Stevenson

65 **Personen uit het boek van Mormon: Opperbevelhebber Moroni**

FOTO: MICHAEL MORRIS

Met je ouders over seks praten

Zeker, het kan gênant zijn. Maar je ouders zijn een betere informatiebron dan het internet of je vrienden.

Derek Willis Hagey, PhD
Gezinsondersteunende diensten
en Denya Palmer
Welzijns- en zelfredzaamheidsdiensten

Het is oké om vragen over seksualiteit te hebben. En het is ook oké om met je ouders over die vragen te praten. Je zult verbaasd zijn hoe goed ze zich kunnen vinden in jouw vragen en ervaringen.

Als het om seks gaat, kan informatie van internet, uit de media of van vrienden en klasgenoten verwarrend zijn – zowel de informatie zelf als de zedelijke kant ervan. Je ouders kunnen de beste bron zijn van betrouwbare antwoorden over seksualiteit. Zij hebben het beste met je voor. Ze zijn waarschijnlijk blij dat je hierover met ze wilt praten.[1]

Als je nog nooit met je ouders over seks hebt gesproken, zijn hier wat tips:

Geestelijke en mentale voorbereiding

- **Bid.** Vraag je hemelse Vader hoe je het onderwerp met je ouders kunt aankaarten.
- **Wees moedig.** Of je nu al dan niet iets verkeerds hebt gedaan, aarzel niet om je ouders om hulp te vragen. Zij houden van je en hebben het beste met je voor.
- **Vergeet niet dat je ouders ook jong zijn geweest.** Zij zijn ook met vallen en opstaan opgegroeid. Zij begrijpen je en weten waar je het over hebt.
- **Denk positief over hoe je ouders zullen reageren.** Denk aan een keer in het verleden dat ze je hebben geholpen. Stel je voor dat het gesprek goed gaat.

ILLUSTRATIES, ANDREW ROBERT

Praktische voorbereiding

- **Bepaal met welke ouder je wilt praten.** Sommige jongeren vinden het makkelijk om met beide ouders tegelijk te praten, maar anderen praten liever eerst met één ouder. Dat is normaal, zeker over een onderwerp als seksualiteit.
- **Plan een moment in voor het gesprek.** Vraag je ouders om tijd te maken om even te praten. Daardoor kunnen jullie je beiden voorbereiden.
- **Maak een lijst van dingen die je aan je ouders wilt vertellen, en die je wilt vragen.** Een lijst met ideeën of vragen zorgt ervoor dat je tijdens het gesprek niets vergeet. Als iets toch niet aan bod is gekomen, vraag dan om nog een keer te praten.
- **Oefen met het begin van het gesprek.** Misschien wil je eerst een vraag stellen. Of misschien wil je je ouders eerst vragen om te luisteren tot je klaar bent met je verhaal. (Zie het kader met ijsbrekers.)
- **Praat met je ouders over andere onderwerpen in alledaagse situaties.** Oefen door te vertellen over normale dagelijkse dingen en activiteiten. Dit kun je altijd doen wanneer je samen bent, zoals tijdens maaltijden of voor het slapengaan.

Tijdens het gesprek

- **Praat over de wet van kuisheid.** Het kan nuttig zijn om je ouders te vragen wat de wet van kuisheid volgens hen inhoudt. Als je de wet van kuisheid hebt overtreden, kunnen je ouders je steunen bij je bekering en terwijl je je band met de Heiland aanhaalt. Vraag je ouders naar hun ervaring met het vinden van vreugde door bekering.
- **Heb geduld met ze.** Voor je ouders is het misschien ook wat ongemakkelijk om met jou over seksualiteit te praten. Maar ze willen je helpen, en hoe meer je praat hoe makkelijker het wordt.
- **Wees niet bang om vaak met je ouders te praten.** Later heb je misschien weer nieuwe vragen. Het hoeft niet bij één gesprek te blijven.

IJsbrekers

Hieronder staan enkele manieren waarop je een gesprek kunt openen:

- 'Ik zit met een aantal vragen. Het is een beetje gênant, maar kunnen we over seks praten?'
- 'Hoe hoorde jij over seks toen je mijn leeftijd was?'
- 'Ik hoorde/zag laatst iets verwarrends. Kunnen we daarover praten?'
- 'Kunnen we een moment afspreken om te praten?'
- 'Kunnen we eens praten? Ik denk dat ik iets verkeerds heb gedaan, en ik heb hulp nodig om het weer goed te maken.'

Je kunt het!

Het kan eerst ongemakkelijk zijn om met je ouders te praten, of met een andere volwassene die je vertrouwt. Vergeet niet dat je hemelse Ouders van je houden en willen dat je als volwassene een gezonde relatie ontwikkelt. Je kunt je daarop voorbereiden door nu al te leren wat gezonde, gepaste seksualiteit inhoudt en hoe je erover kunt praten. Als je het Hem vraagt, zal onze hemelse Vader je helpen om met je ouders over seks en andere moeilijke onderwerpen te praten. ■

NOOT

1. Er kunnen goede redenen zijn waarom je niet met je ouders kunt praten. Probeer in dat geval te praten met een andere vertrouwenspersoon, zoals een kerkleider.

Zie pagina 42 voor meer informatie over seksualiteit en hoe dit in Gods plan past.

Ouderling
Richard J. Maynes
van de Zeventig

Het fundament **van je toekomst**

In je tienertijd komen er veel doelen op je af die je wel zou willen verwezenlijken. Die doelen zijn bijvoorbeeld een zending, een opleiding, een tempelhuwelijk, een geslaagde carrière en, uiteraard, je veilige terugkeer naar onze hemelse Vader in het celestiale koninkrijk.

Je zult die doelen alleen kunnen verwezenlijken als je ze met je dagelijkse leven verweeft. En dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want je hebt het vaak heel druk met wereldse zaken. Je bent naast school waarschijnlijk actief met muziek, dansen, sport of bij diverse clubs bezig. Velen van jullie werken er ook nog bij. In je volle agenda prop je bovendien weekendactiviteiten zoals wedstrijden, voorstellingen, wijkactiviteiten en feestjes. Niet alleen dat, maar je wordt ook nog eens overal waar je komt met verleidingen van leeftijdsgenoten, sociale media, films, videospelletjes en muziek bestookt. Tjonge! Wat een avontuur!

De kunst om al die dingen in balans te houden, is het eeuwige totaalplaatje voor ogen te houden. Bijvoorbeeld: wat voor gevolgen heeft deze vrijdagavondactiviteit op wat er over twee, vijf of tien jaar gebeurt? Je denkt misschien dat vrijdagavond niet veel met twee jaar later te maken heeft, maar is dat wel zo? Dat hangt ervan af waar je bent en wat je doet. Wil je je potentieel in de toekomst bereiken en de persoon worden zoals de Heer je ziet, dan doe je er goed aan om het eeuwige totaalplaatje voor ogen te houden, en er hier en nu aan te werken.

Je fundament in een omgekeerde wereld

De profeet Jesaja zag onze tijd en waarschuwde voor een omgekeerde wereld. Hij heeft geprofeteerd: 'Wee hun die het kwade goed noemen en het goede kwaad; die duisternis voorstellen als licht, en licht als duisternis; die bitter voorstellen als zoet en zoet als bitter.

'Wee hun die in hun eigen oog wijs zijn en naar hun eigen mening verstandig' (Jesaja 5:20–21).

