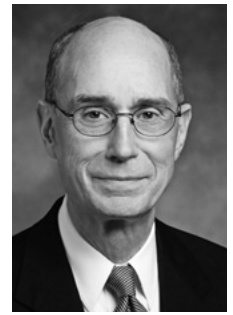


**Deur President Henry B. Eyring**  
Eerste Raadgewer in die Eerste Presidensie



# Onthou Hom Altyd

**K**an jy jou saam met my indink hoe die profeet Moroni besig was om die laaste woorde in die Boek van Mormon op die goue plate te skryf? Hy was alleen. Hy het sy volk, sy mense, en sy familie gesien val. Die land was “een eindelose kringloop” van oorlog (Mormon 8:8). Tog het hy hoop gehad, want hy het ons dag gesien! En van al die dinge wat hy kon geskryf het, het hy ons genooi om te *onthou* (sien Moroni 10:3).

President Spencer W. Kimball (1895–1985) het dikwels geleer dat die belangrikste woord in die woordeboek *onthou* kon wees. Omdat ons verbonde met God gesluit het, het hy gesê: “ons grootste behoefte is om hulle te onthou.”<sup>1</sup>

Jy kan die woord *onthou* dwarsdeur die skrifture vind. Toe Nefi sy broers vermaan het, het hy hulle dikwels genooi om die Here se woorde te onthou en te onthou hoe God hulle voorvaders gered het (sien 1 Nefi 15:11, 25; 17:40).

In sy groot afskeidsboodskap het Koning Benjamin die woord *onthou* sewe keer gebruik. Hy het gehoop dat sy volk “die grootheid van God . . . en sy goedheid en lankmoedigheid” teenoor hulle sou onthou (Mosia 4:11; sien ook 2:41; 4:28, 30; 5:11–12).

Toe die Verlosser die nagmaal ingestel het, het Hy sy dissipels genooi om van die embleme te gebruik “ter gedagtenis” van sy opoffering (Lukas 22:19). In elke nagmaalsgebed wat ek en jy hoor, gaan die woord *altyd* die woord *onthou* vooraf (sien L&V 20:77, 79).

My boodskap is ’n uitnodiging, selfs ’n pleitdooi, om te onthou. Hier is drie voorstelle wat jy elke week kan onthou

wanneer jy die heilige embleme van die nagmaal gebruik. Ek hoop dat hulle jou kan help, soos hulle my gehelp het.

## Onthou Jesus Christus

Eerstens, onthou die Verlosser. Onthou wie Hy was op die aarde, hoe Hy met ander gepraat het, en hoe Hy teerheid in sy daade getoon het. Onthou saam met wie Hy deurgebring het, en wat Hy onderrig het. Die Verlosser het die land deurgegaan “en goed gedoen” (Handelinge 10:38). Hy het die siekes besoek. Hy was toegewy om sy Vader se wil te doen.

Bowenal kan ons die groot prys onthou wat Hy betaal het, uit sy liefde vir ons, om die vlek van ons sondes weg te neem. As ons Hom onthou, sal ons begeerte om Hom te volg, groei. Ons sal ’n bietjie meer liefdevol, meer vergeeflik, en meer gewillig wees om die wil van God te soek en dit te doen.

## Onthou Wat Jy Beter Moet Doen

Dit is moeilik om aan die Verlosser te dink—sy reinheid en volmaaktheid—sonder om ook te dink aan hoe onvolmaak ons in vergelyking is. Ons het verbonde gesluit om sy gebooie te onderhou, tóg kom ons dikwels tekort ten opsigte van hierdie hoë standaard. Maar die Verlosser het geweet dit sou gebeur, en dit is hoekom Hy ons die ordinansie van die nagmaal gegee het.

