



# Kom hier, volg Mij

*Jongevrouwen 2017*

Leermiddelen voor jongeren

ONDERWIJZEN *en* LEREN *tot* BEKERING

---

# Jongevrouwen 2017

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rechten voorbehouden

Engels origineel vrijgegeven: 5/16

Ter vertaling vrijgegeven: 5/16

Titel van het origineel: *Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 2017*

Dutch

13568 120

# Over deze uitgave

De lessen in deze uitgave zijn in modules ondergebracht, waarin fundamentele leerstellige beginselen van het herstelde evangelie van Jezus Christus aan de orde komen. Elke les richt zich zowel op vragen die jongeren kunnen hebben als op leerstellige beginselen die hen naar antwoorden op die vragen leiden. De lessen zijn bedoeld om u meer grip op de leer te geven en u zo geestelijk voor te bereiden om de jongevrouwen bij krachtige leerervaringen te betrekken.

## Leerschema's

Voor elk leerstellig onderwerp in de inhoudsopgave zijn er meer leerschema's dan u in een maand kunt behandelen. Laat u in uw beslissing welke leerschema's u voor de lessen gaat gebruiken, en hoeveel tijd u aan een onderwerp wilt besteden, leiden door de Geest en de vragen en interesses van de jongevrouwen.

De leerschema's schrijven niet voor wat u moet zeggen en doen in uw les. Ze zijn bedoeld om u meer grip op de leer te geven en de jongevrouwen die u lesgeeft op hun behoefte afgestemde leerervaringen te bieden.

## Uw geestelijke voorbereiding

Om de jongevrouwen de beginselen in deze leerschema's bij te brengen, moet u die zelf begrijpen en naleven. Bestudeer de Schriftteksten en de andere leermiddelen in de schema's en ga op zoek naar uitspraken, verhalen of voorbeelden die bij uitstek relevant of inspirerend zijn voor de jongevrouwen

die u lesgeeft. Plan vervolgens aan de hand van de leerschema's manieren om de jongevrouwen die waarheden zelf te laten ontdekken, er een getuigenis van te krijgen en het geleerde toe te passen. Overweeg om met de jongevrouwen al vóór de les enkele toespraken of video's door te nemen.

## Met elkaar overleggen

Spreek met het klaspresidium en andere leerkrachten en leidinggevenden over de jongevrouwen. Welke vragen en behoeften hebben ze? Wat leren ze elders — thuis, in het seminarie, in de zondagsschool? Hoe beïnvloedt dit uw voorbereiding? (Als er gevoelige informatie in die gesprekken naar voren komt, ga daar dan vertrouwelijk mee om.)

## Meer online

Aanvullende bronnen, leermiddelen en onderwijs-ideeën voor elk van deze lessen zijn te vinden op [lds.org/youth/learn](http://lds.org/youth/learn). De online lessen bevatten:

- Links naar recente leringen van de hedendaagse profeten, apostelen en andere kerkleiders. Deze links worden regelmatig bijgewerkt, kijk er dus vaak naar.
- Links naar video's, afbeeldingen en andere media die u voor uw geestelijke voorbereiding en onderwijs aan de jongeren kunt gebruiken.
- Video's met voorbeelden van doeltreffend onderwijs waarmee u jongeren nog beter tot bekering kunt brengen.



# Inhoud

---

## 1 Januari: De Godheid

- 3 Wat weten wij over de aard van de Godheid?
- 7 Hoe kan ik mijn hemelse Vader leren kennen?
- 11 Waarom is Jezus Christus belangrijk voor mij?
- 16 Wat zijn de taken van de Heilige Geest?
- 21 Wie ben ik, en wie kan ik worden?

## 27 Februari: Het heilsplan

- 29 Wat is het heilsplan?
- 33 Wat is er in mijn voorsterfelijk leven gebeurd?
- 37 Wat is het doel van het leven?
- 41 Waarom zijn de keuzes die ik maak van belang?
- 46 Waarom krijgen we met tegenspoed te maken?
- 50 Hoe kan ik troost vinden wanneer iemand om wie ik geef sterft?
- 54 Waarom behoor ik mijn lichaam als een tempel te behandelen?

## 59 Maart: De verzoening van Jezus Christus

- 61 Wat is de verzoening van Jezus Christus?
- 65 Wat betekent het om geloof in Jezus Christus te hebben?
- 70 Hoe kan bekering mij elke dag helpen?
- 74 Wat is genade?
- 78 Waarom moet ik anderen vergeven?
- 82 Wat is de opstanding?
- 86 Hoe kan de Heiland mij helpen mijn beproevingen te doorstaan?

## 91 April: De afval en de herstelling

- 93 Waarom was de herstelling noodzakelijk?
- 98 Waarom hebben we het Boek van Mormon nodig?
- 102 Hoe werd het priesterschap hersteld?
- 107 Wat was de rol van Joseph Smith in de herstelling?
- 111 Waarom is het eerste visioen belangrijk?

## 115 Mei: Profeten en openbaring

- 117 Waarom is het belangrijk om naar de levende profeten te luisteren en hen te volgen?
- 121 Hoe ontvang ik persoonlijke openbaring?
- 125 Hoe kan ik mijn gebeden zinvoller maken?
- 129 Waarom is het belangrijk om de Schriften te bestuderen?
- 133 Hoe kan ik mijn getuigenis versterken?
- 138 Hoe kan een patriarchale zegen mij helpen?

## 143 Juni: Priesterschap en priesterschapssleutels

- 145 Wat is het priesterschap?
- 149 Wat zijn mijn taken in het werk van het priesterschap?
- 154 Wat zijn de sleutels van het priesterschap?
- 158 Hoe ontvang ik de macht en de zegeningen van het priesterschap in mijn leven?
- 163 Wat houdt het in om mijn kerkleiders te steunen?

## 169 Juli: Verordeningen en verbonden

- 171 Waarom zijn verordeningen belangrijk in mijn leven?
- 176 Waarom zijn verbonden belangrijk in mijn leven?
- 179 Welke verbonden heb ik bij mijn doop gesloten?
- 184 Hoe ontvang ik de gave van de Heilige Geest?
- 188 Waarom zijn tempelverordeningen belangrijk?
- 192 Wat betekent het om de naam van Jezus Christus op mij te nemen?

## 197 Augustus: Huwelijk en gezin

- 199 Waarom is het gezin belangrijk?
- 203 Waarom is een tempelhuwelijk belangrijk?
- 207 Waarom is kuisheid belangrijk?
- 211 Waarom is het belangrijk dat je je aan de normen van de kerk inzake daten houdt?
- 214 Hoe kan ik me nu voorbereiden om een rechtschapen vrouw en moeder te worden?
- 218 Hoe vullen de rollen van man en vrouw elkaar aan in het gezin?
- 224 Hoe kan ik onze gezinsband hechter maken?

## 229 September: Geboden

- 231 Hoe kan ik wel in de wereld maar niet van de wereld zijn?
- 235 Hoe bewaak ik mijn deugd?
- 240 Welke invloed heeft mijn taalgebruik op mij en de mensen om mij heen?
- 244 Waarom vasten we?
- 248 Waarom wordt ons geboden om de sabbatdag heilig te houden?
- 253 Waarom is het belangrijk om eerlijk te zijn?
- 256 Waarom betalen we tiende?

## 261 Oktober: Meer op Christus gaan lijken

- 263 Hoe kan ik meer op Christus gaan lijken?
- 267 Hoe kan ik christelijke liefde ontwikkelen?
- 272 Hoe kan ik anderen dienen zoals Christus dat deed?
- 277 Hoe kan ik leren geduldiger te zijn?
- 281 Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn?

## 285 November: Geestelijke en stoffelijke zelfredzaamheid

- 287 Wat houdt het in om zelfredzaam te zijn?
- 292 Hoe weet ik of ik werkelijk tot bekering kom?
- 296 Waarom is het belangrijk voor mij om een opleiding te volgen en vaardigheden te ontwikkelen?
- 300 Waarom is werken een belangrijk evangeliebeginsel?



- 304        Waarom wil de Heer dat ik gezond ben?
- 308        Wat is de wijze van de Heer om voor de armen en behoeftigen te zorgen?
- 314        Hoe los ik mijn moeilijkheden en problemen op?

## 319        December: Het koninkrijk van God opbouwen in de laatste dagen

- 321        Hoe kan ik anderen uitnodigen om tot Christus te komen?
- 325        Hoe wil mijn hemelse Vader dat ik mijn gaven van de Geest gebruik?
- 330        Hoe kan ik mij voorbereiden op een gezin stichten waarin Christus centraal staat?
- 335        Wat kan ik doen om nieuwe leden van de kerk te helpen?
- 341        Hoe kan ik mijn minderactieve vrienden helpen om weer naar de kerk te komen?
- 346        Wat is Zion?
- 350        Hoe kan ik het werk van de Heer helpen bespoedigen?

## 353        AANHANGSEL

# Januari: De Godheid

*'Wij geloven in God, de eeuwige Vader, en in zijn Zoon, Jezus Christus, en in de Heilige Geest' (Geloofsartikelen 1:1).*

Door de leerschema's in deze module zullen de jongevrouwen de ware aard van de leden van de Godheid en hun taken in het heilsplan van onze hemelse Vader beter gaan begrijpen. Met die kennis gaan de jongevrouwen hun eigen goddelijke identiteit en doel als dochter van God begrijpen.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Wat weten wij over de aard van de Godheid?*

*Hoe kan ik mijn hemelse Vader leren kennen?*

*Waarom is Jezus Christus belangrijk voor mij?*

*Wat zijn de taken van de Heilige Geest?*

*Wie ben ik, en wie kan ik worden?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidium gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende activiteiten uit Persoonlijke vooruitgang houden verband met de lessen in deze module:

waarde Geloof, ervaring 5


waarde Goddelijke aard, ervaring 1, 2 en 6

waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 1

## Aanwijzing voor de leerkracht

Herinner de jongevrouwen er bij het lesgeven uit deze module aan dat de namen van de leden van de Godheid heilig zijn (zie LV 63:61). Moedig ze aan om die namen met eerbied en respect te gebruiken.

---

 Ga naar [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn) om deze module online te bekijken.





# Wat weten wij over de aard van de Godheid?

De Godheid bestaat uit God de eeuwige Vader, de Heiland, Jezus Christus, en de Heilige Geest. Hoewel de leden van de Godheid drie afzonderlijke Personen zijn met verschillende taken, zijn zij één in doel. Ze zijn volkomen eensgezind in de uitvoering van het heilsplan van onze hemelse Vader.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen de aard van de Godheid en de rol die Zij in hun leven spelen beter gaan begrijpen?*

Genesis 1:27 (de mens is naar Gods beeld geschapen)

Boyd K. Packer, 'Het getuigenis', *Liahona*, mei 2014, pp. 94–97

Mattheüs 3:16–17; Johannes 14:16; Handelingen 7:55–56; 3 Nephi 11:4–11; Geschiedenis van Joseph Smith 1:17; Geloofsartikelen 1:1 (de Godheid bestaat uit drie leden)

Robert D. Hales, 'Het eeuwige leven — onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, kennen', *Liahona*, november 2014, pp. 80–82

Lukas 24:39; Johannes 1:14; LV 130:22 (twee leden van de Godheid hebben een stoffelijk lichaam)

Jeffrey R. Holland, 'De enige waarachtige God en Jezus Christus, die Hij gezonden heeft', *Liahona*, november 2007, pp. 40–42

Johannes 17:21; 1 Johannes 5:7; Alma 11:44; LV 20:28 (de Godheid is eensgezind)

Video: 'De herstelling'; zie ook *Visuele leermiddelen voor de Leer en Verbonden* — dvd

'Godheid', *Trouw aan het geloof* (2004), p. 71

Hoe weet u door uw begrip van de Godheid wie u bent? Hoe verschilt wat wij van de Godheid weten van de geloofsovertuiging van andere godsdiensten?

Begrijpen de jongevrouwen hoe de drie leden van de Godheid samenwerken? Wat hebben de jongevrouwen aan een begrip van de aard van de Godheid?

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk uw eigen manieren om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf op het bord: 'Wat weten wij over de aard van de Godheid?' Laat de jongevrouwen de antwoorden op deze vraag opzoeken in Geloofsartikelen 1:1 of Leer en Verbonden 130:22.
- Schrijf de tekst van Leer en Verbonden 130:22 op het bord, maar laat enkele open plekken waar essentiële woorden moeten komen te staan. Laat de jongevrouwen nadenken welke woorden op de open plekken thuis horen, en vul ze samen in.
- Laat de jongevrouwen in een rolspel uitbeelden hoe ze iemand die niet van hun geloof was zouden uitleggen dat de Godheid uit drie leden bestaat. Welke Schriftteksten zouden ze gebruiken? Waarom vinden ze het zo belangrijk om dit te weten?

---

## Samen leren

*Door de onderstaande activiteiten zullen de jongevrouwen de aard van de Godheid beter gaan begrijpen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Schrijf 'God de Vader', 'Jezus Christus' en 'de Heilige Geest' op het bord. Kies passages uit president Boyd K. Packers toespraak 'Het getuigenis' die de jongevrouwen meer begrip van de Godheid kunnen geven. Geef elke jongevrouw een passage en vraag ze die voor zichzelf te lezen en daarna in eigen woorden een samenvatting aan de klas te geven. Laat ze bij het geven van de samenvatting onder het desbetreffende kopje opschrijven wat ze gelezen hebben over dat lid van de Godheid. Waarom is het volgens de jongevrouwen belangrijk om dit van de Godheid te weten? Hoe zouden ze hun geloof uitleggen aan mensen die iets anders geloven aangaande de Godheid?
- Laat de jongevrouwen 'Godheid' in *Trouw aan het geloof* lezen. Vraag een van de jongevrouwen wat ze ervan heeft geleerd. Laat vervolgens een andere jongevrouw herhalen wat de eerste zei, en daarna iets vertellen dat zij zelf heeft geleerd. Herhaal dit tot iedere jongevrouw een beurt heeft gehad. Vraag de jongevrouwen hoe onze kijk op de Godheid kan verschillen van de geloofsovertuiging van andere godsdiensten. Hoe kan een juiste kijk op de Godheid de jongevrouwen tot zegen zijn?
- Lees met de klas de beschrijving die ouderling Jeffrey R. Holland heeft gegeven van de geloofsovertuiging van andere christelijke godsdiensten aangaande de Godheid (in zijn toespraak 'De enige waarachtige God en Jezus Christus, die Hij gezonden heeft'). Laat de jongevrouwen de scène over het eerste visioen zien in de video 'De herstelling', of laat een plaat van het eerste visioen zien (zie

### Onderwijstip

U kunt de leeractiviteiten in dit onderdeel gebruiken om vast te stellen wat de jongevrouwen al van de leer weten, en wat ze nog moeten leren. Wees bereid om uw lesplan zo nodig aan te passen aan hun behoeften.

*Evangelieplatenboek*, nr. 90). Wat kwam Joseph te weten over de Godheid? In welke opzichten week wat hij te weten kwam af van dat wat andere christenen geloofden? Waarom is wat hij te weten kwam belangrijk? Hoe zou volgens de jongevrouwen Josephs kijk op zichzelf door deze belevenis veranderd zijn?

- Schrijf drie kopjes op het bord: 'De Godheid bestaat uit drie leden', 'De Godheid is eensgezind' en 'Onze hemelse Vader en Jezus Christus hebben een stoffelijk lichaam'. Noteer Schriftverwijzingen over de Godheid (zoals die in dit leerschema) op kaartjes. Laat de jongevrouwen beurtelings een kaartje pakken, de Schrifttekst voorlezen en de tekstverwijzing onder het desbetreffende kopje op het bord schrijven (sommige teksten kunnen bij meer dan één kopje passen). Hoe

kan hun kennis van deze waarheden over de Godheid de jongevrouwen tot zegen zijn? Moedig de jongevrouwen aan om een lijst van deze teksten in hun Schriften te bewaren zodat ze die kunnen gebruiken om anderen iets over de Godheid te leren.

- Geef elke jongevrouw een blaadje met de volgende vragen: Hoe zou je de band van de Heiland met zijn Vader beschrijven? In welke opzichten zijn de Vader en de Zoon één? Wat zijn de taken van de Heilige Geest? Laat ze deze vragen overdenken terwijl ze naar de toespraak 'Het eeuwige leven — onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, kennen' van ouderling Robert D. Hales kijken of luisteren, of deze lezen. Geef ze de tijd om hun antwoorden op te schrijven en laat ze vertellen wat ze hebben opgeschreven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de aard van de Godheid? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld:*

- Het eerste geloofsartikel ophangen en overdenken, en er met iemand over praten.
- Ervaring met waarde 2, Goddelijke aard in *Persoonlijke vooruitgang* invullen.
- Een gezinsavondles over de Godheid geven en daarbij gebruikmaken van de Schriftteksten die ze tijdens deze les bestudeerd hebben.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich erop voor te bereiden er iets van te leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video kijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland bereidde Zich voor op zijn onderwijs door zijn hemelse Vader om leiding te vragen. Wat kunt u doen om uw hemelse Vader om leiding te vragen bij uw voorbereiding op onderwijzen met de Geest?

# Geselecteerde bronnen

---

*'Godheid', Trouw aan het geloof (2004), p. 71*

Het eerste geloofsartikel verklaart: 'Wij geloven in God, de eeuwige Vader, en in zijn Zoon, Jezus Christus, en in de Heilige Geest.' Deze drie personen vormen de Godheid. Ze presideren deze wereld en alle andere schepselen van onze hemelse Vader.

De ware leer van de Godheid is na de grote afval, die volgde op de bediening van de Heiland en de dood van de apostelen, verloren gegaan. De herstelling van deze leer begon toen de 14-jarige Joseph Smith zijn eerste visioen kreeg. (Zie Geschiedenis van Joseph Smith 1:17.) Dankzij het verslag over het eerste visioen van de profeet en zijn andere leringen weten we dat de leden van de Godheid drie verschillende personen zijn. De Vader en de Zoon hebben een lichaam van vlees en beenderen, en de Heilige Geest is een persoon van geest. (Zie LV 130:22.)

Hoewel de leden van de Godheid drie aparte personen zijn met verschillende taken, zijn zij één in doel en leer. Ze zijn volmaakt verenigd in de uitvoering van het goddelijke heilsplan van onze hemelse Vader.

*Uit: Jeffrey R. Holland, 'De enige waarachtige God en Jezus Christus, die Hij gezonden heeft', Liahona, november 2007, pp. 40–42*

In het jaar 325 n.C. riep de Romeinse keizer Constantijn het concilie van Nicea bijeen om — onder andere — het steeds hetere hangijzer van Gods vermeende 'Drie-eenheid' te behandelen. Wat er uit de verhitte discussies van kerkfunctionarissen, filosofen en andere religieuze waardigheidsbekleders voortkwam, werd (na nog eens 125 jaar en nog drie andere belangrijke concilies) de geloofsbelijdenis van Nicea genoemd, die later verscheidene malen opnieuw werd geformuleerd, onder meer in de geloofsbelijdenis van Athanasius. Die verschillende evoluties en herhalingen van geloofsbelijdenissen — en andere die daar in de loop der eeuwen op volgden — verklaarden dat de Vader, de Zoon en de Heilige Geest abstract, absoluut, transcendent, imminent, wezenseen, voor eeuwig tezamen bestaand en onbevattelijk zijn, dat zij geen lichaam, lichaamsdelen of emoties hebben, en dat zij boven ruimte en tijd staan. In dergelijke geloofsbelijdenissen zijn alle drie de leden aan de ene kant afzonderlijke personen, maar aan de andere kant zijn ze één wezen, wat vaak 'het mysterie van de Drie-eenheid' wordt genoemd. Zij zijn drie afzonderlijke personen, maar toch zijn zij niet drie Goden, maar één God. Alle drie zijn zij onbegrijpelijk, maar toch zijn zij één God die onbegrijpelijk is.



JANUARI: DE GODHEID

# Hoe kan ik mijn hemelse Vader leren kennen?

Wij zijn dochters van onze hemelse Vader, die van ons houdt, en die wil dat wij tot Hem komen. Hij biedt ons de kans om tot Hem te bidden, en heeft beloofd om naar onze gebeden te luisteren en ze te verhoren. We kunnen Hem ook leren kennen door de Schriften en de woorden van hedendaagse profeten te onderzoeken en ernaar te streven meer op Hem te gaan lijken door zijn wil te doen.

Denk aan uw relatie met uw Vader in de hemel. Wanneer hebt u zich het meest met Hem verbonden gevoeld? Wat deed u waardoor u een nauwere band met Hem voelde?

Hoe zien de jongevrouwen in uw klas zichzelf? Hoe kan een goede band met hun hemelse Vader hun gevoel van eigenwaarde vergroten? Hoe kunt u de jongevrouwen helpen om die band aan te halen?

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en andere lectuur kunnen de jongevrouwen helpen om hun hemelse Vader te leren kennen?*

Johannes 17:3 (Het is belangrijk om je hemelse Vader te kennen)

1 Johannes 2:3–5; 4:7–8; Enos 1:1–7; Mosiah 4:9–12; 5:13; LV 88:63–65; 93:1 (Hoe we onze hemelse Vader kunnen leren kennen)

Richard G. Scott, 'De goddelijke gave van het gebed gebruiken', *Liahona*, mei 2007, pp. 8–11

Robert D. Hales, 'God onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus,

leren kennen' *Liahona*, november 2009, pp. 29–32

Jeffrey R. Holland, 'De grootheid Gods', *Liahona*, november 2003, pp. 70–73

Video: "He Knows Me," 'Gebed'

'Ik weet dat mijn Verlosser leeft' (lofzang 92) of "O mijn Vader" (lofzang 190)

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk uw eigen manieren om de les van deze week in te leiden:*

- Zing 'Ik weet dat mijn Verlosser leeft' (lofzang 92) of "O mijn Vader" (lofzang 190). Bespreek met de jongevrouwen wat we uit deze lofzangen leren over onze hemelse Vader en hoe we Hem kunnen leren kennen.
- Nodig met toestemming van de bisschop de vader van een van de jongevrouwen uit om te vertellen wat hij van het vaderschap vindt. Hij zou kunnen vertellen wat hij van zijn dochter vindt, wat hij hoopt dat zij zal bereiken in het leven, en hoe hij hoopt haar te helpen slagen. Vraag de jongevrouwen om wat de vader zei te vergelijken met wat hun hemelse Vader voor hen voelt.
- Zet de volgende vragen op het bord: 'Wanneer heb je de nauwste band met je hemelse Vader gevoeld? Wat deed je waardoor je zo'n nauwe band met Hem voelde? Laat de jongevrouwen hun antwoorden opschrijven, en ze oplezen, als ze daar geen bezwaar tegen hebben.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande activiteiten zal de jongevrouwen helpen om te begrijpen hoe ze hun hemelse Vader beter kunnen leren kennen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat voorwerpen zien die het gebed, de Heilige Geest en de woorden van de profeten voorstellen (zoals een mobiele telefoon, een zaklantaarn en een land- of wegenkaart). Zeg de jongevrouwen dat elk van die voorwerpen iets voorstelt dat onze hemelse Vader ons heeft gegeven om Hem beter te leren kennen. Laat hen suggeren wat de voorwerpen zouden kunnen voorstellen. Lees gezamenlijk de toespraak van ouderling Robert D. Hales, 'God onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, leren kennen.' (Eventueel kunt u de jongevrouwen vragen om deze toespraak te lezen voordat ze de les bijwonen.) Laat de jongevrouwen zoeken naar uitspraken waaruit ze leren hoe ze hun hemelse Vader door gebed, de Heilige Geest en de woorden van de profeten kunnen leren kennen. Wat lezen ze nog meer in die toespraak dat hen inspireert om hun hemelse Vader beter te leren kennen? Vraag ze naar hun gevoelens voor hun hemelse Vader.
- Wijs aan elke jongevrouw een van de volgende Schriftteksten toe: 1 Johannes 2:3-5; 4:7-8; Enos 1:1-7; Mosiah 4:9-12; 5:13; LV 88:63-65; 93:1. Vraag de jongevrouwen om hun Schrifttekst te bestuderen en te kijken hoe ze hun hemelse Vader kunnen leren kennen. Vraag de jongevrouwen wat ze hebben geleerd en hoe ze hun hemelse Vader op deze manieren hebben leren kennen.

### Onderwijstip

'Als iemand een vraag heeft beantwoord of een idee heeft geopperd, vraag dan de andere leerlingen naar hun mening daarover. Als iemand een vraag stelt, laat de andere leerlingen die dan beantwoorden. U kunt bijvoorbeeld vragen: "Kan iemand die vraag beantwoorden?"' (Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p.67.)

- Laat de jongevrouwen Johannes 17:3 lezen en vraag ze om het verschil uit te leggen tussen iemand kennen en iets *over* hem weten. Laat ze denken aan iemand die ze goed kennen. Wat hebben ze gedaan om die persoon te leren kennen? Schrijf hun antwoorden op het bord. Hoe kunnen we onze hemelse Vader op soortgelijke manieren leren kennen? Laat de ene helft van de klas Enos 1:1–7 lezen en de andere helft de eerste twee onderdelen van de toespraak van ouderling Richard G. Scott, 'De goddelijke gave van het gebed gebruiken.' Laat de jongevrouwen letten op manieren om de communicatie met hun hemelse Vader te verbeteren. Als ze hebben besproken wat ze hebben gevonden, laat ze dan enkele minuten nadenken over hun band met hun hemelse Vader en

overwegen wat ze kunnen doen om die te verbeteren.

- Schrijf op het bord: 'Onze hemelse Vader houdt van ons en wil graag dat we een goede band met Hem krijgen. Hij heeft ons de kans gegeven om tot Hem te bidden.' Laat een jongevrouw deze verklaringen hardop voorlezen en laat de klas vertellen over hun ervaringen met het gebed. Vertoon de video 'Gebed.' Wat is het in het getuigenis van president Monson dat indruk maakt op de jongevrouwen? Wat merken de jongevrouwen aan zuster Ogando's band met haar hemelse Vader? Welke rol speelde gebed voor die band? Geef de jongevrouwen enkele minuten de tijd om na te denken over hun band met hun hemelse Vader en hoe zij die kunnen aanhalen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze hoe ze hun hemelse Vader beter kunnen leren kennen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld:*

- In hun dagboek opschrijven wat ze van plan zijn te doen om hun band met hun hemelse Vader aan te halen, en om hun plan ook werkelijk uit te voeren.
- Gevoel van eigenwaarde, ervaring 1 in *Persoonlijke vooruitgang* invullen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich erop voor te bereiden er iets van te leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video kijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland bereidde Zich voor op zijn onderwijs door Zich terug te trekken en te bidden en te vasten. Hij vroeg zijn hemelse Vader om leiding. Volg bij uw voorbereiding om de jongevrouwen te leren hoe zij hun hemelse Vader kunnen leren kennen het voorbeeld van de Heiland door te bidden en te vasten en uw hemelse Vader om leiding te vragen. Streef er bij uw voorbereiding naar om uw band met Hem aan te halen en geef vervolgens de jongevrouwen uw getuigenis van uw hemelse Vader.

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Richard G. Scott, 'De goddelijke gave van het gebed gebruiken', Liahona, mei 2007, pp. 8–11*

## **De gave van het gebed**

Het gebed is een goddelijke gave van onze Vader in de hemel aan alle mensen. Denkt u hier eens over na: het absolute Opperwezen, de alwetende, alziende en almachtige Persoon, moedigt u en mij aan, hoe onbeduidend wij ook zijn, om met Hem als onze Vader te praten. Omdat Hij weet hoe hard wij zijn leiding nodig hebben, gebiedt Hij ons: 'Dat gij zowel overluid als in uw hart zult bidden; ja, zowel ten overstaan van de wereld als in het verborgen, zowel in het openbaar als in afzondering' (LV 19:28).

Onze omstandigheden zijn niet van belang, of we nu nederig of arrogant zijn, arm of rijk, vrij of onderworpen, geleerd of onontwikkeld, geliefd of in de steek gelaten, wij kunnen ons tot Hem richten. We hebben geen afspraak nodig. Onze smeekbede kan kort zijn of alle tijd in beslag nemen die we nodig hebben. Het kan een lange uiting van liefde en dankbaarheid zijn of een dringende smeekbede om hulp. Hij heeft ontelbare heelallen met planeten geschapen, en toch kunnen u en ik persoonlijk met Hem praten. En Hij zal ons altijd antwoorden.

## **Hoe behoort u te bidden?**

We bidden tot onze hemelse Vader in de heilige naam van zijn geliefde Zoon, Jezus Christus. Het gebed is het doeltreffendst als we ernaar streven om rein en gehoorzaam te zijn, met goede motieven en de bereidheid om te doen wat Hij vraagt. Een nederig, gelovig gebed geeft richting en gemoedsrust.

Maak u geen zorgen als u uw gevoelens wat ongelukkig onder woorden brengt. Praat gewoon met uw barmhartige, begripvolle Vader. U bent zijn dierbare kind. Hij heeft u lief en wil u graag helpen. Als u bidt, weet dan dat onze Vader in de hemel nabij is en luistert.

Als we ons gebed willen verbeteren, moeten we de juiste vragen leren stellen. In plaats van te vragen wat u wilt, kunt u zich oprecht afvragen wat Hij voor u in gedachten heeft. Als we dan zijn wil leren kennen, kunnen we bidden om de kracht om zijn wil te doen.

Als u zich ooit van onze Vader verwijderd voelt, kan dat meerdere redenen hebben. Wat de reden ook is, als u om zijn hulp blijft vragen, zal Hij u leiden om datgene te doen wat uw vertrouwen in Hem zal herstellen. Bid ook als u daar geen verlangen toe voelt. Soms misdraagt u zich als kind en hebt u het gevoel dat u niet met uw probleem bij uw Vader terecht kunt. Dan hebt u het gebed juist het hardst nodig. Denk nooit dat u het bidden niet waardig bent.



# Waarom is Jezus Christus belangrijk voor mij?

Jezus Christus werd uitgekozen om onze Heiland te worden. Door zijn verzoening kunnen wij opstaan van de dood, en kunnen we ons bekeren en vergeving ontvangen zodat we naar onze hemelse Vader kunnen terugkeren. Behalve verlossing van zonde, biedt onze Heiland, Jezus Christus, ons gemoedsrust en kracht in tijden van beproeving aan. Hij geeft ons het volmaakte voorbeeld. En zijn leringen zijn de bron van geluk in dit leven en eeuwig leven in de wereld hierna.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen Jezus Christus en zijn invloed op hun dagelijks leven beter gaan begrijpen?*

Johannes 14:6 (Jezus Christus is de Weg, de Waarheid en het Leven)

Johannes 15:4–5 (zonder Jezus Christus kunnen wij niets)

Mosiah 3:17; Helaman 14:15–18; LV 18:11–12; 76:41–42 (Christus heeft zonde en dood overwonnen)

Jesaja 41:10, 13; Mattheüs 11:28–30; Johannes 14:27; Filippenzen 4:13; Mosiah 24:14–15; Alma 7:11–12; 36:3, 27; Ether 12:27 (de verzoening van Christus geeft gemoedsrust en kracht bij beproeving of verleiding)

‘De levende Christus: het getuigenis van de apostelen’, *Liahona*, april 2000, 2–3 (zie ook *Trouw aan het geloof*, 61–64; *Persoonlijke vooruitgang*, 102)

José A. Teixeira, ‘De Heer zoeken’, *Liahona*, mei 2015, 96–98

Dallin H. Oaks, ‘Leringen van Jezus’, *Liahona*, november 2011, 90–93

David A. Bednar, ‘Hun lasten met gemak dragen’, *Liahona*, mei 2014, 87–90

Video’s: ‘Teruggewonnen’, ‘De enige waarachtige God en Jezus Christus, die Hij gezonden heeft’

Neem enkele lievelingsteksten uit de Schriften over de Heiland door en overdenk uw getuigenis van Hem. Hoe hebt u Hem leren kennen? Wat hebt u meegemaakt waardoor u dankbaar bent voor Jezus Christus en zijn zoenoffer?

In welke opzichten zouden de jongevrouwen veel aan een sterker getuigenis van Jezus Christus kunnen hebben? Wat kunnen ze doen om meer op de leringen en de verzoening van de Heiland te vertrouwen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk uw eigen manieren om de les van deze week in te leiden:*

- Laat platen zien waarop de Heiland anderen helpt (zie *Evangelieplatenboek*, 36–60). Geef de jongevrouwen enkele minuten de tijd om na te denken over de manieren waarop de Heiland hen, hun familie of anderen heeft geholpen. Vraag ze naar hun gevoelens voor de Heiland.
- Laat de jongevrouwen nadenken over het leven en de leringen van de Heiland terwijl ze een lofzang over Jezus Christus zingen of ernaar luisteren (zoals 'Ik weet dat mijn Verlosser leeft', *Lofzangen*, nr. 92). Laat ieder haar eigen antwoord opschrijven op de vraag 'Waarom is Jezus Christus belangrijk voor mij?'

---

## Samen leren

*Door de onderstaande activiteiten zullen de jongevrouwen beter gaan begrijpen waarom Jezus Christus belangrijk voor hen is. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen ouderling José A. Teixeira's toespraak 'De Heer zoeken' door te nemen en te zoeken naar de zegeningen die ouderling Teixeira belooft aan wie Jezus Christus zoeken. Vraag ze naar hun bevindingen en wat ze zelf doen om de Heiland bij hun dagelijks leven te betrekken. Neem als onderdeel van deze bespreking eventueel samen de simpele gewoonten door die ouderling Teixeira in zijn toespraak noemt. Vraag de jongevrouwen een van de besproken suggesties aan te wenden om dichter tot Christus te komen.
  - Laat een afbeelding van de Heiland zien. Zet de volgende vragen op het bord: 'Wie is Jezus Christus?', 'Wat heeft Hij voor ons gedaan?' en 'Hoe weten we dat Hij leeft?' Laat de jongevrouwen in 'De levende Christus: het getuigenis van de apostelen' zoeken naar antwoorden op deze vragen.
- Vraag ze naar hun bevindingen. Vraag of enkelen van hen willen uitleggen hoe ze hun getuigenis van Jezus Christus hebben gekregen. Wat voor uitwerking heeft hun getuigenis op hun dagelijks leven?
- Laat de jongevrouwen in de Gids bij de Schriften onder het kopje 'Jezus Christus' de lijst met teksten doornemen. Ze kunnen ook in het lofzangenboek in de index met onderwerpen onder 'Jezus Christus — Heiland' een lofzang opzoeken die aangeeft wat Jezus Christus voor hen heeft gedaan. Vraag ze naar woorden en zinsneden te zoeken die Christus' taken en zending beschrijven. Wat komen ze uit die lijst over Jezus Christus te weten? Wat vinden ze van Hem nu ze hebben doorgenomen wat Hij allemaal voor ons heeft gedaan?
  - Laat elke jongevrouw een van de Schriftteksten in dit schema lezen of

### Onderwijstip

'U moet oppassen dat u niet vaker dan nodig aan het woord bent of uw mening te vaak geeft. Daardoor kunnen de leerlingen hun interesse verliezen. Beschouw uzelf als gids op een onderwijsreis die de nodige aanwijzingen geeft om iedereen op het juiste pad te houden.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 64.)

een relevante passage in ouderling David A. Bednars toespraak 'Hun lasten met gemak dragen'. Vraag ieder in eigen woorden uit te leggen welke hulp Jezus Christus zijn volgelingen biedt. Vraag de jongevrouwen of ze wel eens de gemoedsrust of kracht van de Heiland hebben gevoeld of bij anderen hebben opgemerkt.

- Hang getuigenissen van Jezus Christus aan de muur van leden van het Eerste Presidium die in het meest recente conferentienummer van de *Liahona* zijn opgetekend (zo'n getuigenis vindt u meestal aan het eind van de toespraak). Vraag wat ze voelen als ze de getuigenissen van de bijzondere getuigen van de Heiland horen of lezen. Vraag ze welke uitwerking hun getuigenis van Christus op hun dagelijkse bezigheden heeft. Geef de leerlingen de tijd om hun liefde voor Jezus Christus en hun getuigenis van Hem te verwoorden.
- Lees de alinea onder het kopje 'Wat Hij voor ons heeft gedaan' in de toespraak 'Leringen van Jezus'

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze waarom Jezus Christus belangrijk voor ze is? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Ervaring met waarde 5, Geloof, in *Persoonlijke vooruitgang* invullen.
- Ernaar streven om meer op de Heiland te gaan lijken, en in een toekomstige les te vertellen over hun ervaringen hiermee.
- Iemand bedenken die er wat aan zou hebben om te weten wat de Heiland voor ons heeft gedaan, en manieren bedenken om hun getuigenis aan die persoon te geven.

van ouderling Dallin H. Oaks. Wat zouden de jongevrouwen antwoorden op de vraag van de vrouw: 'Wat heeft Hij voor mij gedaan'? Schrijf de volgende negen kopjes uit de toespraak op het bord (van 'Leven der wereld' tot en met 'De verzoening'). Laat de jongevrouwen een of meer kopjes uitkiezen en een of twee zinnen bedenken waarmee ze de vrouw zouden vertellen wat Jezus Christus voor haar heeft gedaan. Ze kunnen putten uit de toespraak van ouderling Oaks, uit relevante Schriftteksten (zoals die in dit leerschema) en uit hun eigen ervaring en getuigenis. Vraag ze wat ze hebben bedacht.

- Vertoon de video 'Teruggewonnen'. Wat kan Jezus Christus volgens de video voor de jongevrouwen doen? Hoe kunnen ze met de boodschap van deze video mensen helpen die moeite hebben om zichzelf te vergeven, of die menen dat ze niet door de Heiland te helpen zijn? Welke Schriftteksten zouden ze gebruiken? (Zie bijvoorbeeld Jesaja 1:18; Alma 36:3, 27; Ether 12:27; LV 58:42–43.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om te getuigen, en als ze daar gehoor aan gaven, beroerde de Geest hun hart. Moedig de jongevrouwen aan om hun getuigenis van Christus te geven, en van de rol die Hij in hun leven speelt, want als ze dat doen, kan de Geest tot hen getuigen dat wat ze zeggen waar is. En het getuigenis van de jongevrouwen kan ook gesterkt worden als ze anderen (en vooral hun leeftijdgenoten) horen getuigen van de Heiland.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### **Relevante jongerenactiviteiten**

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*



## DE LEVENDE CHRISTUS

### HET GETUIGENIS VAN DE APOSTELEN

DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN

**N**u wij gedenken dat Jezus Christus twee millennia geleden geboren is, getuigen wij dat Hij werkelijk bestaan heeft, dat zijn leven onvergelykbaar was en dat zijn grote zoenoffer oneindige kracht bezit. Geen ander heeft zo'n diepgaande invloed gehad op allen die op aarde geleefd hebben en nog zullen leven.