Je groeit in deze omgekeerde wereld op en hebt volop met de druk van het hedendaagse leven te maken. Hoe kom je je tienertijd geestelijk op de toekomst voorbereid door?

Het is belangrijk om te beseffen dat het fundament van je toekomst, zowel stoffelijk als geestelijk, nu wordt gelegd. Is je fundament door zonde verzwakt en vindt er geen herstel plaats, dan bouw je op een fundament dat uiteindelijk niet stevig genoeg is. Je toekomst ziet er dan minder zeker uit, met zeker meer stress.

Dankzij het evangelie van Jezus Christus kennen we ons eeuwige potentieel. Dankzij de organisatie van de Kerk van

ILLUSTRATIES, DEAN MACADAM

Je groeit in deze omgekeerde wereld met de nodige druk op.

Het fundament van je toekomst wordt nu gelegd.

Jezus Christus kunnen we dat potentieel bereiken. We leren: 'Het is op de rots van onze Verlosser, die Christus is, de Zoon van God, dat jullie je fundament moeten bouwen.' Onze Heiland, Jezus Christus, is 'een vast fundament […]; en als de mensen op dat fundament bouwen, kunnen zij niet vallen' (Helaman 5:12).

Kleine dagelijkse daden maken een wereld van verschil

Ik moet de eerste uitmuntende zakenman, leerkracht, kunstenaar of atleet nog tegenkomen die zijn of haar toekomstvisie niet met het dagelijkse leven heeft verweven. Een doel of visie die je niet door dagelijkse actie met het dagelijkse leven verweeft, blijft hoogstwaarschijnlijk niet meer dan een onvervulde droom.

Bijvoorbeeld: stel dat je binnenkort een aardrijkskundeproefwerk hebt. Je wilt graag een goed cijfer voor dat vak halen, dus hoe bereik je dat doel? Wacht je tot het allerlaatste moment en stamp je er de avond voor het proefwerk alles nog even in? Die aanpak is niet zonder risico. Je beheerst de lesstof dan niet echt en bent niet helemaal zeker van je zaak. Je komt wat zenuwachtig de klas binnen en hoopt dat de leerkracht alleen vragen stelt waar je toevallig raad mee weet. (Ik ben vast niet de enige die dat ongemakkelijke gevoel kent!)

Of maak je elke dag wat tijd vrij om je gedegen in de stof te verdiepen? Met die aanpak heb je voldoende tijd om je de lesstof eigen te maken. Je bent dan ook in de gelegenheid om de leerkracht om uitleg te

vragen als je iets niet snapt. Het gevolg: je beheerst de stof veel beter en ziet het proefwerk met meer zelfvertrouwen tegemoet.

Wil je je doelen bereiken – in het bijzonder celestiale doelen – dan is voortdurende dagelijkse inzet het antwoord. Kun je je met twee uurtjes kerk op zondag tegen de druk en het kwaad van de wereld beschermen? Ik denk het niet. Je kunt je niet op het allerlaatste moment goed op een zending voorbereiden. Dat geldt ook voor een tempelhuwelijk. Neem dat risico niet. Wees verstandig. Gerichte dagelijkse inzet is net zoals op school de enige zekere manier om te slagen. Bereid je dagelijks voor. Bestudeer de Schriften. Houd in gebed contact met je hemelse Vader. Volg het seminarie. Blijf rein en wees altijd voorbereid. Dan zul je gemoedsrust en een rein geweten hebben. Je zelfvertrouwen is op peil en je weet in je hart dat je een stralende en mooie toekomst tegemoet gaat.

Je kunt je niet op het allerlaatste moment goed op een zending of een tempelhuwelijk voorbereiden.

Ga door met de hulp van de Heer

De Heer wil dat je slaagt en Hij zal met je zijn. Hij zal je helpen, steunen en schragen wanneer het erop aankomt, als je zijn plan trouw bent. Als je Hem dagelijks nabij blijft, blijft Hij jou nabij. Je zult in alle aspecten van je leven ongekende zegeningen oogsten, vooral op het geestelijke vlak – waar het echt om gaat.

Je liefde voor de Heer zal je er uiteindelijk toe brengen om je aan je gestelde celestiale doelen vast te houden. Ik weet dat de Heer leeft en dat Hij wil en hoopt dat we allemaal een celestiale toekomst hebben. ■

Naar een toespraak gehouden tijdens de algemene oktoberconferentie van 1997.

Hoe weet je dat onze hemelse Vader je heeft vergeven?

'Als we ons willen bekeren, moeten we veranderen! We staan de Heiland toe om ons in de beste versie van onszelf te veranderen. We kiezen voor geestelijke groei en vreugde – de vreugde van verlossing in Hem.'

President Russell M. Nelson, 'We kunnen meer doen om een beter mens te worden', algemene aprilconferentie 2019

De Geest voelen

Ik weet dat ik vergeving heb gekregen wanneer ik in staat ben om de Geest te voelen. Vooral als zendeling is het altijd belangrijk om de Geest bij ons te hebben. Als we rechtvaardig leven, hebben we de Geest altijd bij ons. Hij maakt ons duidelijk wat onze status voor God is.

Ouderling Bakker (23), zendingsgebied Vitória (Brazilië)

Zekerheid dat Christus bij me is

In de hof van Gethsémané verdroeg Jezus Christus alle pijn en zonden van de wereld, zodat onze zonden konden worden vergeven en we op een dag het celestiale koninkrijk mogen betreden. Ik voel dat ik vergeving heb gekregen wanneer ik de zekerheid voel dat Christus bij me is en mij geestelijk raakt.

Alex H. (15), Idaho (VS)

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

ILLUSTRATIE, DAN BURR

Liefde en blijdschap

Ik houd van de gave van bekering, omdat ik vaak een overweldigend gevoel van schuld en verdriet heb wanneer ik een fout maak. Als ik de tijd neem om te knielen en mijn hemelse Vader oprecht om vergeving te vragen, word ik overspoeld met een sterk gevoel van liefde, gemoedsrust en geluk! Ik voel me niet langer alleen, en zo weet ik dat mijn hemelse Vader me heeft vergeven.

Brynlee H. (17), Utah (VS)

Een rustig gevoel in mijn hart

Ik weet dat ik vergeving heb gekregen als ik rust voel in mijn hart. Het zal me altijd bijblijven dat ik iets fout heb gedaan, maar dit helpt me te leren om het niet opnieuw te doen. De Heer heeft een wondermooie belofte gedaan: 'Wie zich van zijn zonden bekeerd heeft, die ontvangt vergeving, en Ik, de Heer, denk er niet meer aan' (Leer en Verbonden 58:42).

David E. (19), Chihuahua (Mexico)

Wat vind jij?

'Hoe kan ik het evangelie gebruiken om over depressie heen te komen?'

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

Hoe kan ik een dieper getuigenis verkrijgen van het eerste visioen van de profeet Joseph Smith?