Die nagmaal het sy oorsprong in die Ou Testamentiese gebruik om soenoffers te offer, wat die belydenis van sonde ingesluit het (sien Levitikus 5:5). Ons offer nie meer

diere nie, maar ons kan nog steeds ons sondes opgee. Die skrifture noem dit 'n offerande van "n gebroke hart en n verslae gees" (3 Nefi 9:20). Kom na die nagmaal met n bekeerde hart (sien L&V 5:12; Moroni 6:2). As jy dit doen, sal jy vergifnis van sondes ontvang en jy sal nie van die pad afdwaal wat teruglei na God nie.

### Onthou die Vordering wat Jy Maak

Terwyl jy jou lewe ondersoek gedurende die ordinansie van die nagmaal, hoop ek jou gedagtes sentreer nie net op die dinge wat jy verkeerd gedoen het nie, maar ook op die dinge wat jy reg gedoen het—oomblikke wanneer jy gevoel het dat Hemelse Vader en die Verlosser tevrede was met jou. Jy kan selfs n oomblik gedurende die nagmaal gebruik om God te vra om jou te help om daardie dinge te sien. As jy dit doen, belowe ek jou jy sal iets voel. Jy sal hoop voel.

Wanneer ek dit gedoen het, het die Gees my verseker dat terwyl ek nog ver van volmaak is, is ek vandag beter as wat ek gister was. En dit gee my die vertroue dat, as gevolg van die Verlosser, ek môre selfs beter kan wees.

*Altyd* is n lang tyd, en dit behels baie gefokusde inspanning. Jy weet uit ondervinding hoe moeilik dit is om bewustelik al die tyd aan één ding te dink. Maak nie saak hoe goed jy jou belofte nakom om Hom altyd te onthou nie, Hy onthou jou altyd.

Die Verlosser ken jou uitdagings. Hy weet wat dit is om te voel hoe die lewe se sorge jou neerdruk. Hy weet hoe dringend jy die seëning benodig wat kom wanneer jy Hom altyd onthou en gehoorsaam—"dat [jy] *altyd* sy Gees met [jou] mag hê" (L&V 20:77; beklemtoning bygevoeg).

Dus, Hy verwelkom jou elke week terug by die nagmaaltafel, Hy gee jou weer eens die geleentheid om voor Hom te getuig dat jy Hom altyd sal onthou.

#### NOTA

1. Spencer W. Kimball, "Circles of Exaltation" (toespraak aan die Church Educational System religious educators, 28 Junie 1968), 5.

### ONDERRIG UIT HIERDIE BOODSKAP

Die lewe kan baie besig raak en dit moeilik maak om altyd ons Verlosser Jesus Christus te onthou. Die nagmaal bied elke week n spesiale tyd wanneer ons aan sy lewe en leringe kan dink. Dink saam met diegene wat jy besoek hoe jy daardie stil oomblikke nou gebruik, en bespreek hoe jy jou fokus op die Verlosser kan verdiep. Hoe kan jy daardie oomblikke gebruik om te dink aan

die dinge wat jy persoonlik kan verbeter? Wat is die waarde daarvan om die vordering wat jy elke week maak te onthou?

## JEUG

### Drie Dinge om te Onthou

**D**ie woord *onthou* kom baie keer in die Boek van Mormon voor. Nefi het sy broers aangemoedig om te onthou hoe God hulle voorvaders gered het. Koning Benjamin het sy volk gevra om die grootheid van God te onthou. En Moroni het sy lesers beveel om te onthou hoe genadig die Here is.

Om die Verlosser te onthou is noodsaaklik—ons sluit selfs verbonde om Hom te onthou elke keer wat ons die nagmaal gebruik. President Eyring nooi ons uit om hierdie drie dinge tydens die nagmaal te onthou.

1. **Onthou Jesus Christus:** Lees skrifture oor hoe die Verlosser andere gedien het en liefde aan hulle getoon het. Hoe voel jy sy liefde? Hoe kan jy andere dien en aan hulle liefde betoon soos die Verlosser gedoen het?
2. **Onthou wat jy beter moet doen:** Kyk terug op die afgelope week met n bekerende hart. Kies een ding wat jy kan verander, en skryf neer hoe jy daardie verbetering kan maak. Skryf jou doel neer en sit dit iewers waar jy dit dikwels kan sien.
3. **Onthou die vordering wat jy maak:** Vra God om jou te help om die vordering wat jy maak, te sien. Skryf neer hoe jy voel.