Hij was de grote Jehova van het Oude Testament, de Messias van het Nieuwe Testament. Onder leiding van zijn Vader heeft Hij de aarde geschapen. 'Alle dingen zijn door het Woord [Christus] geworden en zonder dit is geen ding geworden, dat geworden is' (Johannes 1:3). Hoewel zondeloos, liet Hij Zich niettemin dopen om alle gerechtigheid te vervullen. 'Hij is rondgegaan, weldoende' (Handelingen 10:38), maar werd ervoor veracht. Zijn evangelie was een boodschap van vrede en welbehagen. Hij drukte allen op het hart zijn voorbeeld te volgen. Hij doorkruiste het land Palestina, waarbij Hij zieken genas, blinden hun gezichtsvermogen gaf en doden opwekte. Hij verkondigde eeuwige waarheden, zo leerde Hij zijn volgelingen dat wij vóór dit leven al bestonden, dat ons leven op aarde een doel heeft, en dat de zoons en dochters van God ongekende mogelijkheden hebben in het hiernamaals.

Hij heeft het avondmaal ingesteld om ons te herinneren aan zijn grote zoenoffer. Hij is in hechtenis genomen en schuldig verklaard op grond van lasterlijke aantijgingen, gevonnist om het gepeupel ter wille te zijn, veroordeeld tot de dood aan het kruis op Golgota. Hij heeft zijn leven gegeven ter verzoening van de zonden van het hele mensdom. Zijn plaatsbekledende lijden was zijn gift aan allen die ooit op aarde zouden leven.

Wij getuigen plechtig dat zijn leven, waar de hele menselijke geschiedenis om draait, niet in Betlehem is begonnen, noch op Golgota is geëindigd. Hij is de Eerstgeborene van de Vader, de eniggeboren Zoon in het vlees, de Verlosser van de wereld.

Hij is herrezen uit het graf 'als eersteling van hen, die ontslapen zijn' (1 Korintiërs 15:20). Als herrezen Heer heeft Hij degenen bezocht die Hij tijdens zijn leven had liefgehad. Ook is Hij in het oude Amerika onder zijn 'andere schapen' werkzaam geweest (zie Johannes 10:16). In de hedendaagse

wereld zijn Hij en zijn Vader verschenen aan de jonge Joseph Smith, waarmee de lang geleden beloofde bedeling 'van de volheid der tijden' (Efeziërs 1:10) werd ingeluid.

Over de levende Christus heeft de profeet Joseph Smith geschreven: 'Zijn ogen waren als een vurige vlam; zijn hoofdhaar was zo wit als reine sneeuw; de straling van zijn aangezicht overtrof de glans der zon; en zijn stem was als het geruis van grote wateren, ja, de stem van Jehova, zeggende:

'Ik ben de Eerste en de Laatste; Ik ben het, die leeft, Ik ben het, die werd gedood; Ik ben uw Voorspraak bij de Vader' (Leer en Verbonden 110:3—4).

Van Hem heeft de profeet ook gezegd: 'En nu, na de vele getuigenissen, die van Hem zijn gegeven, is dit het getuigenis, het allerlaatste, dat wij van Hem geven: Dat Hij leeft!

'Want wij zagen Hem, namelijk ter rechterhand Gods; en wij hoorden de stem, die getuigenis gaf, dat Hij de Eniggeborene des Vaders is —

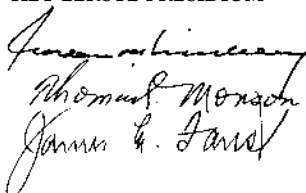
'Dat door Hem, en in Hem, en uit Hem de werelden worden en werden geschapen, en dat de bewoners ervan Gode gewonnen zonen en dochteren zijn' (Leer en Verbonden 76:22—24).

Wij verklaren plechtig dat zijn priesterschap en zijn kerk op aarde hersteld zijn — 'gebouwd op het fundament van de apostelen en profeten, terwijl Christus Jezus zelf de hoeksteen is' (Efeziërs 2:20).

Wij getuigen dat Hij eens op aarde zal terugkeren. 'En de heerlijkheid des Heren zal zich openbaren, en al het levende tezamen zal dit zien' (Jesaja 40:5). Hij zal heersen als Koning der koningen en regeren als Heer der heren, en elke knie zal zich buigen en elke tong zal Hem in aanbidding loven. Ieder van ons zal voor Hem staan om door Hem te worden geoordeeld naar onze werken en de verlangens van ons hart.

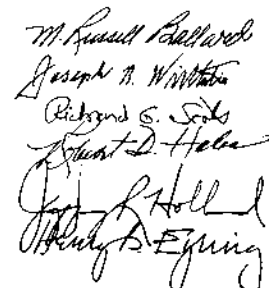
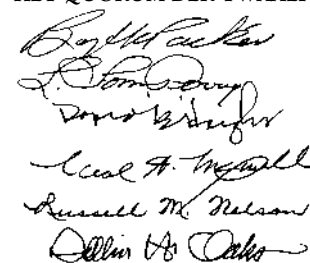
Wij getuigen, als zijn naar behoren geordende apostelen, dat Jezus de levende Christus is, de onsterfelijke Zoon van God. Hij is de grote Koning Immanuël, die Zich nu aan de rechterhand van zijn Vader bevindt. Hij is het licht, het leven en de hoop van de wereld. Zijn weg is het pad dat leidt tot geluk in dit leven en tot het eeuwige leven in de wereld hierna. God zij dank voor de weergalozes gave van zijn goddelijke Zoon.

#### HET EERSTE PRESIDIUM



1 januari 2000

#### HET QUORUM DER TWAALF







## Wat zijn de taken van de Heilige Geest?

De Heilige Geest, lid van de Godheid, getuigt van onze hemelse Vader en Jezus Christus. Hij is de Bron zowel van getuigenis als van openbaring. Hij kan ons leiden bij het nemen van beslissingen en ons behoeden voor lichamelijk en geestelijk gevaar. Hij wordt ook wel de Trooster genoemd en Hij kan onze angsten verjagen en ons hoop geven. Door zijn macht worden wij geheiligd als we ons bekeren, verlossende verordeningen ontvangen en onze verbonden nakomen. Door de invloed van de Heilige Geest krijgen we kennis over onze hemelse Vader en Jezus Christus, en voelen we hun macht, goedheid en liefde.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere teksten zullen de jongevrouwen de rollen van de Heilige Geest beter gaan begrijpen?*

1 Koningen 19:11–12; Helaman 5:30; LV 85:6 (De Heilige Geest spreekt met een stille, zachte stem)

LV 42:17; Mozes 1:24 (De Heilige Geest getuigt van de Vader en de Zoon)

Johannes 14:26 (De Trooster zal ons alles leren en te binnen brengen)

Robert D. Hales, 'De Heilige Geest', *Liahona*, mei 2016, 105–107

Romeinen 8:16 (De Geest getuigt dat wij kinderen van God zijn)

Larry H. Lawrence, 'Wat ontbreekt mij nog?' *Liahona*, november 2015, 33–35

Galaten 5:22–23 (Paulus beschrijft de vruchten van de Geest)

Henry B. Eyring, 'De Heilige Geest als uw metgezel', *Liahona*, november 2015, 104–107

2 Nephi 32:5 (De Heilige Geest toont ons wat wij moeten doen)

'Taken van de Heilige Geest', *Trouw aan het geloof* (2004), 72–73

3 Nephi 27:20 (Als we de Heilige Geest ontvangen, heiligt dat ons)

Video: 'De stem van de Geest'

Moroni 8:26 (De Heilige Geest vervult ons met hoop en liefde)

Moroni 10:5 (De Heilige Geest leert ons de waarheid)

Wat hebt u meegemaakt waar u iets van hebt geleerd aangaande de taken van de Heilige Geest?

Hoe kan de Heilige Geest de jongevrouwen helpen in alle aspecten van hun leven? Hoe kunt u ze helpen om zijn ingevingen te herkennen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk uw eigen manieren om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen om te schrijven over een keer waarop ze de Heilige Geest gevoeld hebben. Wat hadden ze gedaan om Hem te voelen? Maakte zijn ingeving enig verschil? Als u dit gepast vindt, kunt u enkelen van hen vragen om te vertellen wat ze hebben meegemaakt.
  - Laat de jongevrouwen 'Neem de Heil'ge Geest tot gids' (lofzang 203) zingen en vertellen wat ze van die lofzang leren over de taken van de Heilige Geest.
- 

## Samen leren

*Door de onderstaande activiteiten zullen de jongevrouwen de taken van de Heilige Geest beter gaan begrijpen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Splits de jongevrouwen in groepjes op en vraag elk groepje een gedeelte te bestuderen van president Henry B. Eyrings toespraak 'De Heilige Geest als uw metgezel' of ouderling Robert D. Hales' toespraak 'De Heilige Geest'. Vraag elk groepje om aan de rest van de klas over te brengen wat ze over de Heilige Geest te weten komen. Vraag de jongevrouwen wanneer ze door de Heilige Geest geholpen zijn of dankbaar voor zijn gezelschap waren.
- Laat de jongevrouwen achter in het zangboek onder 'Onderwerpen' bij 'Heilige Geest' een lofzang opzoeken die een manier noemt waarop de Heilige Geest ons kan helpen. Laat hen uit de gekozen lofzang voorlezen. Eventueel kunt u een van de gekozen lofzangen met de klas zingen.
- Deel de jongevrouwen op in groepjes. Laat elk groepje enkele Schriftteksten over de Heilige Geest voorlezen (zoals de teksten genoemd in dit leerschema). Laat een jongevrouw uit

## Onderwijstip

'Als u zich met een gebed in het hart op de les voorbereidt, [...] wordt u misschien geleid om bepaalde beginselen te benadrukken. U begint misschien te begrijpen hoe u bepaalde beginselen het beste kunt presenteren. U ontdekt wellicht voorbeelden, aanschouwelijk onderwijs en inspirerende verhalen in het dagelijks leven. U krijgt misschien het gevoel dat u een bepaald iemand moet uitnodigen om u bij de les te helpen. U wordt wellicht aan een persoonlijke ervaring herinnerd waar u kunt over vertellen.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 47–48.)

elke groep de rest van de klas vertellen wat de teksten van haar groepje vermelden over de taken van de Heilige Geest. Vraag de jongevrouwen naar hun ervaringen met dergelijke hulp van de Heilige Geest.

- Vertoon de video 'De stem van de Geest' en laat de jongevrouwen opletten of ze antwoorden ontdekken op de volgende vragen: Waarom hebben we de Heilige Geest nodig? Hoe kan de Heilige Geest ons helpen? Vertel over relevante ervaringen die u hebt opgedaan met luisteren naar de Heilige Geest, en vraag de jongevrouwen naar hun ervaringen daarmee. De jongevrouwen kunnen ook in ouderling Larry H. Lawrence' toespraak 'Wat ontbreekt mij nog?' zoeken naar voorbeelden van hoe de Heilige Geest ons kan helpen. Stel met de klas een lijst op met dingen die ze kunnen doen om de ingevingen van de Heilige Geest beter op te merken.
- Laat de jongevrouwen 'Taken van de Heilige Geest' in *Trouw aan het geloof* lezen (pp. 72–73). Vraag iedere jongevrouw om een van de taken van

de Heilige Geest te kiezen en Schriftteksten of -verhalen op te zoeken waar iets over die taak in staat. Laat de jongevrouwen daarna met elkaar bespreken wat ze hebben gevonden. Moedig ze aan om over hun eigen ervaringen met die hulp van de Heilige Geest te vertellen. In welke toekomstige situaties zullen ze de hulp van de Heilige Geest nodig hebben?

- Ga in recente conferentietoespraken op zoek naar verhalen die de verschillende taken van de Heilige Geest illustreren. (Enkele voorbeelden uit de *Liahona* van mei 2015 zijn de verhalen van president Henry B. Eyring over het troosten van een rouwende familie in 'De Trooster', pp. 19–20, en de man met kanker in 'Priesterschap en persoonlijk gebed', p. 87). Laat elke jongevrouw een van de verhalen lezen en het met eigen woorden aan de klas vertellen. Laat haar aangeven wat de taak van de Heilige Geest was in het verhaal. Moedig de jongevrouwen aan om te vertellen hoe de Heilige Geest hen op dergelijke manieren heeft geholpen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze de taken van de Heilige Geest? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Eén manier bedenken om zich beter voor te bereiden op het luisteren naar de stille, zachte stem van de Heilige Geest.
- Ingevingen die ze gedurende de week van de Heilige Geest krijgen, opschrijven en ernaar handelen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland had zijn leerlingen lief. Hij bad voor ze en diende ze constant. Hoe kunt u uw liefde tonen voor de jongevrouwen die u lesgeeft?

# Geselecteerde bronnen

---

*'Taken van de Heilige Geest', Trouw aan het geloof (2004), pp. 72–73*

De Heilige Geest werkt in volmaakte harmonie samen met onze hemelse Vader en Jezus Christus, en vervult verschillende taken zodat u een recht-schapen leven kunt leiden en de zegeningen van het evangelie kunt ontvangen.

Hij getuigt 'van de Vader en de Zoon' (2 Nephi 31:18) en openbaart en onderricht in 'de waarheid van alle dingen' (Moroni 10:5). U kunt alleen door de kracht van de Heilige Geest een zeker getuigenis van uw hemelse Vader en Jezus Christus krijgen. Wat Hij aan uw geest overbrengt, draagt veel meer zekerheid in zich dan al het andere wat voor uw natuurlijke zintuigen waarneembaar is.

Door op het pad te blijven dat naar het eeuwige leven leidt, zal de Heilige Geest 'u alle dingen [...] tonen die gij behoort te doen.' (Zie 2 Nephi 32:1–5.) Hij kan u helpen bij beslissingen en uw behoeden voor lichamelijk en geestelijk gevaar.

Door Hem kunt u voor uw eigen nut en voor het nut van hen die u liefhebt en dient, de gaven van de Geest ontvangen. (Zie LV 46:9–11.)

Hij is de Trooster (Johannes 14:26). Zoals een liefheb-bende ouder een huilend kind met geruststellende woorden tot bedaren kan brengen, kunnen de influis-teringen van de Geest uw angsten kalmeren, kna-gende zorgen tot zwijgen brengen en u troosten bij verdriet. De Heilige Geest kan u vervullen 'met hoop en volmaakte liefde' en kan 'u de vredige dingen van het koninkrijk [...] leren' (Moroni 8:26; LV 36:2).

Door zijn macht wordt u geheiligd als u zich bekeert, de verordeningen van de doop en bevesti-ging ontvangt, en u trouw blijft aan uw verbonden. (Zie Mosiah 5:1–6; 3 Nephi 27:20; Mozes 6:64–68.)

Hij is de Heilige Geest der belofte. (Zie Efeziërs 1:13; LV 132:7, 18–19, 26.) In deze hoedanigheid bevestigt Hij dat de door u ontvangen priesterschapsverorde-ningen en de door uw gesloten verbonden voor God acceptabel zijn. Deze acceptatie is afhankelijk van uw getrouwheid.



## Wie ben ik, en wie kan ik worden?

Wij zijn geliefde geestdochters van hemelse Ouders, en als zodanig hebben wij een goddelijke aard en bestemming. God heeft ons unieke gaven en talenten gegeven waarmee we onze bestemming als dochters van God kunnen bereiken. Weten wie we zijn, geeft ons leven zin en helpt ons bij het nemen van goede beslissingen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen beter gaan begrijpen wie ze zijn en wie ze kunnen worden?*

Genesis 1:26–27 (wij zijn geschapen naar het beeld van God)

Psalmen 82:6; Mozes 1:39; Abraham 3:22–26 (ons goddelijk potentieel is dat we het eeuwig leven kunnen beërven)

Lukas 15:4–6, 11–32; Johannes 3:16; LV 18:10–15 (de waarde van een ziel is groot)

Dale G. Renlund, 'Heiligen der laatste dagen blijven het proberen', *Liahona*, mei 2015, 56–58

Rosemary M. Wixom, 'Onze goddelijke aard ontdekken', *Liahona*, november 2015, 6–8

Dieter F. Uchtdorf, 'Het evangelie met vreugde naleven', *Liahona*, november 2014, pp. 120–123

D. Todd Christofferson, 'De morele kracht van vrouwen', *Liahona*, november 2013, pp. 29–32

'Boodschap van het Eerste Presidium aan de jongeren', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. II–III

Video's: 'In elk opzicht belangrijk', 'Onze ware identiteit'

Wat houdt het voor u in om een dochter van God te zijn? Welke invloed heeft weten dat u een dochter van God bent op uw beslissingen?

Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen begrijpen hoe belangrijk de kennis is dat ze een dochter van God zijn? Welke invloed heeft die kennis op hun keuzes, hun gevoel van eigenwaarde en hun visie op de toekomst?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk uw eigen manieren om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf de namen van de jongevrouwen op aparte strookjes papier. Vraag iedere jongevrouw om een van de papiertjes te kiezen en een goddelijke eigenschap te vermelden die de op dat strookje genoemde jongevrouw bezit. Wijs op andere goddelijke eigenschappen die u in de jongevrouwen hebt gezien.
- Schrijf op het bord: 'Wie ben ik, en wie kan ik worden?' Vraag de jongevrouwen of ze in het JV-thema antwoorden op deze vragen kunnen ontdekken. Hoe zullen ze hun relatie met hun hemelse Vader ervaren door dit thema op te zeggen?

---

## Samen leren

*Door de onderstaande activiteiten zullen de jongevrouwen beter gaan begrijpen wie ze zijn en wie ze kunnen worden. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Bedenk een eenvoudige activiteit waardoor de jongevrouwen gaan begrijpen dat geduld en volharding vereist zijn om als God te worden. Deze activiteit dient uit meerdere pogingen te bestaan om iets te bereiken. Laat de jongevrouwen bijvoorbeeld meerdere keren proberen zonder te kijken een voorwerp in een prullenbak te werpen. Wat leert deze activiteit ons over blijvende volharding? Hoe kunnen we dit proces toepassen op worden zoals onze hemelse Vader is? Vraag iedere jongevrouw citaten in ouderling Dale G. Renlunds toespraak 'Heiligen der laatste dagen blijven het proberen' op te zoeken en aan te halen die aangeven wat zij van de activiteit geleerd heeft.
- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze een vriendin hebben die worstelt met haar gevoel van eigenwaarde. Vraag ze in zuster Rosemary M. Wixoms toespraak 'Onze goddelijke aard ontdekken' te zoeken naar ideeën over hoe ze die vriendin haar waarde kunnen helpen inzien. Wat vertelt zuster Wixom over onze goddelijke aard? Wat moeten wij veranderen zodat we onze goddelijke aard tot uiting laten komen?
- Laat de jongevrouwen een zaadje zien en vraag ze welke plant er volgens hen uit zal groeien. Laat ze de plant (of een afbeelding daarvan) zien die uit het zaadje zal komen. Vraag de jongevrouwen in welk opzicht wij, als

### Onderwijstip

'De hoeveelheid lesstof die wordt behandeld, is minder belangrijk dan de invloed ervan op het leven van de leerlingen. Omdat het behandelen van veel onderwerpen tegelijk verwarrend of vermoeiend kan zijn, is het meestal het beste om u op een of twee belangrijke beginselen te concentreren.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 98.)



kinderen van God, net zo zijn als het zaadje. Vraag ze de volgende Schriftteksten te bestuderen en aan te geven wat ze eruit leren over wie ze zijn en wie ze kunnen worden: 1 Johannes 3:1–3; LV 84:37–38; 88:107; 132:20.

Laat de jongevrouwen vertellen welke invloed deze kennis op hun keuzes heeft en op de manier waarop ze met andere kinderen van God omgaan. In het kader van deze bespreking kunt u eventueel de volgende uitspraak van president Gordon B. Hinckley voorlezen: 'De hele opzet van het evangelie is om ons voorwaarts en opwaarts te voeren naar grotere prestaties, en uiteindelijk zelfs naar het godschap.' (Zie 'Laat de bal niet vallen', *De Ster*, januari 1995, p. 43.)

- Zet vóór de les de volgende drie woorden op het bord: *herkomst, doel, bestemming* (uit president Uchtdorfs toespraak 'Het evangelie met vreugde naleven'). Zing samen 'Ik ben een kind van God' (*Lofzangen*, nr. 195) en vraag de jongevrouwen wat ze door dit lied over hun herkomst, doel en bestemming te weten komen. Laat ze hun gedachten naast de woorden op het bord zetten. Vraag de jongevrouwen de paragrafen 'Dochters van God' en 'Het evangelie met vreugde naleven' uit president Uchtdorfs toespraak te lezen en nog meer waarheden over hun herkomst, doel en bestemming op te schrijven. Hoe

kunnen die waarheden hun keuzes beïnvloeden?

- Vraag de jongevrouwen enkele boodschappen te noemen die de wereld aan vrouwen geeft over wie we zijn en welke eigenschappen ons belangrijk maken. Vertoon de video 'In elk opzicht belangrijk' of 'Onze ware identiteit' en laat de jongevrouwen de boodschappen in deze video's vergelijken met de boodschappen van de wereld. Laat ze teksten en verhalen in de Schriften opzoeken die hun iets leren over hun waarde als dochter van God (bijvoorbeeld de teksten in dit schema). Wat kunnen de jongevrouwen doen om elkaar te steunen in hun streven om als een ware dochter van God te leven?

- Lees klassikaal de eerste twee alinea's van ouderling D. Todd Christoffersons toespraak 'De morele kracht van vrouwen' en noem enkele gaven die God aan zijn dochters geschonken heeft. Nodig met toestemming van de bisschop een paar vrouwen in de wijk uit om de toespraak door te nemen en de jongevrouwen te vertellen hoe ze met negatieve invloeden op het vrouwzijn omgaan en hun goddelijke gaven ontwikkelen. Vraag de jongevrouwen naar hun ervaringen met en begrip van hun rol als vrouw en wat zij zullen doen om een morele kracht ten goede te zijn.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland hielp andere mensen om te leren, geestelijk te groeien en zich tot zijn evangelie te bekeren. Hij wist wie ze waren en wie ze konden worden. Zorg bij het lesgeven dat de jongevrouwen begrijpen dat zij dochters van God zijn en dat ze kunnen worden zoals Hij en dat ze bij Hem kunnen terugkeren.



*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze wie ze zijn en wie ze kunnen worden? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## **Naleven wat we leren**

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Ervaring met waarde 1, 2, of 6 Goddelijke aard in *Persoonlijke vooruitgang* invullen.
- Psalmen 82:6 uit het hoofd leren en het vaak opzeggen om te denken aan hun goddelijke potentieel.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## **Relevante jongerenactiviteiten**

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Dieter F. Uchtdorf, 'Het evangelie met vreugde naleven', Liahona, november 2014, 120–123*

## Dochters van God

[...] Als we het liedje 'Ik ben een kind van God' zingen, dan dringen de woorden ons hart binnen. Over die waarheid nadenken — dat we kinderen van hemelse Ouders zijn — vervult ons met het besef van herkomst, doel en bestemming.

Het is goed om te onthouden dat u altijd een kind van God bent. Die kennis zal ertoe bijdragen dat u de moeilijkste tijden van uw leven kunt doorstaan, en zal u inspireren tot bijzondere prestaties. Het is echter ook belangrijk te bedenken dat het feit dat u een dochter van eeuwige Ouders bent geen kenmerk is dat u verdiend hebt of ooit kwijt zult raken. U zult altijd en voor eeuwig een dochter van God blijven. Uw hemelse Vader heeft grote plannen voor u, maar uw goddelijke herkomst *op zich* is geen garantie voor een goddelijk erfdeel. God heeft u hiernaartoe gezonden om u voor te bereiden op een toekomst die grootser is dan u zich nu voor kunt stellen.

De zegeningen die God de getrouwen heeft beloofd, zijn heerlijk en inspirerend. Daar horen 'tronen, koninkrijken, prinsdommen en machten, heerschappijen en alle hoogten en diepten' bij. [LV 132:19]. En voor die onvoorstelbare zegeningen in aanmerking komen vereist meer dan een geestelijk-geboortecertificaat of een 'kind-van-God-lidmaatschapskaart'.

Maar hoe verwerven we die?

De Heiland heeft die vraag in onze tijd beantwoord:

'Tenzij gij u aan mijn wet houdt, kunt gij die heerlijkheid niet bereiken.

'Want eng is de poort en smal de weg die voert tot de verhoging. [...]

'Aanvaard daarom mijn wet.' [Leer en Verbonden 132:21–22, 24.]

Om die reden spreken we over het pad van het discipelschap bewandelen.

We spreken over gehoorzaamheid aan Gods geboden.

We spreken over het evangelie met vreugde naleven, met geheel ons hart, onze macht, kracht en ziel. [...]

## Het evangelie met vreugde naleven

Mijn geliefde zusters in het evangelie, of u nu acht bent of honderdacht, ik hoop dat u één ding echt begrijpt en weet:

U bent geliefd.

U bent uw hemelse Ouders dierbaar.

De oneindige en eeuwige Schepper van licht en leven kent u! Hij denkt aan u.

Echt, God houdt nu van u en zal altijd van u houden.

Hij wacht niet met van u houden totdat u uw zwakheden en slechte gewoonten hebt overwonnen. Hij houdt nu van u met een volledig begrip van al uw worstelingen. Hij weet dat u zich in oprecht en hoopvol gebed tot Hem richt. Hij is op de hoogte van de keren dat u vasthield aan het verblekende licht en geloofde — zelfs te midden van toenemende duisternis. Hij kent uw lijden. Hij kent uw berouw over de situaties waarin u tekortschoot of faalde. En toch houdt Hij van u.

# Geselecteerde bronnen

---

En God kent uw successen. Hoewel die u misschien klein toeschijnen, erkent en waardeert Hij ze allemaal. Hij houdt van u omdat u er voor anderen bent. Hij houdt van u omdat u anderen de hand reikt en helpt om hun zware lasten te dragen — zelfs als u met uw eigen lasten worstelt.

Hij weet alles van u. Hij ziet u duidelijk — Hij kent u zoals u werkelijk bent. En Hij houdt van u — vandaag en altijd!

Denkt u dat het onze hemelse Vader iets uitmaakt of uw make-up, kleren, haar en nagels perfect zijn? Denkt u dat de waarde die Hij aan u hecht, afhangt van het aantal volgers dat u op Instagram of Pinterest hebt? Denkt u dat Hij wil dat u bezorgd of depressief raakt als iemand u niet meer leuk vindt of volgt op Facebook of Twitter? Denkt u dat uiterlijke aantrekkelijkheid, de maat van uw jurk, of populariteit ook maar iets uitmaken voor de waarde die Hij die het universum schiep aan u hecht?

Hij houdt niet alleen van u om wie u nu bent, maar ook om de persoon van heerlijkheid en licht die u kunt en verlangt te worden.

Meer dan u zich voor kunt stellen wil Hij dat u uw bestemming bereikt — eervol naar uw hemelse thuis terugkeren.

*Uittreksel uit D. Todd Christofferson, 'De morele kracht van vrouwen', Liahona, november 2013*

Sinds mensenheugenis heeft de samenleving vertrouwd op de morele kracht van de vrouw. Hoewel zeker niet de enige positieve invloed in de samenleving, is het morele fundament dat door vrouwen is gelegd het algemeen welzijn op unieke wijze ten goede gekomen. En omdat die zo algemeen verspreid is, wordt deze bijdrage van vrouwen misschien ook vaak ondergewaardeerd. Ik wil mijn dankbaarheid voor de invloed van goede vrouwen tot uiting brengen, ingaan op enkele filosofieën en trends die de kracht en positie van vrouwen bedreigen en een beroep doen op vrouwen om hun aangeboren innerlijke morele kracht te ontwikkelen.

Vrouwen komen met een zekere deugd naar deze wereld, een goddelijke gave, die hen deskundig maakt in het bijbrengen van kwaliteiten als geloof, moed, empathie en nuancering in relaties en culturen. Toen Paulus het 'ongeveinsde geloof' preeste dat hij in Timoteüs aantrof, merkte hij op dat dit geloof 'eerst gewoond heeft in uw grootmoeder Loïs en uw moeder Eunike' [2 Timoteüs 1:5].

# Februari: Het heilsplan

*‘Dit is mijn werk en mijn heerlijkheid: de onsterfelijkheid en het eeuwige leven van de mens tot stand te brengen’ (Mozes 1:39).*

Veel moeilijke keuzes waar een jongevrouw voor komt te staan, worden eenvoudiger als zij het heilsplan begrijpt. Het besef dat zij vóór haar geboorte bij haar hemelse Vader woonde en dat Hij haar met een goddelijk doel naar de aarde heeft gestuurd, kan haar een eeuwig perspectief geven op haar problemen en moeilijkheden. Het besef dat haar vrouw-zijn deel uitmaakt van haar eeuwige identiteit kan haar ertoe brengen haar goddelijke gaven te ontwikkelen en zich op haar toekomst voor te bereiden. Het besef dat keuzevrijheid een gave is en dat zij verantwoordelijk is voor haar keuzes kan een inspiratie voor haar zijn om haar beslissingen op eeuwige beginselen te baseren.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Wat is het heilsplan?*

*Wat is er in mijn voorsterfelijk leven gebeurd?*

*Wat is het doel van het leven?*

*Waarom zijn de keuzes die ik maak van belang?*

*Waarom krijgen we met tegenspoed te maken?*

*Hoe kan ik troost vinden wanneer iemand om wie ik geef sterft?*

*Waarom behoor ik mijn lichaam als een tempel te behandelen?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende activiteiten uit *Persoonlijke vooruitgang* houden verband met de lessen in deze module:

waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 1

waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaringen en projecten

waarde Deugd, ervaring 1 en 2

## Aanwijzing voor de leerkracht

U kunt overwegen om de jongevrouwen aan het begin van deze module een schema van het heilsplan te laten maken. Zij kunnen die gedurende deze module raadplegen en er Schriftteksten of inzichten aan toevoegen die zij opdoen bij hun studie van het heilsplan.



## Wat is het heilsplan?

Onze hemelse Vader heeft een plan bereid om ons in staat stellen te worden zoals Hij is. Het plan omvat de schepping, de val, de verzoening van Jezus Christus, en alle wetten, verordeningen en leerstellingen van het evangelie. Dit plan maakt het mogelijk dat we door middel van de verzoening vervolmaakt worden, een volheid van vreugde ontvangen en voor eeuwig in de tegenwoordigheid van God wonen.

---

### Bereid u geestelijk voor

*Bestudeer deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het heilsplan?*

1 Korintiërs 15:20–22 (alle mensen zullen sterven)

Alma 42:5–15 (Alma leert zijn zoon Corianton het heilsplan)

Hebreeën 12:9 (God is de Vader van onze geest)

LV 76:30–113 (omschrijving van de koninkrijken van heerlijkheid)

Openbaring 20:12–13; 2 Nephi 9:10–11; Alma 5:15–21 (alle mensen zullen uit de dood opstaan en voor God staan om te worden geoordeeld)

Thomas S. Monson, 'De wedloop van het leven,' *Liahona*, mei 2012, pp. 90–93

2 Nephi 2:22–25 (de val van Adam veroorzaakte de sterfelijkheid)

'Heilsplan', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 75–77

Alma 34:32–33 (dit leven is de tijd voor bekering)

Video: 'Het hart van de mensen zal bezwijken'

Alma 40:11–14 (de staat van de mens na de dood)

Video: 'Het heilsplan'; zie ook *Visuele leermiddelen voor de Leer en Verbonden*, dvd

Hoe heeft uw kennis van het plan van onze hemelse Vader invloed gehad op uw keuzes en uw perspectief van het leven? Van welke aspecten van het heilsplan wilt u meer te weten komen?

Hoe kan begrip van het heilsplan de jongevrouwen helpen bij het nemen van belangrijke beslissingen?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit een van deze ideeën of bedenk uw eigen ideeën om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf op het bord: Wat is het heilsplan? Vraag de jongevrouwen hoe zij deze vraag zouden beantwoorden. Moedig hen aan te blijven nadenken over hun antwoorden terwijl zij in de les meer te weten komen over het heilsplan.
- Zorg voor drie platen of voorwerpen die de schepping, de val en de verzoening voorstellen (bijvoorbeeld klei voor de schepping, een appel voor de val en een avondmaalsbekertje voor de verzoening). Vraag de jongevrouwen wat ze over deze gebeurtenissen weten en waarom ze belangrijk zijn.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het heilsplan. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag een paar jongevrouwen een paar dagen van tevoren om met gebruik van *Predik mijn evangelie* of *Trouw aan het geloof* in een aspect van het heilsplan te onderwijzen (zoals het voorsterfelijk bestaan, het sterfelijk leven, de geestenwereld enzovoort). Zet het heilsplan schematisch op het bord (zie *Predik mijn evangelie* p. 55) en nodig iedere gevraagde jongevrouw uit het aan haar toegevoegde aspect te behandelen. Vraag de jongevrouwen wat voor verschil het in hun leven uitmaakt dat ze kennis hebben van het heilsplan.

- Wijs iedere jongevrouw een of meer van de Schriftteksten in dit leerschema toe. Vraag haar de tekst te lezen om te zien op welk deel van het heilsplan de tekst slaat. Bied haar de kans om te vertellen wat ze uit de

tekst heeft geleerd. Hoe is de kennis die we van het plan hebben van invloed op hoe we onszelf, anderen en onze omgeving zien?

- Lees Alma 12:30 en Alma 42:13–15 klassikaal. Vraag de jongevrouwen te letten op de benamingen die worden gebruikt om het heilsplan te omschrijven. Wat leren we uit die benamingen over het heilsplan? Vertoon de video ‘Het hart van de mensen zal bezwijken’, en vraag de jongevrouwen erop te letten hoe kennis van het heilsplan ouderling Russell M. Nelson tot zegen was. Bied de jongevrouwen de kans te vertellen hoe deze kennis hen tot zegen is.
- Vraag de jongevrouwen Alma 42:5–15 te lezen en naar benamingen te zoeken waarmee Alma Gods plan

### Onderwijstip

‘Door uw eigen geestelijke voorbereiding kunt u veel bijdragen tot een optimale onderwijsleersituatie [...]. Als u geestelijk bent voorbereid, zult u een geest van vrede, liefde en eerbied stimuleren. De leerlingen zullen zich meer op hun gemak voelen om over eeuwige zaken te praten’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 79).

voor zijn kinderen beschrijft. Als ze een benaming hebben gevonden, vraagt u ze die op het bord te zetten. Wat leren we uit die benamingen over het plan van onze hemelse Vader?

- Zie erop toe dat iedereen in de klas een exemplaar van *Trouw aan het geloof* heeft en wijs iedere jongevrouw een nummer tussen 1 en 3 toe. Vraag de jongevrouwen met nummer 1 zoveel mogelijk uit *Trouw aan het geloof* te weten te komen over het voorsterfelijk leven (pp. 75–76); vraag de nummers 2 hetzelfde te doen met het sterfelijk leven (p. 76); en de nummers 3 met het leven na de dood (p. 77). Laat ze, op basis van het hun toegevoegde nummer, in groepjes werken aan een korte samenvatting van wat

ze hebben geleerd en die aan de klas presenteren. Vraag de jongevrouwen zich voor te stellen hoe hun leven eruit zou zien als ze niets van het heilsplan zouden afweten.

- Vraag de jongevrouwen de toespraak ‘De wedloop van het leven’ van president Thomas S. Monson en de Schriftteksten in dit schema te gebruiken om een van deze vragen te beantwoorden: Waar komen we vandaan? Waarom zijn we hier? Waar gaan we heen na dit leven? Moedig ze aan om de vragen te beantwoorden alsof ze met een vriend(in) die niet gelovig is, spreken. Waarom is het belangrijk om de antwoorden op deze vragen te weten?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het heilsplan nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld:*

- Hun dankbaarheid voor het heilsplan uiten.
- Een vriend(in) of familielid vertellen wat hun over het heilsplan duidelijk is geworden. Zij zouden daarbij het schema kunnen gebruiken dat zij van het heilsplan hebben gemaakt.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die zijn toehoorders ertoe brachten om diep na te denken. Hij was oprecht geïnteresseerd in hun antwoorden. Hoe kunt u vragen gebruiken om jongevrouwen diep te laten nadenken over evangelie-waarheden?



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Heilsplan', Trouw aan het geloof (2004), pp. 75–77*

## **Voorsterfelijk leven**

Vóór uw geboorte woonde u in geestgedaante als kind bij uw hemelse Vader. In dat voorsterfelijk bestaan woonde u een raadsvergadering bij met de andere kinderen van uw hemelse Vader. In die raadsvergadering presenteerde onze hemelse Vader zijn grote plan van geluk. (Zie Abraham 3:22–26.)

In overeenstemming met het plan van geluk verbond de voorsterfelijke Jezus Christus, de eerstgeboren Zoon van onze hemelse Vader, zich ertoe de Heiland te zijn. (Zie Mozes 4:2; Abraham 3:27.) Wie onze hemelse Vader en Jezus Christus navolgden, werd toegestaan dit aardse leven door te maken en daarmee het eeuwige leven dichterbij te brengen. Lucifer, ook een geestzoon van God, kwam in opstand tegen het plan en 'trachtte de keuzevrijheid van de mens te vernietigen' (Mozes 4:3). Hij werd de Satan, en hij en zijn volgelingen werden uit de hemel geworpen en hun werden een lichaam en het sterfelijk leven ontzegd. (Zie Mozes 4:4; Abraham 3:27–28.)

In uw voorsterfelijke leven ontplooiden u uw persoonlijkheid en uw geestelijke capaciteiten. Gezegend met de gave van de keuzevrijheid, nam u belangrijke beslissingen, zoals de beslissing om naar het plan van onze hemelse Vader te leven. Die beslissingen bleken van invloed te zijn op uw leven

daar en hier. U nam toe in intelligentie en leerde de waarheid lief te hebben; u bereidde zich voor op uw komst naar de aarde, waar u zich verder kunt ontwikkelen.

## **Sterfelijk leven**

U bent inmiddels aanbeland in uw sterfelijk leven. Uw geest heeft zich met uw lichaam verenigd, waardoor u zich kunt ontwikkelen op manieren die niet mogelijk waren in uw voorsterfelijk leven. Dit deel van uw bestaan is een leertijd waarin u uzelf kunt bewijzen, u ervoor kunt kiezen om tot Christus te komen, en u kunt voorbereiden op het eeuwige leven. Ook is dit de tijd waarin u anderen tot de waarheid en een getuigenis van het heilsplan kunt helpen leiden.

## **Leven na de dood**

Na uw dood gaat uw geest naar de geestenwereld in afwachting van de opstanding. Ten tijde van de opstanding zullen uw geest en lichaam worden herenigd, u zult worden geoordeeld en naar een van de koninkrijken van heerlijkheid gaan. De heerlijkheid die u beërft, hangt af van de mate van uw bekering en uw gehoorzaamheid aan Gods geboden. Ze hangt af van de mate waarin u 'het getuigenis van Jezus' ontving (LV 76:51; zie ook de verzen 74, 79, 101).