In 2020 vieren we de tweehonderdste verjaardag van het eerste visioen van Joseph Smith. President Russell M. Nelson heeft gezegd hoe we ons getuigenis van deze belangrijke gebeurtenis kunnen verdiepen:

- Lees Joseph Smiths verslag van het eerste visioen nog eens (zie Geschiedenis van Joseph Smith 1:1–26).
- Sta stil bij vragen als: 'Hoe zou mijn leven anders worden als de kennis die ik door het Boek van Mormon heb, ineens zou worden weggenomen?' of 'Hoe hebben de gebeurtenissen die na het eerste visioen hebben plaatsgevonden mij en mijn dierbaren beïnvloed?' (Zie 'Slotwoord', algemene oktoberconferentie 2019).
- Bestudeer de nieuwe proclamatie over de herstelling en grif die boodschap in je hart (zie Russell M. Nelson, 'Hoor hem', *Liahona,* mei 2020, 91–92).
- Bestudeer de toespraken van de algemene aprilconferentie 2020, waarin het tweehonderdjarig jubileum van het eerste visioen werd gevierd.

Het is belangrijk om in gebed tot je hemelse Vader te gaan, nadat je hebt gestudeerd en nagedacht. Vertel dat je Hem dankbaar bent voor de roeping van de profeet Joseph Smith, en voor het grote licht en de kennis die daardoor tot ons zijn gekomen. Vraag Hem nederig om je getuigenis van het eerste visioen te verdiepen. Vraag Hem ook wat jij kunt doen om je getuigenis verder te verdiepen. Hij zal je antwoorden door zijn Geest en je persoonlijke raad geven.

TOP-ATLETEN en het evangelie

Vier topatleten die lid zijn van de kerk vertellen hoe het evangelie hen niet alleen met hun sport, maar ook in hun leven heeft geholpen.

Casey Patterson:
beachvolleybal

Een zin uit een conferentietoespraak is mij altijd bijgebleven: 'Hard werken […] betekent "geheel uw hart, macht, verstand en kracht" erin leggen (Leer en Verbonden 4:2). Dat is het enige verschil tussen middelmaat en een topprestatie.' (F. David Stanley, 'Het beginsel werken,' algemene aprilconferentie, 1993.)

In mijn sport richt ik me op veerkracht en een positieve houding. Het is makkelijk om te kijken naar iemand die hoger dan jij kan springen of die beter presteert, maar een goede beheersing van je eigen houding is pas echt belangrijk. Hard werken is de sleutel tot het vormgeven van je eigen lot. Het is belangrijk om jezelf met jezelf te vergelijken, niet met iemand anders.

Casey:

- speelt al bijna 25 jaar volleybal;
- heeft drie jongere zussen;
- vertegenwoordigt de VS.
- Weetje: zijn moeder wilde niet dat hij een hanenkam liet groeien totdat hij op zending was geweest en was getrouwd.

Jason Smyth:
atletiek

Toen ik 8 jaar was, bleek ik een oogziekte te hebben. In de loop der tijd is mijn gezichtsvermogen afgenomen tot minder dan 10 procent. Maar ik heb vele zegeningen ontvangen door het hardlopen, en door mijn deelname aan de Paralympics. Een paar jaar geleden moest ik worden geopereerd aan een blessure. Ik wist niet of ik ooit nog kon sporten. Maar mijn hemelse Vader zegende mij zodat ik goed genas en weer door kon met sporten.

Ik weet dat mijn hemelse Vader van me houdt en het beste met me voor heeft. Dat geeft mij troost en de zekerheid dat wat er met me gebeurt ook het beste is.

Jason:

- doet al 15 jaar aan hardlopen;
- heeft een broer en drie zussen;
- vertegenwoordigt Ierland.
- Weetje: door zijn deelname aan topsport heeft hij een unieke kans om mensen over het evangelie te vertellen.

FOTO'S VAN JASON SMYTH, GETTY IMAGES

Mary Lake:
volleybal

Veel opgroeiende meisjes krijgen ermee te maken dat de tegenstander hun eigenwaarde aantast. De wereld hecht veel belang aan uiterlijk, en als je op hoog niveau sport, zijn alle ogen op je gericht. Ik had veel last van zenuwen toen ik bij de Brigham Young University volleybal speelde. Omdat ik in de schijnwerpers stond, werd ik onzeker. Ik had gebeden om de twijfel te overwinnen die door die onzekerheid werd veroorzaakt. Er kwam niet onmiddellijk antwoord, maar ik weet dat die gebeden en de tijd met mijn hemelse Vader me erdoorheen hebben geholpen.

De Geest herinnerde me eraan dat ik nu een andere persoon ben dan vier jaar geleden. Terugkijkend zie ik momenten waarop de hand van mijn hemelse Vader me de ervaringen en indrukken gaf, dat ik veel meer waard ben dan ik dacht.

Ik ben veel meer dan alleen een atlete. Mijn moeder zegt dat ik kan stoppen met alles waar de mensen me van kennen, maar dat ik nog steeds een geweldig mens en een fantastische dochter ben. Mijn familie doet normaal tegen me en houdt van me om dingen die niets met sport te maken hebben. Daardoor kan ik meer van mijn sport genieten, omdat mijn eigenwaarde niet afhankelijk is van mijn prestaties. Ik kan maar een beperkt aantal jaren volleybal spelen, maar wie ik ben is oneindig.

Jongere meisjes komen vaak naar me toe om over volleybal te praten. Ik vang een glimp op van wie ze zijn en hoe onze hemelse Vader over hen denkt. Ik wil dat ze begrijpen dat ze geen topsporter hoeven te zijn of iets bijzonders hoeven te doen om waardevol en geliefd te zijn. Mijn belangrijkste boodschap aan hen is dat ze onze hemelse Vader moeten vragen naar hun waarde. Ze moeten beseffen dat die niets te maken heeft met wat ze doen.

Mary:

- speelt volleybal sinds haar zevende;
- is de jongste van zes: drie zussen en twee broers;
- vertegenwoordigt de VS.
- Weetje: ze houdt van cijfers en studeerde boekhouden aan de Brigham Young University.

Jackson Payne:
gymnastiek

Ik was goed op weg om me te kwalificeren voor de Olympische Spelen van 2012 in Londen, maar in de belangrijkste competitie viel ik van het toestel. Mijn kans op de Olympische Spelen was verkeken. Ik was aan de andere kant van de wereld en mijn droom was uiteengespat.

Na die mislukking besloot ik op zending te gaan. Misschien was ik niet gegaan als ik mij voor de Spelen had gekwalificeerd, maar mijn zending was het ene wonder na het andere. Ik was heel dankbaar voor die kans.

Het evangelie heeft me geholpen de juiste beslissingen te nemen, vooral wanneer het moeilijk is mijn normen na te leven. Het vormt wie ik ben en alle waarden die ik heb.

Jackson:

- doet al ongeveer 22 jaar aan gymnastiek;
- is de vijfde van zes: drie oudere broers, een oudere zus en een jongere zus;
- vertegenwoordigt Canada.
- Weetje: hij heeft president Gordon B. Hinckley (1910–2008) een hand gegeven bij de inwijding van de Edmontontempel (Alberta, Canada).

Misleiding vermijden

Ouderling Gary E. Stevenson
van het Quorum der Twaalf Apostelen

Toen we jaren geleden bij oudoom Grover op bezoek waren, wilden onze twee jongens buitenspelen. Oom Grover zei: 'Wees wel voorzichtig! Er zitten hier veel stinkdieren.' De jongens gingen daarna naar buiten om te spelen.

Onderweg naar huis vroeg ik: 'Heb je nog een stinkdier gezien?' Een van hen antwoordde: 'Nee, we hebben geen stinkdieren gezien, maar wel een zwarte kat met een witte streep op zijn rug!'