Ons is nie volmaak nie, maar die Verlosser weet dit. Dit is hoekom Hy ons vra om Hom te onthou. Om Hom te onthou, gee ons hoop en help ons om te wil verbeter. Selfs by tye wanneer ons faal om Hom te onthou, sê President Eyring: "Hy onthou jou altyd."

"Onthou hoe genadig die Here was" (Moroni 10:3).

## KINDERS

### Om Jesus te Onthou

**D**ie skrifture leer dat ons Jesus Christus altyd moet onthou. Dit beteken dat ons *baie* aan Hom moet dink en sy voorbeeld volg!

Sit n prentjie van Jesus iewers waar jy dit gereeld sal sien.

"En as julle My altyd onthou, sal julle my Gees hê om met julle te wees" (3 Nefi 18:7).



# Leer Haar en Haar Familie Ken

*Vrouebesoeke is om elke suster te leer ken en lief te hê sodat ons kan help om haar geloof te versterk en diens te lewer.*

**Geloof, Familie, Verligting**

**R**ita Jeppeson en haar vroue-besoeker het goeie vriende geword terwyl hulle gekuier en evangeliebeginsels gedeel het. Maar hulle besoeke sluit ook die speel van woordspeletjies in. Dit is Rita se gunsteling aspek omtrent haar vrouebesoeke omdat sy weet dat hulle vriende is en die besoek is nie net om die lys “af te merk” nie. Daar is so baie dinge wat susters kan doen tydens ’n besoek, soos om saam te gaan stap of om ’n paar bossies in die tuin uit te trek terwyl die kinders speel.

Ouderling Jeffrey R. Holland van die Kworum van die Twaalf Apostels het gesê: “Sien julleself as gesante van die Here na sy kinders. . . . Ons hoop . . . dat julle ’n era van waarlik evangelie-georiënteerde besorgdheid vir die lede sal vestig, waak oor en omgee vir mekaar, geestelike

en stoflike behoeftes aanspreek op enige manier wat help.”<sup>1</sup>

Die Here het deur Moses die kinders van Israel gebied dat “die vreemdeling wat by julle vertoef, moet vir julle wees soos ’n kind van die land wat onder julle is. En jy moet hom liefhê soos jouself” (Levitikus 19:34). Die susters wat ons besoek mag “vreemdelinge” wees as ons ons diens begin, maar soos ons haar en haar familie leer ken, sal ons begeerte toeneem om “mekaar se laste te dra sodat hulle lig mag wees” en ons “harte verenig [mag wees] in eenheid en in liefde, die een teenoor die ander” (Mosia 18:8, 21).

Reyna I. Aburto, Tweede Raad-gewer in die Verligtingsvereniging Algemene Presidensie, onthou toe sy ’n onlangs geskeide nuwe lid van die Kerk was. My vrouebesoeke het na my huis gekom,” sê sy, “en

hulle het ’n warm gevoel van koestering en liefde in my hart gebring.”<sup>2</sup>

## **Ter Oorweging**

Watter opkomende gebeure behoort jy van bewus te wees en te onthou ten opsigte van die families van die susters wat jy besoek?

### **NOTAS**

1. Jeffrey R. Holland, “Emissaries to the Church,” *Liahona*, Nov. 2016, 62.
2. Reyna I. Aburto, “What Has Relief Society Been for Me?” Brigham Young University Vroue Konferensie, 5 Mei 2017, LDS.org.

## **Bediening**

Soos ons elke suster en haar familie wat ons besoek leer ken en liefkry, sal ons persoonlike inspirasie kry om te weet hoe om te reageer op die geestelike en stoflike behoeftes van elkeen.