# Wat is er in mijn voorsterfelijk leven gebeurd?

Voordat we werden geboren, leefden we als geestkinderen bij onze hemelse Vader. In de raadsvergadering in de hemel legde de Vader ons zijn heilsplan voor en werd Jezus Christus gekozen om onze Heiland te zijn. Satan wilde het plan aanpassen en onze keuzevrijheid wegnemen. Hij en zijn volgelingen werden daarop uit de hemel geworpen. Wij stemden in met Gods plan en kozen ervoor om Jezus Christus te volgen.

---

## Bereid u geestelijk voor

*Bestudeer ter voorbereiding deze teksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Waar zullen volgens u de jongevrouwen die u lesgeeft het meest bij gebaat zijn?*

Openbaring 12:7–9, 11 (in het voorsterfelijk bestaan overwonnen we Satan met ons getuigenis van Jezus Christus)

LV 138:55–56; Abraham 3:22–26 (in het voorsterfelijk bestaan werden edele geesten geroepen en voorbereid op het doen van Gods werk op aarde)

Mozes 4:1–4 (Satan wilde de keuzevrijheid van de mens vernietigen en hij werd uitgeworpen)

'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, p. 129.

Dieter F. Uchtdorf, 'De invloed van rechtschapen vrouwen', *Liahona*, september 2009, pp. 5–9

'Heilsplan', *Trouw aan het geloof* (2004), 75–77

Denk aan de rechtschapen keuzes die u hebt gemaakt. Hoe hebben uw rechtschapen keuzes uw leven beïnvloed? Hoe zullen ze uw eeuwige leven beïnvloeden? Welke invloed heeft uw kennis van het voorsterfelijk bestaan op uw keuzes?

Denk aan de jongevrouwen in uw klas? Voor welke keuzes staan ze momenteel? Hoe kan hun kennis van het voorsterfelijk bestaan van invloed zijn op de keuzes die zij maken?

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf op het bord: Wat is er in ons voorsterfelijk bestaan gebeurd? Vraag de jongevrouwen zoveel mogelijk zaken op te schrijven en naarmate de les vordert andere zaken die hun duidelijk worden over het voorsterfelijk bestaan aan hun lijstje te blijven toevoegen.
- Vraag de jongevrouwen na te denken en te vertellen over de recht-schappen keuzes die zij in het verleden hebben gemaakt en hoe die keuzes hun leven nu tot zegen zijn. Vraag ze daarna een keuze te noemen die ze vóór hun geboorte hebben gemaakt. Hoe heeft deze keuze hun leven beïnvloed?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het voorsterfelijk bestaan. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen de Schriftteksten in dit schema klassikaal, in groepsverband of afzonderlijk te bestuderen. Vraag ze wat ze over het voorsterfelijk bestaan te weten zijn gekomen en waarom deze kennis belangrijk voor hen is. Vertel ze wat u ervan denkt en er vanaf weet.
- Vraag de jongevrouwen de eerste drie alinea's van 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' te lezen en na te gaan wat erin staat over hun eeuwige identiteit. Laat ze de paragraaf 'Een unieke vrouwelijke identiteit' uit de toespraak 'De invloed van recht-schappen vrouwen' van president Dieter F. Uchtdorf' lezen en vraag ze wat voor gevoelens ze hebben over hun eigen identiteit als dochter van God.
- Vraag de jongevrouwen de paragraaf 'Voorsterfelijk leven' in *Trouw aan het geloof* (pp. 75–76) te lezen en vragen op te schrijven die met de informatie in deze paragraaf kunnen worden beantwoord. Laat ze hun vragen met elkaar ruilen en antwoorden opzoeken. Laat hen vertellen wat ze gevonden hebben.
- Laat de jongevrouwen individueel of in groepjes werken aan ervaring 1 van de waarde Vrije keuze en verantwoording in *Persoonlijke vooruitgang*. Geef iedere jongevrouw de tijd om in de les een affiche te maken dat verschillende belangrijke waarheden uitbeeldt over haar gevoelens om een dochter van God te zijn. Laat ze hun affiches aan de klas tonen.

### Onderwijstip

'Stel geen vragen die onenigheid uitlokken of de nadruk op sensationele vraagstukken leggen. Stel geen vragen die twijfel veroorzaken of die tot oeverloze discussies leiden. Zorg ervoor dat de leerlingen door uw vragen tot een eenheid van geloof en liefde worden gesmeed' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 69).

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het voorsterfelijk bestaan nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## **Naleven wat we leren**

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld:*

- Aan hun jongere broers en zussen vertellen wat ze hebben geleerd, of aan een vriend(in) die niets afweet van een voorsterfelijk bestaan.
- Over de volgende vraag nadenken: Hoe kan kennis van het voorsterfelijk bestaan van invloed zijn op de keuzes die ik in dit leven maak? Geef de jongevrouwen in overweging om hun antwoorden in hun dagboek op te schrijven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## **Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland**

Jezus heeft gezegd: 'Mijn leer is niet van Mij, maar van Hem, die Mij gezonden heeft' (Johannes 7:16). Hij onderwees in de leer die Hij van zijn Vader had geleerd. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u in ware leer onderwijst?

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: Dieter F. Uchtdorf, 'De invloed van rechtschapen vrouwen', *Liahona*, september 2009, pp. 2–7

## Een unieke vrouwelijke identiteit

Het leven van de vrouwen in de kerk vormt een krachtig getuigenis dat geestelijke gaven, beloften en zegeningen van de Heer worden gegeven aan eenieder die daarvoor in aanmerking komt, 'opdat het allen [...] ten goede zal komen'. [LV 46:9; zie vss. 9–26.] De leerstellingen van het herstelde evangelie zorgen voor een prachtige en 'unieke vrouwelijke identiteit die vrouwen aanmoedigt hun mogelijkheden te ontwikkelen' als ware en letterlijke dochters van God. ['Women, Roles of: Historical and Sociological Development'. In: Daniel H. Ludlow, red., *Encyclopedia of Mormonism*, 5 delen (1992), deel 4, p. 1574.] Door hun inzet in de ZHV-, jongevrouwen- en jeugdwerkorganisaties — plus talloze andere daden van liefde en dienstbetoon — hebben vrouwen altijd een belangrijke rol vervuld om 'de zaak van Zion voort te brengen en te vestigen', en dat zullen ze blijven doen. [LV 6:6.] Zij zorgen voor de armen en de zieken; gaan op zending met onder andere evangelisatie, welzijnszorg en humanitaire hulpverlening als doel; geven les aan kinderen, jongeren en volwassenen; en dragen op vele andere manieren bij aan het stoffelijke en geestelijke welzijn van de heiligen.

Hun vermogen om goed te doen is zo groot en hun gaven zijn zo divers, dat vrouwen afhankelijk van hun levensomstandigheden verschillende rollen vervullen. Sommige vrouwen moeten zelfs meerdere rollen tegelijk vervullen. Daarom worden de

vrouwen in de kerk ook aangemoedigd een opleiding te volgen waar ze zowel thuis in het huishouden en bij het grootbrengen van rechtschapen kinderen van profiteren, als waarmee ze zo nodig buitenshuis de kost kunnen verdienen.

We leven in een geweldige tijd voor alle vrouwen in de kerk. Zusters, u speelt een essentiële rol in het plan van eeuwig geluk van onze hemelse Vader. U bent begiftigd met een goddelijk geboorterecht. U bent de echte bouwers van naties waar u ook woont, omdat sterke gezinnen met liefde en vrede in huis elke natie veiligheid bieden. Ik hoop dat u dat inziet, en dat de mannen in de kerk dat ook inzien.

Wat u als zusters vandaag doet, zal bepalen hoe de beginselen van het herstelde evangelie de naties in de wereld van morgen zullen beïnvloeden. Het zal bepalen hoe deze hemelse gloed van het evangelie heel het mensdom eens tegemoet zal stralen.

We spreken vaak over de invloed van vrouwen op toekomstige generaties, maar laten we de invloed die u nu al kunt hebben ook niet onderschatten. President David O. McKay (1873–1970) heeft gezegd dat de kerk in de eerste plaats is georganiseerd 'om ons leven nu te veraangemen, ons hart nu te verblijden, ons nu te verlossen. [...]

'Sommigen kijken uit naar een tijd in de toekomst — naar verlossing en verhoging in de komende wereld — maar deze tijd maakt ook deel uit van de eeuwigheid.' [David O. McKay, *Pathways to Happiness*, samengesteld door Llewelyn R. McKay (1957), pp. 291–292.]



Hoe hebt u vreugde in dit leven gevonden? Welke ervaringen hebben u geholpen geestelijk te groeien?

Wat doen de jongevrouwen om meer op hun hemelse Vader te lijken?

## Wat is het doel van het leven?

In dit leven krijgen we een fysiek lichaam en worden we beproefd om te zien of we de geboden van God zullen gehoorzamen. We zijn naar de aarde gekomen om een eeuwig gezin te hebben, Gods kinderen tot zegen te zijn en zijn koninkrijk op te bouwen. Wat we op aarde meemaken, helpt ons om meer op onze hemelse Vader te gaan lijken.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat wil de Geest dat u met de jongevrouwen bespreekt?*

2 Nephi 2:25 (we leven om vreugde te hebben)

Alma 12:24; 34:32; 42:4; Abraham 3:25–26 (dit leven is een tijd om beproefd te worden en ons voor te bereiden om God te ontmoeten)

3 Nephi 12:3–12 (de Heiland noemt een aantal goddelijke eigenschappen)

3 Nephi 12:48 (Vader in de hemel wil dat we net zo volmaakt als Hij worden)

LV 138:53–56 (we zijn hier om Gods koninkrijk op te bouwen)

'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, p. 129

Thomas S. Monson, 'De wedloop van het leven', *Liahona*, mei 2012, pp. 90–93

Dieter F. Uchtdorf, 'Jouw lang en gelukkig leven', *Liahona*, mei 2010, pp. 124–127

Gary E. Stevenson, 'Jouw vier minuten', *Liahona*, mei 2014

'Heilsplan', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 75–77

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf op het bord: Wat is het doel van het leven? Vraag de jongevrouwen hoe mensen die niet bekend zijn met de volheid van het evangelie deze vraag zouden beantwoorden. Hoe verschillen die antwoorden met de antwoorden die we in het evangelie van Jezus Christus terugvinden?
- Laat een lange draad met een knoop in het midden zien en bespreek hoe de knoop ons leven voorstelt, terwijl de draad links van de knoop het voorsterfelijk bestaan en alles rechts van de knoop het nasterfelijk bestaan voorstelt. Hoe waren onze voorsterfelijke keuzes van invloed op ons leven nu? Wat voor invloed hebben onze keuzes nu op onze toekomst en onze eeuwigheid?
- Laat een lange draad met een knoop in het midden zien en bespreek

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het doel van het leven. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen de zaligsprekingen in 3 Nephi 12:3–12 te lezen en te letten op eigenschappen die onze hemelse Vader ons tijdens ons aardse leven wil laten ontwikkelen. Vraag ze te denken aan mensen in de Schriften of in hun eigen leven die een toonbeeld zijn van deze beginselen. Hoe kunnen we door de leringen van de Heiland in dit hoofdstuk ons doel als vrouw beter begrijpen?
- Splits de toespraak 'De wedloop van het leven' of 'Jouw lang en gelukkig leven' op en vraag de jongevrouwen een fragment door te nemen en daarna te vertellen wat ze hebben gevonden dat hun meer begrip heeft gegeven van het doel van het leven. Vraag ze na te denken over wat ze doen — en wat ze zouden moeten doen — om meer aan hun doel te beantwoorden. Vraag of een aantal van hen hun gedachten willen uiten.
- Vraag de jongevrouwen een of meer Schriftteksten op te zoeken die ze kunnen gebruiken om iemand die niets weet van het doel van het leven te helpen (bijvoorbeeld de teksten in dit schema). Laat ze aan iemand anders in de klas vertellen wat ze hebben gevonden. Laat ze bedenken hoe zij hun Schrifttekst onder de aandacht van een vriend(in) of familielid kunnen brengen die het doel van dit leven niet helemaal begrijpt.
- Vraag de ene helft van de klas over Noelle Pikus-Pace te lezen in bisschop Gary E. Stevensons toespraak 'Jouw vier minuten' en de andere helft over Torah Bright in dezelfde toespraak. Laat ze onderling bespreken wat ze uit die verhalen over het doel van

### Onderwijstip

'Gebruik oogcontact als een manier om de aandacht van de leerlingen bij de les te krijgen. Als u oogcontact houdt, is uw aandacht op de leerlingen gevestigd en niet op het lesmateriaal. Als u oogcontact hebt terwijl u naar hun opmerkingen en vragen luistert, merken de leerlingen dat u geïnteresseerd bent in wat zij te zeggen hebben.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 71.)



het leven te weten komen. Geef de jongevrouwen een paar minuten de tijd om de rest van bisschop Stevens toespraak door te lezen en hun eigen 'vier minuten' onder de loep te nemen — welke essentiële verordeningen of mijlpalen liggen voor hen in het verschiet en hoe bereiden ze zich erop voor? Laat enkele jongevrouwen hun gedachten verwoorden.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het doel van het leven nu beter? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld:*

- Vertellen wat ze in de les hebben geleerd dat hen ertoe heeft aangezet om goede keuzes te blijven maken of veranderingen in hun leven aan te brengen.
- Besluiten om deze week iets te doen waarmee ze aan hun eeuwige doel beantwoorden.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

- Geef iedere jongevrouw een exemplaar van 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' en vraag haar die te lezen en woorden en zinsneden te markeren die gaan over haar rol als dochter van God. Vraag de jongevrouwen naar hun inzichten en waarom die van betekenis voor hen zijn.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland had zijn leerlingen lief. Hij wist wie ze waren en wie ze konden worden. Hij vond unieke manieren om ze tot leren en groei te brengen — manieren die Hij speciaal op hen afstemde. Wanneer ze ergens mee worstelden, liet Hij ze niet vallen maar bleef Hij ze liefhebben en dienen. Wat kun u doen om de jongevrouwen lief te hebben en te dienen zoals de Heiland dat doet?



---

## HET GEZIN

---

### EEN PROCLAMATIE AAN DE WERELD

---

#### HET EERSTE PRESIDIUM EN DE RAAD DER TWAALF APOSTELN VAN DE KERK VAN JEZUS CHRISTUS VAN DE HEILIGEN DER LAATSTE DAGEN

**W**IJ, HET EERSTE PRESIDIUM en de Raad der Twaalf Apostelen van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen, verklaren plechtig dat het huwelijk tussen man en vrouw van Godswege is geboden en dat het gezin centraal staat in het plan van de Schepper voor de eeuwige bestemming van zijn kinderen.

**I**EDER MENS — man of vrouw — is geschapen naar het beeld van God. Ieder is een geliefde geestzoon of -dochter van hemelse Ouders, en als zodanig heeft ieder een goddelijke aard en bestemming. Het geslacht is een essentieel kenmerk van iemands voorsterfelijke, sterfelijke en eeuwige identiteit en doel.

**I**N HET VOORSTERFELIJKE LEVEN kenden en aanbaden geestzonen en -dochters God als hun eeuwige Vader, en aanvaardden zijn plan waardoor zijn kinderen een stoffelijk lichaam konden krijgen en aardse ervaringen konden opdoen om vooruitgang te maken op weg naar volmaking en om uiteindelijk hun goddelijke bestemming als erfgenaam van het eeuwige leven te verwezenlijken. Het goddelijk plan van geluk maakt het mogelijk dat familiebanden ook na de dood blijven bestaan. Heilige verordeningen en verbonden die in heilige tempels beschikbaar zijn, maken het mogelijk dat de mens in de tegenwoordigheid van God terugkeert en dat het gezin voor eeuwig verenigd wordt.

**H**ET EERSTE GEBOD dat God aan Adam en Eva gaf, had betrekking op hun vermogen om als man en vrouw kinderen te krijgen. Wij verklaren dat Gods gebod aan zijn kinderen om zich te vermenigvuldigen en de aarde te vervullen van kracht blijft. Wij verklaren ook dat God geboden heeft dat het heilige voortplantingsvermogen alleen gebruikt mag worden tussen een man en een vrouw die wettig met elkaar gehuwd zijn.

**W**IJ VERKLAREN dat de manier waarop het sterfelijk leven tot stand komt door God is voorgeschreven. Wij bevestigen de heiligheid van het leven en het belang ervan in Gods eeuwige plan.

**M**AN EN VROUW hebben de plechtige taak om van elkaar en van hun kinderen te houden, en voor elkaar en hun kinderen te zorgen. Kinderen 'zijn een erfdeel des Heren' (Psalmen 127:3). Ouders hebben de heilige plicht om hun kinderen in

liefde en rechtschapenheid op te voeden, te voorzien in hun stoffelijke en geestelijke behoeften, en ze te leren dat ze elkaar moeten liefhebben en helpen, de geboden van God moeten naleven, en gezagsgetrouwe burgers behoren te zijn, waar ze zich ook bevinden. De echtelieden — de moeders en vaders — zullen door God verantwoordelijk worden gehouden voor het nakomen van deze verplichtingen.

**H**ET GEZIN is door God ingesteld. Het huwelijk van man en vrouw is van essentieel belang in zijn eeuwige plan. Kinderen hebben er recht op om binnen het huwelijk geboren te worden, en te worden opgevoed door een vader en een moeder die de huwelijksgelofte met volledige trouw eren. De kans op een gelukkig gezinsleven is het grootst als de leringen van de Heer Jezus Christus eraan ten grondslag liggen. Een geslaagd huwelijk en een hecht gezin worden gegrondvest op, en in stand gehouden met, de beginselen van geloof, gebed, bekering, vergeving, respect, liefde, mededogen, werk en gezonde ontspanning. Volgens het goddelijk plan behoort de vader zijn gezin met liefde en in rechtschapenheid te presidieren. Hij heeft tot taak te voorzien in de levensbehoeften en de bescherming van zijn gezin. De taak van de moeder is op de eerste plaats de zorg voor de kinderen. Vader en moeder hebben de plicht om elkaar als gelijkwaardige partners met deze heilige taken te helpen. Invaliditeit, overlijden of andere omstandigheden kunnen individuele aanpassing noodzakelijk maken. Andere familieleden behoren zo nodig steun te verlenen.

**W**IJ WAARSCHUWEN degenen die het verbond van huwelijkstrouw schenden, hun partner of kinderen mishandelen, of hun taken in het gezin niet nakomen, dat zij op een dag aan God rekenschap moeten afleggen. Verder waarschuwen wij ervoor dat het verval van het gezin de rampen voor personen, gemeenschappen en volken tot gevolg zal hebben die de profeten van vroeger en nu voorzegg hebben.

**W**IJ DOEN EEN BEROEP OP burgers en overheidsdienaren met verantwoordelijkheidsbesef overal ter wereld om maatregelen te bevorderen die erop gericht zijn het gezin als de fundamentele eenheid van de maatschappij te handhaven en te versterken.

*Deze proclamatie heeft president Gordon B. Hinckley op 23 september 1995 in de algemene bijeenkomst van de zustershulpvereniging in Salt Lake City (Utah) voorgelezen.*



# Waarom zijn de keuzes die ik maak van belang?

Onze Vader in de hemel heeft ons morele keuzevrijheid gegeven, het vermogen om zelfstandig te kiezen en te handelen. Hoewel we vrij zijn om onze eigen keuzes te bepalen, kunnen we de consequenties van die keuzes niet zelf kiezen. Goede keuzes leiden tot blijvend geluk en het eeuwige leven. Als we onze hemelse Vader erom vragen, zal Hij ons helpen verstandige keuzes te maken.

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer de volgende Schriftteksten en werk een van de ervaringen met de waarde Vrije keuze en verantwoording in Persoonlijke vooruitgang af. Maak daarbij aantekeningen van zaken die u over keuzevrijheid duidelijk worden. Bespreek die met de jongevrouwen.*

Wat heeft het leven u geleerd over keuzevrijheid? Hoe hebt u geleerd goede keuzes te maken?

Met welke keuzes hebben de jongevrouwen te maken? Wat kunt u ze leren waardoor ze het belang van goede keuzes inzien?

Jozua 24:15 (we kunnen ervoor kiezen om de Heer te dienen)

Johannes 14:15 (onze goede keuzes tonen onze liefde voor onze hemelse Vader en ons verlangen om zijn wil te doen)

2 Nephi 2:16, 27; Helaman 14:30–31 (we zijn vrij om te kiezen en zelfstandig te handelen)

Moroni 7:14–15 (het is ons gegeven om goed van kwaad te onderscheiden)

Thomas S. Monson, 'Keuzes', *Liahona*, mei 2016, 86

Carole M. Stephens, "'Als u Mij liefhebt, neem dan Mijn geboden in acht'", *Liahona*, november 2015, 118–120

Russell M. Nelson, 'Beslissingen met eeuwige gevolgen', *Liahona*, november 2013, 106–109

D. Todd Christofferson, 'Voor eeuwig vrij, om zelfstandig te handelen', *Liahona*, november 2014, 16–19

'Vrije keuze en verantwoording', *Persoonlijke vooruitgang*, 45–49

'Keuzevrijheid', *Trouw aan het geloof* (2004), 97–99

'Keuzevrijheid en verantwoording' en 'Muziek en dans', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), 2–3, 22–23

Video: 'Geen spijt'

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Moedig de jongevrouwen aan na te denken over wat ze kunnen doen als anderen hun normen afwijzen. Hoe probeert Satan ons in verwarring te brengen over de gevolgen van onze keuzes? Moedig ze aan om in deze les te letten op waarheden waarmee ze de leugens van Satan kunnen weerleggen.
  - Vraag de jongevrouwen een paar keuzes op te schrijven die ze onlangs hebben gedaan. Hoe hebben hun keuzes hen beïnvloed? Hoe hebben hun keuzes anderen beïnvloed?
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de leer van keuzevrijheid. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen in de vier vetgedrukte gedeelten van zuster Carole M. Stephens' toespraak "Als u Mij liefhebt, neem dan Mijn geboden in acht" zoeken naar inzichten in het onderhouden van de geboden en waarom het belangrijk is om rechtschapen keuzes te maken. Nodig na toestemming van de bisschop enkele voorbeeldige zusters in de wijk uit om deel te nemen aan een discussie over hoe hun keuze om de geboden te onderhouden hun leven tot zegen is. Nodig voor deze discussie zowel alleenstaande als getrouwde zusters uit.
- Laat de jongevrouwen een van de ervaringen met de waarde Vrije keuze en verantwoording in het boekje *Persoonlijke vooruitgang* doen (individueel of in groepsverband). Bied iedere jongevrouw de kans om in de les iets te vertellen over wat ze te weten is gekomen over keuzevrijheid. Vraag een jongevrouw aan haar klasgenoten te vertellen wat ze op eigen initiatief heeft gedaan om een van de ervaringen met de waarde Vrije keuze en verantwoording af te ronden.
- Vraag elke jongevrouw om 'Keuzevrijheid en verantwoording' in *Voor de*

### Onderwijstip

'Het is niet erg als het een paar seconden stil is nadat u een vraag hebt gesteld. Beantwoord uw eigen vraag niet. Geef de leerlingen voldoende tijd om erover na te denken. Als het echter te lang stil blijft, kan het zijn dat ze de vraag niet begrijpen en dat u de vraag anders moet stellen.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 69.)

*kracht van de jeugd* door te lezen en te vertellen wat indruk op haar maakt. De jongevrouwen kunnen vervolgens nog een norm in het boekje kiezen en enkele keuzes noemen die ze met betrekking tot die norm hebben gemaakt, plus de zegeningen die daaruit zijn voortgevloeid. Ze kunnen bijvoorbeeld 'Muziek en dans' in *Voor de kracht van de jeugd* lezen en de zegeningen bespreken die ze ontvangen doordat ze de raad om ongepaste muziek en dans te vermijden ter harte nemen.

- Geef iedere jongevrouw een fragment uit ouderling D. Todd Christoffersons toespraak 'Voor eeuwig vrij, om zelfstandig te handelen' of uit president Thomas S. Monson's toespraak 'Keuzes'. Vraag de jongevrouwen hun fragment door te lezen en daarna hun inzichten te noemen. Ze kunnen dit in groepjes of klassikaal doen. Wat leren ze over de consequenties van onze geloofsopvattingen en daden? Laat ze bespreken hoe ze als gevolg van de bestudeerde raad betere keuzes kunnen maken.
- Maak met tape of draad de vorm van een grote 'V' op de vloer van het leslokaal. Vraag een jongevrouw op de onderste punt van de 'V' te stappen en dan over de lijnen te lopen, met één voet op iedere lijn. Uiteindelijk zal ze moeten kiezen aan welke

kant ze gaat lopen. Vraag de jongevrouwen wat ze hieruit over keuzes leren. Laat de jongevrouwen de eerste alinea van de toespraak 'Beslissingen met eeuwige gevolgen' van ouderling Russell M. Nelson lezen en op zinsneden letten die ze willen onthouden. Vraag de jongevrouwen hoe ze hebben gezien dat 'beslissingen onze bestemming bepalen' of vraag ze naar de resultaten van andere zinsneden uit ouderling Nelsons toespraak.

- Vraag iedere jongevrouw in de Schriften een voorbeeld op te zoeken van iemand die een keuze maakt (bijvoorbeeld de keuzes van Maria en Martha in Lukas 10:38–42). Wat waren de gevolgen van die keuzes? Hoe werden anderen door die keuzes geraakt?
- Vertoon een van de video's in dit schema. Laat de jongevrouwen letten op de gevolgen van de keuzes die de mensen in de video maakten. Vraag ze naar hun bevindingen. Vraag ze iets te vertellen over momenten waarop ze keuzes met verstrekkende gevolgen maakten. Vraag iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in dit schema te lezen en daarna te vertellen hoe die tekst haar in de toekomst goede keuzes kan helpen maken.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland leerde anderen hoe ze konden liefhebben en dienen door hen lief te hebben en te dienen. Hij leerde hen bidden door met hen en voor hen te bidden. Tot zijn discipelen heeft Hij gezegd: 'Kom dan en volg Mij' (Lukas 18:22). Hij leerde de Nephieten om te zijn 'zoals Ik ben' (3 Nephi 27:27). Zijn voorbeeld was zijn krachtigste manier van onderwijzen. Wat kunt u doen om door uw voorbeeld te onderwijzen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de leer van keuzevrijheid nu beter? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Laat ze in hun dagboek opschrijven aan welke verleidingen ze blootstaan en hoe ze daar met de leiding van de Heilige Geest op gaan reageren.
- Blijven werken aan de ervaringen met de waarde Vrije keuze en verantwoording in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit D. Todd Christofferson, 'Voor eeuwig vrij, om zelfstandig te handelen', Liahona, november 2014, 16–17*

God verwacht dat zijn kinderen handelen volgens de morele keuzevrijheid die Hij hun heeft gegeven, 'opdat eenieder op de dag des oordeels rekenschap verschuldigd zal zijn van zijn eigen zonden' [LV 101:78]. Het is volgens zijn plan en wil dat wij de beslissende rol in ons eigen levensverhaal spelen. God wil ons leven niet voor ons leiden en ons evenmin als een soort marionet behandelen, zoals Lucifer dat ooit voorstelde. Evenmin zullen zijn profeten de rol van 'marionettenspeler' in Gods plaats innemen. Brigham Young heeft verklaard: 'Ik verlang niet dat enige heilige der laatste dagen in deze wereld, noch in de hemel, genoeg neemt met wat ik doe, tenzij de Geest van de Heer Jezus Christus, de geest van openbaring, hem tevreden stemt. Ik wil dat ze het voor zichzelf weten en het zelf begrijpen.' [Brigham Young, 'Sermon', *Deseret News*, 31 oktober 1855, 267.]

God redt ons dus niet 'gewoon zoals we zijn', ten eerste omdat we 'gewoon zoals we zijn' onrein zijn, en 'niets wat onrein is, kan [...] in zijn tegenwoordigheid wonen; want Mens der Heiligheid is zijn naam, in de taal van Adam, en de naam van zijn Eniggeborene is de Zoon des Mensen [der Heiligheid]' [Mozes 6:57]. En ten tweede zal God ons niet tot iets maken wat we niet door onze daden verkiezen te worden. Inderdaad houdt Hij van ons, en juist daarom dwingt én verlaat Hij ons niet. Hij biedt ons wel hulp en leiding. De echte manifestatie van Gods liefde is dan ook te vinden in zijn geboden.

We dienen ons te verheugen (en doen dat ook) in het door God verordende plan dat ons toestaat om keuzes te maken en zelfstandig te handelen, en de gevolgen daarvan te ondervinden, ofwel, zoals er in de Schriften staat: '[wij] proeven het bittere, opdat [wij] het goede zullen weten te waarderen' [Mozes 6:55]. We zijn eeuwig dankbaar dat de Heiland door zijn verzoening de erfzonde overwon, zodat we in deze wereld geboren kunnen worden zonder voor Adams overtreding te worden gestraft. Omdat wij aldus verlost zijn van de val, beginnen wij ons leven onschuldig voor God en zijn wij 'voor eeuwig vrij [...], het onderscheid kennende tussen goed en kwaad; om zelfstandig te handelen en niet om met [ons] te laten handelen' [2 Nephi 2:26; zie ook LV 93:38]. We kunnen kiezen wat voor persoon we willen worden, en met Gods hulp kan dat zelfs zijn zoals Hij is.

*Fragment uit Russell M. Nelson, 'Beslissingen met eeuwige gevolgen', Liahona, november 2013*

Geliefde broeders en zusters, we moeten dagelijks beslissingen nemen. President Thomas S. Monson, heeft gezegd dat onze beslissingen onze bestemming bepalen. [Thomas S. Monson, 'Decisions Determine Destiny' (CES-haardvuuravond, 6 november 2005), 3, speeches.byu.edu.] Het is van essentieel belang voor uw geestelijke vooruitgang nu en in de eeuwigheid dat u de vrijheid om uw eigen beslissingen te nemen goed gebruikt. U bent nooit te jong om te leren en nooit te oud om te veranderen. Uw van godswege ingeboezemde streven naar eeuwige vooruitgang geeft u een verlangen naar kennis en verandering. Dagelijks kunnen we beslissingen met eeuwige gevolgen nemen.





## Waarom krijgen we met tegenspoed te maken?

Als onderdeel van het plan van onze hemelse Vader krijgen wij in ons aardse bestaan met tegenspoed te maken. Soms ondervinden we tegenspoed als gevolg van onze eigen verkeerde keuzes of de keuzes van anderen. Andere beproevingen vormen een natuurlijk onderdeel van onze aardse proeftijd. Hoewel ze moeilijk zijn, kunnen onze uitdagingen ons helpen geestelijk te groeien en meer op Jezus Christus te lijken.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding met een gebed in uw hart deze en andere Schriftteksten en materialen naar keuze die u meer inzicht in tegenspoed hebben gegeven.*

1 Samuel 1; 1 Koningen 17; Ruth 1; Esther 4; 1 Nephi 5:1–9 (voorbeelden van vrouwen die met tegenspoed te maken kregen)

2 Nephi 2:11 (tegenspoed maakt deel uit van het plan van onze hemelse Vader voor ons)

Mosiah 23:21 (God geeft ons tegenspoed om ons geloof te beproeven)

Ether 12:27 (God geeft ons zwakheden zodat we nederig zullen zijn)

LV 58:3–4 (na tegenspoed komen er zegeningen)

LV 121:7–8 (als we tegenspoed goed doorstaan, zal God ons verhogen)

LV 122:4–9 (tegenspoed geeft ons ervaring en is voor ons welzijn)

Dallin H. Oaks, 'Tegenstelling in alle dingen', *Liahona*, mei 2016, 114–117

Koichi Aoyagi, 'Houd vol op uw weg', *Liahona*, november 2015, 126–128

Neil L. Andersen, 'Geestelijke wervelingen', *Liahona*, mei 2014

Linda S. Reeves, 'Aanspraak maken op de zegeningen van uw verbonden', *Liahona*, november 2013, 118–120

'Tegenslag', *Trouw aan het geloof* (2004), 152–155

Video's: 'God zal ons verheffen', 'Het priesterschap kan ons gezin kracht schenken in beproeving', 'Levens weer opbouwen'

Wat voor tegenspoed hebt u gehad? Wat hebt u ervan geleerd? Hoe hebt u die tegenspoed het hoofd geboden? Zijn er ervaringen die gepast zijn om aan de jongevrouwen te vertellen?

Denk na en bid over de jongevrouwen in uw klas. Met welke zorgen en problemen hebben ze te maken? Hoe gaan ze om met de tegenspoed in hun leven?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Neem als klas de beschrijving van ouderling Neil L. Andersen door van een boom die in een omgeving met veel wind groeit (in zijn toespraak 'Geestelijke wervelwinden'). Wat leren de jongevrouwen door deze analogie over tegenspoed? Vraag ze de toespraak door te nemen en te letten op raad waardoor ze geestelijke wervelwinden beter kunnen doorstaan.
- Vertel de jongevrouwen het verhaal van zuster Linda S. Reeves over de Provotabernakel (in haar toespraak 'Aanspraak maken op de zegeningen van uw verbonden'). Wat komen de jongevrouwen uit dit verhaal over tegenspoed te weten?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de redenen van tegenspoed. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen het verhaal in ouderling Koichi Aoyagi's toespraak 'Houd vol op uw weg' lezen, vanaf de alinea waarin hij het auto-ongeluk beschrijft. Wat leren de jongevrouwen door dit verhaal over waarom we in dit leven met beproevingen te maken krijgen? Vraag desgewenst een jongevrouw van tevoren naar een ervaring waardoor zij of iemand anders uit het gezin door een beproeving gegroeid of sterker geworden is. Zij kan ook een verhaal uit haar familiegeschiedenis aanhalen waaruit dat beginsel spreekt.
- Lees samen een paar teksten waarin de Heiland tegenspoed ondervond (zoals Mattheüs 4:1–11; 26:38–39; Lukas 23:33–34). Wat leren de jongevrouwen uit het leven van de Heiland over tegenspoed? Hoe reageerde Hij op zijn beproevingen? Vraag iedere jongevrouw een beproeving op te schrijven die zij of een dierbare doormaakt. Laat de jongevrouwen zich afvragen wat ze kunnen leren uit het voorbeeld van de Heiland dat hen bij deze beproeving kan helpen.

## Onderwijstip

'Zet de stoelen in het lokaal zodanig neer dat u het gezicht van alle leerlingen kunt zien en dat zij uw gezicht kunnen zien.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 71.)



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland kende de mensen die Hij onderrichtte persoonlijk en wist wie zij konden worden. Wanneer ze ergens mee worstelden, liet Hij ze niet vallen maar bleef Hij ze liefhebben en dienen. Met welke worstelingen hebben de jongevrouwen te maken? Hoe kunt u laten zien dat u ze liefhebt en steunt?

- Vraag de jongevrouwen te denken aan voorbeelden van vrouwen in de Schriften die met beproevingen te maken kregen (zie de voorbeelden in dit schema). Vraag ze in de Schriften over deze vrouwen te lezen en het verhaal voor de rest van de klas samen te vatten. Wat leren ze uit deze verhalen dat hen door hun eigen beproevingen heen kan helpen?
- Deel de klas op in twee groepen. Vraag de ene groep in het Boek van Mormon op zoek te gaan naar mensen of groepen die met moeilijkheden te maken kregen (zie bijvoorbeeld Mosiah 24:8–17; 3 Nephi 1:4–21; Moroni 1). Vraag de andere groep in het zangboek een lofzang op te zoeken die hun troost kan bieden in tijden van moeilijkheden. Vraag de groepen wat ze hebben gevonden dat hen kan helpen om tegenspoed te doorstaan.
- Trek een lijn in het midden van het bord. Schrijf boven de ene kolom 'Waarom krijgen we met tegenspoed te maken?' en boven de andere kolom 'Hoe kunnen we met onze moeilijkheden omgaan?' Deel ouderling Dallin H. Oaks' toespraak 'Tegenstelling in alle dingen' in stukjes op en geef elke jongevrouw een fragment te lezen. Laat de jongevrouwen naar antwoorden op deze vragen zoeken en hun antwoorden in de desbetreffende kolom op het bord zetten. Wat komen de jongevrouwen uit de toespraak te weten?
- Vertoon een van de video's in dit schema. Laat de jongevrouwen bij het kijken nadenken over de vraag: 'Waarom krijgen we met tegenspoed te maken?' Wat leren zij van de video waardoor ze weten wat ze bij tegenspoed moeten doen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij waarom we met tegenspoed te maken krijgen? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een familielid dat tegenspoed ondervindt troosten door te vertellen wat ze over tegenspoed weten.
- Thuis praten over familieleden die tegenspoed hebben doorstaan.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit 'Tegenslag', Trouw aan het geloof (2004), 152*

Het verlossingsplan van onze hemelse Vader brengt met zich mee dat u in dit sterfelijk leven met tegenslag te maken krijgt. Problemen, teleurstellingen, verdriet, ziekte en hartzeer zijn een moeilijk deel van het leven, maar ze kunnen, als u zich tot de Heer wendt, tot geestelijke groei, loutering en vooruitgang leiden.

Tegenslag heeft verschillende oorzaken. Soms zult u met tegenslag te maken krijgen, omdat u hoogmoedig en ongehoorzaam bent. Dit soort tegenslag kunt u vermijden met een rechtschapen levenswandel. Andere tegenslagen overkomen u gewoon, ook als u rechtschapen leeft. Zo kunt u te maken krijgen met tegenslag in tijden van ziekte of bij de dood van een dierbare. En soms komt u in de problemen door verkeerde keuzes, uitspraken en daden van anderen.

*Fragment uit Thomas S. Monson, 'Ik zal u niet begeven en u niet verlaten', Liahona, november 2013, 85, 87*

Broeders en zusters, we kunnen gerust aannemen dat niemand een leven helemaal zonder lijden en verdriet heeft geleefd, en dat er ook nooit een tijdperk in de geschiedenis van de mensheid is geweest zonder de nodige beroering en ellende.

Als het levenspad een wrede wending neemt, is het verleidelijk om ons af te vragen: 'Waarom ik?' Soms lijkt er geen licht aan het eind van de tunnel te zijn, geen zonsopgang na het duister van de nacht. We voelen ons omringd door de teleurstelling van in duigen gevallen dromen en de wanhoop van vervloegen hoop. In Bijbelse bewoordingen smeken wij: 'Is er geen balsem in Gilead?' [Jeremia 8:22.] We voelen

ons verlaten, overmand door verdriet, eenzaam. We zijn geneigd om onze tegenspoed te bekijken door het vervormende prisma van pessimisme. We wachten ongeduldig op een oplossing voor onze problemen, waarbij we vergeten dat dit vaak de hemelse deugd van geduld vergt.

Onze moeilijkheden stellen ons vermogen om te volharden werkelijk op de proef. Dan moet ieder van ons nog een fundamentele vraag beantwoorden: zal ik haperen of zal ik de eindstreep bereiken? Sommigen haperen omdat ze niet in staat blijken boven hun moeilijkheden uit te stijgen. Om de eindstreep te bereiken, moeten we tot het eind van ons leven volharden. [...]