De jongens beseften niet dat ze een stinkdier hadden gezien. Dit is een verhaal over identiteitsverwarring – veronderstellen dat iets eigenlijk iets anders is. Velen onder ons worstelen op grotere schaal met ditzelfde probleem.

Satan, de vader van alle leugen, de grote bedrieger, wil dat we de realiteit in twijfel trekken en eeuwige waarheid ofwel negeren, ofwel verdraaien zodat die ons meer aanstaat. Hij heeft duizenden jaren geoefend om Gods kinderen te laten geloven dat *het goede kwaad* en *het kwade goed* is.

De Heer heeft ons een manier gegeven om verleidingen te weerstaan en problemen te voorkomen, die vaak ontstaan door de bedrieglijke invloed en aanvallen van de tegenstander.

Die manier is eenvoudig. God heeft in het verleden tot profeten gesproken en ze geboden gegeven, waardoor zijn kinderen in dit leven gelukkig kunnen zijn en in het hiernamaals heerlijkheid ontvangen. God blijft ook nu geboden aan onze hedendaagse profeet geven.

Als we de geboden gehoorzamen die we bij monde van de profeet krijgen, vermijden we de invloed van de bedrieger, en ontvangen we blijvende vreugde en geluk.

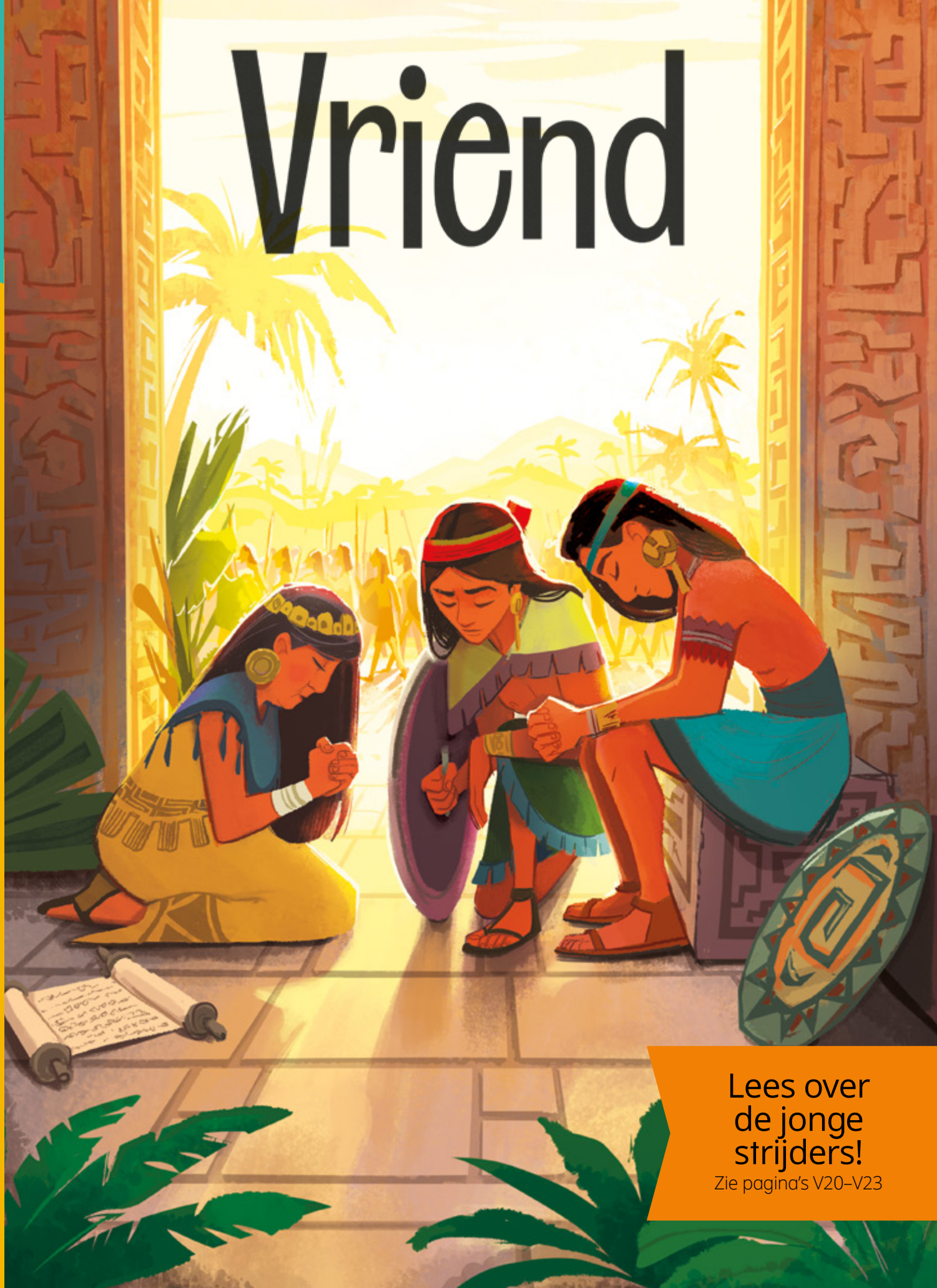
Maar de tegenstander probeert ons te misleiden. Hij verhult de schadelijke gevolgen van alcohol en drugs, en beweert dat je er juist van moet genieten. Hij overspoelt ons met sociale media waar we de negatieve aspecten niet altijd van opmerken, zoals moedeloos makende vergelijkingen met anderen en een geïdealiseerde werkelijkheid. Bovendien camoufleert hij andere schadelijke online content, zoals pornografie, openlijke aanvallen op anderen door cyberpesten, en verkeerde informatie die twijfel en angst bij ons opwekken.

Ik hoop en bid dat we Satans bedrog zullen doorzien. We moeten trouw en waakzaam blijven. Dat is de enige manier om waarheid en de stem van de Heer door zijn dienstknechten te herkennen. Als we de geboden van de Heer onderhouden, volgen we altijd het juiste pad en worden we niet misleid. ■

Naar een toespraak gehouden tijdens de algemene oktoberconferentie van 2019.

augustus 2020

Vriend



Het kinderkatern van de *Liahona*, uitgegeven door De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen

Lees over de jonge strijders!

Zie pagina's V20–V23

President Russell M. Nelson

Geluk en gehoorzaamheid

Je bent een kind van God. God geeft ons geboden om ons te zegenen en blij te maken. Soms kiezen mensen welke geboden ze willen gehoorzamen en welke niet. Als je *alle* geboden van God probeert te gehoorzamen:

word je met licht en vreugde gezegend;

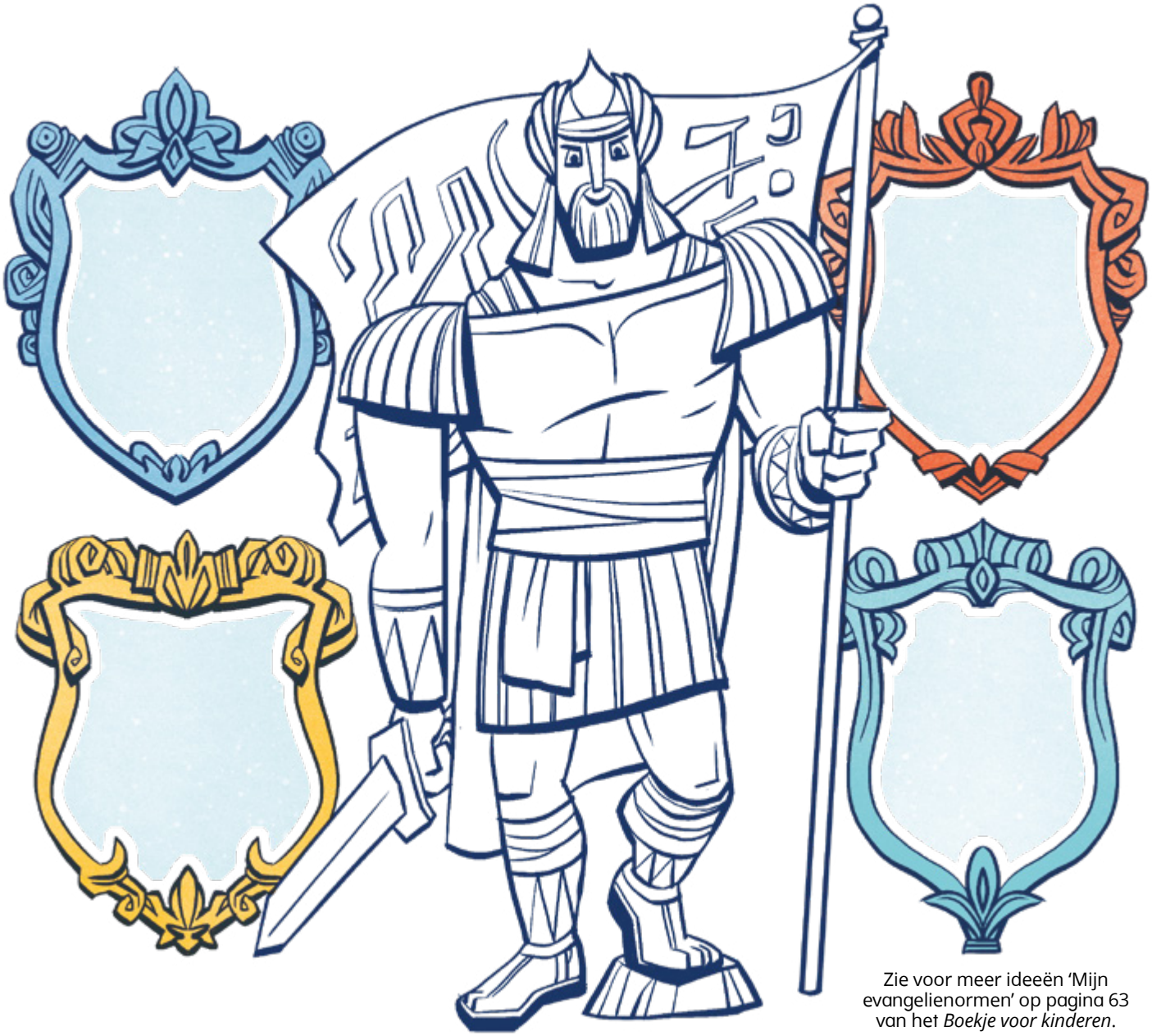
houd je er geen schadelijke gewoonten op na;

bescherm je je lichaam;

bescherm je je geest.

Bedenk dat God en zijn engelen er altijd zijn om je te helpen. ●

Naar: 'Zie de toekomst met geloof tegemoet', Liahona, *mei 2011, 34–36.*



Zie voor meer ideeën ‘Mijn evangelienormen’ op pagina 63 van het *Boekje voor kinderen*.

ONS EVANGELIESCHILD

Opperbevelhebber Moroni gaf de Nephieten schilden om ze te beschermen. Schrijf op elk schild een van de onderstaande evangelienormen waardoor je veilig en sterk blijft.

- Naar de Heilige Geest luisteren.
- Je bekeren als je een fout begaat.
- Niet vloeken en geen grove taal gebruiken.
- Je fatsoenlijk kleden.
- Naar opbouwende muziek luisteren.
- Naar gepaste dingen kijken.
- De naam van onze hemelse Vader en van Jezus met eerbied gebruiken.
- Eerlijk zijn.
- Aardig zijn voor anderen.
- De sabbat heiligen.

ILLUSTRATIES, JOSH TALBOT

Het maancakefestival

Lori Fuller Sosa
Kerktijdschriften
(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

'Ik zal u niet als wezen achterlaten; Ik kom weer naar u toe' (Johannes 14:18).

'Niet te ver vooruit lopen!' riep papa. 'Het wordt donker en ik wil niet dat je valt.'

Vincent stopte en draaide zich om. 'Maar jullie lopen zo langzaam. Ik wil bij het festival zijn voordat alle maancakes op zijn!'

'De maancakes raken heus niet op', zei papa terwijl mama en hij hem inhaalden. 'In ieder geval niet tot jij er bent!'

Vincent kon de trommels horen toen ze dicht bij het park kwamen. Rijen gekleurde lantaarns hingen aan de bomen en verlichtten de donkere nacht. Gezinnen zaten op picknickdekens te eten, en wachtten om samen naar de volle maan te kijken.

Mama vond een plekje op het gras en legde hun deken neer. Ze gaf Vincent wat muntgeld om eten te kopen.

'Bedankt.' Vincent kon niet wachten om op verkenning te gaan. Hij telde zijn geld tijdens het lopen. Twintig ringgit! Dat was genoeg voor een maancake. Maar welke smaak zou hij kopen? Ham? Eigeel? Doerian? Hij koos uiteindelijk eentje met zwarte sesampasta. Hij liep etend

van kraam naar kraam, en keek naar al het eten. Stapels kipsatés. Enorme potten pikante soep met noedels. Misschien kon hij met zijn laatste muntjes een ijsje kopen!

Hij kwam al snel in een gedeelte met minder lantaarns. Het donker bracht hem op een idee.

Hoe ver zou ik kunnen lopen met mijn ogen dicht? Hij sloot zijn ogen en zette een stap. En nog een. Toen bleef zijn voet ergens achter haken. Hij viel!

Au! Zijn kin raakte iets scherps. Het was een groot metalen riooldeksel! Hij voelde aan zijn kin. Hij bloedde.

'Papa! Mama!' riep hij. Hij ging snel terug naar de lantaarns, en iemand hielp hem zijn ouders te vinden.

'We waren ongerust!' zei mama. Toen zag ze zijn gezicht. 'We moeten naar het ziekenhuis.'

Al snel zat Vincent met papa en mama in de wachtkamer van het ziekenhuis. Hij was erg bang. Zou het goedkomen?

Hij deed zijn armen over elkaar en dacht aan Jezus. Hij en zijn familie hadden zich een paar maanden daarvoor laten dopen. De zendelingen hadden gezegd dat Jezus hem kon troosten.

Jezus Christus zal me helpen. Jezus Christus zal me helpen, dacht hij steeds weer. Al snel voelde hij zich wat kalmer. Het voelde alsof de Heilige Geest bij hem was.

Papa kneep in zijn hand.

'Alles komt goed', zei mama.

Vincent knikte. Hij wist dat ze gelijk had.

De dokter kwam en hechtte zijn kin. Het deed wel pijn, maar niet zoveel. Ze vertelde Vincent dat hij er waarschijnlijk een litteken aan zou overhouden. Maar dat vond hij prima. Altijd wanneer hij het litteken zou zien, zou hij denken aan maancakes, het festival, en die keer dat hij zich getroost voelde door Jezus en de Heilige Geest. ●

Dit verhaal gebeurde in Maleisië. In het volgende artikel kun je meer over dit land lezen!