Onze hemelse Vader geeft ons zoveel om ons in te verheugen. En Hij weet ook dat we leren, groeien en sterker worden als we de nodige beproevingen tegemoet treden en doorstaan. Wij weten dat we bij tijd en wijle hartverscheurend verdriet zullen krijgen, dat we zullen rouwen, en dat we tot het uiterste beproefd kunnen worden. Maar die moeilijkheden stellen ons in staat om betere mensen te worden, ons leven zo in te richten als onze hemelse Vader ons leert, en iets anders te worden dan we waren: beter dan voorheen, begripvoller dan voorheen, meevolender dan voorheen, met een sterker getuigenis dan voorheen.

Dat zou ons doel moeten zijn: vol te houden en te volharden, ja, maar ook om ons geestelijk te ontwikkelen op onze tocht door zonneshijn en schaduw. Hadden wij geen moeilijkheden te overwinnen en problemen op te lossen, dan zouden wij blijven zoals we zijn, met weinig of geen vooruitgang op het pad naar ons doel, het eeuwige leven.



# Hoe kan ik troost vinden wanneer iemand om wie ik geef sterft?

De dood is een essentieel onderdeel van het heilsplan. Als we willen worden zoals onze hemelse Vader is, moeten we de dood ondergaan en een volmaakt, herrezen lichaam krijgen. Als we begrijpen dat de dood deel uitmaakt van Vaders plan en dat Jezus Christus met zijn verzoening de dood heeft overwonnen, kunnen we hoop en gemoedsrust voelen als iemand van wie we houden, sterft.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze teksten en andere bronnen met een gebed in uw hart. Waar zullen de jongevrouwen die u lesgeeft het meeste bij gebaat zijn?*

Hoe heeft uw kennis van het leven na de dood u geholpen? Welke Schriftteksten hebben u een beter begrip van het leven na de dood gegeven?

Sommige jongevrouwen hebben al met de dood van een dierbare te maken gehad. Ieder van hen zal daar ooit mee te maken krijgen. Welke bruikbare kennis wilt u dat ze opdoen?

1 Korintiërs 15:22 (de opstanding is een geschenk van Christus aan alle mensen)

Mosiah 16:7–8 (de opstanding van Jezus Christus neemt de prikkel van de dood weg)

Mosiah 18:8–10 (we troosten wie troost nodig hebben)

Alma 11:42–45 (we zullen ons lichaam terugkrijgen dankzij de opstanding van de Heiland)

Alma 28:12; LV 42:45–46 (we treuren om wie sterven, maar de dood is zoet voor wie in de Heer sterven)

Alma 40:11–14 (onze geest leeft voort nadat we sterven)

LV 137:5–10 (Joseph Smith ziet zijn broer Alvin, kleine kinderen en anderen in het celestiale koninkrijk)

LV 138 (het visioen van president Joseph F. Smith van de geestenwereld)

Thomas S. Monson, 'Mevrouw Patton — het vervolg', *Liahona*, november 2007, pp. 21–24; zie ook de video 'Tot we elkaar weerzien'

Russell M. Nelson, 'De deur van de dood', *De Ster*, juli 1992, pp. 67–69

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

Video's: 'We zijn nog steeds een gezin', 'Hij zal je helpen'

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertel een eigen ervaring of die van iemand anders over gemoedsrust vinden na de dood van een dierbare. Nodig de jongevrouwen uit om hun ervaringen te delen.
  - Vraag de jongevrouwen wat voor ervaringen zij hebben gehad met de dood van een dierbare. Hoe heeft hun kennis van de verzoening en het heilsplan hun troost geschonken?
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het leven na de dood. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen hun vragen, gedachten of angsten omtrent de dood opschrijven. Laat ze vervolgens naar antwoorden zoeken in de aanbevolen Schriftteksten in dit schema of in de toespraak 'De deur van de dood' van ouderling Russell M. Nelson. Moedig ze aan in het bijzonder oog te hebben voor teksten die de rol van de Heiland belichten bij het overwinnen van de dood. Vraag ze wat ze hebben geleerd. Geef ze de gelegenheid om hun gevoelens te verwoorden over wat de Heiland voor ons heeft gedaan.
- Vertoon de video 'Hij zal je helpen' en vraag de jongevrouwen wat ze ervan vinden. Vraag de jongevrouwen zich voor te stellen hoe de wereld er zou uitzien als iedereen wist waar de jongeman in de video achterkwam. Welke invloed heeft deze kennis op ons dagelijks leven? Laat een jongevrouw haar getuigenis van het leven na de dood geven en wat haar hoop geeft.
- Vertel het verhaal over mevrouw Patton uit de toespraak 'Mevrouw Patton — het vervolg' van president Thomas S. Monson of vertoon de video 'Tot we elkaar weerzien'. Vraag de jongevrouwen hoe zij zouden reageren op de vraag die mevrouw Patton aan de jonge Thomas Monson stelde. Lees Mosiah 18:8–10 klassikaal. Bespreek de plicht die we allemaal hebben om troost en hulp te bieden aan gezinnen die een dierbare hebben

## Onderwijstip

'Als u vragen op het bord schrijft voordat de les begint, kunnen de leerlingen alvast over het onderwerp van de les nadenken als zij binnenkomen.'  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 93.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die zijn volgelingen ertoe brachten diep na te denken en acht te slaan op hun gevoelens. Hoe kunt u de jongevrouwen uitnodigen om na te denken en inspiratie te zoeken? Hoe kunt u hun een veilig gevoel geven zodat zij hun gevoelens durven te uiten?

verloren. Overweeg een lid van het ZHV-presidium uit te nodigen om aan deze discussie deel te nemen.

- Laat de helft van de klas het verhaal over zuster Ramirez lezen in de toespraak “Want Ik leef en gij zult leven” van ouderling Shayne M. Bowen en de andere helft het verhaal over ouderling Bowens zoontje Tyson. Vraag ze iets te zeggen over hoe ze troost kunnen vinden wanneer iemand die ze liefhebben sterft en hoe ze anderen kunnen troosten. Vraag de jongevrouwen wat voor ervaringen zij hebben gehad met de dood van een dierbare. Hoe heeft hun kennis van de

verzoening en het heilsplan ze troost kunnen bieden? Vertel desgewenst iets wat u zelf hebt meegemaakt.

- Deel de klas op in twee groepen. Laat één groep Leer en Verbonden 137:5–10 lezen en de andere groep Leer en Verbonden 138:57–58. Laat de jongevrouwen in hun groep bespreken wat deze Schriftteksten ons leren over het hiernamaals. Bespreek daarna klassikaal hoe deze kennis iemand kan helpen die een dierbare heeft verloren. Wat heeft die kennis met onze taak te maken wat familiegeschiedenis en tempelwerk betreft?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze troost kunnen vinden als een dierbare sterft? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Vraag de jongevrouwen hoe ze mededogen kunnen tonen aan iemand die een dierbare heeft verloren. Zijn er weduwen of anderen in de wijk of gemeenschap die wel wat steun kunnen gebruiken?*

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Russell M. Nelson, 'De deur van de dood', De Ster, juli 1992, pp. 67–69*

Er resteren ons die achterblijven enkele kostbare momenten om ons 'erop voor te bereiden God te ontmoeten'. (Alma 34:32.) Ongedane zaken keren zich tegen ons. Voortdurend vooruitschuiven moet plaatsmaken voor verstandig voorbereiden. Vandaag hebben we nog even de tijd om anderen tot zegen te zijn — tijd om vriendelijker en liefdevoller te zijn, eerder geneigd om te danken en minder snel om te mopperen, om royaler te delen en zorgzamer te zijn.

Dan, als het onze beurt is om door de deur van de dood te gaan, kunnen wij zeggen wat Paulus heeft gezegd: 'Het tijdstip van mijn verscheiden staat voor de deur. Ik heb de goede strijd gestreden, ik heb mijn loop ten einde gebracht, ik heb het geloof behouden.' (2 Timoteüs 4:6–7.)

We hoeven de dood niet als vijand te beschouwen. Bij volledig begrip en optimale voorbereiding verdrijft geloof angst. Hoop verdrijft wanhoop. De Heer heeft gezegd: 'Daarom, vreest zelfs de dood

niet; want in deze wereld is uw vreugde niet overvloedig, maar in Mij is uw vreugde overvloedig.' (LV 101:36.) Hij heeft ons deze gave geschonken: 'Vrede laat Ik u, mijn vrede geef Ik u; niet gelijk de wereld die geeft, geef Ik hem u. Uw hart worde niet ontroerd of versaagd.' (Johannes 14:27.)

Als bijzondere getuige van Jezus Christus getuig ik dat Hij leeft! Ik getuig ook dat de sluier van de dood heel dun is. Door ervaringen die te heilig zijn om te vertellen, weet ik dat zij die ons zijn voorgegaan geen vreemdelingen zijn voor de leiders van deze kerk. Onze en uw dierbaren zijn wellicht net zo dichtbij als de kamer hiernaast — slechts gescheiden door de deur van de dood.

Met die zekerheid, broeders en zusters, houd toch van het leven! Koester elk moment als een zegen van God. (Zie Mosiah 2:21.) Leid een goed leven, ja, verwezenlijk uw hoogste potentieel. Dan zal het vooruitzicht van de dood u niet in gijzeling houden. Met de hulp van de Heer zullen uw daden en verlangens u geschikt maken voor oneindige vreugde, heerlijkheid, onsterfelijkheid en het eeuwige leven.



## Waarom behoor ik mijn lichaam als een tempel te behandelen?

Ons lichaam is naar het beeld van God geschapen. Het is een geschenk van onze hemelse Vader zodat we door onze aardse ervaringen meer op Hem kunnen gaan lijken. Die kennis beïnvloedt de manier waarop we met ons lichaam omgaan en hoe we tegen onze hemelse Vader en onszelf aankijken. Wanneer we ons lichaam als een tempel van God behandelen, vloeien fysieke, emotionele en geestelijke zegeningen ons toe.

Welke zegeningen hebt u gekregen door uw lichaam als een tempel Gods te beschouwen? Hoe is het u duidelijk geworden hoe heilig uw lichaam is door uw manier van leven en door te letten op hoe anderen leven?

Voor welke uitdagingen staan de jongevrouwen die hun lichaam beschouwen als een heilige gave van God? Hoe kunt u ze de belangrijke rol van hun lichaam in het heilsplan duidelijk maken?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Bereid u geestelijk voor

*Bestudeer deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat wil de Geest dat u met de jongevrouwen bespreekt?*

Genesis 29:1–21; Daniël 1:3–21 (Jozef en Daniël tonen eerbied voor hun lichaam)

1 Korintiërs 6:19–20; LV 93:33–35 (wij zijn de tempel van God)

LV 88:15–16 (de geest en het lichaam zijn de ziel van de mens)

LV 130:22; Mozes 6:9 (we zijn naar Gods beeld geschapen)

Gordon B. Hinckley, 'Groot zal de vrede van uw kinderen zijn', *Liahona*, januari 2001, pp. 50–53.

Susan W. Tanner, 'De heiligheid van het lichaam', *Liahona*, november 2005, pp. 13–15.

'Deugd', *Jongevrouwen — Persoonlijke vooruitgang* (2009), pp. 69–72

Video: 'Kuisheid: waar ligt de grens?'

Video: '195 jurken'

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertoon de video '195 jurken' en vraag de jongevrouwen te letten op zegeningen die ze krijgen door zich fatsoenlijk te kleden. Wat zouden ze zeggen tegen iemand die vraagt waarom fatsoen belangrijk is?
- Laat een plaat van een tempel zien. Vraag de jongevrouwen waarom de tempel zo mooi is en hoe ons lichaam met een tempel van God kan worden vergeleken. Vraag ze om gedurende de les te letten op antwoorden op de vraag: 'Waarom behoort ik mijn lichaam als een tempel te beschouwen?'

---

## Samen leren

*Door de onderstaande leeractiviteiten zullen de jongevrouwen begrijpen dat hun lichaam heilig is. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Wijs iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in dit leerschema toe. Vraag haar de tekst te bestuderen en in één zin samen te vatten wat zij te weten is gekomen over waarom ons lichaam heilig is. Vraag de jongevrouwen te bedenken hoe Satan probeert jongevrouwen omtrent deze waarheden te misleiden. Wat kunnen ze doen om elkaar te steunen bij het heilig houden van hun lichaam?
- Lees, bekijk of luister klassikaal naar een van de toespraken in dit schema. Vraag de jongevrouwen aan iemand die zij kennen te denken die zijn of haar voordeel zou kunnen doen met deze boodschappen over de heiligheid van het lichaam (herinner ze eraan het niet over iemand in de klas te hebben). Aan welke passages in de toespraak zou die persoon het meeste hebben? Geef ze in overweging om te bedenken hoe ze deze boodschap het beste aan degene die ze in gedachten hebben, kunnen brengen. Moedig ze aan een citaat uit de toespraak en een eigen ervaring te gebruiken en hun getuigenis te geven.
- Lees 1 Korintiërs 6:19–20 en Leer en Verbonden 93:33–35 met de klas. Splits de jongevrouwen op in groepjes en vraag elk groepje op te sommen hoe ons lichaam met een tempel van God kan worden vergeleken. Voeg de lijstjes samen en vraag de klas om de problemen te bespreken waarmee de jongevrouwen die hun lichaam als een tempel beschouwen worden geconfronteerd. Wat kunnen ze doen om die problemen op te lossen?
- Deel de jongevrouwen op in groepjes van twee. Wijs een van de twee aan om Genesis 39:1–21 te lezen en de ander Daniël 1:3–21 (zie voor platen van deze verhalen *Evangelieplatenboek*, 11, 23). Vraag ze na te gaan hoe Jozef en Daniël eerbied voor hun lichaam

## Onderwijstip

Probeer niet alles over een bepaald onderwerp te behandelen. De leerlingen zullen waarschijnlijk al wel iets van het onderwerp afweten. [...] Onthoud dat uw les niet de enige keer is dat ze iets van dat onderwerp opsteken' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], pp. 98–99).



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland had zijn leerlingen lief. Hij wist wie ze waren en wie ze konden worden. Hij vond unieke manieren om ze tot leren en groei te brengen — manieren die Hij speciaal op hen afstemde. Als ze daarmee worstelden, liet Hij ze niet aan hun lot over, maar bleef ze liefhebben en bedienen. Wat kun u doen om de jongevrouwen lief te hebben en te dienen zoals de Heiland dat doet?

toonden en dat daarna aan elkaar te vertellen. Hoe kunnen zij het voorbeeld van Jozef en Daniël volgen?

- Vraag de jongevrouwen naar de inhoudsopgave van *Voor de kracht van de jeugd* te kijken en na te gaan welke normen verband houden met hun gedachten en lichaam rein houden. Splits de jongevrouwen op in groepjes en laat ze die hoofdstukken doorneemen en antwoorden vinden op de vraag: 'Waarom is mijn lichaam heilig?' Laat ze vertellen wat ze kunnen doen om die normen na te leven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de heiligheid van hun lichaam? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Op basis van wat ze vandaag hebben geleerd, besluiten om veranderingen aan te brengen in hoe zij hun lichaam beschouwen.
- Ervaring 1 of 2 met de waarde Deugd, in *Persoonlijke vooruitgang* doen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'Kleding en uiterlijk', Voor de kracht van de jeugd, pp. 6–8*

*Weet jij niet, dat jij Gods tempel zijt en dat de Geest Gods in u woont? [...] Want de tempel Gods, en dat zijt gij, is heilig! 1 Korintiërs 3:16–17*

Je lichaam is heilig. Respecteer het en ontheilig het op geen enkele wijze. Door je kleding en uiterlijk kun je laten zien dat je weet hoe waardevol je lichaam is. Je kunt laten zien dat je een discipel van Jezus Christus bent en dat je Hem liefhebt.

De profeten van God hebben zijn kinderen altijd de raad gegeven zich fatsoenlijk te kleden. Als je je uiterlijk goed verzorgt en je fatsoenlijk kleedt, nodig je de Geest uit en kun je een goede invloed op de mensen in je omgeving hebben. Met je kleding en uiterlijke verzorging beïnvloed je niet alleen je eigen gedrag, maar ook dat van anderen.

Verlaag nooit je kledingnormen. Grijp een speciale gelegenheid niet aan als excuus om onfatsoenlijk gekleed te gaan. Als je je onfatsoenlijk kleedt, geef je een signaal af dat niet past bij je identiteit als zoon of dochter van God. Ook laat je merken dat je je lichaam gebruikt om aandacht te krijgen en geaccepteerd te worden.

Onder onfatsoenlijke kleding verstaan we alle kleding die nauwsluitend, doorschijnend of onthullend is. Jongevrouwen dragen geen ultrakorte broekjes of minirokjes, geen bloesjes of truitjes die de buik

vrijlaten, en geen kleding die de schouders vrijlaat of die voor of achter laag is uitgesneden. Ook jongemannen kleden zich fatsoenlijk. Jongemannen en jongevrouwen zijn altijd netjes en schoon, en waken ervoor extreem of onverzorgd in hun kleding, haarstijl en gedrag te zijn. Ze dragen gepaste, fatsoenlijke kleding bij het sporten. De modenormen van de wereld veranderen, maar de normen van de Heer veranderen niet.

Ontsier jezelf niet met tatoeages of piercings. Jongevrouwen, als je gaatjes in je oren wilt, draag dan slechts één paar bescheiden oorbellen.

Toon respect voor de Heer en voor jezelf door je gepast te kleden voor de bijeenkomsten en activiteiten van de kerk. Dat geldt in het bijzonder wanneer je de avondmaalsdienst bijwoont. Jongemannen die officieren bij de verordening van het avondmaal kleden zich beschaafd.

Als je niet zeker weet wat je aan kunt trekken, kun je de woorden van de profeten raadplegen, om leiding bidden en je ouders of leiders om advies vragen. Als je je nu al netjes kleedt en verzorgt, zal dat je voorbereiding ten goede komen om in de tempel heilige verbonden met God te sluiten. Vraag jezelf af: 'Zou ik mij, zoals ik er nu uitzie, op mijn gemak voelen in het gezelschap van de Heer?'

Hoe is mijn getuigenis van invloed op mijn kledingkeuze?



# Maart: De verzoening van Jezus Christus

*'Zie, ik zeg u dat gij door de verzoening van Christus [...] zult hopen' (Moroni 7:41).*

De schema's in deze module helpen de jongevrouwen tot Christus te komen en deel te hebben aan zijn heil en de kracht van zijn verlossing (zie Omni 1:26). Als de jongevrouwen de verzoening en de kracht ervan in hun leven gaan begrijpen, zullen zij sterk worden gemaakt om zonde en tegenspoed te overwinnen door de genade van de Heiland. Zij zullen gemoedsrust en genezing vinden. Hun liefde voor en toewijding aan de Heiland zullen toenemen, alsook hun verlangen om tot anderen van Hem te getuigen.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Wat is de verzoening van Jezus Christus?*

*Wat betekent het om geloof in Jezus Christus te hebben?*

*Hoe kan bekering mij elke dag helpen?*

*Wat is genade?*

*Waarom moet ik anderen vergeven?*

*Wat is de opstanding?*

*Hoe kan de Heiland mij helpen mijn beproevingen te doorstaan?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende ervaringen uit *Persoonlijke vooruitgang* sluiten aan bij de lessen in deze module:

waarde Geloof, ervaring 5

waarde Deugd, ervaring 4





## Wat is de verzoening van Jezus Christus?

De verzoening is het offer dat Jezus Christus heeft gebracht om ons te helpen zonde, tegenspoed en de dood te overwinnen. Jezus bracht zijn zoenoffer in de hof van Getsemane en aan het kruis op Golgota. Hij boette voor onze zonden, nam de dood op Zich en is uit de dood opgestaan. De verzoening is de opperste liefdesuiting van onze hemelse Vader en Jezus Christus.

---

### Bereid u geestelijk voor

*Welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen het belang van de verzoening meer doen voelen en ze het offer van de Heiland voor hen doen begrijpen?*

Matteüs 26–27 (in Getsemane en aan het kruis heeft Jezus Christus voor onze zonden geboet en onze pijnen op Zich genomen)

p. 2–3 (zie ook *Trouw aan het geloof*, p. 88–90; *Persoonlijke vooruitgang*, p. 102)

Thomas S. Monson, 'Hij is uit de dood verrezen!' *Liahona*, mei 2010, p. 87–90

Matteüs 28:1–10 (Jezus Christus heeft met zijn opstanding de dood overwonnen)

Linda K. Burton, 'Is geloof in de verzoening van Jezus Christus in ons hart geschreven?' *Liahona*, november 2012

2 Nephi 9:6–16 (Jezus Christus heeft de zonde en de dood met zijn verzoening overwonnen)

'Verzoening van Jezus Christus', *Trouw aan het geloof* (2004), p. 178–185

Alma 7:11–13 (Jezus Christus heeft onze pijnen, ziekten, zwakheden en zonden op Zich genomen)

Video: 'Paasgedachten van een apostel over Christus'

'De levende Christus: het getuigenis van de apostelen', *Liahona*, april 2000,

De verzoening is de belangrijkste gebeurtenis in de geschiedenis van de mensheid. Wat was het zoenoffer van Jezus Christus? Wat betekent de verzoening voor u?

Wat weten de jongevrouwen over wat er in de hof van Getsemane en aan het kruis is gebeurd? Wat kunnen zij in de Schriften over de verzoening ontdekken om hun getuigenis van de verzoening van Jezus Christus te verdiepen? Wat kunnen ze aan elkaar leren?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat een vriend of vriendin van een ander geloof naar de kerk kwam en iemand over de verzoening van Jezus Christus hoorde praten. Hoe zouden ze reageren als die vriend of vriendin vroeg: ‘Wat is de verzoening van Jezus Christus?’
- Toon een plaat met een van de gebeurtenissen van de verzoening (zoals het lijden van de Heiland in de hof van Getsemane, zijn kruisiging of zijn opstanding) en vraag de jongevrouwen wat zij van die gebeurtenis afweten. Met welke vragen zitten ze?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de verzoening van Jezus Christus. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Vraag de jongevrouwen de gebeurtenissen die zich in de laatste paar uren van het leven van de Heiland voltrokken aan verzen in Matteüs 26–28 te koppelen. Wat komen de jongevrouwen uit deze gebeurtenissen te weten over de Heiland en zijn verzoening? Nodig enkele leerlingen in de klas uit om hun gevoelens over de Heiland te uiten.
- Laat de jongevrouwen over de verzoening lezen in de vermelde Schriftteksten in dit schema of in de toespraak ‘Hij is uit de dood verzen!’ van president Thomas S. Monson. (Of vertoon een van de video’s in dit schema.) Vraag ze een korte definitie van de verzoening en hun gevoelens over wat de Heiland door zijn verzoening voor hen heeft gedaan op te schrijven. Laat een aantal jongevrouwen vertellen wat ze hebben opgeschreven.
- Vraag iedere jongevrouw een van de beginselen van de verzoening in de toespraak ‘Is geloof in de verzoening van Jezus Christus in ons hart geschreven?’ van Linda K. Burton te lezen. Laat ze iemand in de klas opzoeken die over hetzelfde beginsel heeft gelezen en samen bespreken wat ze hebben geleerd. Laat ze ook een voorbeeld uit hun eigen leven of van mensen die ze kennen bespreken dat het beginsel illustreert. Vraag iemand uit elk koppel om de rest van de klas te vertellen wat ze hebben besproken.
- Vraag de jongevrouwen wat ze over de Heiland en de verzoening te weten komen door zijn laatste woorden aan het kruis (zie Lucas 23:34, 39–43, 46; Johannes 19:26–30).
- Vraag de jongevrouwen 2 Nephi 9:6–26 te lezen en te letten op verzen waaruit de noodzaak van de

### Onderwijstip

De leerlingen zullen eerder meedoen met de les als hun zinvolle vragen worden gesteld en ze de tijd krijgen om erover na te denken. U kunt de leerlingen die tijd geven als u de vragen bijvoorbeeld op het bord schrijft of de leerlingen vraagt hun antwoord op te schrijven. (Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 68–70.)



verzoening blijkt. Geef enkele jongevrouwen de gelegenheid iets te vertellen over de verzen die ze hebben gekozen. Moedig ze aan om iemand een brief te schrijven die niet in God gelooft, en die persoon met behulp van deze verzen uit te leggen waarom de verzoening belangrijk is en waarom we een Heiland nodig hebben. Vraag ze elkaar deelgenoot te maken van hun brieven.

- Vraag de jongevrouwen om op het bord een aantal beproevingen, uitdagingen of ziekten te zetten

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de verzoening nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- In hun dagboek noteren wat ze over de verzoening weten en welke gevoelens ze daarbij hebben. Gedurende de week kunnen ze stilstaan bij hoe de verzoening ze tot zegen is en hun gedachten daarover in hun dagboek schrijven.
- Een familielid of vriend(in) vertellen wat ze hebben geleerd.

*Vertel wat de jongevrouwen volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

waarmee mensen te maken krijgen. Laat ze Alma 7:11–13 en de laatste drie alinea's van 'Verzoening van Jezus Christus' in *Trouw aan het geloof* (p. 184–185) lezen. Wat komen de jongevrouwen uit deze teksten te weten over de verzoening? Hoe putten we kracht uit de verzoening om ons te helpen in tijden van beproeving (zie Mosiah 24:12–14)? Vraag de jongevrouwen te overwegen hoe ze hun inzichten in de verzoening kunnen uitdragen en toepassen bij de beproevingen die ze op het bord hebben gezet.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte Schriftteksten om in zijn zending te onderwijzen. Hij leerde de mensen zelf over de Schriften na te denken. Wat kunt u doen om de jongevrouwen te leren hoe zij door de Schriften te gebruiken meer begrip krijgen van de verzoening van Jezus Christus?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Thomas S. Monson, 'Hij is uit de dood verzezen!' Liahona, mei 2010, pp. 87–90*

Geen sterveling kan volledig bevatten wat Christus voor ons in Getsemane heeft gedaan. Hij heeft zijn ervaring zelf als volgt beschreven: '[Het] lijden [deed] Mij, ja, God, de grootste van allen, van pijn [...] sidderen en uit iedere porie bloeden, en naar lichaam en geest [...] lijden.' [LV 19:18.]

Na de smarten van Getsemane werd Hij, inmiddels ontdaan van elke kracht, door ruwe, onbehouwen handen gegrepen en voor Annas, Kajafas, Pilatus en Herodes geleid. Hij werd beschuldigd en vervloekt. Hij werd geslagen, wat zijn pijnlijke lichaam nog meer verzwakte. Er stroomde bloed over zijn gezicht toen er een doornenkroon op zijn hoofd werd gedrukt, die zijn voorhoofd doorboorde. En toen werd Hij nogmaals voor Pilatus geleid, die gehoor gaf aan de roep van de boze menigte: 'Kruisig Hem, kruisig Hem.' [Lucas 23:21.]

Hij werd gezeseld met een zweep, die bestond uit strengen van leer, verzaaid met stukjes scherp metaal en bot. Na deze wrede geseling droeg Hij met onzekere pas zijn eigen kruis, tot Hij niet verder kon en iemand anders die last van Hem overnam.

Ten slotte werd zijn gewonde lichaam, terwijl hulpeloze volgelingen toekeken, op de heuvel Golgota aan het kruis genageld. Genadeloos werd Hij bespot, vervloekt en gehoond. En toch riep Hij uit: 'Vader, vergeef het hun, want zij weten niet wat zij doen.' [Lucas 23:34.] [...]

De Meester had op het laatste moment terug kunnen treden. Maar dat heeft Hij niet gedaan. Hij is onder alle dingen neergedaald, om alle dingen te kunnen redden. Zijn levenloze lichaam werd gehaast, maar voorzichtig, in een geleend graf gelegd.

Er zijn geen woorden in het christendom die meer voor mij betekenen dan die welke de engel sprak tot de wenende Maria Magdalena en de andere Maria toen zij bij het graf kwamen om het lichaam van hun Heer te verzorgen. De engel sprak:

'Wat zoekt gij de levende bij de doden?

'Hij is hier niet, maar Hij is opgewekt.'  
[Lucas 24:5–6.]

*Uit: 'Verzoening van Jezus Christus', Trouw aan het geloof (2004), pp. 178–185*

Behalve verlossing van de pijn van zonde, biedt de Heiland vrede in tijden van beproeving aan. Als deel van zijn verzoening heeft Jezus de pijnen, ziekten en zwakheden van alle mensen op Zich genomen. (Zie Alma 7:11–12.) Hij begrijpt uw lijden, omdat Hij dat heeft ervaren. Dankzij dat volmaakte begrip weet Hij hoe Hij u kan helpen. U kunt 'al uw bekommernis op Hem [werpen], want Hij zorgt voor u' (1 Petrus 5:7).

Door uw geloof en rechtschapenheid en door zijn zoenoffer kunnen alle onrecht, schade en pijn van dit leven volledig worden gecompenseerd en worden rechtgetrokken. Zegeningen die u in dit leven misloopt, krijgt u in de eeuwigheid. En hoewel Hij nu niet al uw lijden wegneemt, zal Hij u zegenen met troost en begrip en met de kracht om '[uw] lasten met gemak [te] dragen' (Mosiah 24:15).

De Heiland heeft gezegd: 'Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven' (Matteüs 11:28). Bij een andere gelegenheid beloofde Hij nogmaals zijn vrede, toen Hij zei: 'In de wereld lijdt gij verdrukking, maar houdt goede moed, Ik heb de wereld overwonnen' (Johannes 16:33). Dat zijn de beloften van de verzoening, in dit leven en in de eeuwigheid.



## Wat betekent het om geloof in Jezus Christus te hebben?

Wil ons geloof tot eeuwig heil leiden, dan moet het op de Heer Jezus Christus gericht zijn. Geloof in Jezus Christus hebben, betekent dat we Hem vertrouwen en zijn geboden gehoorzamen. Geloof is veel meer dan passief geloven. We geven uiting aan ons geloof door onze daden — door onze manier van leven.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Welke voorbeelden van geloof in de Schriften en in het leven van anderen kunt u met de jongevrouwen bespreken?*

Jakobus 1:5–6; 2:14–20 (geloof is vertrouwen en actie)

Alma 32:21, 26–43 (geloof is hopen op dingen die waar zijn, maar die niet worden gezien)

Moroni 7:33–41 (wonderen komen door geloof tot stand)

Esther 4–5; Hebreëen 11:4–9, 17–29; Alma 19; 56:45–48; 57:21; Ether 12:6–22; Geschiedenis van Joseph Smith 1:11–19 (voorbeelden van geloof)

Gids bij de Schriften, 'Geloof'

Neil L. Andersen, 'Geloof is geen toeval, maar een keuze', *Liahona*, november 2015, 65–68

Dieter F. Uchtdorf, 'Een zomer bij oudtante Rose', *Liahona*, november 2015, 15–19

Russell M. Nelson, 'Toon uw geloof', *Liahona*, mei 2014

'Geloof', *Jongevrouwen — Persoonlijke vooruitgang* (2009), 13–20

'Geloof', *Trouw aan het geloof* (2004), 55–57

Video: 'Zuiver en eenvoudig geloof', 'Moed', 'Volg Hem — een paasboodschap over Jezus Christus'

Wat betekent het om geloof in Jezus Christus te hebben? Welke voorbeelden van geloof in Jezus Christus hebt u gezien? Welke invloed heeft geloof in Jezus Christus op uw hoop voor de toekomst?

Denk na over de jongevrouwen in uw klas. Welke voorbeelden van geloof hebt u in hun leven gezien? Op welke gebieden in hun leven zouden ze meer op de Heer kunnen vertrouwen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Teken een eenvoudige roeiboot en zet er ‘Geloof’ onder. Voeg een roeispaan met ‘Geloven’ erop geschreven toe en nog een met ‘Handelen’ erop. Vraag de jongevrouwen wat er met deze boot zou gebeuren als er maar één roeispaan was. Wat gebeurt er met ons geloof als we niet handelen naar wat we geloven? Gebruik de Schriften, *Trouw aan het geloof* (p. 55–57) of de Gids bij de Schriften om de jongevrouwen uit te leggen wat geloof is en hoe deze tekening daar verband mee houdt.
- Vraag de jongevrouwen de naam van een vrouw in de Schriften op te schrijven die groot geloof toonde. Neem hun blaadjes in. Lees de namen voor en laat de jongevrouwen het verhaal van die vrouwen vertellen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in wat het inhoudt om geloof in Jezus Christus te hebben. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Vraag de jongevrouwen om enkele antwoorden op te schrijven op de vraag die ouderling Neil L. Andersen stelt: ‘Wat vindt de Heiland van mijn geloof?’ (Zie ‘Geloof is geen toeval, maar een keuze’.) Laat ze manieren noemen waarop ze de Heiland hun geloof kunnen tonen. Wat leren ze uit ouderling Andersens toespraak waardoor ze hun geloof gaan tonen en versterken? Laat ze bijvoorbeeld de verhalen doornemen over zendingen die hun geloof toonden. U kunt ook een als cadeau verpakte doos meenemen met voorwerpen erin die ons geloof kunnen versterken. (Zie voorbeelden in de paragraaf ‘Geschenken die ons geloof vergroten’.)
- Vraag de jongevrouwen om gedurende de week president Dieter F. Uchtdorfs toespraak ‘Een zomer bij oudtante Rose’ te lezen of te bekijken, en in de volgende les te vertellen wat ze van zijn verhaal opgestoken hebben. Hoe is haar geloof in Jezus Christus tante Rose tot zegen geweest? Hoe kunnen wij ons geloof vergroten?
- Vraag de jongevrouwen Jakobus 2:14–20 te lezen en te zien welke voorbeelden Jakobus gebruikt om het verband tussen geloof en werken te verduidelijken. Vraag enkele leerlingen kort in hun eigen woorden weer te geven wat Jakobus over geloof zegt. Laat de jongevrouwen in ouderling

### Onderwijstip

‘Als u uit de Schriften lesgeeft, is het vaak nuttig om de leerlingen naar iets bijzonders te laten zoeken of luisteren.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 55.)

Russell M. Nelsons toespraak 'Toon uw geloof' zoeken naar voorbeelden van mensen die hun geloof door hun werken toonden. Vraag ze naar hun bevindingen en hoe ze hun geloof kunnen tonen.

- Nodig de jongevrouwen uit om een van de ervaringen met de waarde Geloof te voltooien in Persoonlijke vooruitgang (alleen of in groepjes). Vraag elke jongevrouw wat ze door haar studie over geloof te weten is gekomen waarmee ze zich beter kan voorbereiden op haar taken als dochter van God, waaronder die van echtgenote en moeder.
- Vraag iedere jongevrouw een verhaal in de Schriften te vinden en aan te halen waarin iemand handelt naar zijn of haar geloof in Jezus Christus (zie bijvoorbeeld Esther 4; Markus 5:25–34; Hebreëën 11:4–9, 17–29; 1 Nephi 4; Alma 19:16–29; Ether 12:11–22). Moedig de jongevrouwen ook aan om over een ervaring te schrijven waarin zij of mensen die zij kennen geloof in Jezus Christus oefenden. Vraag iedere jongevrouw

het verhaal dat zij in de Schriften heeft gevonden en de ervaring die zij heeft opgeschreven te vertellen. Overweeg de video 'Moed' te vertonen in het kader van deze leeractiviteit.

- Laat de jongevrouwen Mattheüs 17:20 lezen en vraag ze wat het volgens hen betekent om met ons geloof bergen te verzetten. Lees het volgende citaat van bisschop Richard C. Edgley voor: 'Ik heb nooit een echte berg zich zien verplaatsen. Wel heb ik door geloof een berg van twijfel en wanhoop plaats zien maken voor hoop en optimisme. Door geloof heb ik met eigen ogen een berg van zonde zien wijken voor bekering en vergeving. En door geloof heb ik met eigen ogen een berg van pijn zien veranderen in gemoedsrust, hoop en dankbaarheid. Ja, ik heb bergen verplaatst zien worden.' ('Geloof — de keuze is aan u', *Liahona*, november 2010, 33.) Vertoon de video 'Zuiver en eenvoudig geloof' en vraag de jongevrouwen te letten op bergen die werden verzet door geloof (of vertel iets wat u zelf hebt meegemaakt).

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij wat het betekent om geloof in Jezus Christus te hebben? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland heeft gezegd: 'Mijn leer is niet van Mij, maar van Hem, die Mij gezonden heeft' (Johannes 7:16). Hij onderwees in de leer die Hij van zijn Vader had geleerd. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u in ware leer onderwijst?

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Iemand anders uitleggen wat geloof is (zoals een broertje, zusje of vriendin).
- Letten op voorbeelden van geloof in de Schriften als ze het evangelie zelfstandig bestuderen die voorbeelden volgen in hun eigen leven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'In geloof voorwaarts gaan'*, Voor de kracht van de jeugd, pp. 42–43

*Door kleine en eenvoudige dingen worden grote dingen teweeggebracht. Alma 37:6*

De normen in deze brochure zijn bedoeld als leidraad om je te helpen met het maken van de juiste keuzes. Bestudeer deze normen vaak en vraag jezelf af: 'Leef ik zoals de Heer dat van mij verwacht?' en 'Hoe zijn deze normen mij tot zegen?'

Om alles te worden wat onze hemelse Vader wil dat je wordt, zul je 's ochtends en 's avonds in gebed tot je hemelse Vader moeten neerknielen. Vertel Hem hoe dankbaar je bent en wat je verlangens zijn. Hij is de bron van alle wijsheid. Hij zal je gebeden horen en verhoren.

Lees dagelijks in de Schriften en pas wat je leest toe op je leven. De Schriften zijn een krachtige bron van persoonlijke openbaring en hemelse leiding. Ze zorgen ervoor dat je getuigenis voortdurend sterk blijft.

Streef er elke dag naar gehoorzaam te zijn. Houd je aan de normen [...] en moedig anderen aan dat ook te doen. Denk aan de verbonden die je hebt gesloten, en dat je elke week in de gelegenheid ben om die te hernieuwen als je aan het avondmaal deelneemt. Streef ernaar die verbonden na te komen. Denk niet dat alles verloren is als je een fout maakt.

Je hemelse Vader houdt van je en wil dat je zijn hulp inroept en het blijft proberen.

Ga zo mogelijk naar de tempel en voel de vreugde en vrede die werken in het huis des Heren met zich meebrengt. Bereid je voor op de tempelverbonden die je later in je leven zult sluiten.

Jongemannen van de Aäronische priesterschap, neem jezelf voor om een voltijdzending te vervullen. Dat is een priesterschapsplicht. Blijf rein en waardig, en werk er ijverig aan om de Heer straks als zendeling te vertegenwoordigen.

Neem onder alle omstandigheden de leringen van de profeten, de andere autoriteiten van de kerk en je plaatselijke leiders tot leidraad. Ze zullen je op paden van geluk leiden.

Wees nederig en bereid te luisteren naar de Heilige Geest en gehoor te geven aan zijn influisteringen. Stel de wijsheid van de Heer boven je eigen wijsheid.