ILLUSTRATIES, DAVID HABBEN

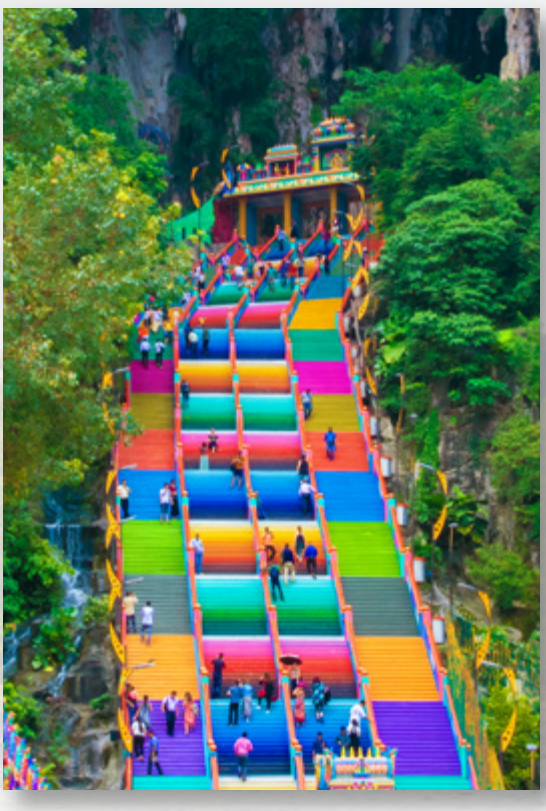
Groetjes uit Maleisië!

Hoi!
Wij zijn Margo en Paolo. We brengen een bezoek aan Maleisië.

Maleisië is een heel mooi land in Zuidoost-Azië. De kerk in Maleisië telt ongeveer 10.000 leden in 33 gemeenten. De kerk is hier klein maar krachtig.

Keluarga betekent 'gezin' in het Maleis. Dit gezin gaat graag samen naar de speeltuin.

Doerian is het sterkst geurende fruit ter wereld! Veel mensen in Maleisië houden van dit romige fruit. Het wordt gebruikt voor snoep, roomijs en andere lekkernijen.



In Maleisië geloven mensen in veel verschillende godsdiensten, zoals de islam, het boeddhisme en het christendom. Deze kleurrijke trap leidt naar de grotten van Batu. Binnenin staat een beroemde hindoetempel!

Gezinnen in Maleisië gaan graag uit eten.
Je kunt op straat dag en nacht eten kopen.

Deze jeugdwerkkinderen zitten voor een bord van de kerk in het Maleis en Chinees. In Maleisië spreken mensen veel verschillende talen. In de kerk helpen de leden met vertalen, zodat iedereen elkaar kan verstaan.

Meer dan de helft van het land is bedekt met tropisch regenwoud. Hier leven bijzondere dieren, zoals de Maleise tijger en de neusaap.

Dit zijn een paar vrienden van ons uit Maleisië!

God wil dat we vriendelijk zijn en de geboden onderhouden.

Anika C. (7), Kuala Lumpur (Maleisië)

Mijn favoriete geloofsartikel is het vierde: 'Wij geloven dat de eerste beginselen en verordeningen van het evangelie zijn: ten eerste, geloof in de Heer Jezus Christus; ten tweede, bekering; ten derde, doop door onderdompeling tot vergeving van zonden; ten vierde, handoplegging voor de gave van de Heilige Geest.'

Leif C. (8), Kuala Lumpur (Maleisië)

**Woon jij in Maleisië?
Schrijf ons dan!
We horen graag van je.**

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

ILLUSTRATIES, KATIE MCDEE; FOTO VAN STRAATMARKT, GETTY IMAGES

Zenders kiezen

Als Brooke geen vriendin van Camille meer wilde zijn, wat dan?

Shannon Tuttle Leichty
(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

'Zijn macht is met u, dus strijd voor het recht!' (Lofzangen, *nr. 237.*)

'Ik heb gisteren naar een heel leuke serie gekeken. Moet je ook doen. Misschien kunnen we een keer samen kijken!' zei Brooke.

Camille vond het heerlijk om met haar beste vriendin te praten terwijl ze van school naar huis liepen. Ze vond het fijn dat ze veel gemeen hadden.

'Klinkt goed!' Camille wuifde gedag en deed de voordeur open.

Toen Camille klaar was met haar huiswerk, zette ze de tv aan en zocht ze de serie. Ze keek ernaar uit om er de volgende dag over te praten met Brooke!

De serie *was inderdaad* grappig. De personages deden gekke dingen en vertelden grappen. Camille moest vaak lachen. Maar niet alles wat ze zeiden was grappig. Ze gebruikten woorden die Camille zwaar op de maag lagen. Het waren geen goede woorden.

Wat moet ik doen? vroeg ze zich af. Camille wist dat dit geen goede woorden waren. Maar ze wilde weten hoe de aflevering afliep. Wat moest ze zeggen als Brooke er morgen naar vroeg?

Met een zucht zette Camille de tv uit.

Toen mama thuiskwam, hielp Camille met tafeldekken. ‘Hoe was het op school?’ vroeg mama.

Camille legde de vorken en lepels neer. ‘Het ging heel goed. Alleen … Brooke zei dat ik naar een serie moest kijken. Dat deed ik ook, maar er zaten slechte woorden in. Het voelde niet goed, dus ik heb ze uitgezet.’

‘Ik denk dat je de juiste keuze hebt gemaakt.’

‘Maar Brooke wil er samen naar kijken. Ze is mijn beste vriendin! We houden van dezelfde muziek, dezelfde ijssmaak, dezelfde boeken …’

Haar moeder zette de pasta op tafel. ‘Dat is zo, maar je hoeft niet *alles* hetzelfde te doen. Vooral niet als je je er niet prettig bij voelt. Je mag best andere keuzes maken dan een vriendin.’

‘Hoezo?’ vroeg Camille.

‘Nou, wij zeggen geen slechte woorden, zodat we de Heilige Geest kunnen voelen’, legde mama uit. ‘Maar niet iedereen denkt daar hetzelfde over. Daarom zijn het nog geen slechte mensen.’

Camille maakte zich nog steeds zorgen over wat er zou gebeuren wanneer Brooke vroeg wat ze van de serie vond. Ze praatten over alles! Wat als Brooke dacht dat ze kinderachtig deed? Of erger nog, als ze niet langer haar vriendin wilde zijn?

Camille zei een gebed voor het slapengaan. *Hemelse Vader, help me alstublieft om morgen met Brooke te praten. Help me om moedig te zijn.* Camille klom in bed en hoopte dat op school alles goed zou gaan.

‘Camille!’ riep Brooke over het schoolplein. Ze rende over het gras naar Camille. ‘Wat vond je van de serie? Was ze niet grappig?’

Camille haalde diep adem. ‘Ik heb maar een klein stukje gekeken.’

Brooke leek het niet te snappen. ‘Waarom?’

Camille dacht even na. Zou ze gewoon zeggen dat ze het druk had gehad? Wat zou Brooke zeggen? ‘Nou … omdat ze woorden gebruikten die ik niet leuk vond. Het voelde niet prettig om ernaar te kijken.’

‘O’, zei Brooke zachtjes. Toen zei ze: ‘Dat is niet erg. We hoeven er niet samen naar te kijken. We kunnen wel een serie vinden die we allebei leuk vinden, of samen wat anders doen.’