Als je dat allemaal doet, zal de Heer veel meer van je leven maken dan je ooit zelf zou kunnen. Hij zal je meer kansen en inzicht geven, en je sterken. Hij zal je de hulp geven die je nodig hebt om je beproevingen en problemen aan te kunnen. Als je je Vader in de hemel en zijn Zoon, Jezus Christus, beter leert kennen, zul je een groter getuigenis krijgen, ware vreugde vinden en hun liefde voelen.





## Hoe kan bekering mij elke dag helpen?

Jezus Christus heeft voor onze zonden geboet, zodat we ons kunnen bekeren. Bekering is een verandering van hart en geest die ons dichterbij God brengt. Zij omvat afkering van zonde en toenadering tot God voor vergiffenis. Zij wordt ingegeven door liefde voor God en het oprechte verlangen om zijn geboden te gehoorzamen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze teksten en bronnen met een gebed in uw hart. Wat brengt u ertoe om u te bekeren?*

Jesaja 1:18; Alma 34:15–16; 36:6–24; LV 1:32 (door ons te bekeren kunnen we vergeving van onze zonden ontvangen)

Alma 19:33 (bekering verandert het hart)

Mosiah 27:35; LV 58:42–43 (bekering houdt in dat we onze zonden belijden en verzaken)

Dieter F. Uchtdorf, 'Hij zal u op zijn schouders leggen en u naar huis dragen', *Liahona*, mei 2016, 101–104

Allen D. Haynie, 'Onthouden op wie we hebben vertrouwd', *Liahona*, november 2015, 121–123

D. Todd Christofferson, 'De goddelijke gave van bekering', *Liahona*, november 2011, 38–41

'Bekering', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), 28–29

'Bekering van zonden', *Trouw aan het geloof* (2004), 17–21

'Deugd', *Jongevrouwen — Persoonlijke vooruitgang* (2009), ervaring 4

Video: 'Een verandering van hart'

Video: 'De verzoening is nooit eenmalig'

Welke ervaringen hebt u met bekering gehad? Hoe kunt u, zonder vroegere zonden te bespreken, duidelijk maken hoe bekering u geholpen heeft om dichterbij uw hemelse Vader te komen?

Sommige jongevrouwen zijn wellicht niet helemaal getrouw of kampen met schuldgevoelens. Hoe kunt u consideratie met hen hebben en de Geest in de les brengen om ze het verlangen tot bekering te geven?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertoon de video: 'Een verandering van hart'. Wat leren de jongevrouwen door de ervaring van deze jongeman over bekering?
- Stel de jongevrouwen voor om anoniem op strookjes papier vragen te noteren die ze over bekering hebben en zamel de strookjes vervolgens in. Nodig de bisschop in de klas uit om deze vragen te beantwoorden.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van bekering in hun dagelijkse leven. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Vraag een jongevrouw van tevoren zich erop voor te bereiden het verhaal te vertellen aan het begin van ouderling Allen D. Haynie's toespraak 'Onthouden op wie we hebben vertrouwd', of over de herbouw van de Frauenkirche of de Heilands gelijkenis van het verloren schaap in president Dieter F. Uchtdorfs toespraak 'Hij zal u op zijn schouders leggen en u naar huis dragen'. U kunt ook de videofragmenten vertonen waarin deze sprekers die verhalen vertellen. Wat leren we uit die verhalen over bekering? Schrijf citaten over bekering uit die toespraken op strookjes papier. Laat de jongevrouwen een citaat kiezen en bespreken wat zij ervan leren — eerst in groepjes van twee en daarna met de hele klas. Geef ze de tijd om na te denken over de veranderingen die zij naar hun gevoel moeten aanbrengen door wat ze geleerd hebben.
- Laat de jongevrouwen (individueel of als klas) bronnen raadplegen zoals de paragrafen over 'Bekering' in *Trouw aan het geloof* en *Voor de kracht van de jeugd* of Alma 36:11–20. Vraag ze naar hun favoriete uitspraken of ideeën uit die bronnen en waarom ze daar waarde aan hechten.
- Laat de jongevrouwen een Schrifttekst over bekering kiezen (bijvoorbeeld die in dit schema staan vermeld) en met hun eigen woorden samenvatten wat ze daaruit leren. Hoe kunnen zij die teksten gebruiken om iemand te helpen die denkt dat vergeving voor hem of haar niet mogelijk is?
- Laat iedere jongevrouw een van de vijf aspecten van bekering lezen die ouderling D. Todd Christofferson noemt in zijn toespraak 'De goddelijke gave van bekering'. Wat leren de jongevrouwen uit deze toespraak over hoe we kunnen weten of we ons werkelijk hebben bekeerd? Wat komen ze nog meer over bekering te weten uit de boodschap van ouderling Christofferson?

## Onderwijstip

'Daarom moet de cursist aan het leren worden gezet. Als de leerkracht het voetlicht opzoekt, de show steelt, voortdurend aan het woord is, en anderszins de activiteit overheerst, is het zeker dat hij het leerproces van de cursisten belemmert.' (Asahel D. Woodruff, in *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 61.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vroeg mensen in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij ze leerde. Hij bood ze de gelegenheid om leerzame ervaringen op te doen. Hoe kunt u ertoe bijdragen dat jongevrouwen de kracht van dagelijkse bekering in hun leven ervaren?

- Geef de jongevrouwen de gelegenheid om in de klas te werken aan ervaring 4 van de waarde Deugd in het boek *Persoonlijke vooruitgang*. Als ze die ervaring al hebben voltooid, vraag dan wat ze ervan hebben geleerd.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de leer van bekering nu beter? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun leven onder de loep nemen en kijken op welke gebieden zij zich kunnen bekeren en verbeteren.
- In hun dagboek schrijven wat zij kunnen doen om zich te bekeren, te verbeteren of de beginselen van het evangelie te blijven naleven.

*Vertel wat de jongevrouwen volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'Bekering', Voor de kracht van de jeugd, pp. 28–29*

*Hierdoor zult gij weten of iemand zich van zijn zonden bekeert — zie, hij zal ze belijden en ze verzaken. Leer en Verbonden 58:43*

De Heiland heeft voor onze zonden geleden en zijn leven voor ons gegeven. Dit grote offer wordt de verzoening genoemd. Door de verzoening kun je vergeving ontvangen en van je zonden gereinigd worden op voorwaarde dat je je bekeert.

Bekering is meer dan toegeven dat je wat verkeerd hebt gedaan. Het is een verandering van geest en hart. Het omvat afkering van zonde en toenadering tot God voor vergiffenis. Het wordt ingegeven door liefde voor God en het oprechte verlangen om zijn geboden te bewaren.

Satan wil je het gevoel geven dat je je niet kunt bekeren, maar dat is absoluut niet waar. De Heiland heeft je beloofd dat je vergeving zult ontvangen als je je verootmoedigt en doet wat nodig is voor bekering. Het is verstandig om je zo snel mogelijk te bekeren. Want hoe eerder je je bekeert, hoe eerder je aan de weg terug begint. Dan zul je de gemoedsrust en vreugde voelen die vergeving met zich meebrengt. Als je je bekering uitstelt, kun je zegeningen,

mogelijkheden en geestelijke leiding mislopen. Ook kun je nog verder in zonden verstrikt raken. Dat maakt het moeilijker om de weg terug te vinden.

Sommige jongeren overtreden bewust de geboden van God met de bedoeling zich later te bekeren, bijvoorbeeld voordat ze naar de tempel of op zending gaan. Dergelijke bewuste zonden drijven de spot met de verzoening van de Heiland.

Bekering vergt dat je je zonden aan de Heer belijdt. Vraag ook vergeving aan de mensen die je kwaad hebt berokkend. En herstel zo mogelijk de schade die je met je wangedrag hebt aangericht. Vraag bij je pogingen om je te bekeren je ouders om hulp en raad. Ernstige zonden, zoals seksuele overtredingen of pornografiegebruik, belijd je aan je bisschop. Wees volkomen eerlijk tegen hem. Hij zal je helpen met je bekering. Als je vragen hebt over wat je met je bisschop dient te bespreken, praat dan met je ouders of met hem.

Als je doet wat nodig is om je te bekeren en vergeving te krijgen, leer je de kracht van de verzoening en de liefde van God kennen. Dan ervaar je de vrede van de Heer Jezus Christus, waar je veel kracht uit kunt putten, en ga je meer op Hem lijken.



## Wat is genade?

Genade is goddelijke hulp en kracht die we door de verzoening van Jezus Christus ontvangen. Door genade worden we van zonde en de dood verlost. Daarnaast is genade een activerende kracht die ons van dag tot dag versterkt en ons helpt tot het einde toe te volharden. Inspanning van onze kant is vereist om de volheid van de genade van de Heer te ontvangen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en andere bronnen hebben u meer begrip van genade gegeven? Wat denkt u met de jongevrouwen te bespreken om ze meer begrip van genade op te laten doen?*

Efeziërs 2:8–9; 2 Nephi 25:23 (we worden door genade gered)

Filippenzen 4:13; Jakob 4:6–7 (de genade van Jezus Christus schenkt ons kracht)

Moroni 10:32–33 (genade kan ons volmaakt in Christus maken)

Gids bij de Schriften, 'Genade'

Dieter F. Uchtdorf, 'De gave van genade', *Liahona*, mei 2015, 107–110

David A. Bednar, 'Hun lasten met gemak dragen', *Liahona*, mei 2014

'Genade', *Trouw aan het geloof* (2004), p. 59–61

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Maak een eenvoudige schets op het bord van iemand op de bodem van een put en van iemand die van bovenaf een ladder in de put laat zakken. Vraag de jongevrouwen wat er nodig is om de persoon in de put te redden? Wat is de rol van de persoon boven bij de put? Wat is de rol van de persoon in de put? Wat leren de jongevrouwen uit deze schets over de manier waarop de genade van de Heiland ons redt?
- Vraag de jongevrouwen wat ze over genade weten. Wat denken ze dat genade betekent? Herkennen zij de genade in hun eigen leven? Geloven zij dat ze door genade worden gered? Welke vragen hebben ze over genade?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de genadeleer. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Teken desgewenst een ontsloten poort en geopende vensters op het bord en laat de jongevrouwen in het begin van president Dieter F. Uchtdorfs toespraak *De gave van genade* zoeken naar de vergelijking die hij tussen genade en deze voorwerpen trekt. Verdeel de resterende paragrafen van de toespraak onder de jongevrouwen en vraag ze in één zin samen te vatten wat zij uit hun paragraaf over genade te weten komen. Hoe gaan ze een beroep op de genade van de Heiland doen?
- Vraag een van de jongevrouwen een paar dagen vóór de les op basis van Matteüs 11:28–30 en ouderling David A. Bednars toespraak *‘Hun lasten met gemak dragen’* na te gaan wat het betekent om het juk van de Heiland op ons te nemen. Vraag haar voorbereid naar de les te komen om een bespreking te leiden over hoe een juk onze relatie met Jezus Christus kan voorstellen. Moedig haar aan citaten uit ouderling Bednars toespraak te gebruiken die de jongevrouwen meer inzicht in de genade van de Heiland geven.
- Schrijf een korte samenvatting van de teksten in dit schema en hang een samenvatting aan elke muur van het lokaal. Laat elke jongevrouw een van de teksten lezen en vervolgens de juiste samenvatting opzoeken en daar bij gaan staan. Vraag de jongevrouwen wat ze uit hun Schrifttekst over genade aan de weet komen. Welke bewijzen van genade zien ze in hun leven? Welke voorbeelden uit de Schriften kennen ze zoal? (Denk aan Nephi, Ammon en Alma de jonge.)

## Onderwijstip

‘Het zal [...] wel eens voorkomen dat u een bepaalde vraag niet kunt beantwoorden. Als dat gebeurt, zeg dat dan ook gewoon. U kunt zeggen dat u het antwoord zult opzoeken. U kunt ook de leerlingen aanmoedigen om het antwoord op te zoeken en daar tijdens een andere les op terug te komen.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland leerde zijn volgelingen zo dat zij voorbeelden van zijn leringen in hun dagelijks leven zagen. Hij gebruikte eenvoudige verhalen, gelijkenissen en uit het leven gegrepen voorbeelden die hun logisch in de oren klonken. Welke voorbeelden kunt u gebruiken om de jongevrouwen genade uit te leggen en hoe genade in hun leven werkt?

- Laat elke jongevrouw een overzicht maken van wat zij over genade te weten komt in de Gids bij de Schriften en in *Trouw aan het geloof*. Vraag de jongevrouwen iets te vertellen over wat ze hebben opgeschreven en waarom ze daar waarde aan hechten. Laat ze naar platen zoeken (in het *Evangelieplatenboek* of een tijdschrift van de kerk) van mensen die genade of hulp van God ontvingen. Laat ze hun bevindingen vervolgens in koppels of kleine groepjes uitwisselen.

Welke ervaringen hebben ze zelf gehad op dat gebied?

- Neem een rank van een plant of struik naar de klas mee en vraag de jongevrouwen na te gaan hoe de Heiland ranken gebruikte in Johannes 15:1–10 om de genadeleer toe te lichten. Welke inzichten in genade krijgen ze door deze verzen? Laat een van de jongevrouwen de meegebrachte rank gebruiken en de rest van de klas beknopt vertellen wat ze over genade heeft geleerd.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de genadeleer? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Help de jongevrouwen op te schrijven hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Laat ze kiezen wat ze de komende week zullen doen.*

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*



# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Dieter F. Uchtdorf, 'De gave van genade',  
Liahona, mei 2015, 107–110*

Gods genade is onze grote en eeuwige hoop.

Door het offer van Jezus Christus bevredigt het plan van barmhartigheid de eisen van de gerechtigheid en verschaft het de mensen 'de middelen [...] waardoor zij geloof tot bekering kunnen hebben'.

Al waren onze zonden rood als scharlaken, zij kunnen wit als sneeuw worden. Omdat onze geliefde Heiland 'Zich heeft gegeven als een losprijs voor allen' kunnen wij toegang krijgen tot zijn eeuwig koninkrijk.

De poort is ontsloten!

Maar de genade van God brengt ons niet alleen terug in een vroegere toestand van onschuld. Als het heil betekent dat alleen onze vergissingen en zonden worden uitgewist, dan vervult het heil — hoe geweldig het ook is — de verlangens niet die de Vader voor ons heeft. Zijn doel is veel groter: Hij wil dat zijn zoons en dochters net zo worden als Hij.

Met de gave van Gods genade voert het pad van het discipelschap niet achterwaarts, maar opwaarts.

Het voert ons naar hoogten die we nauwelijks bevatten kunnen! Het voert naar de verhoging in het celestiale koninkrijk van onze hemelse Vader, waar we, omringd door onze dierbaren, 'van zijn volheid en van zijn heerlijkheid' ontvangen. Alles

is van ons, en wij zijn van Christus. Ja, alles wat de Vader heeft, zal ons gegeven worden.

Willen we die heerlijkheid beërven, dan hebben we meer nodig dan een ontsloten poort; we moeten door die poort gaan met een verlangen in ons hart om een verandering te ondergaan — een verandering die zó groot is dat die in de Schriften wordt beschreven als 'worden wedergeboren [...] ja, geboren uit God, veranderd van [onze wereldse] en gevallen staat in een staat van rechtvaardigheid, waardoor [wij], door God verlost, zijn zonen en dochters worden'.

Nog een element van Gods genade is dat de vensters van de hemel opengezet worden — de vensters waardoor God zegeningen van macht en kracht uitstort om ons in staat te stellen tot dingen die anders ver buiten ons bereik zouden liggen. Door Gods verbazingwekkende genade kunnen zijn kinderen aan de onderstromingen en het drijfzand van de misleider ontkomen, boven zonde uitstijgen en '[ver]volmaakt [worden] in Christus'.

Hoewel we allemaal zwakheden hebben, kunnen we ze overwinnen. Ja, het is door de genade van God dat, als we ons verootmoedigen en geloof hebben, zwakke dingen sterk voor ons kunnen worden.

In de loop van ons leven krijgen wij door Gods genade stoffelijke zegeningen en geestelijke gaven die onze vaardigheden vergroten en ons leven verrijken. Zijn genade verfijnt ons. Zijn genade helpt ons om het beste in onszelf naar boven te halen.



## Waarom moet ik anderen vergeven?

Willen we vergeving ontvangen voor onze zonden, dan moeten we anderen vergiffenis schenken. Anderen vergeven stelt ons in staat om boze, bittere of wraakzuchtige gevoelens af te leggen. Vergiffenis kan geestelijke wonden genezen en ons de gemoedsrust en liefde geven die alleen God kan schenken.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten zullen de jongevrouwen inzien welke zegeningen zij krijgen als ze anderen vergiffenis schenken?*

Wat hebt u geleerd door anderen vergiffenis te schenken? Kunt u zich herinneren dat iemand vergiffenis schenken gevoelens van vrede en liefde bij u teweegbracht?

Komt het voor dat de jongevrouwen in een situatie terecht komen waarin zij anderen vergiffenis dienen te schenken? Wat moeten ze nog leren over zichzelf vergeven? Hoe kunt u de jongevrouwen leren vergeven, zodat ze gemoedsrust hebben?

Opmerking: als een jongevrouw vragen heeft over vergiffenis in geval van mishandeling, raadt u haar aan om met haar bisschop of gemeentepresident te praten.

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

Mattheüs 5:44; LV 64:9–10 (ons is geboden iedereen vergiffenis te schenken)

Mattheüs 6:14–15; 18:21–35 of de video ‘Vergeef 70 maal 7 maal’ (om vergiffenis te krijgen, moeten we anderen vergiffenis schenken)

Lukas 23:34 (Jezus Christus schonk vergiffenis aan wie hem kruisigden)

Kevin R. Duncan, ‘De genezende zalf van vergeving’, *Liahona*, mei 2016, 33–35

Gordon B. Hinckley, ‘Vergeving’, *Liahona*, november 2005, 81–84

Dieter F. Uchtdorf, ‘De barmhartigen krijgen barmhartigheid’, *Liahona*, mei 2012, 70–77

Video’s: ‘Vergiffenis: mijn last werd licht gemaakt’

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertel het verhaal over de bevroren kalkoen in de toespraak 'Vergeving' van president Gordon B. Hinckley. Wat maakt in dit verhaal indruk op de jongevrouwen? Laat de jongevrouwen aan iemand denken of de naam opschrijven van iemand die ze moeilijk kunnen vergeven. Moedig ze aan om tijdens deze les aan die persoon te denken.
- Vraag de jongevrouwen om aan een keer te denken dat ze iemand vergiffenis dienden te schenken. Nodig ze uit om over hun ervaring te vertellen, voor zover hen dat niet tegen de borst stuit. Wat was het gevolg? Hoe had het kunnen uitpakken als ze geen vergiffenis hadden geschonken?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van vergiffenis schenken. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Verdeel de jongevrouwen in groepjes en geef elk groepje exemplaren van een van de toespraken in dit schema (of een andere toespraak naar keuze over vergeving). Laat ze zich enkele minuten in de toespraak verdiepen en uitspraken markeren die hen aanspreken. (Ze hoeven niet de hele toespraak door te nemen, het gaat er vooral om dat ze nadenken over de boodschap ervan). Vraag ze naar hun bevindingen en laat ze de klas vertellen waarom ze daar waarde aan hechten.
- Lees samen de gelijkenis van de onbarmhartige slaaf in Mattheüs 18:23–35 (of vertoon de video 'Vergeef 70 maal 7 maal') en vraag de jongevrouwen de schulden van de slaaf en van zijn medeslaaf uit te rekenen en met elkaar te vergelijken. Wat leren de jongevrouwen uit deze gelijkenis over vergiffenis schenken? Vraag de jongevrouwen andere Schriftteksten op te zoeken en te bespreken die het belang van vergiffenis schenken onderstrepen (zoals de teksten in dit schema).
- Vraag de jongevrouwen voorbeelden van vergevingsgezindheid in de Schriften met elkaar te vergelijken. U kunt de voorbeelden van Jozef in Egypte (zie Genesis 45:1–7), Nephi en zijn broers (zie 1 Nephi 7:21), Jezus Christus aan het kruis (zie Lukas 23:34) of andere voorbeelden gebruiken. Waarom is het in het bijzonder belangrijk om familieleden te vergeven? Vertoon een van de video's in dit schema en vraag de jongevrouwen wat ze ervan vinden. Welke andere voorbeelden van vergiffenis kunnen zij geven?

## Onderwijstip

'Als leerkrachten het grootste deel van de les aan het woord zijn en iedere vraag zelf beantwoorden, ontmoedigen zij de deelname van de leerlingen.' (Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], 64.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

In elke situatie was de Heiland een voorbeeld en raadsman voor zijn discipelen. Hij leerde hun bidden door met hen te bidden. Hij leerde hun liefhebben en dienen door hen lief te hebben en te dienen. Hij leerde hun anderen vergeven door hen te vergeven. Hoe kunt u een voorbeeld zijn van de beginselen waarin u lesgeeft?

- Laat de jongevrouwen in de Schriften zoeken naar wat de Heiland over vergiffenis schenken heeft gezegd en er de klas over vertellen (zie Mattheüs 5:44; 6:14–15; 18:22–23). Vraag ze naar ervaringen van de gemoedsrust die vergiffenis schenken teweegbrengt.

- Schrijf de volgende vragen elk op een strookje papier en overhandig er een aan iedere leerling: Waarom

moeten we iedereen vergeven, ook onszelf? Waarom is de Heer de enige die kan bepalen of iemand wel of niet vergeving verdient? Waarom is iemand niet willen vergeven zo'n grote zonde? Laat de jongevrouwen hun vraag overdenken terwijl ze Leer en Verbonden 64:9–11 lezen. Vraag ze vervolgens naar hun gedachten en inzichten.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij dat het belangrijk is om anderen vergiffenis te schenken? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- In hun dagboek hun gedachten en gevoelens opschrijven over anderen vergeven. Wie moeten we vergeven? Hoe zal anderen vergeven ze tot zegen tot zijn?

- Een lofzang of Schrifttekst over vergeving uit het hoofd leren.

*Vertel wat de jongevrouwen volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: Dieter F. Uchtdorf, 'De barmhartigen krijgen barmhartigheid', Liahona, mei 2012, pp. 70–77

De leer is duidelijk. We zijn allemaal afhankelijk van de Heiland; geen van ons kan gered worden zonder Hem. De verzoening van Christus is oneindig en eeuwig. Vergeving voor *onze* zonden is voorwaardelijk. We moeten ons bekeren en we moeten bereid zijn om anderen te vergeven. Jezus heeft ons geleerd: 'Daarom zeg Ik u, dat gij elkaar dient te vergeven, want wie zijn broeder [...] niet vergeeft, staat veroordeeld voor het aangezicht des Heren, want in hem verblijft de grotere zonde' [LV 64:9] en 'zalig de barmhartigen, want hun zal barmhartigheid geschieden'. [Matteüs 5:7.]

Uiteraard lijken die woorden volkomen redelijk — als ze op iemand anders slaan. We kunnen de schadelijke gevolgen zo duidelijk en makkelijk zien als *iemand anders* oordeelt en wrok koestert. En we vinden het beslist niet prettig als iemand ons oordeelt.

Maar als het op onze eigen vooroordelen en grieven aankomt, rechtvaardigen we onze boosheid maar al te vaak als terecht, en ons oordeel als betrouwbaar en niet meer dan gepast. Hoewel we niet in het hart van iemand anders kunnen kijken, nemen we aan dat we een slecht motief of een slechte persoon herkennen als we die tegenkomen. We maken uitzonderingen voor onze eigen verbittering omdat we in

ons geval menen dat we alle benodigde informatie hebben om iemand anders schuldig te verklaren.

De apostel Paulus heeft in zijn brief aan de Romeinen gezegd dat wie iemand anders oordeelt 'niet te verontschuldigen' is. Op het moment dat we iemand anders oordelen, legde hij uit, veroordelen we onszelf, want niemand is zonder zonde. [Zie Romeinen 2:1.] Weigeren om te vergeven is een ernstige zonde — de Heiland heeft ervoor gewaarschuwd. Jezus' eigen discipelen 'trachtten elkaar te beschuldigen en vergaven elkaar niet in hun hart; en wegens dat kwaad werden zij bezocht en zwaar gekastijd'. [LV 64:8.]

Onze Heiland heeft zulke duidelijke uitspraken gedaan over dit onderwerp dat er weinig ruimte is voor eigen interpretatie. 'Ik, de Heer, zal vergeven wie Ik vergeven wil,' maar toen zei Hij, 'maar van u wordt het *vereist* [om] *alle* mensen te vergeven.' [LV 64:10; cursivering toegevoegd.]

Mag ik daar nog een noot aan toevoegen? Als de Heer van ons eist dat we alle mensen vergeven, omvat dat uiteraard ook dat we onszelf vergeven. Soms is van alle mensen in de wereld degene die het moeilijkst te vergeven is — en misschien wel degene die onze vergiffenis het hardst nodig heeft — degene die we in de spiegel zien.



## Wat is de opstanding?

Dankzij de verzoening van Jezus Christus zullen alle mensen herrijzen. Ons lichaam en onze geest zullen in een volmaakte, onsterfelijke staat worden herenigd. Inzicht in en een getuigenis van de opstanding kunnen ons hoop en perspectief bieden in momenten van moeilijkheden en triomfen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten of andere bronnen kunt u gebruiken om de jongevrouwen kennis bij te brengen over de opstanding? Wat kunt u naar uw gevoel het beste behandelen?*

Wat weet u over de opstanding? Hoe is de opstanding inzichtelijker geworden door hedendaagse Schriftuur?

Wat weten de jongevrouwen over de opstanding? Hoe kan meer begrip van de opstanding van invloed zijn op hoe zij over hun lichaam denken?

Lukas 24 (de opstanding van Jezus Christus)

1 Korinthe 15 (omdat de Heiland de dood heeft overwonnen, zullen alle mensen uit de dood opstaan)

Alma 11:41–45 (bij onze opstanding worden onze geest en ons lichaam weer herenigd, en volgt er een oordeel)

Alma 40–41 (Alma legt de opstanding uit aan zijn zoon Corianton)

Paul V. Johnson, 'En de dood zal niet meer zijn', *Liahona*, mei 2016, 121–123

Thomas S. Monson, 'Hij is uit de dood verrezen!' *Liahona*, mei 2010, 87–90

D. Todd Christofferson, 'De opstanding van Jezus Christus', *Liahona*, mei 2014

Video: 'Hij is uit de dood verrezen'

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat een plaat van de herrezen Heiland zien (bijvoorbeeld *Evangelieplatenboek*, nrs. 59–60). Vraag de jongevrouwen hoe ze zouden uitleggen wat de opstanding is aan iemand die daar niet mee bekend is.
- Vraag de jongevrouwen wat ze met Pasen vieren. Wat zijn enkele symbolen van Pasen? Hoe leren die symbolen ons aangaande de opstanding?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de opstanding. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Kies enkele passages uit 1 Korinthe 15 over de opstanding uit. Vraag de jongevrouwen de passages te lezen, in groepjes of alleen, en samen te vatten wat ze over de opstanding hebben geleerd (de verzen 1–8 kunnen bijvoorbeeld worden samengevat met ‘Er zijn getuigen van de opstanding’). Waarom vinden de jongevrouwen het belangrijk dat ze deze waarheden over de opstanding kennen?
- Vraag de jongevrouwen zich voor te stellen dat een vriend of vriendin die geen lid van de kerk is een dierbare heeft verloren. Laat de ene helft van de klas Alma 40 lezen en de andere helft Alma 41. Vraag ze op basis van deze hoofdstukken een lijst met leringen over de opstanding te maken die ze met hun vriend of vriendin kunnen bespreken. Laat ze hun lijst daarna met de rest van de klas bespreken.
- Stel met de klas een lijst op van personen in de Schriften die getuige van de opstanding van de Heiland waren. Laat de jongevrouwen in de toespraak ‘De opstanding van Jezus Christus’ van ouderling D. Todd Christofferson naar nog meer voorbeelden zoeken. Moedig ze aan het getuigenis van die getuigen in de Schriften op te zoeken (in ouderling Christoffersons toespraak staan enkele verwijzingen). Wat komen we van deze getuigen over de Heiland en zijn opstanding te weten? Geef uw getuigenis van de opstanding van de Heiland en nodig enkele jongevrouwen uit om hun getuigenis te geven.
- Laat de jongevrouwen de verhalen lezen in president Thomas S. Monson's toespraak ‘Hij is uit de dood verrezen!’ en ouderling Paul V. Johnson's toespraak ‘En de dood zal niet meer zijn’. Vraag ze deze verhalen in

## Onderwijstip

‘Als u een gevarieerde hoeveelheid leerzame activiteiten gebruikt, zullen de leerlingen de evangeliebeginselen beter begrijpen en onthouden. Een zorgvuldig gekozen methode kan een beginsel duidelijker, interessanter en onvergetelijk maken.’  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 89.)



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

Jezus Christus gebruikte de Schriften om in zijn zending te onderwijzen. Hij leerde zijn discipelen om zelf na te denken over de Schriften en die te gebruiken om antwoord op hun vragen te krijgen. Hoe kunt u de jongevrouwen helpen zich tot de Schriften te wenden om meer begrip van Gods plan en de zegeningen die hen wachten te krijgen?

hun eigen woorden samen te vatten en aan te geven wat ze uit de verhalen over de opstanding te weten komen. Wat spreekt ze nog meer aan in deze verhalen?

- Deel een paar boeken uit de serie *Leringen van kerkpresidenten* uit (of maak kopieën van de desbetreffende hoofdstukken) en vraag de jongevrouwen op zoek te gaan naar leringen van de hedendaagse profeten over de

opstanding. Laat ze vertellen wat ze hebben gevonden.

- Laat de jongevrouwen lofzangen over de opstanding opzoeken. Zing een paar van die lofzangen klassikaal. Moedig de jongevrouwen aan om de Schriftteksten te lezen die onder elke lofzang staan vermeld. Laat ze daarna bespreken wat ze uit de lofzangen en Schriftteksten leren. Nodig ze uit om hun getuigenis en gevoelens over de opstanding te verwoorden.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de opstanding nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun getuigenis van de opstanding geven. Aan wie kunnen ze de komende dagen of weken hun getuigenis geven? Hoe kunnen ze

het geleerde aan iemand anders overbrengen?

- Naar antwoorden zoeken op eventuele vragen die ze nog over de opstanding hebben.

*Vertel wat de jongevrouwen volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Thomas S. Monson, 'Hij is uit de dood ver-rezen!' Liahona, mei 2010, 87–90*

Ik ontving een ontroerende brief van een vader van zeven kinderen, die schreef over zijn gezin en in het bijzonder over zijn zoon, Jason, die op zijn elfde ziek was geworden. In de jaren daarna was Jasons ziekte verschillende keren teruggekomen. De vader schreef dat Jason ondanks zijn ziekte een positieve instelling en een zonnig karakter had. Jason ontving het Aäronisch priesterschap toen hij twaalf was en was 'altijd bereid om zijn taken uitmuntend te vervullen, of hij zich nu goed voelde of niet'. Op zijn veertiende werd hij kroonverkenner.

Vorig jaar zomer, kort na zijn vijftiende verjaardag, werd Jason weer in het ziekenhuis opgenomen. Toen zijn vader hem bezocht, zag hij dat Jason met zijn ogen dicht lag. Daar hij niet wist of Jason sliep of wakker was, begon hij zachtjes tegen hem te praten. 'Jason', zei hij, 'ik weet dat je veel hebt meegemaakt in je korte leventje en dat je gezondheid niet best is. En hoewel je nog een zware strijd voor je hebt, hoop ik dat je nooit je geloof in Jezus zult verliezen.' Hij schreef dat het hem verraste dat Jason onmiddellijk zijn ogen opende en met heldere, vastberaden stem zei: 'Nooit!' Jason sloot daarop zijn ogen en zei niets meer.

Zijn vader schreef: 'Met deze eenvoudige verklaring verwoordde Jason een van de krachtigste en zuiverste getuigenissen van Jezus Christus die ik ooit heb gehoord. [...] Toen zijn verklaring, 'Nooit!', zich die dag in mijn ziel grifte, vulde mijn hart zich met vreugde dat mijn hemelse Vader mij de zegen geschonken had de vader te zijn van zulk een

geweldige, edele jongen. [...] [Het] was de laatste keer dat ik hem zijn getuigenis van Christus heb horen geven.'

Hoewel zijn familie veronderstelde dat dit slechts een van de gebruikelijke ziekenhuisopnames was, overleed Jason binnen twee weken. Een oudere broer en zus waren op dat moment op zending. Een andere broer, Kyle, had net zijn zendingsoproep gekregen. Het was zelfs zo dat die oproep eerder was gekomen dan ze hadden verwacht, en dat het gezin op 5 augustus, een week voor Jasons dood, in het ziekenhuis was, zodat de envelop met Kyle's zendingsoproep in het bijzijn van iedereen kon worden geopend.

In zijn brief aan mij had zijn vader een foto van Jason ingesloten, liggend in zijn ziekenhuisbed, met zijn broer Kyle naast zijn bed met zijn zendingsoproep in de hand. Er stond het volgende opschrift onder de foto: 'Geroepen om hun zending samen te vervullen — aan beide zijden van de sluier.'

De broer en zus van Jason die op zending waren, stuurden mooie, troostrijke brieven naar huis om in de uitvaartdienst te laten voorlezen. Zijn zus, werkzaam in het zendingsgebied Buenos Aires-West in Argentinië, schreef in haar brief: 'Ik weet dat Jezus Christus leeft, en omdat Hij leeft, zullen wij allemaal, inclusief onze lieve Jason, ook weer leven. [...] We kunnen troost putten uit de zekere kennis dat we als een eeuwig gezin aan elkaar zijn verzegeld. [...] Als we onze uiterste best doen om gehoorzaam te zijn en betere mensen te worden, zullen we [hem weer] zien.'



## Hoe kan de Heiland mij helpen mijn beproevingen te doorstaan?

Als onderdeel van zijn zoenoffer heeft de Heiland onze pijnen en ziekten op Zich genomen. Omdat Hij onze beproevingen heeft ondergaan, weet Hij hoe Hij ons moet helpen. Als we geloof oefenen in Jezus Christus, zal Hij ons kracht geven en onze lasten verlichten.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze leermiddelen en andere die u in moeilijke tijden dichter bij de Heiland hebben gebracht met een gebed in het hart.*

Mattheüs 11:28–30; Filippenzen 4:13; 1 Nephi 17:3; Helaman 5:12; LV 19:23; 68:6 (Jezus Christus kan ons kracht geven en onze last verlichten)

Mosiah 23:21–22; 24:8–17 (de Heer geeft het volk van Alma kracht, zodat ze hun lasten kunnen dragen)

Jesaja 53:3–5; Alma 7:11–13 (Jezus Christus begrijpt ons lijden omdat Hij het zelf ervaren heeft)

W. Christopher Waddell, 'Een patroon voor vrede', *Liahona*, mei 2016, 90–92

Neill F. Marriott, 'De overgave van ons hart aan God', *Liahona*, november 2015, 30–32

Dallin H. Oaks, 'Gesterkt door de verzoening van Jezus Christus', *Liahona*, november 2015, 61–64

'Tegenslag', *Trouw aan het geloof* (2004), 152–155

Video: 'God zal ons verheffen', 'Bergen bedwingen'

Denk na over de beproevingen die u hebt doorstaan. Hoe hebt u kracht uit de verzoening geput?

Denk na over de jongevrouwen in uw klas. Met welke problemen hebben ze te maken? Welke persoonlijke ervaringen, Schriftteksten en citaten wilt u met ze bespreken? Hebben de jongevrouwen iets meegemaakt waar ze met elkaar over kunnen spreken?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze inzien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen de paragraaf 'Vertrouwen op onze hemelse Vader en Jezus Christus' lezen op pagina 154 van *Trouw aan het geloof*. Wat komen ze te weten over hoe Jezus Christus ze door hun beproevingen heen kan helpen?
- Geef iedere jongevrouw een blaadje en vraag haar een probleem waar zij mee kampt op te schrijven. Vraag de jongevrouwen te overdenken hoe Jezus Christus hun de kracht kan geven om die beproeving te doorstaan. Nodig ze uit om hun gedachten en gevoelens te uiten, voor zover hen dat niet tegen de borst stuit.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe de verzoening ze kan helpen hun beproevingen te doorstaan. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Deel de jongevrouwen op in groepjes. Laat elke groep een of meer van de Schriftteksten in dit schema lezen en daarna samenvatten. Nodig de jongevrouwen uit om op te schrijven hoe de dingen die ze in deze teksten leren ze door hun beproevingen heen kunnen helpen. Moedig ze aan om te vertellen wat ze hebben opgeschreven, voor zover hen dat niet tegen de borst stuit. Vertel desgewenst iets over uw eigen ervaringen.
- Lees Mosiah 24:8–17 klassikaal. Vraag de jongevrouwen wat ze van de ervaring van Alma en zijn volk leren. Nodig na toestemming van de bisschop te hebben gekregen een paar moeders van de meisjes uit om in de les te vertellen hoe de Heiland hen in hun beproevingen heeft gesterkt.
- Vertoon de video 'God zal ons verheffen'. Hoe zouden de jongevrouwen de vraag van ouderling Robert D. Hales aan het begin van de video beantwoorden? Waar putte Brittany kracht uit om haar beproeving te doorstaan? Vraag de jongevrouwen te overdenken en op te schrijven hoe ze Brittany's voorbeeld kunnen volgen om hun eigen beproevingen te doorstaan.
- Vraag de jongevrouwen een overzicht te maken van beproevingen en moeilijkheden die mensen zoal doormaken. Neem met de groep ouderling Dallin H. Oaks' toespraak 'Gesterkt door de verzoening van Jezus Christus' of bisschop W. Christopher Waddells toespraak 'Een patroon voor vrede' door, op zoek naar inzichten

## Onderwijstip

'Een bespreking in kleine groepen kan de leerlingen die hun interesse en aandacht kwijtraken weer bij de les betrekken.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999]. 72.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte de Schriften om te onderwijzen en van zijn zending te getuigen. Deze les bevat veel krachtige Schriftteksten die ons leren hoe de Heiland ons zal sterken tijdens onze beproevingen. De jongevrouwen die deze teksten bestuderen en bespreken, zullen voelen dat de Heilige Geest getuigt dat ze waar zijn.

in hoe de Heiland ons in tijden van moeilijkheden kan bijstaan. Laat de jongevrouwen in een rollenspel een vriendin helpen die een van de door hen genoemde moeilijkheden doormaakt. Vraag ze naar inzichten uit de toespraak terwijl ze met het rollenspel bezig zijn. U kunt ook de video 'Bergen bedwingen' vertonen en ze naar hun inzichten vragen.