‘Oké.’ Camille glimlachte. Toen liepen de twee vriendinnen lachend en pratend de klas binnen. ●

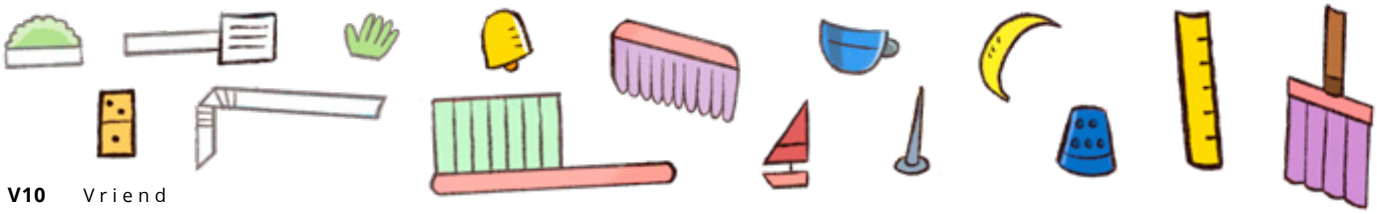
De auteur woont in Utah (VS).

ILLUSTRATIES, LIZ BRIZZY

Je kunt het goede kiezen, ook al doen anderen dat niet. Je hemelse Vader helpt je om sterk te zijn.

Zoeken maar!

Abina neemt graag vrienden mee naar de bibliotheek! Ze helpt hen goede leesboeken te vinden. Zoek 5 rode boeken en 5 blauwe boeken. Zoek daarna de andere voorwerpen.



ILLUSTRATIES, NEIL NUMBERMAN

Als ik mijn fundament op Jezus Christus bouw,

sta ik sterk!

(Zie Helaman 5:12.)

ILLUSTRATIE, GLENN HARMON

Mijn **VASTE** fundament

Haley Yancey

Helaman leert dat we ons fundament op Jezus Christus moeten bouwen (zie Helaman 5:12). Dit betekent dat we dingen moeten doen die ons dichter bij Hem brengen. Als we dat doen, kunnen we moeilijkheden doorstaan.

Mij laten dopen
(zie 2 Nephi 31:5)

De profeet volgen
(zie Leer en Verbonden 124:45)

In de Schriften lezen
(zie Johannes 5:39)

1. Knip de stenen op deze bladzijde uit.
2. Kies een steen en lees de Schrifttekst die erop staat. Hoe kun je sterker worden en je dichter bij Christus komen door dat te doen?
3. Leg de steen onder de tempel om een sterk fundament te bouwen. Ga door tot alle stenen op hun plaats liggen.

Mij bekeren
(zie Handelingen 3:19)

Bidden
(zie Leer en Verbonden 10:5)

Tiende betalen
(zie Maleachi 3:10)

Naar de kerk gaan
(zie Moroni 6:5–6)

Het woord van wijsheid naleven
(zie Leer en Verbonden 89:18–20)

De auteur woont in Utah (VS).

ILLUSTRATIES, STEVEN KEELE

Bonus: Kun je raden in welk land deze tempel staat? Hint: Hij staat in de stad Madrid.

Antwoord: Spanje

De beste katapult van Jamaica

David Dickson
Kerktijdschriften
(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

Donovan richtte zijn katapult op het lege soepblik op de boomstronk.

Hij trok het rubber van de katapult naar achteren.

'Wat doe je?' vroeg zijn zusje Dana.

'Let op!' zei hij.

Pats!

Het rubber schoot terug toen Donovan losliet. Het steentje vloog weg. Een paar bladeren van een boom bewogen. Maar het blikje bewoog niet. Donovan stopte de katapult weer in zijn achterzak. Hij had gemist. Alweer!

Dana draaide haar hoofd opzij. 'Wat moest ik zien dan?'

'Niks' zei Donovan. 'Kom maar. Laten we naar huis gaan.' Ze gingen terug naar huis.

Donovan schopte tegen een tak. Hoe hard hij het ook probeerde, hij kon zijn vaders katapult maar niet goed gebruiken. Terwijl hij dat ding nog wel *geweldig* vond! Hij vond het altijd leuk om de katapult te

gebruiken wanneer papa buiten de stad werkte, zoals nu. Het hielp hem om zijn vader dicht bij zich te voelen als hij hem niet zien kon.

Hij haalde de katapult uit zijn zak en draaide hem langzaam om in zijn hand. De ruwe bast was lang geleden glad geworden. Papa had de katapult gemaakt van een sterke boomtak, en hem jaren gebruikt voordat hij hem aan Donovan had gegeven.

Hij had op die dag naar het soepblik gewezen. 'Als je je helemaal ergens op richt, kunnen er geweldige dingen gebeuren.' Donovan wist nog wat er toen was gebeurd. Papa richtte de katapult en raakte het soepblik. In één keer! Het leek gemakkelijk als hij het deed. Donovan miste hem erg.

Hij viel die avond in slaap terwijl hij aan papa dacht.

De volgende ochtend nam Donovan zijn katapult mee naar zijn favoriete plekje in het bos, en probeerde het opnieuw.

'Concentreren …' zei Donovan terwijl hij naar het blikje op de boomstronk staarde. Hij deed een steentje in de katapult en trok het rubber naar achteren.

Papa probeert het altijd weer, ook als het niet lukt, dacht Donovan.

Donovan probeerde niet te denken aan al zijn eerdere missers. Hij deed één oog dicht, zoals zijn vader hem had geleerd. Hij concentreerde zich *echt*. Donovan had alleen oog voor het rode soepblik.

Hij haalde diep adem en liet los.

Pats!

PLONK!

Donovan knipperde verbaasd met zijn ogen. Het blikje vloog van de boomstronk.

'Gelukt!' zei hij. 'Fantastisch!'

Later die avond ging Donovan na het eten bij mama zitten. Hij hield de katapult omhoog.

'Ik heb vandaag eindelijk het blikje geraakt', zei hij grijnzend.

'Goed gedaan!' zei mama.

'Weet je, deze katapult is mijn favoriete ding in de hele wereld', zei Donovan.

'Echt?' vroeg mama.

'Ja. Want hij herinnert mij aan papa en ik voel dat ik dicht bij hem ben.'

Mama glimlachte. 'Ik denk dat hij blij zal zijn om te horen dat je er zo over denkt. En moet je horen! Papa komt over drie dagen al thuis. Dan kun je hem laten zien wat je kunt.'

Donovan kon bijna niet wachten. 'Ik heb een idee', zei hij.

Hij ging Dana zoeken. Hij kon haar leren om de katapult te gebruiken, net als zijn vader hem had geleerd!

'Hoi Dana', zei hij. 'Wil je de beste katapult van Jamaica leren gebruiken?' ●

ILLUSTRATIES, GREG NEWBOLD

Welke bijzondere dingen helpen jou om je dicht bij iemand in jullie gezin te voelen?

Familiegeschiedenis in vijf zintuigen

Heb je gelezen over Donovans katapult op pagina V14? Wat kun je zoal doen om je dichter bij je familie te voelen? Schrijf of teken het hieronder.

Voelen

Zoek een voorwerp dat je kunt vasthouden en dat belangrijk is voor jou of je familie. Maak hier een tekening.