- Vraag de jongevrouwen het verhaal van zuster Neill F. Marriott te lezen

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe de verzoening ze door hun beproevingen heen kan helpen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Geef de jongevrouwen de tijd om op te schrijven wat ze kunnen doen om meer geloof te oefenen in Jezus Christus en kracht te ontvangen in hun beproevingen. Laat ze in de volgende les iets over hun bevindingen vertellen.*

*Vertel wat de jongevrouwen volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Neill F. Marriott, 'De overgave van ons hart aan God', Liahona, november 2015, 31*

Mijn man, kinderen en ik kozen dit gezinsmotto: 'Alles komt goed.' Maar hoe kunnen we die woorden tegen elkaar zeggen als er grote moeilijkheden komen en er geen makkelijke antwoorden zijn?

Toen onze geweldige, rechtschapen dochter van eenentwintig, Georgia, na een fietsongeluk in kritieke toestand in het ziekenhuis werd opgenomen, zeiden wij als gezin: 'Alles komt goed.' Toen ik onmiddellijk vanuit ons zendingsgebied in Brazilië naar Indianapolis (Indiana, VS) vloog om bij haar te zijn, hield ik mij aan ons gezinsmotto vast. Maar onze lieve dochter ging slechts enkele uren voordat mijn vliegtuig landde naar de geestenwereld. Hoe konden wij, nu verdriet en verbijstering ons gezin overspoelden, elkaar aankijken en nog *steeds* zeggen: 'Alles komt goed'?

Na Georgia's overlijden waren onze gevoelens heftig, we worstelden en we hebben nog steeds momenten van intens verdriet, maar we houden vast aan ons inzicht dat niemand ooit echt sterft.

Ondanks ons leed toen Georgia's lichaam het opgaf, hadden we geloof dat ze direct als geest verder leefde, en we geloven dat wij, als we ons aan onze tempelverbonden houden, voor eeuwig met haar zullen leven. Het is ons geloof in onze Verlosser en zijn opstanding, ons geloof in zijn priesterschapsmacht en ons geloof in eeuwige verzegelingen, dat ons de kracht geeft om met overtuiging aan ons motto vast te houden. [...]

Ons gezinsmotto luidt niet: 'Alles komt *nú* goed.' Het gaat over onze hoop op de eeuwige uitkomst; niet noodzakelijk over het huidige resultaat. In de Schriften staat: 'Zoekt ijverig, bidt altijd, en weest gelovig, en alle dingen zullen voor uw welzijn samenwerken' [D&C 90:24]. Er staat niet dat alles goed is, maar voor de nederigen en getrouwen werken zowel positieve als negatieve dingen *samen* voor hun welzijn, en de tijdsbepaling is aan de Heer. Wij wachten op Hem, soms zoals Job in zijn lijden, en wetend dat God 'smart [aandoet] én verbindt; Hij verwondt en zijn handen genezen' [Job 5:18]. Een zachtmoedig hart accepteert de beproeving en wacht geduldig op het moment van genezing en herstel.





# April: De afval en de herstelling

*'Ik heb de volheid van mijn evangelie uitgezonden door de hand van mijn dienstknecht Joseph' (LV 35:17).*

Door de leerschema's in deze module krijgen de jongevrouwen meer inzicht in de grote afval en de wijze waarop Jezus Christus zijn kerk en de volheid van zijn evangelie door toedoen van Joseph Smith heeft hersteld. In deze module komen de jongevrouwen meer te weten over de belangrijkste gebeurtenissen van de herstelling en de waarde ervan in hun eigen leven.

Door de kennis die ze over de afval en de herstelling opdoen, krijgen de jongevrouwen meer waardering voor de waardevolle waarheden die God in deze tijd hersteld heeft. Door de ervaringen die ze in deze module opdoen, kan hun getuigenis van het Boek van Mormon, de zending van de profeet Joseph Smith en de liefde van onze hemelse Vader voor zijn kinderen toenemen.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Waarom was de herstelling noodzakelijk?*

*Waarom hebben we het Boek van Mormon nodig?*

*Hoe werd het priesterschap hersteld?*

*Wat was de rol van Joseph Smith in de herstelling?*

*Waarom is het eerste visioen belangrijk?*


---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de

wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidium's gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

---

 Ga naar [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn) om deze module online te bekijken.





# Waarom was de herstelling noodzakelijk?

Tijdens zijn aardse bediening stichtte Jezus Christus zijn kerk met priesterschapsgezag. De kerk werd geleid door apostelen en profeten die ware leer predikten en openbaringen ontvingen die als Schriftuur zijn opgetekend. Met de dood van de apostelen verdween ook het priesterschapsgezag van de aarde, hielden openbaring op en werden essentiële leerstellingen aan de kant geschoven of verdraaid. Door toedoen van de profeet Joseph Smith is de kerk die Jezus Christus stichtte weer hersteld.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart.*

Amos 8:11–12; 2 Tessalonicenzen 2:3; 1 Nephi 13:24–29; Geschiedenis van Joseph Smith 1:5–6 (de kerk was verloren gegaan door afvalligheid)

Jesaja 29:13–14; Handelingen 3:20–21 (de afval en de herstelling waren destijds voorspeld)

LV 1:17–23, 30 (Jezus Christus heeft zijn kerk door toedoen van de profeet Joseph Smith hersteld)

'Afval', 'Herstelling van het evangelie', Trouw aan het geloof (2004), pp. 7–8, 79–82

D. Todd Christofferson, 'Waarom de kerk er is', Liahona, november 2015, 108–111

Robert D. Hales, 'Vorbereidingen op de herstelling en de wederkomst: "Mijn hand zal over u zijn"', Liahona, november 2005, pp. 88–92

Video's: 'Op zoek naar de waarheid', 'De boodschap van de herstelling'

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet de volgende definities op het bord: 'Zich afkeren van de ware beginselen van het evangelie' en 'Iets laten terugkeren naar een eerdere toestand'. Maak vier strookjes papier met de volgende woorden of Schriftverwijzingen: *Afoal*, *Herstelling*, *Jesaja 29:13*, en *Jesaja 29:14*. Geef iedere jongevrouw een strookje en vraag haar het aan een van de definities op het bord te koppelen.
- Laat elke jongevrouw een antwoord opschrijven op de vraag: 'Waarom was de herstelling noodzakelijk?' Neem hun antwoorden in en bespreek die klassikaal.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande activiteiten kan de jongevrouwen helpen inzien waarom de herstelling van het evangelie noodzakelijk was. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Vraag de jongevrouwen in ouderling D. Todd Christoffersons toespraak 'Waarom de kerk er is' te zoeken naar inzichten over de herstelling en de rol van de kerk in de laatste dagen. U kunt ook van tevoren enkele jongevrouwen vragen zich voor te bereiden om te vertellen waarom ze dankbaar voor de herstelde kerk zijn. Nodig met toestemming van de bisschop desgewenst een pasgedoopt lid in de klas uit om van de kerk en het herstelde evangelie te getuigen.
- Zet de woorden *Afoal* en *Herstelling* op het bord. Vraag de jongevrouwen wat die woorden betekenen (zie *Trouw aan het geloof*, pp. 7–8, 79–82). Zet de Schriftverwijzingen in dit leerschema, of andere die u gepast vindt, op het bord. Laat de jongevrouwen elke tekst lezen en besluiten of die onder *Afoal* of *Herstelling* valt. Vraag de jongevrouwen hoe anders hun leven zou zijn als het evangelie niet was hersteld.
- Deel de klas op in twee groepen en laat één groep de afval uiteenzetten en de andere groep de herstelling. Geef ze de tijd om zich voor te bereiden met behulp van *Trouw aan het geloof* en de genoemde Schriftteksten in dit leerschema. U kunt deze opdrachten eventueel al een paar dagen vóór de les geven.
- Laat platen van gebeurtenissen rondom de herstelling zien (zie *Evangelieplatenboek*, nrs. 90–95 voor enkele voorbeelden). Laat de jongevrouwen 'Herstelling van het evangelie: gebeurtenissen van de herstelling' lezen in *Trouw aan het geloof* (pp. 80–81) en de juiste plaat aan de

### Onderwijstip

'U kunt laten merken dat u luistert door uw interesse kenbaar te maken. U kunt de spreker aankijken, in plaats van naar uw lesmateriaal of andere voorwerpen te kijken. U kunt de spreker aanmoedigen om zijn of haar gedachten zonder onderbrekingen onder woorden te brengen. U kunt ervoor zorgen dat u een bespreking niet te snel met advies of een oordeel onderbreekt.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 66.)

gebeurtenissen koppelen. Laat ieder die dat wil over een gebeurtenis vertellen en wat er werd hersteld. Hoe zijn wij gezegend door de herstelling van deze zaken?

- Geef elke jongevrouw de naam van een persoon uit de toespraak 'Vorbereidings op de herstelling en de wederkomst: "Mijn hand zal over u zijn"' (zoals William Tyndale, Johannes Gutenberg en Maarten Luther). Vraag de jongevrouwen de toespraak te lezen of te beluisteren en uit te zoeken wat de persoon heeft gedaan om de wereld op de herstelling voor te bereiden. Laat hen

vertellen wat ze hebben gevonden. Welke invloed hebben de offers die deze mensen hebben gebracht op het leven van de jongevrouwen nu?

- Lees Geschiedenis van Joseph Smith 1:5–6 klassikaal. Laat de jongevrouwen enkele valse of onvolledige leerstellingen noemen waarin mensen tegenwoordig geloven (bijvoorbeeld dat God geen lichaam heeft, dat kleine kinderen gedoopt moeten worden, dat we tegenwoordig geen profeten nodig hebben enzovoort). Vraag ze te vertellen hoe de waarheden van de herstelling de verwarring bij ze kan wegnemen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze dat de herstelling van het evangelie nodig was? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leerstelling te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een lijst maken van alle zegeningen die ze hebben ontvangen omdat het evangelie is hersteld en hun familieleden deelgenoot van die lijst maken.
- In hun dagboek schrijven wat zij gaan doen om hun huidige en toekomstige gezin de zegeningen van het herstelde evangelie te helpen ontvangen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die zijn volgelingen ertoe brachten diep na te denken en acht te slaan op hun gevoelens. Zij waren niet bang om hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen, omdat zij wisten dat Hij van hen hield. Als u oprecht luistert en belangstelling toont voor de antwoorden en inzichten van de jongevrouwen, helpt u ze de liefde van de Heiland te voelen.

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Afvall', Trouw aan het geloof, pp. 7–8*

Als personen of volken zich afkeren van de beginselen van het evangelie worden zij afvallig.

Door de hele wereldgeschiedenis heen zijn er periodes van algehele afval geweest. Tijden van geloof werden gevolgd door tijden van goddeloosheid. Een voorbeeld is de grote afval, die optrad nadat de Heiland zijn kerk had gevestigd. Na de dood van de Heiland en zijn apostelen verbasterden anderen de beginselen van het evangelie en brachten ongeoorloofde wijzingen aan in de kerkorganisatie en de priesterschapsverordeningen. Deze wijdverbreide verdorvenheid noopte de Heer ertoe het gezag van het priesterschap van de aarde weg te halen.

Gedurende de grote afval moest men het stellen zonder de goddelijke leiding van levende profeten. Er werden veel kerken gesticht, maar die

ontbeerden het priesterschapsgezag waarmee de mensen tot de ware kennis van God de Vader en Jezus Christus konden worden gebracht. Gedeelten van de heilige Schriften waren verdraaid of verloren gegaan en niemand bezat het gezag om de gave van de Heilige Geest te verlenen of andere priesterschapsverordeningen te verrichten. Deze afval bleef bestaan tot onze hemelse Vader en zijn geliefde Zoon in 1820 aan Joseph Smith verschenen en de aanzet gaven tot de herstelling van de volheid van het evangelie.

We leven nu in een tijd dat het evangelie van Jezus Christus is hersteld. In tegenstelling tot de vroegchristelijke kerk zal De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen niet ten onder gaan aan een algehele afval. Uit de Schriften blijkt dat de kerk nooit meer te gronde zal gaan. (Zie LV 138:44; zie ook Daniël 2:44.)

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Herstelling van het evangelie', Trouw aan het geloof, pp. 79–82*

Toen Jezus Christus op aarde was, vestigde Hij zijn kerk onder zijn volgelingen. Na zijn kruisiging en de dood van zijn apostelen, leidde wijdverbreide afvalligheid ertoe dat de volheid van het evangelie van de aarde werd weggenomen. (Zie 'Afal'.) Door de eeuwen van de grote afval heen waren veel oprechte mensen op zoek naar de volheid van het evangelie, maar konden die niet vinden. Hoewel velen oprecht de Heiland en zijn leringen predikten, had niemand de volle waarheid of het priesterschapsgesetz van God ontvangen.

De grote afval was een tijd van geestelijke duisternis, maar nu leven we in een tijd waarin we 'het schijnsel [ontwaren] van het evangelie der heerlijkheid van Christus' (2 Korintiërs 4:4; zie ook LV 45:28). De volheid van het evangelie is hersteld en de ware Kerk van Jezus Christus is weer op aarde. Geen enkele organisatie kan zich met haar meten. Zij is niet voortgekomen uit een reformatie op gang gebracht door welwillende mannen en

vrouwen die alles in hun vermogen hebben gedaan om veranderingen door te voeren. Zij is de herstelling van de kerk die Jezus Christus had gesticht. Zij is het werk van onze hemelse Vader en zijn geliefde Zoon.

Als lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen kunt u nu zegeningen ontvangen die bijna tweeduizend jaar niet op aarde waren. Door de verordeningen van de doop en de bevestiging kunt u vergeving van uw zonden ontvangen en het gezelschap van de Heilige Geest genieten. U kunt het evangelie in al haar volheid en eenvoud naleven. U krijgt begrip van het karakter van de Godheid, de verzoening van Jezus Christus, het doel van het leven op aarde, en de werkelijkheid van het hiernamaals. U krijgt leiding van de levende profeten, die Gods wil in deze tijd verkondigen. Dankzij de tempelverordeningen krijgt u leiding en ervaart u vrede, kunt u zich voorbereiden op het eeuwige leven, kunt u voor eeuwig aan uw gezin worden verzegeld, en kunt u uw overleden voorouders voorzien van de heilsverordeningen.





## Waarom hebben we het Boek van Mormon nodig?

Het Boek van Mormon is voor onze tijd geschreven. Het getuigt van Jezus Christus, bevat de volheid van zijn evangelie en herstelt waarheden die door de afval verloren zijn gegaan. Joseph Smith heeft gezegd dat het Boek van Mormon 'het nauwkeurigste boek op aarde en de sluitsteen van onze godsdienst is, en dat de mens dichter bij God komt door zich aan de leringen daarin te houden, dan door welk ander boek ook' (inleiding tot het Boek van Mormon).

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat kunt u gebruiken zodat de jongevrouwen meer over het Boek van Mormon leren?*

1 Nephi 13:40; 2 Nephi 3:12; Geloofsartikelen 1:8 (het Boek van Mormon vult de Bijbel aan, herstelt waardevolle waarheden en stelt valse leerstellingen aan de kaak)

2 Nephi 25:23, 26; 33:10–11 (de schrijvers van het Boek van Mormon getuigen van Jezus Christus)

2 Nephi 29:7–11 (het Boek van Mormon toont aan dat God tot zijn kinderen in vele natiën spreekt)

LV 20:8–16 (het Boek van Mormon bevat de volheid van het evangelie van Jezus Christus)

Boek van Mormon, titelblad en inleiding

Kevin W. Pearson, 'Blijf bij de boom', *Liahona*, mei 2015, 114–116

Henry B. Eyring, 'Een getuige', *Liahona*, november 2011, pp. 68–71 (zie ook de video 'Het Boek van Mormon bestuderen')

Jeffrey R. Holland, 'Veiligheid voor de ziel', *Liahona*, november 2009, pp. 88–90

Tad R. Callister, 'Het Boek van Mormon — een boek van God', *Liahona*, november 2011, pp. 74–76

Sta stil bij uw gevoelens over het Boek van Mormon. Hoe bent u er dichter bij Jezus Christus door gekomen? Hoe hebt u uw getuigenis van het Boek van Mormon gekregen? Wat hebt u aan die kennis gehad?

Denk aan de jongevrouwen in uw klas. Welke ervaringen hebben zij met het Boek van Mormon gehad? Hoe zal een getuigenis van de waarheid ervan ze in hun tienerjaren en in de toekomst kracht geven?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Bouw of teken als klas een boog met een sluitsteen (zie *Predik mijn evangelie*, pp. 111–112) en laat de jongevrouwen uitleggen waarom Joseph Smith zei dat het Boek van Mormon de sluitsteen van onze godsdienst is (zie de inleiding tot het Boek van Mormon).
- Laat de jongevrouwen nadenken over vragen die hun vrienden en vriendinnen over het Boek van Mormon hebben. Wat kunnen ze daarop antwoorden? Kom desgewenst aan het einde van de les terug op deze activiteit om te zien wat ze nog aan hun antwoorden zouden toevoegen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van het Boek van Mormon. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Laat de jongevrouwen in ouderling Jeffrey R. Hollands toespraak ‘Veiligheid voor de ziel’ of in ouderling Kevin W. Pearsons toespraak ‘Blijf bij de boom’ zoeken naar inzichten over het Boek van Mormon en waarom het zo belangrijk is. Nodig de jongevrouwen desgewenst uit om enkele citaten uit de toespraken of lievelings teksten uit het Boek van Mormon aan te halen. U kunt ze ook aanmoedigen om hun getuigenis van het Boek van Mormon op te schrijven en uit te dragen.
- Laat de jongevrouwen in de genoemde Schriftteksten in dit schema en het titelblad van het Boek van Mormon naar antwoorden zoeken op de vraag: ‘Waarom hebben we het Boek van Mormon nodig?’ Geef uw getuigenis van het Boek van Mormon. Laat de jongevrouwen vertellen hoe ze hun getuigenis hebben gekregen.
- Vraag de jongevrouwen waarom de woorden ‘Eveneens een testament aangaande Jezus Christus’ een goede ondertitel voor het Boek van Mormon is. Vraag ze over een Schrifttekst uit het Boek van Mormon te vertellen die over Christus gaat of van Hem getuigt (zoals 1 Nephi 10:4–6; Mosiah 3:5–10; 3 Nephi 11:7–11). Hoe is hun getuigenis door het Boek van Mormon sterker geworden?
- Laat de jongevrouwen met uw hulp leerstellingen opsommen die gedurende de afval verloren gegaan of veranderd zijn. Denk bijvoorbeeld aan waarheden aangaande de Godheid, de wijze van dopen en het heilsplan. Vraag de jongevrouwen Schriftteksten in het Boek van Mormon op te zoeken die de waarheid verduidelijken (zie bijvoorbeeld 3 Nephi 11:3–11; Moroni 8:4–26; Alma 34:32–35).

## Onderwijstip

‘Als iemand voorleest, moet u de anderen aanmoedigen om in hun Schriften mee te lezen. Laat hen luisteren en op specifieke beginselen letten. Geef hun voldoende tijd om iedere tekst op te zoeken voordat die wordt voorgelezen. Als een bepaald gedeelte veel ongebruikelijke of moeilijke woorden bevat, leg deze dan vóór het voorlezen uit. Als iemand in de klas moeite met lezen heeft, vraag dan om vrijwilligers in plaats van iedereen om de beurt te laten voorlezen.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 56.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland getuigde van waarheid en nodigde zijn volgelingen uit dat ook te doen. Hij sprak in duidelijke en eenvoudige taal, zodat de Geest kon getuigen van de waarheid. Hoe kan uw getuigenis ertoe bijdragen dat de jongevrouwen het belang van het Boek van Mormon in hun leven begrijpen en ze een sterker getuigenis krijgen van de waarheden die erin staan?

- Geef de jongevrouwen de gelegenheid een Schrifttekst in het Boek van Mormon aan te halen die invloed op ze heeft gehad of ze geholpen heeft een probleem te overwinnen. U kunt ook zelf een tekst noemen die voor u

bijzondere betekenis heeft. Waarom heeft die tekst voor hen betekenis? In welk opzicht heeft de tekst een goede invloed op ze gehad? Wat spreekt uit die ervaringen over het belang van het Boek van Mormon?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van het Boek van Mormon? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leerstelling te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Zelf een plan opstellen om in het Boek van Mormon naar antwoorden te zoeken op de vraag: 'Waarom hebben we het Boek van Mormon nodig?' In volgende lessen kunnen ze over hun bevindingen vertellen.
- Het project voor de waarde Deugd in *Persoonlijke vooruitgang* doen.
- Hun getuigenis en een exemplaar van het Boek van Mormon aan iemand uit hun vrienden- of familiekring geven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: Jeffrey R. Holland, 'Veiligheid voor de ziel',  
Liahona, november 2009, pp. 88–90

179 jaar lang is dit boek als geen ander boek in de hedendaagse religieuze geschiedenis bestudeerd en bekritiseerd, tegengesproken en gedeconstrueerd, aangevochten en verscheurd — wellicht als geen ander boek in welke religieuze geschiedenis ook. En toch houdt het stand. Er zijn ontoereikende theorieën over de oorsprong ervan geboren, nagepraat en gestorven — van Ethan Smith tot Solomon Spaulding, en van geestelijk gestoord tot listig geniaal. Geen van deze belachelijke antwoorden op dit boek hebben ooit enig onderzoek weerstaan omdat er geen ander antwoord is dan het antwoord van de jonge vertaler, Joseph Smith. Ik sluit me aan bij de woorden van mijn overgrootvader, die eenvoudigweg heeft gezegd: 'Geen goddeloos mens zou zo'n boek kunnen schrijven, en geen goed mens zou het kunnen schrijven, tenzij het waar was en hij van God de opdracht had gekregen om het te doen.' [George Cannon, geciteerd in: 'The Twelve Apostles', Andrew Jenson, red., *The Historical Record*, deel 6, p. 175.]

Ik getuig dat niemand het volledige geloof in dit werk van de laatste dagen kan ontvangen — en daarbij volledige vrede en troost voor onze tijd kan vinden — totdat hij of zij de goddelijkheid van het Boek van Mormon aanvaardt en de Heer Jezus Christus van wie het boek getuigt. Als iemand dwaas genoeg is, of voldoende misleid, om 675 vertaalde bladzijden te verwerpen van een voorheen onbekende tekst vol literaire en Semitische complexiteit, zonder oprecht te proberen de oorsprong van die

tekst te achterhalen — en zonder rekening te houden met het krachtige getuigenis van Jezus Christus en de diepgaande geestelijke uitwerking die het boek op tientallen miljoenen lezers heeft gehad — dan is die persoon, uitverkoren of niet, misleid. En als die persoon de kerk verlaat, moet hij of zij over, onder, of om het Boek van Mormon heen om de uitgang te vinden. In dat opzicht is het boek hetzelfde als wat over Christus werd gezegd: 'een steen des aanstoots en een rots der ergernis', een barrière op het pad van wie niet in dit werk wil geloven. [1 Petrus 2:8.] Getuigen, zelfs getuigen die een tijd vijandig tegenover Joseph stonden, hebben tot op de dag van hun dood getuigd dat ze een engel hadden gezien en de platen hadden aangeraakt. 'Zij zijn ons getoond door de macht Gods en niet door die van de mens', zeiden ze. 'Daarom weten wij zeker dat het werk waar is.' ['Het getuigenis van drie getuigen', Boek van Mormon.] [...]

Ik verwacht dat mijn getuigenis van het Boek van Mormon, dat ik hier onder ede als apostel heb gegeven, en alles wat dat met zich meebrengt, door mensen op aarde en door engelen in de hemel zal worden opgetekend. Ik hoop dat ik nog enkele jaren over heb in mijn 'laatste dagen', maar of dat zo is of niet, ik wil heel duidelijk maken dat ik, als ik voor de rechterstoel van God sta, kan zeggen dat ik zo duidelijk mogelijk tot de wereld heb getuigd dat het Boek van Mormon waar is, dat het is ontstaan zoals Joseph Smith heeft gezegd, en dat het is gegeven om de getrouwen hoop en geluk te brengen in de beproevingen van deze laatste dagen.



# Hoe werd het priesterschap hersteld?

Het priesterschap werd aan Joseph Smith hersteld door middel van handoplegging door wie het eertijds bezaten. In mei 1829 herstelde Johannes de Doper het Aäronisch priesterschap. Vlak daarna herstelden drie van de oorspronkelijke apostelen van de Heiland, Petrus, Jakobus en Johannes, het Melchizedeks priesterschap. Op 3 april 1836 herstelden Mozes, Elia en Elias aanvullende priesterschapssleutels.

In welk opzicht maakt onze aanspraak op priesterschapsgezag de heiligen der laatste dagen uniek? Hoe is het priesterschap u tot zegen?

Wat weten de jongevrouwen al over de herstelling van het priesterschap? Hoe kunt u ze bewust maken van de zegeningen die ze dankzij de herstelling van het priesterschap hebben ontvangen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en materialen met een gebed in uw hart. Wat voelt u dat u met de jongevrouwen moet bespreken?*

Hebreeën 5:4 (een man moet van Godswege worden geroepen om het priesterschap te ontvangen)

LV 110:13–16 (Elia komt terug en draagt de sleutels van deze bedeling over zoals door Maleachi is beloofd)

LV 2 (Elia zal het priesterschap openbaren; beloften aan de vaders worden in het hart van de kinderen geplant)

Geloofsartikelen 1:5 (het priesterschap wordt verleend door handoplegging door iemand die daartoe het gezag bezit)

LV 13; Geschiedenis van Joseph Smith 1:66–72 (Johannes de Doper herstelt het Aäronisch priesterschap)

Jeffrey R. Holland, 'Ons allerbelangrijkste kenmerk', *Liahona*, mei 2005, pp. 43–45

LV 27:12–13 (Petrus, Jakobus en Johannes herstellen het Melchizedeks priesterschap)

Video: 'Herstelling van het priesterschap'

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:

- Toon de jongevrouwen een plaat waarop Mozes Aäron ordent (zie *Evangelieplatenboek*, nr. 15) en een plaat van een jongeman die tot het priesterschap wordt geordend (zie *Evangelieplatenboek*, nr. 106). Welke overeenkomsten zien ze op de platen? Welke evangeliewaarheden illustreren ze?
- Vraag de jongevrouwen of ze weten hoe het priesterschap werd hersteld. Hoe is het priesterschap ze tot zegen?

---

## Samen leren

Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de herstelling van het priesterschap. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:

- Zet enkele tekstverwijzingen op het bord over hoe en waarom het priesterschap werd hersteld (zoals LV 13; 27:12–13; Geschiedenis van Joseph Smith 1:66–72; Geloofsartikelen 1:5). Laat de jongevrouwen die Schriftteksten lezen, individueel of in kleine groepjes, en een samenvatting van elke passage op het bord schrijven. Wat komen de jongevrouwen uit deze Schriftteksten over de herstelling van het priesterschap te weten? Welke invloed heeft de herstelling van het priesterschap op hen?
- Geef de jongevrouwen ieder een gedeelte van de toespraak ‘Ons allerbelangrijkste kenmerk’ van ouderling Jeffrey R. Holland. Laat de jongevrouwen in hun gedeelte van de toespraak zoeken naar antwoorden op de vragen: ‘Hoe wordt het priesterschap verleend?’ en ‘Waarom wordt het priesterschap op die wijze verleend?’ Vraag de jongevrouwen als onderdeel van deze bespreking Hebreeën 5:4 en Geloofsartikelen 1:5 te lezen. Waarom is het voor jongevrouwen belangrijk van de herstelling van het priesterschap af te weten?
- Laat platen zien over gebeurtenissen van de herstelling van het priesterschap (zie *Evangelieplatenboek*, nummer 93–95), of bekijk de video ‘Herstelling van het priesterschap’. Vraag de jongevrouwen de hoofdrolspelers in deze gebeurtenissen te noemen (zoals Joseph Smith, Johannes de Doper en Elia) en Schriftteksten te lezen die ermee verband houden (zoals de genoemde teksten in dit schema). Laat de jongevrouwen bespreken hoe de herstelling van het

## Onderwijstip

‘Als verschillende mensen iets over een bepaald onderwerp willen zeggen, kunt u iets zeggen in de trant van: “Dan zullen we eerst naar uw opmerking luisteren en dan naar de uwe.” Op die manier houdt u orde in de klas omdat de leerlingen weten dat ook zij de kans zullen krijgen om hun mening te geven.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 69.)



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland leerde zijn volgelingen zo dat zij voorbeelden van zijn leringen in hun dagelijks leven zagen. Hij gebruikte eenvoudige verhalen, gelijkenissen en uit het leven gegrepen voorbeelden die hun logisch in de oren klonken. Welke voorbeelden kunt u gebruiken om de jongevrouwen de herstelling van het priesterschap uit te leggen en hoe het priesterschap in hun leven werkt?

priesterschap ze nu en in de toekomst tot zegen kan zijn. Hoe is het priesterschap vrouwen en moeders tot zegen?

- Nodig met toestemming van de bisschop de vader van een van de jongevrouwen of een andere priesterschapsdrager in de klas uit om de jongevrouwen zijn priesterschapslijn

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de herstelling van het priesterschap? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leerstelling te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een vriend of familielid met het priesterschap vragen hoe hij het ontvangen van het priesterschap heeft beleefd.
- Aanbieden om een gezinsavondles te geven over de herstelling van het priesterschap.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*



# Geselecteerde bronnen

---

Uit: Jeffrey R. Holland, 'Ons allerbelangrijkste kenmerk', Liahona, mei 2005, pp. 43–45

In mei 1829 stuitte Joseph Smith onder het vertalen van het Boek van Mormon op een passage over de doop. Hij besprak het met zijn klerk, Oliver Cowdery, en de twee zochten de Heer in gebed over deze aangelegenheid. Oliver heeft geschreven: 'We stredden in krachtig gebed om te weten hoe we de zegening van de doop en van de Heilige Geest konden bemachtigen. [...] *We wilden heel graag [...] het gezag van het heilige priesterschap en de bevoegdheid om het aan te wenden, ontvangen.*' [Geciteerd in: Richard Lloyd Anderson, 'The Second Witness of Priesthood Restoration', *Improvement Era*, september 1968, p. 20; cursivering toegevoegd.]

In antwoord op dat krachtige gebed verscheen Johannes de Doper, die de sleutels en bevoegdheden van het Aäronisch priesterschap herstelde, dat is verleend aan de jongemannen in dit gezelschap. Een paar weken later kwamen Petrus, Jakobus en Johannes naar aarde terug om de sleutels en bevoegdheden van het Melchizedeks priesterschap te herstellen, met inbegrip van de sleutel van het apostelschap. En toen er een tempel was gebouwd om het bezoek van nog weer andere hemelse boodschappers mogelijk te maken, ontvouwde zich daar op 3 april 1836 een modern equivalent van wat zich eeuwen eerder op de berg der verheerlijking

had afgespeeld, onderdeel van wat door president Hinckley eens de 'Kirtlandvloed van openbaring' is genoemd, waarbij de Heiland zelf, en Mozes, Elia en Elias in heerlijkheid aan de profeet Joseph Smith en Oliver Cowdery verschenen en sleutels en bevoegdheden uit de desbetreffende bedelingen op de mens bevestigden. Dat bezoek werd afgesloten met de indrukwekkende verklaring: 'Daarom [zijn] de sleutels van deze bedeling in uw handen overgedragen.' [LV 110:16; zie ook vss. 1–15.]

Het verbaast ons dan ook niet dat de profeet Joseph in onze bondige, maar veelzeggende geloofsartikelen heeft opgenomen: 'Wij geloven dat iemand van Godswege moet worden geroepen, door profetie en door *handoplegging van hen die daartoe het gezag bezitten*, om het evangelie te prediken en de verordeningen ervan te bedienen.' [Geloofsartikelen 1:5; cursivering toegevoegd.] Het is duidelijk dat er meer nodig is dan een maatschappelijk contract om in Gods naam te kunnen handelen. Gezag krijgen men niet door een theologische opleiding te volgen of een beroeping door de kerkgemeente. Nee, in het gevolmachtigde werk van God moet een hogere macht de macht van de mensen in de kerkbanken, of op de straat, of in de seminaries, overstijgen — een feit dat veel oprechte gelovigen bekend was en openlijk erkend werd in de generaties voorafgaand aan de herstelling.

# Geselecteerde bronnen

---

Het is waar dat sommigen in die tijd niet wilden dat hun geestelijken bepaalde privileges van hun kerkelijk gezag afleidden. De meeste mensen verlangden echter wel naar een priesterschap dat door God werd erkend, hoewel ze niet wisten waar ze dat konden vinden. [Zie David F. Holland, 'Priest, Pastor, Power', *Insight*, BYU, herfst 1997, pp. 15–22 voor een verslag van de in Amerika geldende priesterschapskwesties ten tijde van de herstelling.] In dat opzicht had de teruggave van het priesterschapsgezag aan Joseph Smith een eind moeten maken aan eeuwen van onvrede onder hen die dachten wat de befaamde Charles Wesley de moed had om te zeggen. Na de breuk met zijn bekendere broer John, die had besloten om tot ordening over te gaan zonder daartoe het gezag te hebben, schreef Charles met een glimlach:

*Achteloos benoemd tot bisschop,*

*Alsof die gril zou kunnen volstaan:*

*Wesley legde Coke zijn handen op,*

*Maar wie heeft dat bij hem gedaan?*

*[Geciteerd in: C. Beaufort Moss, *The Divisions of Christendom: A Retrospect* (z.d.), p. 22.]*

In antwoord op die prikkelende vraag kunnen wij in de herstelde Kerk van Jezus Christus het priesterschapsgezag van de jongste diaken in de wijk, van de bisschop die hem presideert, en de profeet die over ons allen presideert, terugvoeren. Die gezagslijn gaat ononderbroken terug op de hemelse boodschappers, die deze weergaloze hemelse gave van de Zoon van God zelf hadden gekregen.



## Wat was de rol van Joseph Smith in de herstelling?

De Heer heeft na eeuwen van afvalligheid de profeet Joseph Smith zijn kerk en de volheid van het evangelie laten herstellen. Die herstelling begon met Josephs eerste visioen, waarin onze hemelse Vader en Jezus Christus aan hem verschenen. Door toedoen van de profeet Joseph bracht de Heer het Boek van Mormon en andere Schriftuur tevoorschijn, herstelde Hij het priesterschapsgezag en stichtte Hij zijn kerk.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Waar zullen volgens u de jongevrouwen die u lesgeeft het meest bij gebaat zijn?*

LV 35:17–18 (de Heer heeft de volheid van het evangelie door toedoen van Joseph Smith hersteld)

Neil L. Andersen, 'Joseph Smith', *Liahona*, november 2014, pp. 28–31

LV 76:22–24 (getuigenis van Joseph Smith aangaande Jezus Christus)

Lawrence E. Corbridge, 'De profeet Joseph Smith', *Liahona*, mei 2014, pp. 103–105

LV 135:3 (de Heer heeft ons door toedoen van Joseph Smith aanvullende Schriftuur gegeven)

'De herstelling van het evangelie van Jezus Christus door de profeet Joseph Smith', *Predik mijn evangelie* (2004), pp. 37–38

Geschiedenis van Joseph Smith 1:1–25 (in antwoord op zijn gebed verschenen God de Vader en Jezus Christus aan Joseph Smith)

'Joseph Smith', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 91–92

Neil L. Andersen, 'Geloof is geen toeval, maar een keuze', *Liahona*, november 2015, 65–68

Video: 'Joseph Smith, de profeet van de herstelling'

'Ere de man', *Lofzangen*, nr. 24

In welke opzichten bent u gezegend door de waarheden die door Joseph Smith zijn hersteld? Hoe hebt u uw getuigenis van Joseph Smith gekregen? Hoe kunt u de jongevrouwen aanmoedigen om zelf een getuigenis te krijgen?

Hoe kan elke jongevrouw in uw klas haar getuigenis versterken door het leven, het getuigenis en de offers van Joseph Smith te bestuderen? Hoe kan het getuigenis van anderen helpen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Nodig de jongevrouwen bij voorkeur twee of drie weken vóór de les uit om de uitdaging van ouderling Neil L. Andersen aan te nemen: ‘Streef naar een persoonlijke bevestiging dat Joseph Smith een profeet van God was. Draag met jouw stem bij tot de vervulling van Moroni’s profetie door goed over de profeet te spreken.’ Moedig de jongevrouwen aan ouderling Andersens raad op te volgen om teksten in het Boek van Mormon in hun vriendenkring en familie te bespreken, ‘ter bevestiging dat Joseph een werktuig in Gods handen was’, en om het getuigenis van de profeet te lezen. (Zie ‘Joseph Smith’, *Liahona*, november 2014, p. 30.) Vraag ze aan het begin van de les hun gekozen Schriftteksten en hun gedachten en gevoelens over Joseph Smiths getuigenis te bespreken.
- Zet op het bord: ‘Joseph Smith is belangrijk omdat \_\_\_\_\_.’ Laat de jongevrouwen de zin verder invullen. Vraag de jongevrouwen aan het einde van de les de zin opnieuw af te maken met iets wat ze tijdens de les hebben geleerd.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de goddelijke zending van Joseph Smith. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat elke jongevrouw een overzicht maken van wat ze over Joseph Smith te weten komt in *Trouw aan het geloof* (pp. 91–92) of *Leer en Verbonden* 135:3. Vraag elke jongevrouw één ding te vertellen wat zij geleerd heeft en uit te leggen waarom dat voor haar van betekenis is.
- Zing met de hele klas een lofzang over Joseph Smith (zoek in Register op onderwerp achterin het zangboek naar een lofzang). Wat komen de jongevrouwen uit deze lofzang over Joseph Smith en de herstelling te weten? Laat de leerlingen hun gevoelens en getuigenis met betrekking tot de profeet verwoorden.
- Laat de jongevrouwen over Joseph Smiths eerste visioen lezen in *Geschiedenis van Joseph Smith* 1:7–25 en daarbij letten op evangeliewaarheden die ze daarin tegenkomen (zoals de aard van God, de kracht van gebed of de grote afval). Welke invloeden hebben die waarheden op ons leven?
- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat een vriend of vriendin van een ander geloof vraagt: ‘Waarom is Joseph Smith zo belangrijk in jullie kerk?’ Laat ze naar mogelijke antwoorden op deze vraag zoeken in de video ‘Joseph Smith: profeet van de herstelling’ of in ouderling Lawrence E. Corbridge’s toespraak ‘De

### Onderwijstip

‘Als u vragen op het bord schrijft voordat de les begint, kunnen de leerlingen alvast over het onderwerp van de les nadenken als zij binnenkomen.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 93.)

profeet Joseph Smith'. U kunt ook het gedeelte 'Oprechte vragen' voorlezen uit ouderling Neil L. Andersens toespraak 'Geloof is geen toeval, maar een keuze' om ze te laten inzien hoe ze met kritiek op Joseph Smith kunnen omgaan.

- Laat diverse platen van gebeurtenissen uit het leven van Joseph

Smith zien (zie *Evangelieplatenboek*, nrs. 89–97). Vraag de jongevrouwen de uitgebeelde gebeurtenissen te beschrijven. Help ze indien mogelijk Schriftteksten te vinden waarin de gebeurtenis wordt beschreven (mogelijke teksten staan aan het begin van het *Evangelieplatenboek* vermeld). Vraag of enkele leerlingen hun getuigenis van Joseph Smith willen geven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de rol van Joseph Smith in de herstelling van het evangelie? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun getuigenis van Joseph Smith in hun dagboek opschrijven.
- Tot hun familieleden getuigen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vroeg zijn volgelingen tot anderen van de waarheid in zijn leringen te getuigen. Hij beloofde dat de Geest ze zou laten weten wanneer ze moesten getuigen en wat ze dan moesten zeggen. Hoe kunt u de jongevrouwen helpen herkennen wanneer de Geest ze ingeeft om te getuigen?

# Geselecteerde bronnen

---

*'Joseph Smith', Trouw aan het geloof (2004), pp. 91–92*

In de lente van 1820 was de veertienjarige Joseph Smith op zoek naar de ware kerk van Jezus Christus toen hij een tekst in de Bijbel las: 'Indien echter iemand van u in wijsheid te kort schiet, dan bidde hij God daarom, die aan allen geeft, eenvoudigweg en zonder verwijt; en zij zal hem gegeven worden.' (Jakobus 1:5; zie ook Geschiedenis van Joseph Smith 1:11–12.) In eenvoudig, vast geloof volgde de jonge Joseph het advies in die tekst op. Hij begaf zich naar een bos, waar hij in gebed ging en vroeg bij welke kerk hij zich moest aansluiten. In antwoord op zijn gebed verschenen God de Vader en Jezus Christus aan hem. Zij zeiden hem onder meer om zich bij geen van de toen bestaande kerken aan te sluiten. (Zie Geschiedenis van Joseph Smith 1:13–20.)

Toen Joseph Smith zijn geschiktheid had bewezen, kreeg hij een goddelijke roeping als profeet van God. De Heer bracht door toedoen van Joseph Smith een groot en wonderlijk werk voort, dat

onder meer bestond uit de publicatie van het Boek van Mormon, de herstelling van het priesterschap, de openbaring van waardevolle evangeliewaarheden, de stichting van de ware kerk van Jezus Christus, en de instelling van het tempelwerk. Op 27 juni 1844 werden Joseph en zijn broer Hyrum gedood door een gewapende bende. Zij bezegelden hun getuigenis met hun bloed.

Uw getuigenis van het herstelde evangelie is alleen dan volledig als dat een getuigenis omvat van de goddelijke zending van Joseph Smith. De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen staat of valt met het al of niet waar zijn van het eerste visioen en de andere openbaringen die de Heer de profeet Joseph heeft gegeven. President John Taylor, de derde president van de kerk, heeft geschreven: 'De profeet en ziener des Heren, heeft, Jezus alleen uitgezonderd, meer gedaan voor het heil van de mensen in deze wereld dan enig ander mens die hier ooit heeft geleefd (LV 135:3).



## Waarom is het eerste visioen belangrijk?

In het voorjaar van 1820 verschenen God de Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, aan de profeet Joseph Smith. Dat visioen markeerde het begin van de herstelling van het evangelie en is de belangrijkste gebeurtenis sinds de opstanding van Jezus Christus. Joseph Smiths nederige gebed leidde tot de herstelling van evangeliewaarheden, priesterschapsgesetz en heilsverordeningen. 'Die ene openbaring beantwoordt alle vragen over God en zijn persoonlijkheid. [...] Zijn interesse in de mens door middel van gedelegeerd gezag is duidelijk. De toekomst van het werk is verzekerd. Deze en andere prachtige waarheden zijn door dat grootse, eerste visioen verduidelijkt.' (*Leringen van kerkpresidenten: David O. McKay* [2003], pp. 99–100.)

Hoe hebt u een getuigenis gekregen dat Joseph Smith God de Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, heeft gezien? Hoe bent u gezegend door dat getuigenis? Welke betekenis heeft het eerste visioen voor u?

Hoe kan elke jongevrouw in uw klas haar getuigenis versterken door het eerste visioen te bestuderen? Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen het belang van deze grootse gebeurtenis begrijpen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze en andere Schriftteksten en leermiddelen naar keuze met een gebed in uw hart. Waar zullen volgens u de jongevrouwen die u lesgeeft het meest bij gebaat zijn?*

Geschiedenis van Joseph Smith  
1:11–19, 24–25

Video: 'De herstelling'

Dieter F. Uchtdorf, 'De vruchten van het eerste visioen', *Liahona*, mei 2005, pp. 36–38

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Toon een plaat van het eerste visioen. Vraag iemand in de klas kort weer te geven wat er op de plaat gebeurt. Laat de jongevrouwen enkele ogenblikken stilstaan bij de betekenis van deze gebeurtenis. Vraag ze tijdens de les te letten op inzichten waardoor ze het belang van het eerste visioen beter gaan beseffen.
- Zing met de hele klas de lofzang 'Joseph Smiths eerste gebed' (lofzang 26). Nodig de jongevrouwen uit hun gevoelens te uiten over Joseph Smith en dat hij God de Vader en Jezus Christus heeft gezien en met Hen sprak.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in het eerste visioen van Joseph Smith. Kies onder leiding van de Geest een of meer geschikte activiteiten voor uw klas uit:*

- Laat de jongevrouwen enkele zegeningen opschrijven die zij dankzij het eerste visioen hebben ontvangen. Laat ze nog meer zegeningen van het eerste visioen ontdekken in de eerste tien alinea's van de toespraak 'De vruchten van het eerste visioen' van president Dieter F. Uchtdorf. Laat ze vertellen wat ze hebben gevonden en welk gevoel ze hebben over het belang van het eerste visioen.
- Lees met de hele klas over Joseph Smiths eerste visioen in Geschiedenis van Joseph Smith 1:7–20. Laat de jongevrouwen letten op waarheden die we uit Josephs ervaring kunnen leren (bijvoorbeeld: de Vader en de Zoon zijn echte, afzonderlijke personen; Satan en zijn macht bestaan echt, maar Gods macht is groter; God hoort en verhoort gebeden; openbaringen zijn niet opgehouden). Vraag een jongvrouw deze waarheden op het bord te zetten. In welke opzichten verschillen die waarheden van wat andere godsdiensten geloven? Hoe zou ons leven anders zijn als we deze dingen niet wisten?
- Laat de jongevrouwen het eerste visioen en het getuigenis van Joseph Smith in Geschiedenis van Joseph Smith 1:11–19, 24–25 in stilte lezen en overpeinzen (of laat ze de video 'De herstelling' bekijken). Vraag ze te overdenken waarom het eerste visioen van betekenis is in de geschiedenis van de wereld. Waarom is het voor ons persoonlijk van belang? Geef

### Onderwijstip

'Vraag de leerlingen wat zij zouden zeggen als iemand hen vroeg wat ze uit de les hebben geleerd.' (Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], p. 94.)

uw eigen getuigenis over het belang van het eerste visioen en nodig de jongevrouwen uit om hun gedachten en getuigenis te verwoorden.

- Laat de jongevrouwen Schriftteksten lezen waarin God de Vader en Jezus Christus Zich aan mensen op aarde manifesteren (zoals Matteüs 3:13–17; Handelingen 7:54–60; 3 Nephi 11:3–10). U kunt ook platen van die gebeurtenissen tonen (zie

*Evangelieplatenboek*, nrs. 35, 63 en 82). Laat ze elke tekst samenvatten. Laat ze daarna Geschiedenis van Joseph Smith 1:17 lezen (zie *Evangelieplatenboek*, nr. 90). In welke opzichten leek Joseph Smiths eerste visioen op die andere manifestaties? In welke opzichten was het uniek? Geef de jongevrouwen de gelegenheid om te vertellen waarom het eerste visioen voor hen belangrijk is.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het eerste visioen van Joseph Smith nu beter? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leerstelling te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun getuigenis van het eerste visioen van Joseph Smith in hun dagboek opschrijven.
- Tot hun familieleden van het eerste visioen getuigen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week gaan bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich er zo op voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vroeg zijn volgelingen tot anderen van de waarheid van zijn leringen te getuigen. Als ze dat deden, werd hun hart door de Geest geraakt. Hoe kunt u de jongevrouwen aanmoedigen om tot elkaar te getuigen?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Dieter F. Uchtdorf, 'De vruchten van het eerste visioen', Liahona, mei 2005, pp. 36–38*

Dat is de manier waarop het eerste visioen van Joseph Smith ons, ons gezin en uiteindelijk de hele mensheid tot zegen is — we gaan door het getuigenis van de profeet Joseph Smith in Jezus Christus geloven. Profeten en apostelen in de geschiedenis van de mensheid hebben net als Joseph Smith goddelijke manifestaties ontvangen. Mozes zag God van aangezicht tot aangezicht en vernam dat hij een zoon van God was, 'naar de gelijkenis van [zijn] Eniggeborene.' (Zie Mozes 1:1–6.) De apostel Paulus getuigde dat de herrezen Jezus Christus op de weg naar Damascus aan hem was verschenen, waardoor Paulus een van de grootste zendelingen werd. (Zie Handelingen 26:9–23.) Toen de machtige koning Agrippa het getuigenis van Paulus over zijn hemelse visioen tijdens de rechtszaak in Caesarea hoorde, zei hij: 'Gij wilt mij wel spoedig als christen laten optreden!' (Handelingen 26:28.)

En er zijn veel andere vroege profeten die een krachtig getuigenis van Christus hebben gegeven. Al deze manifestaties, oude en hedendaagse, leiden de gelovigen naar de goddelijke bron van alle rechtchapenheid en hoop — naar God, onze hemelse Vader, en naar zijn Zoon, Jezus Christus.

God heeft tot Joseph Smith gesproken om al zijn kinderen met zijn genade en liefde te zegenen, omdat we in een onzekere en onveilige wereld leven, met oorlogen en geruchten van oorlogen, met natuurrampen en persoonlijk onheil. De Heiland heeft gezegd: 'Zie, de arm van mijn barmhartigheid is naar u uitgestrekt, en wie ook komt, hem zal ik aannemen' (3 Nephi 9:14). En iedereen die deze uitnodiging aanvaardt, zal 'worden omringd door de weergaloze overvloed van zijn liefde' (Alma 26:15).

Door ons geloof in het persoonlijk getuigenis van de profeet Joseph Smith en in de realiteit van het eerste visioen, zullen we door studie en gebed, diep en oprecht, gezegend worden met een standvastig geloof in de Heiland, die tot Joseph sprak 'op de morgen van een mooie, heldere dag, vroeg in het voorjaar van achttienhonderdtwintig' (Geschiedenis van Joseph Smith 1:14). [...]

Door zijn werk en offer heb ik nu een duidelijk begrip van onze hemelse Vader en zijn Zoon, onze Heiland en Verlosser, Jezus Christus. En ik voel de macht van de Heilige Geest en ken het plan van onze hemelse Vader voor ons, zijn kinderen. Voor mij zijn dat de waarlijk de vruchten van het eerste visioen.

# Mei: Profeten en openbaring

*‘Wij geloven alles wat God heeft geopenbaard, alles wat Hij nu openbaart, en wij geloven dat Hij nog vele grote en belangrijke dingen aangaande het koninkrijk Gods zal openbaren’ (Geloofsartikelen 1:9).*

Door de leerschema’s in deze module leren de jongevrouwen de stem van de Heer te herkennen als Hij door middel van de Schriften, bij monde van levende profeten en door persoonlijke openbaring door de Heilige Geest tot hen en hun hart en verstand spreekt. Breng de jongevrouwen liefde voor en vertrouwen in het woord van de Heer bij zodat ze zich bij beproevingen of moeilijke beslissingen — nu en in de toekomst — vanzelfsprekend om leiding tot de Schriften, het gebed en de woorden van de levende profeten wenden.

---

## Leerschema’s om deze maand uit te kiezen:

*Waarom is het belangrijk om naar de levende profeten te luisteren en hen te volgen?*

*Hoe ontvang ik persoonlijke openbaring?*

*Hoe kan ik mijn gebeden zinvoller maken?*

*Waarom is het belangrijk om de Schriften te bestuderen?*

*Hoe kan ik mijn getuigenis versterken?*

*Hoe kan een patriarchale zegen mij helpen?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema’s zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende ervaringen uit *Persoonlijke vooruitgang* sluiten aan bij de lessen in deze module:


waarde Geloof, ervaring 1

Waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 2

Waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 5

Waarde Deugd: project

---

 Ga naar [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn) om deze module online te bekijken.





## Waarom is het belangrijk om naar de levende profeten te luisteren en hen te volgen?

Wij steunen de leden van het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf Apostelen als profeten, zieners en openbaarders. Hun leringen geven de wil des Heren aan. Zij maken ons de instructies, waarschuwingen en raadgevingen van de Heer voor deze tijd bekend. We worden gezegend met veiligheid, gemoedsrust en geestelijke kracht als we acht slaan op hun raad.

Welke raad hebben de levende profeten gegeven die u hebt toegepast in uw leven? Hoe bent u gezegend door die raad op te volgen?

Waarom is het belangrijk dat de jongevrouwen in uw klas een getuigenis van de levende profeten hebben? Hoe kunt u ze helpen inzien wat een zegen het is om levende profeten te hebben die hen in deze tijd van leiding voorzien?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer de volgende Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Wat voelt u dat u met de jongevrouwen moet bespreken?*

Amos 3:7; LV 1:4, 37–38; Mozes 6:26–38 (de Heer spreekt tot ons bij monde van zijn profeten)

LV 21:1, 4–7 (de Heer belooft grote zegeningen aan wie de profeet volgen)

Ronald A. Rasband, 'Achter de leiders van de kerk staan', *Liahona*, mei 2016, 46–49

David A. Bednar, "'Gekozen [...] om van mijn naam te getuigen'", *Liahona*, november 2015, 128–131

M. Russell Ballard, 'Blijf in de boot en houd u vast!' *Liahona*, november 2014, 89–92

Carol F. McConkie, 'Leven naar de woorden van de profeten', *Liahona*, november 2014, 77–79

'Boodschap van het Eerste Presidium', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), II–III

'Profeten', *Trouw aan het geloof* (2004), 137–138

Video: 'We hebben levende profeten nodig'

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen bedenken wat ze zouden antwoorden als een vriend of vriendin van een ander geloof hun vraagt welke raad hun profeet aan jonge mensen heeft gegeven. Lees met de hele klas de eerste alinea van 'Boodschap van het Eerste Presidium' in *Voor de kracht van de jeugd*. Vraag de jongevrouwen waarom zij het belangrijk vinden om naar de levende profeet te luisteren en hem te volgen.
- Laat de jongevrouwen een verhaal uit het Boek van Mormon opnoemen dat de noodzaak van het luisteren naar en volgen van de levende profeet illustreert. Mogelijke voorbeelden zijn de verhalen over Lehi, koning Benjamin, Abinadi of Samuël de Lamaniëet. Wat leren ze uit deze verhalen? Welke ervaringen kunnen de jongevrouwen noemen waarbij zij de raad van de profeet opvolgden?

---

## Samen leren

*Door de onderstaande activiteiten zullen de jongevrouwen het belang van de levende profeten volgen beter gaan begrijpen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Geef elke jongevrouw een van de voorgestelde Schriftteksten in dit leer-schema en laat haar letten op redenen waarom wij een profeet nodig hebben en de beloofde zegeningen als we de profeet volgen. Laat de jongevrouwen hun gedachten verwoorden. Vertel de klas over een persoonlijke ervaring waarbij u de raad van de profeet opvolgde, en getuig over wat u daarvoor hebt geleerd. Laat de jongevrouwen over hun ervaringen vertellen.
- Lees het gedeelte uit de toespraak van ouderling Ballard waarin hij de hedendaagse profeet met een ervaren riviergids vergelijkt. Benoem in welke opzichten een riviergids en een profeet met elkaar te vergelijken zijn. Laat de klas nog meer analogieën bedenken en noemen om anderen duidelijk te maken waarom profeten en apostelen volgen belangrijk is.
- Toon foto's van het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf Apostelen (zoals die in de conferentienummers van de *Liahona*). Getuig dat al die mannen profeten, zieners en openbaarders zijn. Vraag de jongevrouwen een lijst op het bord te maken van recente raadgevingen door de levende profeten (neem exemplaren van het meest recente conferentienummer van de *Liahona* mee als geheugensteun). Hoe worden zij en hun familieleden door het opvolgen van deze raad gezegend?
- Geef iedere jongevrouw een kaartje. Laat de jongevrouwen in een recente toespraak van president Monson

### Onderwijstip

'We moeten de Schriften, de leringen van de hedendaagse profeten en ons lesmateriaal goed bestuderen om er zeker van te zijn dat we de leerstelling begrijpen voordat we er tijdens de les over praten.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 52.)

zoeken naar een uitspraak die ze op het kaartje willen schrijven en thuis op hun kamer of in hun Schriften bij de hand willen hebben. Laat ze vertellen wat ze hebben opgeschreven en waarom.

- Vertoon de video 'We hebben levende profeten nodig' of lees samen gedeeltes uit ouderling David A. Bednars toespraak "'Gekozen [...] om van mijn naam te getuigen'". U kunt ook het hoofdstuk 'Profeten' in *Trouw aan het geloof* lezen. Laat de jongevrouwen opletten waarom het belangrijk is om naar de levende profeten te luisteren en hen te volgen. Vraag ze naar hun bevindingen. Laat de jongevrouwen hun getuigenis van de profeet geven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze dat er levende profeten nodig zijn? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Vraag enkelen van hen welke sport ze beoefenen.*

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

- Lees de klas het volgende citaat voor uit zuster Carol F. McConkies toespraak 'Leven naar de woorden van de profeten': 'Naar wereldse maatstaven kan het volgen van de profeet impopulair, politiek incorrect en sociaal onacceptabel zijn. Maar de profeet volgen is altijd juist.' (*Liahona*, november 2014, 78.) Wat geven mensen zoal als redenen op waarom ze de profeet niet volgen? Laat de klas in de rest van zuster McConkies toespraak of in ouderling Ronald A. Rasbands toespraak 'Achter de leiders van de kerk staan' zoeken naar wat ze kunnen zeggen tegen iemand die hen ervan probeert af te brengen om de profeet te volgen. Vraag ze naar hun bevindingen.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen aan zijn leerlingen en gaf ze de gelegenheid om hun eigen vragen te stellen. Welke vragen kunt u stellen om de jongevrouwen diep te laten nadenken en voelen aangaande levende profeten? Hoe kunt u laten merken dat u belang stelt in de antwoorden die ze geven?



# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit M. Russell Ballard, 'Blijf in de boot en houd u vast!' Liahona, november 2014, 89*

Onlangs maakte een vriend van me met zijn zoon een tocht op de Colorado door de Cataract Canyon in het zuidoosten van Utah (VS). Die canyon staat bekend om een stuk rivier van 23 kilometer met stroomversnellingen die bijzonder gevaarlijk kunnen zijn.

Als voorbereiding op hun avontuur hadden ze de website van de nationale parken, met belangrijke informatie over persoonlijke voorbereiding en veelvoorkomende verborgen gevaren, zorgvuldig doorgenomen.

Aan het begin van de tocht nam een van de ervaren riviergidsen belangrijke veiligheidsinstructies met de groep door. Hij benadrukte drie regels die hun veiligheid in de stroomversnellingen zouden garanderen. 'Regel één: blijf in de boot! Regel twee: draag altijd een reddingsvest! Regel drie: houd u altijd met

beide handen vast!' Vervolgens herhaalde hij met nog meer nadruk: 'Vergeet vooral de eerste regel niet: blijf in de boot!'

Dat avontuur doet me aan onze reis door het sterfelijke leven denken. De meesten onder ons maken periodes mee waarin we van de rustige waters van het leven genieten. In andere periodes worden we met stroomversnellingen geconfronteerd die met die 23 kilometer rivier in Cataract Canyon vergelijkbaar zijn: moeilijkheden zoals lichamelijke of mentale gezondheidsproblemen, de dood van een dierbare, en verbijzelden dromen. Sommigen ervaren zelfs een geloofscrisis als ze met de problemen, vragen en twijfels van het leven geconfronteerd worden.

De Heer heeft in zijn goedheid hulp voorzien in de vorm van een boot, essentieel materiaal zoals reddingsvesten, en ervaren riviergidsen die ons leiding en veiligheidsinstructies geven, waarmee we de rivier van het leven op weg naar onze eindbestemming kunnen afvaren.



# Hoe ontvang ik persoonlijke openbaring?

Ieder van ons heeft recht op persoonlijke openbaring als leidraad voor ons leven. We bereiden ons erop voor om persoonlijke openbaring te ontvangen als we rechtschapen leven en de Schriften bestuderen en overpeinzen. Als wij een zoekende en vragende houding aannemen, zal God ons zijn wil openbaren door de Heilige Geest.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat voelt u dat u met de jongevrouwen moet bespreken?*

1 Koningen 19:9–12; Helaman 5:30;  
LV 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (manieren waarop de Geest tot ons spreekt)

Johannes 14:26–27 (de Heilige Geest kan ons aan iets laten denken en gemoedsrust geven)

Ether 2–3; LV 9:7–9 (persoonlijke openbaring moet gepaard gaan met zelf uitvoren)

Henry B. Eyring, 'Voortdurende openbaring', *Liahona*, november 2014, pp. 70–73

Richard G. Scott, 'Hoe u voor uzelf openbaring en inspiratie ontvangt', *Liahona*, mei 2012, pp. 45–47

David A. Bednar, 'De geest van openbaring', *Liahona*, mei 2011, pp. 87–90

'De influisteringen van de Geest leren herkennen', *Predik mijn evangelie* (1999), pp. 102–104

'Openbaring', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 119–124

Video's: 'Patronen van licht: de geest van openbaring', 'Zijn stem horen'

'Neem de Heil'ge Geest tot gids', *Lofzangen*, nr. 203

Hoe weet u wanneer u persoonlijke openbaring hebt ontvangen? Hoe bent u gezegend omdat u persoonlijke openbaring hebt leren herkennen?

Waarom is het belangrijk dat de jongevrouwen in uw klas leren hoe ze persoonlijke openbaring kunnen ontvangen? Hoe gaat u ze helpen om persoonlijke openbaring te herkennen?

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen de drie coupletten van 'Neem de Heil'ge Geest tot gids' (lofzangen, nr. 203) zingen of lezen en letten op woorden die aangeven hoe de Heilige Geest tot ons spreekt. Welke woorden kunnen de jongevrouwen nog meer bedenken die aangeven hoe de Heilige Geest met ons communiceert?
- Zet op het bord: 'Ik weet dat ik persoonlijke openbaring ontvang als \_\_\_\_\_. ' Vraag de jongevrouwen hoe ze die zin zouden aanvullen. Laat ze die uitspraak tijdens de les steeds voor ogen houden en zoeken naar nog meer antwoorden.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze persoonlijke openbaring kunnen ontvangen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

### Onderwijstip

'De grootste verleiding voor een leerkracht die de aandacht van de klas erbij wil houden, is het gebruik van sensationele verhalen. Dergelijke, uiterst twijfelachtige, verhalen doen voortdurend hun ronde in de kerk. [...] Het zijn geen lesmiddelen: stabiliteit en getuigenis worden niet op sensationele verhalen gebouwd.' (Joseph F. McConkie. In: *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 53.)

- Lees samen de eerste drie alinea's van president Henry B. Eyrings toespraak 'Voortdurende openbaring'. Vraag de jongevrouwen naar enkele situaties waarin zij of mensen die zij kennen persoonlijke openbaring nodig zouden hebben. Laat de jongevrouwen gedeelten uit president Eyrings toespraak lezen of bekijken en vertellen wat ze ervan leren. Laat ze overwegen wat ze gaan doen om persoonlijke openbaring te zoeken.
- Zet de aanbevolen Schrifteksten in dit schema op het bord. Vraag iedere jongevrouw om er een van te lezen en te benoemen hoe de Heilige Geest volgens die tekst met ons kan communiceren. Laat de jongevrouwen hun bevindingen op het bord naast de tekstverwijzing zetten. Vraag ze naar hun ervaringen waarbij de Heilige Geest op een van die manieren tot hen heeft gesproken.
- Maak voor iedere jongevrouw een kopie van het schema op pagina 103 van *Predik mijn evangelie*. Laat ze het schema en de beschrijvingen van hoe de Heilige Geest met ons communiceert doornemen. Vraag de jongevrouwen om te schrijven over een keer waarop ze iets van de beschreven gevoelens, gedachten of ingevingen in het schema ervaren hebben. Laat een paar van hen aan de klas vertellen wat ze hebben opgeschreven.
- Nodig de jongevrouwen uit om de paragraaf 'Patronen van openbaring' uit ouderling David A. Bednars toespraak 'De geest van openbaring' te lezen of de video 'Patronen van licht: de geest van openbaring' te bekijken. Laat ze op woorden en zinnen letten die uitleggen hoe de Heilige Geest met ons communiceert. Waarom is het belangrijk dat de jongevrouwen begrijpen hoe de Heilige Geest

communiceert? Hoe kan Hij ons helpen bij belangrijke beslissingen die we moeten nemen? Laat de jongevrouwen enkele belangrijke beslissingen noemen die ze de komende jaren moeten nemen. Nodig met toestemming van de bisschop voorbeeldige vrouwen uit de wijk uit om te vertellen hoe ze naar persoonlijke openbaring hebben gezocht om dergelijke beslissingen te nemen.

- Vertoon de video 'Zijn stem horen' en vraag de jongevrouwen te letten op wat de jongeren in de video zoal deden om zich op persoonlijke openbaring voor te bereiden. Hoe kunnen wij ons nog meer voorbereiden? (Zie 3 Nephi 17:2-3; LV 9:7-8.) Moedig de jongevrouwen aan om de uitdaging aan te gaan die de jongeren in de video zijn aangegaan, en laat ze in een toekomstige les over hun ervaringen vertellen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij beter hoe ze persoonlijke openbaring kunnen ontvangen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Ervaring 5 met de waarde Vrije keuze en verantwoording in *Persoonlijke vooruitgang* afwerken.
- Specifieke geestelijke indrukken of ingevingen die ze gedurende de week krijgen opschrijven en eraan handelen. Ze kunnen in hun dagboek schrijven wat er gebeurde toen ze de ingevingen volgden en welke zegeningen ze ontvingen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij hun leerde. Hij hielp zijn volgelingen bovenal het evangelie met heel hun hart na te leven door ze krachtige leerervaringen te laten opdoen. Hoe kunt u de jongevrouwen ertoe brengen om in geloof te handelen en de waarheden na te leven die ze leren?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: David A. Bednar, 'De geest van openbaring', Liahona, mei 2011, pp. 87–90*

Openbaringen komen op verschillende manieren tot ons, bijvoorbeeld door middel van dromen, visioenen, gesprekken met hemelse boodschappers en inspiratie. Sommige openbaringen komen plotseling en intens; andere beginnen ons geleidelijk en subtiel te dagen. De twee ervaringen met licht die ik heb beschreven, geven ons meer inzicht in deze twee basispatronen van openbaring.

Het licht dat in een donkere kamer aangaat, is als een boodschap van God die we snel, volledig en ineens ontvangen. Velen onder ons hebben dit patroon van openbaring ervaren als antwoorden op onze oprechte gebeden, of als de nodige aanwijzingen en bescherming zoals God die op dat moment goedachtte. Van dergelijke onmiddellijke en intense manifestaties lezen we in de Schriften, leren we in onze kerkgeschiedenis en getuigen we in ons eigen leven. Die machtige wonderen komen inderdaad voor. Maar dit patroon van openbaring is meer uitzondering dan regel.

De geleidelijke toename van licht dat de opkomende zon uitstraalt, is als een boodschap van God die we 'regel op regel [...], voorschrift op voorschrift' ontvangen (2 Nephi 28:30). Openbaring komt meestal na verloop van tijd in kleine stapjes, op basis van ons verlangen, onze getrouwheid en onze voorbereiding. Dergelijke boodschappen van onze hemelse Vader vormen zich geleidelijk op onze ziel

'als dauw uit de hemel' (LV 121:45). Dit patroon van openbaring is eerder regel dan uitzondering. Het blijkt bijvoorbeeld uit de ervaringen van Nephi bij zijn verschillende pogingen om de koperen platen van Laban te verkrijgen (zie 1 Nephi 3–4). Uiteindelijk werd hij door de Geest naar Jeruzalem geleid, 'van tevoren niet wetende wat [hij] moest doen' (1 Nephi 4:6). En hij leerde niet in één keer hoe hij een schip van een vernuftige makelij moest bouwen. Nee, de Heer toonde hem 'van tijd tot tijd op welke wijze [hij] de spanten van het schip moest vervaardigen' (1 Nephi 18:1).

In onze kerkgeschiedenis en in ons eigen leven vinden we volop voorbeelden van het patroon dat de Heer ons dingen 'regel op regel, voorschrift op voorschrift' openbaart. De fundamentele waarheden van het herstelde evangelie werden bijvoorbeeld niet allemaal tegelijk in het heilige bos aan Joseph Smith geopenbaard. Die kostbare schatten werden geopenbaard zodra de omstandigheden en de tijd daartoe rijp waren. [...]

Als leden van de kerk zijn we geneigd ons zozeer te richten op wonderbaarlijke en indrukwekkende geestelijke manifestaties, dat we minder of geen oog hebben voor het gebruikelijke patroon waarmee de Heilige Geest te werk gaat. De 'eenvoud van het middel' (1 Nephi 17:41) waarbij we stapsgewijs geestelijke indrukken krijgen die na verloop van tijd uitmonden in het gewenste antwoord of de nodige leiding, kan ons het doel doen 'voorbijzien' (zie Jakob 4:14).



## Hoe kan ik mijn gebeden zinvoller maken?

Onze hemelse Vader heeft ons lief en hoort ons graag tot Hem bidden. In onze gebeden dienen we onze hemelse Vader de gevoelens van ons hart kenbaar te maken. We gebruiken geen lege woorden of holle frasen. Als we innig en oprecht bidden, voelen we dat onze hemelse Vader dicht bij ons is.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze materialen met een gebed in uw hart. Wat wilt u dat de jongevrouwen over het gebed te weten komen?*

Lucas 22:41–42; Helaman 10:5; LV 46:30–31 (we behoren Gods wil te zoeken als we bidden)

3 Nephi 14:7; LV 9:7–8 (bidden dient gepaard te gaan met oprechte inspanningen)

3 Nephi 17–19 (Jezus Christus bidt met de Nephieten en leert hun aangaande het gebed)

Moroni 10:3–5 (bid met geloof, een oprecht hart en een eerlijke bedoeling)

Gids bij de Schriften, 'Gebed', pp. 60–61

David A. Bednar, 'Bidden in geloof', *Liahona*, mei 2008, pp. 94–97

David A. Bednar, 'Bid altijd', *Liahona*, november 2008, pp. 41–44

'Gebed', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 45–50

Video: 'Dagelijks brood: ervaring'

Welke zinvolle ervaringen hebt u met het gebed gehad? Wat hebt u uit die ervaringen geleerd over communiceren met uw hemelse Vader? Wat hebt u gedaan om uw gebeden zinvoller te maken?

Wanneer hebt u de jongevrouwen in uw klas horen bidden? Hoe kunt u ertoe bijdragen dat ze hun gebeden zinvoller maken? In welke opzichten zal inzicht in de wijze van communiceren met onze hemelse Vader ze nu en later van pas komen?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zing of lees met de hele klas lofzangen over het gebed (zoek in Register op onderwerp achterin het zangboek naar toepasselijke lofzangen). Wat komen de jongevrouwen uit deze lofzangen te weten over het gebed?
- Vraag de jongevrouwen manieren op te schrijven waarop we zoal met anderen communiceren. In hoeverre lijken die communicatiemethoden op een gebed? Wat is het verschil? Welke vragen hebben de jongevrouwen over het gebed?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze hun gebeden zinvoller kunnen maken. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

### Onderwijstip

'Als iemand een vraag heeft beantwoord of een idee heeft geopperd, vraag dan de andere leerlingen naar hun mening daarover. Als iemand een vraag stelt, laat de andere leerlingen die dan beantwoorden. U kunt bijvoorbeeld vragen: "Kan iemand die vraag beantwoorden?"' (Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], p. 67.)

- Vraag de jongevrouwen in de Schriften een voorbeeld van een gebed op te zoeken dat zij inspirerend vinden (wijs ze indien nodig op de genoemde Schriftteksten in dit schema). U kunt ook de video 'Dagelijks brood: ervaring' vertonen. Laat ze vertellen wat ze hebben gevonden en wat ze uit het voorbeeld over gebed te weten komen.
- Geef elk van de jongevrouwen een Schrifttekst over het gebed (zoals de aanbevolen teksten in dit leerschema). Vraag de jongevrouwen een beginsel over gebed op te schrijven dat ze in hun tekst zien, plus een voorbeeld van dat beginsel uit hun leven of dat van anderen. Laat ze aan een andere jongevrouw in de klas vertellen wat ze hebben opgeschreven. Welke inzichten hebben de jongevrouwen van elkaar gekregen waardoor ze hun gebeden zinvoller kunnen maken?
- Geef iedere jongevrouw een gedeelte van een van de aanbevolen toespraken van ouderling David A. Bednar in dit leerschema. Moedig de jongevrouwen aan om praktische raad te onderstrepen die ouderling Bednar geeft waardoor onze gebeden zinvoller worden. Vraag ze naar hun bevindingen. Laat ze zich daarna voorstellen dat ze iemand leren bidden. Wat zouden zij onderwijzen en



hoe zouden zij dat doen? Overweeg een rollenspel te doen van een mogelijke onderwijssituatie.

- Verdeel de hoofdstukken 17, 18 of 19 van 3 Nephi onder de jongevrouwen. Laat de jongevrouwen hun gedeelte lezen en verwoorden wat ze uit het voorbeeld en de leringen van Jezus Christus en uit het voorbeeld van zijn discipelen over het gebed leren. Wat kunnen zij doen om hun

eigen gebeden op die voorbeelden te richten?

- Laat iedere jongevrouw een van de beginselen van gebed bestuderen in *Trouw aan het geloof*, pp. 45–50, of onder het onderwerp ‘Gebed’ in de Gids bij de Schriften. Vraag de jongevrouwen hun bevindingen aan de klas te vertellen. Moedig ze aan om eigen voorbeelden aan te dragen wanneer ze lesgeven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze hoe zij hun gebeden zinvoller kunnen maken? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Zich specifiek ten doel stellen om hun persoonlijke gebeden te verbeteren.
- Ervaring 1 met de waarde Geloof in *Persoonlijke vooruitgang* afwerken.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland hield van wie Hij onderwees en bad voor hen. Als wij onze leerlingen leren kennen en liefhebben, bidden wij voor hen en voor specifieke moeilijkheden en kansen waarmee ze te maken hebben.



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: ouderling David A. Bednar, 'Bid altijd', Liahona, november 2008, pp. 41–44*

Bidden is, eenvoudig gezegd, dat de zoons en dochters van onze hemelse Vader die op aarde zijn met Hem communiceren. 'Zodra we de ware relatie van ons met God kennen (namelijk dat God onze Vader is en wij zijn kinderen zijn), wordt bidden opeens een natuurlijke en intuïtieve aangelegenheid voor ons' (zie Bible Dictionary, 'Prayer', p. 752). Wij moeten altijd tot de Vader bidden in de naam van de Zoon (zie 3 Nephi 18:19–20). We hebben de belofte dat als we oprecht bidden voor wat goed is en in overeenstemming is met Gods wil, wij gezegend, beschermd en geleid kunnen worden (zie 3 Nephi 18:20; LV 19:38). [...]

Er zijn vele dingen in ons karakter, in ons gedrag of aangaande onze geestelijke groei waarover we onze hemelse Vader in ons ochtendgebed moeten raadplegen. Na het uiten van onze gepaste dankbaarheid voor ontvangen zegeningen, smeken we om inzicht, leiding en hulp om de dingen te doen die we niet op eigen kracht alleen kunnen doen. Wij kunnen bij het bidden bijvoorbeeld het volgende overwegen:

- Nadenken over situaties waarbij we te scherpe of onterechte woorden spraken tegen degenen die we het meest liefhebben.
- Erkennen dat we wel beter weten, maar niet altijd handelen overeenkomstig onze kennis.
- Onze spijt betuigen voor onze zwakheden en dat we de natuurlijke mens niet ijverig genoeg afleggen.
- Besluiten om ons leven meer op het voorbeeld van de Heiland af te stemmen.
- Smeken om meer kracht om onszelf te verbeteren.

Een dergelijk gebed is essentieel als geestelijke voorbereiding op onze dag.

Gedurende de dag hebben we steeds een gebed in ons hart voor blijvende steun en leiding, zoals Alma het aangaf: 'Laten al uw gedachten tot de Heer uitgaan' (Alma 37:36).

Op die dag zullen we merken dat er situaties zijn waarin we doorgaans geneigd zijn om fel te reageren, maar dat niet doen; of dat we snel boos worden, maar deze keer niet. We merken dat we hulp en kracht van boven krijgen en onderkennen nederig de antwoorden op onze gebeden. En op dat moment van erkenning geven we in stil gebed blijk van onze dankbaarheid.

Aan het eind van onze dag gaan we weer op onze knieën en brengen we verslag uit aan onze Vader. We nemen de gebeurtenissen van de dag door en uiten onze oprechte dankbaarheid voor de zegeningen en de hulp die we hebben ontvangen. We bekeken ons en stellen met de leiding van de Geest van de Heer vast hoe we ons de volgende dag kunnen verbeteren. Zo bouwen we in ons avondgebed voort op ons ochtendgebed. En zo is ons avondgebed ook een voorbereiding op een zinvol ochtendgebed.

Ochtend- en avondgebeden (en alle gebeden daartussen) staan niet los van elkaar; ze zijn juist aan elkaar gekoppeld, elke dag en over meerdere dagen, weken, maanden en zelfs jaren. Zo geven we ten dele ook gehoor aan de Schriftuurlijke aansporing om 'altijd te bidden' (zie Lucas 21:36; 3 Nephi 18:15, 18; LV 31:12). Dergelijke zinvolle gebeden maken het mogelijk de grootste zegeningen te ontvangen die God aan zijn getrouwe kinderen heeft beloofd.



## Waarom is het belangrijk om de Schriften te bestuderen?

De Schriften bevatten het woord van God. De hedendaagse profeten adviseren ons de Schriften elke dag te bestuderen, zowel individueel als in gezinsverband. Door onze Schriftstudie leren wij onze hemelse Vader en Jezus Christus beter kennen en krijgen we de kracht om verleidingen te weerstaan en onze moeilijkheden het hoofd te bieden.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer de volgende Schriftteksten en materialen met een gebed in uw hart. Wat zou volgens u de jongevrouwen het belang van Schriftstudie doen inzien?*

Psalmen 119:105; 2 Timoteüs 3:16–17; 2 Nephi 32:3 (de Schriften kunnen ons tot gids zijn)

Richard G. Scott, 'De kracht van de Schriften', *Liahona*, november 2011, pp. 6–8

1 Nephi 15:24–25; Alma 31:5; Helaman 3:29–30; 15:7–8; LV 11:21 (er is kracht in het woord van God)

Waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 1, *Jongevrouwen — Persoonlijke vooruitgang* (2009), p. 46

LV 84:45; Matteüs naar Joseph Smith 1:37 (de Schriften helpen ons waarheid te onderscheiden en misleiding te voorkomen)

'Schriften', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 146–150

Boyd K. Packer, 'De sleutel tot geestelijke bescherming', *Liahona*, november 2013

Video's: 'Het Boek van Mormon: boodschappen uit de hemel', 'Dagelijks brood: patroon'

Hoe is uw studie van de Schriften u tot zegen?