Zien

Denk aan een bijzondere herinnering en teken deze hier. Nu kun je eraan denken, telkens als je naar deze bladzijde kijkt!

Horen

Laat een familielid een verhaal vertellen, of zijn of haar getuigenis geven. Schrijf het hieronder op.

Ruiken

Wat is je lievelingsgeur? Zijn er geuren die je doen denken aan je familie? Schrijf ze hier op.

Proeven

Wat eet je familie graag samen? Maak een tekening of schrijf een recept.

Je kunt je tekeningen en geluidsopnamen uploaden naar FamilySearch.org.

Plaatjes en praatjes

Ik ben de jas van mijn broer verloren toen ik met mijn familie ging wandelen. We baden dat onze hemelse Vader zou helpen hem terug te vinden. We voelden dat we dezelfde weg opnieuw moesten afleggen. We hebben de jas gevonden! Hierdoor zag ik dat alles in mijn leven belangrijk is voor onze hemelse Vader en dat Hij altijd klaarstaat om me te helpen.

Timothy M. (8), oblast Kiev (Oekraïne)

Deze jeugdwerkkinderen in **Cebu (Filipijnen)** leren dat ze verdergaan op het verbondspad wanneer ze hun geloof in Jezus Christus versterken.

Samuel S. (11), Minas Gerais (Brazilië)

De geloofsartikelen inspireren me om een betere jongen te zijn. Ik probeer te doen wat een goede zendeling moet doen.

Jonathan M. (11), Sololá (Guatemala)

We luisterden naar Jezus' gelijkenis van de zaaier en plantten toen zonnebloemzaadjes. Waar wij wonen is het niet erg warm of zonnig, dus we waren erg blij toen er plantjes opkwamen. De zonnebloemen werden groter en groter, en gingen bloeien, net als de zaadjes in het verhaal van Jezus!

Magnus K. (7), Islay S. (9), Louis S. (6), Sylvie K. (1), Greta K. (5) en Sibyl S. (4), Renfrewshire (Schotland)

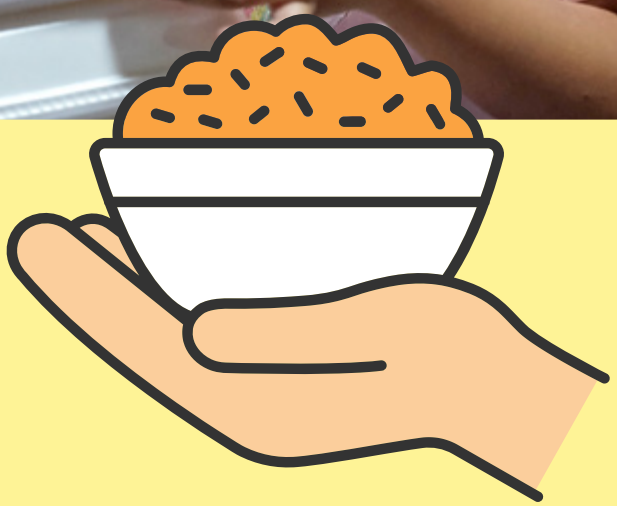
ACHTERGROND: GETTY IMAGES

Groeien met goede doelen

Over de hele wereld gebruiken kinderen het Boekje voor kinderen *om nieuwe dingen te proberen en om te groeien zoals Jezus!*

Jessica B. (10) woont in een buitenwijk van Accra (Ghana). Haar doel is om nieuwe vrienden te maken en het evangelie met hen te delen. Ze stopt een exemplaar van de *Vriend* in haar schooltas en leest het blad op school. Ze geeft het aan haar klasgenoten en praat met hen over het evangelie. 'Ik word er blij van', zegt Jessica.

Prophet M. (12) woont in een buitenwijk van Accra (Ghana). Toen hij piano had leren spelen, was het zijn doel om ook anderen te leren spelen! Hij nodigde kennissen uit om pianolessen te nemen bij hem en zijn vrienden. 'We hebben nu meer dan vijftig leerlingen', zegt Prophet. Acht van die leerlingen hebben zich laten dopen!



Danielle P. (8) uit Cebu (Filipijnen), wilde eten geven aan mensen die geen huis hadden. ‘Ik wil ze te eten geven, zodat ze blij zijn en slapen met een volle maag’, zegt ze. Als haar ouders eten overhouden van hun cateringzaak, rijdt het gezin rond om het uit te delen aan mensen die honger hebben.

Peter G. (9) uit Ohio (VS), had moeite met lezen. Hij moest een belangrijke leestest halen om naar de volgende klas te kunnen. Hij stelde zich als doel om iedere dag 20 minuten te lezen met zijn moeder en zussen. ‘Ik vroeg mijn hemelse Vader om hulp’, zegt Peter. Toen hij later de test moest doen, slaagde hij!

Je kunt video’s over een aantal van deze kinderen zien op KinderenEnJongeren.KerkVanJezusChristus.org. Aan welke doelen werk jij?

De jonge strijders

In het Boek van Mormon staat het verhaal van jongemannen die moesten vechten om hun volk en hun families te beschermen. Ze worden de jonge strijders genoemd. Strijders zijn vechters.

Deze jonge soldaten hadden nog nooit gevochten. Maar ze hadden een goede aanvoerder. En ze onthielden wat hun moeders hun hadden geleerd.

Hun moeders hadden hun geleerd om op God te vertrouwen. Daarom vroegen de jongemannen aan God om hen te helpen. Ze gehoorzaamden hun aanvoerder. En ze vochten dapper.

Ze wonnen het gevecht! Sommigen waren gewond. Maar ze overleefden het allemaal. Het was een wonder!

ILLUSTRATIES, APRYL STOTT

Ik kan luisteren naar de goede dingen die mijn ouders en leiders mij leren. God zal me helpen om het goede te verdedigen. ●

Lees dit verhaal in Alma 56–57.

De jonge strijders waren dapper

Hoe helpt onze hemelse Vader jou om dapper te zijn?

ILLUSTRATIE, APRYL STOTT

DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN

Beste ouders,

De uitgave van deze maand gaat over mensen die moeilijke dingen deden. Camille hield slechte media buiten de deur, ook al was haar vriendin het daar niet mee eens (pagina V8). De jonge strijders beschermden hun familie, ook toen het gevaarlijk werd (pagina V20). God helpt ons ook om moeilijke dingen te doen. Iedere keer als uw kinderen lezen over een dapper iemand, kunnen ze een ster op de pagina tekenen. Dan weten ze dat God ons liefheeft!

Wees moedig,
de *Vriend*

STUUR DE TEKENINGEN OF ERVARINGEN VAN UW KIND NAAR DE *LIAHONA*

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

Zoek de verstopte Liahona!

INHOUD

V2 Van het Eerste Presidium: Blijdschap en gehoorzaamheid
V4 Het maancakefestival
V6 Groetjes uit Maleisië!
V8 Zenders kiezen
V10 Leuke activiteiten
V11 Schitterend idee
V12 Mijn vaste fundament
V14 De beste katapult van Jamaica
V16 Familiegeschiedenis in vijf zintuigen
V17 Plaatjes en praatjes
V18 Groeien met goede doelen
V20 Verhalen uit de Schriften: De jonge strijders
V23 Kleurplaat: De jonge strijders waren dapper

OP DE OMSLAG VAN DE *VRIEND*
Illustratie, Melissa Manwill

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. ALL RIGHTS RESERVED

DUTCH
4 021672312002