Wat kunt u uit uw eigen ervaringen vertellen aan de jongevrouwen?

Welke Schriftteksten zouden zinvol zijn voor de jongevrouwen in uw klas? Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen hun Schriftstudie zinvoller en doeltreffender maken?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat een aantal jongevrouwen hun favoriete Schrifttekst noemen. Waarom zijn die teksten zo belangrijk voor hen?
- Toon de jongevrouwen enkele voorwerpen die hun de weg kunnen wijzen, zoals een plattegrond, een kompas of een apparaat met GPS. In welke opzichten lijken de Schriften op die voorwerpen? Laat de jongevrouwen vertellen wanneer zij leiding en richting in de Schriften hebben gevonden.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van Schriftstudie. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen 2 Timoteüs 3:16–17 en 2 Nephi 32:3 te lezen. Wat staat er in deze teksten over het belang van Schriftstudie? Neem als klas de Schriftteksten door die ouderling Richard G. Scott tot leidraad zijn geweest (in zijn toespraak ‘De kracht van de Schriften’). Laat elke jongevrouw haar eigen lijst met Schriftteksten opstellen die haar tot leidraad zijn. Vraag de jongevrouwen hun Schrifttekst aan de klas te vertellen en uit te leggen hoe die tekst een leidraad voor hen is geweest.
- Laat de jongevrouwen gedeelten van een van de toespraken in dit schema lezen. Vraag ze te letten op zegeningen die uit Schriftstudie voortvloeien. Wanneer hebben ze die zegeningen zelf ervaren?
- Laat elke jongevrouw een van de aanbevolen Schriftteksten in dit leerschema lezen. Vraag ieder een tekening te maken die voorstelt wat er in de tekst naar voren komt. Laat de rest van de klas raden wat de tekst over het belang van Schriftstudie zegt. Welke ervaringen kunnen de jongevrouwen noemen waaruit het belang van Schriftstudie in hun eigen leven bleek?
- Laat de jongevrouwen een van de video’s in dit schema bekijken of het stukje ‘Belang van dagelijkse Schriftstudie’ lezen in *Trouw aan het geloof* (pp. 146–147). Laat ze zoeken naar antwoorden op de vraag: ‘Waarom is het belangrijk dat ik de Schriften bestudeer?’ Vraag ze naar hun bevindingen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van Schriftstudie? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

### Onderwijstip

‘De Geest moet aanwezig zijn om een evangelieboodschap tot het hart van de leerlingen te voeren (zie 2 Nephi 33:1; LV 42:14). Daarom moet u onderwijsmethoden gebruiken die de juiste sfeer scheppen en de Geest uitnodigen.’ (Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 91.)

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Werken aan ervaring 1 met de waarde Vrije keuze en verantwoording in *Persoonlijke vooruitgang* en een plan opstellen om van dagelijkse Schriftstudie een gewoonte te maken of om hun studie van de Schriften te verbeteren.
- Een Schrifttekst uit het hoofd leren die hen inspireert en die tekst de volgende les aanhalen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte de Schriften om te onderwijzen en van zijn zending te getuigen. Hij leerde mensen zelf over teksten in de Schriften na te denken en zo antwoorden op hun eigen vragen te vinden. Hoe kunt u de jongevrouwen aanmoedigen om in de Schriften naar aanwijzingen van de Heer te zoeken?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Richard G. Scott, 'De kracht van de Schriften', Liahona, november 2011, pp. 6–8*

Onze Vader in de hemel begreep dat wij tijdens onze aardse proeftijd grote moeilijkheden moesten meemaken om de gewenste vooruitgang te maken. Sommige daarvan zouden bijna overweldigend zijn. Maar Hij voorzag ons van hulpmiddelen om succes te hebben tijdens onze sterfelijke proeftijd. Enkele van die hulpmiddelen zijn de Schriften.

Onze Vader in de hemel heeft door de eeuwen heen speciale mannen en vrouwen geïnspireerd om, door leiding van de Heilige Geest, oplossingen te vinden voor de meest verbijsterende levensproblemen. Hij heeft die bevoegde dienstknechten geïnspireerd om die oplossingen in een soort handboek vast te leggen voor zijn kinderen die geloof hebben in zijn plan van geluk en in zijn geliefde Zoon, Jezus Christus. Wij hebben gemakkelijk toegang tot die leiding door middel van de schat die we de standaardwerken noemen — dat wil zeggen het Oude en Nieuwe Testament, het Boek van Mormon, de Leer en Verbonden en de Parel van grote waarde.

Omdat Schriften tot stand komen via geïnspireerde communicatie door de Heilige Geest, zijn zij zuivere waarheid. We hoeven ons geen zorgen te maken over het waarheidsgehalte van de ideeën die in de standaardwerken te vinden zijn, omdat de Heilige Geest het werktuig was dat de mensen die de Schriften hebben geschreven inspireerde.

De Schriften zijn net pakketjes met licht die ons verstand verlichten en ruimte scheppen voor leiding en inspiratie uit de hemel. Zij kunnen de sleutel zijn om het communicatiekanaal met onze Vader in de hemel en zijn geliefde Zoon, Jezus Christus, te openen.

De Schriften maken onze uitspraken gezaghebbend als ze op de juiste wijze worden geciteerd. Ze

kunnen trouwe vrienden worden die niet beperkt zijn door geografie of agenda. Ze zijn altijd beschikbaar als we ze nodig hebben. Als we ze gebruiken, bieden ze ons een fundament van waarheid dat geactiveerd kan worden door de Heilige Geest. Als we teksten bestuderen, overdenken, onderzoeken en uit het hoofd leren, is het alsof we een dossierkast vullen met vrienden, waarden en waarheden waarop we altijd en overal ter wereld een beroep kunnen doen.

Schriftteksten uit het hoofd leren, kan ons veel macht geven. Een Schrifttekst uit het hoofd leren is een nieuwe vriendschap beginnen. Het is alsof je een nieuwe persoon ontdekt die je kan helpen in tijd van nood, kan inspireren en troosten en een bron van motivatie kan zijn voor benodigde verandering. Zo is het uit het hoofd leren van deze psalm een bron van kracht en begrip voor mij geworden:

'Des Heren is de aarde en haar volheid, de wereld en die daarop wonen.

'Want Hij heeft haar op de zeeën gegrond en op de stromen gevestigd.

'Wie mag de berg des Heren beklimmen, wie mag staan in zijn heilige stede?

'Die rein is van handen en zuiver van hart, die zijn ziel niet op valsheid richt, noch bedrieglijk zweert.

'Die zal van de Here een zegen wegdragen en gerechtigheid van de God zijns heils' (Psalmen 24:1–5).

Zo'n tekst overdenken geeft veel richting in je leven. De Schriften kunnen een fundament van steun zijn. Ze kunnen een enorme bron vormen van gewillige vrienden die ons kunnen helpen. Een uit het hoofd geleerde tekst wordt een blijvende vriend die niet verflauwt naarmate de tijd verstrijkt.



# Hoe kan ik mijn getuigenis versterken?

Een getuigenis is een geestelijke bevestiging van de waarheid die de Heilige Geest ons geeft. Wij hebben als lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen de heilige plicht om een eigen getuigenis te krijgen. Als we door studie, gebed en naleving van het evangelie een eigen getuigenis nastreven, zal de Heilige Geest de waarheid van het evangelie aan ons bevestigen.

Hoe hebt u uw eigen getuigenis gekregen? Welke invloed heeft uw getuigenis op de rollen die u als dochter van God hebt, bijvoorbeeld die van echtgenote, moeder, zuster of leerkracht?

Wat weet u van het getuigenis van de jongevrouwen in uw klas? In welke opzichten zal een sterk getuigenis mede bepalend zijn voor hun leven nu en in de toekomst? Wat kunt u doen om ze aan te moedigen een sterk getuigenis te ontwikkelen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer de volgende Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Wat zal de jongevrouwen er volgens u toe inspireren om naar een getuigenis te streven?*

Johannes 7:16–17 (als we de wil van de Heer doen, zullen we een getuigenis krijgen)

1 Korinthe 2:9–13; Alma 5:45–46; LV 8:2–3 (de Heilige Geest getuigt van waarheid)

Jakobus 1:5; 1 Nephi 10:17–19; 15:11; 3 Nephi 18:20; Moroni 10:3–5 (we moeten om een getuigenis vragen en ernaar streven het te krijgen)

Mosiah 26:3; Alma 12:11 (obstakels die een getuigenis belemmeren)

Alma 32:27–34 (begin met een verlangen om te geloven)

LV 9:7–9 (we moeten zelf iets uitvoeren voordat we erom vragen)

Thomas S. Monson, 'Geloven, gehoorzamen, volharden', *Liahona*, mei 2012, pp. 126–129

Dieter F. Uchtdorf, 'Een getuigenis van licht en waarheid krijgen', *Liahona*, november 2014, pp. 20–23

Bonnie L. Oscarson, 'Ware bekering', *Liahona*, november 2013, pp. 76–78

Craig C. Christensen, 'Ik weet deze dingen voor mijzelf', *Liahona*, november 2014, pp. 50–52

'Getuigenis', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 61–63



---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Lees klassikaal de vergelijking van ouderling Craig C. Christensen tussen een getuigenis en een mammoetboom in zijn toespraak 'Ik weet deze dingen voor mijzelf'. Neem zo mogelijk een foto van een mammoetboom mee en leg uit dat deze boom uit een zaadje van maar een paar millimeter groeit. Vraag de jongevrouwen wat ze uit deze vergelijking over het ontwikkelen van hun getuigenis aan de weet komen.
  - Vraag de jongevrouwen een definitie van het woord *getuigenis* op te schrijven. Laat ze hun definitie aan de klas vertellen. Moedig ze desgewenst aan 'Getuigenis' in *Trouw aan het geloof* te lezen.
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze zelf een getuigenis kunnen krijgen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen zaadjes en een potplant zien. Vraag ze wat er moet gebeuren om de zaadjes tot een plant te laten uitgroeien. Lees Alma 32:27–34 voor en vraag de jongevrouwen het opkweken van een plant te vergelijken met het verkrijgen van een getuigenis. Hoe staat het met de groei van hun getuigenis? Hoe kunnen zij hun getuigenis voeden? Laat ze in hun dagboek schrijven hoe hun getuigenis aan het groeien is en wat zij kunnen doen om het sterker te maken.
- Stel met de klas een lijst op van personen in de Schriften die een getuigenis kregen. Bespreek wat die

### Onderwijstip

'Vaak staat er in een les meer informatie dan u binnen de gegeven tijd kunt behandelen. In dergelijke gevallen moet u beslissen wat het nuttigst voor de leerlingen zal zijn.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 98.)



mensen deden en hoe ze hun geestelijke bevestiging kregen (zie 1 Nephi 10:17–19; Alma 5:45–46). Laat de jongevrouwen vertellen waardoor hun getuigenis is versterkt.

- Laat elke jongevrouw aan de hand van de Schriftteksten in dit schema of de twaalfde en dertiende alinea van president Thomas S. Monsons toespraak ‘Geloven, gehoorzamen, volharden’ een lijst maken van dingen die haar getuigenis verzwakken en van manieren waarop ze het sterk kan houden. Vraag de jongevrouwen naar enkele ideeën op hun lijst en laat ze klassikaal bespreken hoe de jongevrouwen anderen hun getuigenis kunnen helpen versterken. Hoe kunnen zij hun familieleden helpen? Hun vrienden en vriendinnen?
- Vraag de jongevrouwen aan een bekende van hen te denken die mogelijk met zijn of haar getuigenis worstelt. Laat ze in Dieter F. Uchtdorfs toespraak ‘Een getuigenis van licht en waarheid krijgen’ op zoek gaan naar nuttige tips voor die persoon. Wat kunnen ze die persoon vertellen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze hoe zij zelf een getuigenis kunnen krijgen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

- Vraag een van de jongevrouwen in de week vóór de les zich erop voor te bereiden het verhaal van Agnes Hoggan in zuster Bonnie L. Oscarsons toespraak ‘Ware bekering’ te vertellen. Laat haar onder meer vertellen hoe Agnes zich in haar beslissingen door haar getuigenis liet leiden. Geef iedere jongevrouw een strookje met één zin uit zuster Oscarsons toespraak waaruit een beginsel over het versterken van een getuigenis spreekt. Vraag de jongevrouwen hun zin aan de klas voor te lezen en te verwoorden wat ze er zoal uit leren.

- Vraag iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in dit leerschema te lezen. Laat ze daarbij letten op manieren om een getuigenis te krijgen en te versterken of op dingen die ons getuigenis belemmeren. Laat ze na het opperen van enkele ideeën overdenken hoe ze anderen kunnen helpen met hun getuigenis. Hoe kunnen zij hun familieleden helpen? Hun vrienden en vriendinnen op school?

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn discipelen uit om te getuigen. Hij vroeg ze bijvoorbeeld: 'Wie zegt u dat Ik ben?' (Zie Mattheüs 16:15–16.) Als u geïnspireerde vragen aan de jongevrouwen stelt, kunnen hun antwoorden gelegenheden zijn om hun getuigenis te geven en te versterken.

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun getuigenis in de les geven.
- De komende week hun getuigenis aan een vriend(in) of familielid geven.
- Zich ten doel stellen om hun getuigenis te versterken door naleving van een van de geleerde beginselen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Bonnie L. Oscarson, 'Ware bekering',  
Liahona, november 2013*

Ik wil graag een bekeringsverhaal uit mijn familiegeschiedenis over een van mijn heldinnen vertellen. Ze heette Agnes Hoggan. Haar man en zij werden in 1861 in Schotland lid van de kerk. Wegens de grote vervolging in hun vaderland emigreerden ze met hun kinderen naar Amerika. Een aantal jaren later werd Agnes weduwe en moest ze hard werken om acht kinderen van voedsel en kleding te voorzien. Haar twaalfjarige dochter, Isabelle, had het geluk werk te vinden als dienstmeisje bij een rijk, niet-mormoons gezin.

Isabelle woonde in hun grote huis en zorgde voor de kleinere kinderen. Haar moeder kreeg wekelijks een bescheiden loon voor haar diensten. Isabelle werd al snel opgenomen in het gezin en genoot veel voorrechten die de andere gezinsleden ook hadden, zoals dansles, mooie kleding en theaterbezoek. Deze samenwerking duurde vier jaar, waarna het gezin waarvoor ze werkte overgeplaatst werd naar een andere staat. Ze hadden zo'n goede band met Isabelle dat ze haar moeder, Agnes, om toestemming vroegen haar wettelijk te adopteren. Ze beloofden haar een goede opleiding te bieden, ervoor te zorgen dat ze met een goede man trouwde en haar

mede-erfgenaam met hun eigen kinderen te maken. Ze zouden Agnes ook blijven betalen.

Deze weduwe zat krap bij kas en moest een moeilijke beslissing nemen, maar aarzelde geen moment. Dit zijn de woorden die haar kleindochter jaren later schreef: 'Buiten haar liefde had ze nog een betere reden om hun aanbod af te slaan — ze was helemaal uit Schotland gekomen en had vele moeilijkheden en beproevingen doorstaan voor het evangelie. Ze wilde tegen elke prijs vermijden dat een van haar kinderen zou verliezen waar zij zo ver voor was gekomen.'<sup>2</sup> Het rijke gezin bestookte haar met argumenten en Isabelle huilde en smeekte om te mogen gaan, maar Agnes was vastbesloten. Je kunt je voorstellen dat de zestienjarige Isabelle dacht dat haar leven verknoeid was.

Isabelle Hoggan is mijn overgrootmoeder. Ik ben uiterst dankbaar voor het getuigenis en de overtuiging die zo hevig in haar moeders hart brandden en haar ervan weerhielden om Isabelles lidmaatschap van de kerk in te ruilen voor wereldlijke beloften. Honderden van haar nakomelingen genieten nu de zegeningen van het lidmaatschap in de kerk en zijn de begunstigden van Agnes' diepgewortelde geloof en bekering tot het evangelie.



# Hoe kan een patriarchale zegen mij helpen?

Een patriarchale zegen is een persoonlijke openbaring voor ons leven. Wij krijgen er meer inzicht door in ons potentieel en in de zegeningen die ons bij getrouwheid wachten. Er kunnen beloften, aansporingen of waarschuwingen in staan die ons tot richtsnoer dienen. We krijgen er ook een dieper besef door dat onze hemelse Vader ons persoonlijk kent en om ons geeft.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Waar zullen volgens u de jongevrouwen die u lesgeeft het meest bij gebaat zijn?*

Alma 16:16–17; 3 Nephi 17:2–3 (we dienen ons hart voor te bereiden om onderricht van de Heer te ontvangen)

Julie B. Beck, 'Julie zijn van edele afkomst', *Liahona*, mei 2006, pp. 106–108

3 Nephi 20:25–27 (het huis van Israël zegent de geslachten van de aarde)

Carlos A. Godoy, 'De Heer heeft een plan voor ons!' *Liahona*, november 2014, pp. 96–98

LV 82:10; 130:20–21 (zegeningen zijn gebaseerd op gehoorzaamheid)

'Over patriarchale zegens', *Liahona*, maart 2004, pp. 18–21

Henry B. Eyring, 'Leer ze tot grote hoogte te reiken', *Liahona*, november 2012, pp. 60–67

'Patriarchale zegens', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 129–131

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Als u een patriarchale zegen hebt ontvangen, in welke opzichten is die dan een leidraad in uw leven? Hoe hebt u er in moeilijke tijden kracht uit geput? In hoeverre bent u erdoor geïnspireerd?

Op welke manieren kan een patriarchale zegen een leidraad zijn voor de jongevrouwen die u lesgeeft? Waarom is het belangrijk dat ze hun afstammingslijn in het huis van Israël kennen? Hoe kunt u ze helpen om zich op een patriarchale zegen voor te bereiden?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Als u een patriarchale zegen hebt, laat de jongevrouwen dan zien hoe die eruitziet (zonder de specifieke inhoud prijs te geven). Vertel hoe u erdoor gezegend bent in uw leven.
- Zet op het bord: 'Hoe kan een patriarchale zegen mij helpen?' Laat de jongevrouwen met antwoorden op deze vraag komen. Verwijs de hele les door naar deze vraag. Lees als onderdeel van de bespreking desgewenst het verhaal van ouderling Carlos A. Godoy over de invloed van zijn patriarchale zegen op het nemen van belangrijke beslissingen in zijn leven (zie 'De Heer heeft een plan voor ons!' *Liahona*, november 2014, pp. 96–98.)

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in patriarchale zegens. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat een of meer jongevrouwen vertellen hoe zij het ontvangen van hun patriarchale zegen hebben ervaren (of vertel over uw eigen ervaring). Hoe is hun patriarchale zegen ze tot hulp? (Druk de jongevrouwen op het hart dat de specifieke inhoud van een patriarchale zegen heilig en vertrouwelijk is.) Knip een kopie van het artikel 'Over patriarchale zegens' in stukjes op basis van elke vraag met antwoord. Stel de jongevrouwen voor om beurtelings een stukje van het artikel te kiezen en de vraag met het antwoord aan de klas voor te lezen. Welke vragen hebben de jongevrouwen nog meer?
- Nodig met toestemming van de bisschop de ringpatriarch uit om met de jongevrouwen over patriarchale zegens te spreken. Moedig de jongevrouwen aan om vragen te stellen.
- Laat de jongevrouwen vragen opschrijven die zij over patriarchale zegens hebben. Kijk als klas naar antwoorden in *Trouw aan het geloof*, pp. 129–131.
- Lees met de klas gedeelten uit de toespraak 'Jullie zijn van edele afkomst' van Julie B. Beck en president Henry B. Eyrings opmerkingen over zijn patriarchale zegen in 'Leer ze tot grote hoogte te reiken.' Laat de jongevrouwen na het lezen van elk gedeelte kernachtig opschrijven wat ze over patriarchale zegens te weten komen.
- Laat de jongevrouwen de aanbevolen Schriftteksten in dit schema lezen en vertellen wat er naar hun idee in ieder vers over patriarchale zegens wordt gezegd.

## Onderwijstip

'Als iemand een vraag stelt, overweeg dan anderen die vraag te laten beantwoorden. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Dat is een interessante vraag. Wat vinden jullie daarvan?" Of: "Kan iemand anders deze vraag beantwoorden?"' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland kent de jongevrouwen in uw klas en Hij weet wie ze kunnen worden. Hij vindt unieke manieren om ieder van hen te helpen leren en groeien. Hoe kunt u de liefde van de Heiland voor de jongevrouwen overbrengen terwijl u over patriarchale zegens spreekt?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij patriarchale zegens nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld:*

- Zij kunnen ervaring 2 met de waarde Gevoel van eigenwaarde uit *Persoonlijke vooruitgang* afwerken. bestuderen en in het bijzonder letten op de raadgevingen, waarschuwingen, geestelijke gaven en zegeningen die erin staan.
- Als zij hun patriarchale zegens hebben ontvangen, kunnen zij die

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Over patriarchale zegens', New Era, maart 2004, pp. 32–35; of Liahona, maart 2004, pp. 18–21*

## **Wat is een patriarchale zegen?**

Een patriarchale zegen heeft twee hoofddoelen. Ten eerste wordt de patriarch geïnspireerd om je afkomst te bepalen — de stam van Israël waartoe je behoort. Ten tweede spreekt de patriarch, geleid door de geest van profetie, zegeningen uit, en eventueel beloften, waarschuwingen of vermaningen die speciaal voor jou gelden. Je patriarchale zegen kan wijzen op dingen die je kunt bereiken, en zegeningen die je kunt ontvangen als je geloof oefent en goed leeft.

## **Waarom is mijn afkomst belangrijk?**

Elk lid van de kerk behoort tot een van de twaalf stammen van Israël. Wie geen letterlijke nakomeling van een stam is, wordt door de doop 'geadopteerd' in het huis van Israël. Als je je afkomst weet, dan kun je daar veel aan hebben, want behoren tot een van de twaalf stammen betekent dat de zegeningen en opdrachten van die stam de jouwe zijn. De zegeningen die Jakob zijn zoons gaf (de hoofden van de verschillende stammen) zijn te vinden in Genesis 49. [...]

## **Wie mag er een patriarchale zegen ontvangen?**

Elk lid van de kerk dat de gedragsnormen naleeft, heeft recht op een patriarchale zegen en behoort die ook te ontvangen, ongeacht hoe lang hij lid is.

## **Hoe oud moet ik voor een zegen zijn?**

Er is geen minimumleeftijd. Je moet oud genoeg zijn om te begrijpen hoe heilig zo'n zegen is.

## **Hoe wordt zo'n zegen gegeven?**

De patriarch legt zijn handen op je hoofd en geeft de zegen door middel van inspiratie. Het is een openbaring van raadgevingen aan jou. De zegen wordt

vervolgens uitgetypt zodat je de tekst zwart op wit hebt om de rest van je leven te bestuderen. De kerk houdt ook een afschrift van je zegen voor het geval je de jouwe kwijtraakt.

## **Hoe kom ik aan een patriarchale zegen?**

Maak een afspraak voor een gesprek met je bisschop. Hij bepaalt of je klaar bent en goed genoeg leeft voor een aanbeveling, en eventueel helpt hij je om je erop voor te bereiden. Als je je aanbeveling hebt gekregen, neem je contact op met de patriarch en maak je een afspraak. Vraag je bisschop of de patriarch wie er met je mee kan gaan als je voor je zegen naar de patriarch gaat, bijvoorbeeld je ouders. En neem je aanbeveling mee naar de afspraak.

## **Hoe weet ik of ik er klaar voor ben?**

Het verlangen om een patriarchale zegen te ontvangen behoort voort te komen uit een verlangen om Gods wil voor jou te weten te komen en na te leven. Nieuwsgierigheid of druk van anderen zijn niet de juiste redenen om een zegen te vragen. De bisschop helpt je met vaststellen of je klaar bent voor de zegen.

## **Hoe kan ik me erop voorbereiden?**

Je moet al het mogelijke doen om dicht tot de Heer te komen. Gebed, vasten, Schriftstudie, meditatie en bekering kunnen daartoe bijdragen. Als je je druk maakt om wereldse aangelegenheden, moet je die gedachten voor zo'n heilige gebeurtenis achter je laten. [...]

## **Wanneer worden de beloften in mijn zegen vervuld?**

Soms onthult een patriarchale zegen zaken uit ons vooraardse leven. Maar over het algemeen is het een gids voor ons huidige en toekomstige leven. Omdat zegens eeuwig van aard zijn, kunnen ze ook elementen bevatten die slaan op het hiernamaals.





# Juni: Priesterschap en priesterschapsleutels

*'De sleutels van het koninkrijk Gods zijn toevertrouwd aan het mensdom op aarde' (LV 65:2).*

Door de leerschema's in deze module krijgen de jongevrouwen meer inzicht in het priesterschap en hoe het hen nu en in al hun toekomstige rollen als dochter van God tot zegen kan zijn. Jongevrouwen kunnen enorm gesterkt worden en in aanmerking komen voor de zegeningen van de verhoging als zij voortdurend hun vertrouwen stellen in het gezag van het priesterschap en deelnemen aan priesterschapsverordeningen. Maak ze duidelijk dat het priesterschap de macht van God is die wordt gebruikt om al zijn kinderen, man en vrouw, in gelijke mate tot zegen te zijn.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Wat is het priesterschap?*

*Wat zijn mijn taken in het werk van het priesterschap?*

*Wat zijn de sleutels van het priesterschap?*

*Hoe ontvang ik de macht en de zegeningen van het priesterschap in mijn leven?*

*Wat houdt het in om mijn kerkleiders te steunen?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Aanwijzing voor de leerkracht

Wees bedacht op jongevrouwen bij wie thuis geen priesterschapsdrager is of die negatieve voorbeelden in hun leven hebben. Het is belangrijk dat we het ideaal bespreken, maar wel met de nodige gevoeligheid voor situaties die anders zijn.





## Wat is het priesterschap?

Het priesterschap is de oneindige macht en het eeuwige gezag van onze hemelse Vader. Door het priesterschap bestuurt God de hemelen en de aarde die Hij heeft geschapen. Door deze macht verlost en verhoogt Hij zijn kinderen. Hij geeft getrouwe priesterschapsdragers het gezag om de heilsverordeningen te bedienen. Alle kinderen van onze hemelse Vader kunnen voor deze verordeningen in aanmerking komen en deelhebben aan de macht en de zegeningen van het priesterschap.

Wat weet u over het priesterschap? Wat voelt u dat u over het priesterschap moet leren?

Beseffen de jongevrouwen hoe belangrijk het priesterschap voor hen is? Wat kunt u vóór de les doen om te peilen wat iedere jongevrouw al over het priesterschap weet? Hoe kunt u mede op basis daarvan bepalen wat u wel en niet behandelt?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen doen begrijpen wat het priesterschap is?*

Hebreeën 5:4; LV 107:1–5; Geloofsartikelen 1:5 (priesterschapsdragers worden van Godswege geroepen en geordend door iemand die daartoe het gezag bezit)

LV 84:17–22 (de macht der goddelijkheid is kenbaar in de priesterschapsverordeningen)

LV 121:34–46 (de macht van het priesterschap werkt alleen volgens beginselen van rechtschapenheid)

M. Russell Ballard, 'Dit is mijn werk en mijn heerlijkheid', *Liahona*, mei 2013, pp. 18–21

Neil L. Andersen, 'Macht in het priesterschap', *Liahona*, november 2013, pp. 92–95

'Priesterschap', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 132–137

'Aäronisch priesterschap', *Trouw aan het geloof*, pp. 4–5

'Melchizedeks priesterschap', *Trouw aan het geloof*, pp. 109–110

Video: 'Priesterschapszegeningen voor iedereen'

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen wat ze over het priesterschap weten. Lees de alinea aan het begin van dit schema voor of laat ze de video ‘Priesterschapszegeningen voor iedereen’ zien en vraag ze welke aanvullende waarheden ze er over het priesterschap door leren.
- Nodig de jongevrouwen uit om als klas of in koppels een rollenspel te doen waarbij een kennis van een ander geloof vraagt wat het priesterschap is. Hoe zouden de jongevrouwen het priesterschap omschrijven? Gebruik het citaat aan het begin van deze les om ze uit te leggen wat het priesterschap is.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het priesterschap. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Deel de jongevrouwen op in groepjes. Laat elk groepje een of meer van de Schriftteksten in dit schema lezen of een gedeelte uit M. Russell Ballards toespraak ‘Dit is mijn werk en mijn heerlijkheid’ en zoeken wat daarin over het priesterschap staat vermeld. Vraag ze naar hun bevindingen. Welke ervaringen hebben de jongevrouwen met het priesterschap gehad?
- Vraag de jongevrouwen naar enkele manieren waarop mensen in de wereld macht verwerven (geld, opleiding, populariteit, uiterlijk enzovoort). Lees samen Leer en Verbonden 121:36–46 en vraag de jongevrouwen te benoemen op welke beginselen priesterschapsmacht is gebaseerd. Vergelijk de wijze waarop de wereld macht verwerft met de wijze van de Heer. Hoe is de kennis van die beginselen medebepalend voor de kijk die jongevrouwen op het priesterschap hebben?
- Laat sommige jongevrouwen over het Aäronisch priesterschap in *Trouw aan het geloof* (pp. 4–5) lezen, en de andere over het Melchizedeks priesterschap (pp. 109–110). Laat iedere jongevrouw iets zeggen over wat ze te weten is gekomen door wat ze heeft gelezen. Waarom vinden ze het belangrijk dat jongevrouwen begrijpen wat het priesterschap inhoudt?

### Onderwijstip

‘Getuig iedere keer dat de Geest u daartoe aanspoort, niet alleen aan het eind van de les. Stel anderen in de gelegenheid om hun getuigenis te geven.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 45.)

- Laat elke jongevrouw een van de paragrafen lezen van ouderling Neil L. Andersens toespraak 'Macht in het priesterschap'. Vraag de jongevrouwen daarna aan hun klasgenoten te vertellen wat ze over het priesterschap te weten zijn gekomen en wat dat voor hen betekent.
- Laat de jongevrouwen de paragraaf 'Priesterschapsquorums' lezen op p. 134 van *Trouw aan het*

*geloof*. Welke overeenkomsten zijn er tussen de organisatie van Aäronische-priesterschapsquorums en jongevrouwenklassen? Wat zijn de verschillen? Maak de jongevrouwen duidelijk dat de vrouwen in de kerk naar het voorbeeld van de priesterschap zijn georganiseerd. (Zie *Dochters in mijn koninkrijk: de geschiedenis en het werk van de zustershulpvereniging* [2011], p. 152.)

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij nu beter wat het priesterschap is? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een gezinsavondles voorbereiden en geven over het priesterschap.
- In hun dagboek iets schrijven wat ze over het priesterschap hebben geleerd.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich zo voor te bereiden dat ze er iets van leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte de Schriften om te onderwijzen en van zijn zending te getuigen. Hij leerde zijn discipelen zich tot de Schriften te wenden voor antwoorden op vragen en om geestelijke kracht op te doen. Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen zich tot de Schriften wenden om antwoorden op hun vragen en problemen te vinden?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Priesterschap', Trouw aan het geloof (2004), pp. 132-137*

## **Priesterschapsquorums**

Een priesterschapsquorum is een georganiseerde groep broeders die hetzelfde priesterschapsambt dragen. Het hoofddoel van quorums is anderen te dienen, eenheid en broederschap te kweken en elkaar in de leer, beginselen en taken te instrueren.

Op alle niveaus in de kerkelijke organisatie bestaan quorums. De president van de kerk en zijn raadge-

vers vormen het quorum van het Eerste Presidium. De twaalf apostelen vormen ook een quorum. De zeventigers, zowel de algemene als de gebiedsautoriteiten, hebben zitting in een quorum. Iedere ringpresident presideert een quorum van hogepriesters, dat bestaat uit alle hogepriesters in de ring. Elke wijk of gemeente heeft doorgaans quorums met ouderlingen, priesters, leraren, en diakenen. De hogepriesters zijn in een wijk ondergebracht in een hogepriestersgroep.





## Wat zijn mijn taken in het werk van het priesterschap?

Het werk van het priesterschap omvat meer dan de plichten van priesterschapsdragers. Het is Gods werk — het werk dat tot zegen en verhoging van zijn kinderen leidt — dat zijn kinderen die hun verbonden nakomen ten uitvoer brengen. Vrouwen zijn essentieel om het werk van het priesterschap ten uitvoer te brengen. Wij helpen mensen in nood, prediken het evangelie en nodigen allen uit om tot Christus te komen.

Hoe neemt u deel aan het werk van het priesterschap? Welke ervaringen kunt u aan de jongevrouwen overbrengen waardoor ze hun taken in het werk van de Heer beter begrijpen?

Zien de jongevrouwen in uw klas zich als essentiële partners in het werk van het priesterschap? Welke betrokkenheid hebben ze bij het werk van de Heer getoond en ervaren (thuis, in de kerk en in hun vriendenkring) waarover ze elkaar kunnen vertellen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en materialen met een gebed in uw hart. Wat voelt u dat u met de jongevrouwen moet bespreken?*

LV 20:38–60 (plichten van priesterschapsdragers)

Henry B. Eyring, 'De Trooster', *Liahona*, mei 2015, 17–21

Lucas 8:1–3; Handelingen 9:36–40; Romeinen 16:1–2 (voorbeelden van anderen dienen)

Dallin H. Oaks, 'De sleutels en het gezag van het priesterschap', *Liahona*, mei 2014

Alma 56:47–48; 57:21; LV 25:6–8; Mozes 5:11–12 (voorbeelden van het evangelie verkondigen)

'Zustershulpvereniging: de herstelling van een vroegchristelijk patroon', *Dochters in mijn in koninkrijk: de geschiedenis en het werk van de zustershulpvereniging* (2011), pp. 3–8

Lucas 2:36–38; Johannes 20:11–18; Alma 19:16–17 (voorbeelden van anderen uitnodigen om tot Christus te komen)

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet op het bord: 'Wat zijn de plichten van priesterschapsdragers?' Vraag de jongevrouwen alle plichten op te schrijven die ze zo weten en dan de plichten die ze in Leer en Verbonden 20:46–60 vinden eraan toe te voegen. Laat ze overwegen welke van die taken ze samen met de jongemannen hebben.
- Lees met de klas de alinea aan het begin van dit schema en laat de jongevrouwen woorden en zinsneden op het bord schrijven die hun meer inzicht geven in het werk van het priesterschap. Welke verbanden zien ze tussen het jongevrouwenthema en de genoemde plichten van priesterschapsdragers in Leer en Verbonden 20:46–60?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen inspireren om aan het werk van het priesterschap deel te nemen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

### Onderwijstip

'Als u zich met een gebed in het hart op de les voorbereidt, [...] wordt u misschien geleid om bepaalde beginselen te benadrukken. U begint misschien te begrijpen hoe u bepaalde beginselen het best kunt presenteren. U ontdekt wellicht voorbeelden, aanschouwelijk onderwijs en inspirerende verhalen in het dagelijks leven. U krijgt misschien het gevoel dat u een bepaald iemand moet uitnodigen om u bij de les te helpen. U wordt wellicht aan een persoonlijke ervaring herinnerd waar u over kunt vertellen.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 48.)

- In Leer en Verbonden 20:53 en 59 staat dat de plichten van de priesterschap omvatten: bij de leden van de kerk zijn en hen versterken en allen uitnodigen om tot Christus te komen. Vraag de jongevrouwen om delen van de toespraak 'De Trooster' van president Henry B. Eyring door te nemen. Wat zegt hij over hoe de Heilige Geest ons kan helpen om onze verbonden na te komen en aan het priesterschapswerk deel te nemen?
- Vraag de jongevrouwen vóór de les iets over een voorbeeldige en invloedrijke vrouw te weten te komen — in de Schriften (bijvoorbeeld de teksten in dit schema), in de kerkgeschiedenis of in hun eigen familie — die anderen hulp bood, het evangelie uitdroeg of anderen uitnodigde om tot Christus te komen. Vraag ze aan het begin van de les wat ze te weten zijn gekomen. Hoe namen deze vrouwen deel aan het werk van het priesterschap? Wat vinden de jongevrouwen inspirerend aan die verhalen? Hoe zien ze zichzelf in het werk van het priesterschap?
- Lees met de klas 'Zustershulpvereniging: de herstelling van een vroegchristelijk patroon'. Vraag de jongevrouwen wat ze vinden van de rol van vrouwen in het werk van het priesterschap. Hoe inspireert het lezen over wat vrouwen door de geschiedenis heen hebben gedaan de jongevrouwen om nu aan dit werk deel te nemen? Moedig de jongevrouwen aan *Dochters in mijn koninkrijk* zelf uit te lezen. Geef ze indien mogelijk een eigen exemplaar.

- Lees samen paragraaf IV van ouderling Dallin H. Oaks' toespraak 'De sleutels en het gezag van het priesterschap' en vraag de jongevrouwen welke uitspraken indruk op hen maken. Nodig na toestemming van de bisschop een zuster in de wijk uit om de klas te vertellen hoe ze met behulp van priesterschapsgeseg haar roeping beter kan vervullen. Nodig deze

zuster bij voorkeur enkele dagen van tevoren uit.

- Vertoon een van de video's in dit schema en laat de jongevrouwen opletten hoe vrouwen in de video's zoal aan het werk van het priesterschap deelnemen. Hoe inspireren die voorbeelden en de raad van kerkleiders in deze video's hen om meer bij dit werk betrokken te zijn?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze aan het werk van het priesterschap kunnen deelnemen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze zullen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een plan opstellen om hun taken in het werk van het priesterschap te vervullen.
- Thuis bespreken wat ze vandaag over het werk van het priesterschap hebben geleerd.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om te getuigen, en als ze daar gehoor aan gaven, beroerde de Geest hun hart. Welke ervaringen hebt u gehad met het priesterschap waarover u de jongevrouwen kunt vertellen?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Zustershulpvereniging: de herstelling van een vroegchristelijk patroon', Dochters in mijn in koninkrijk: de geschiedenis en het werk van de zustershulpvereniging (2011), pp. 3–8*

Hoewel er weinig bekend is over een formele organisatie voor vrouwen in het Nieuwe Testament, duiden bewijzen erop dat vrouwen een belangrijke rol in de bediening van de Heiland speelden. In het Nieuwe Testament wordt gesproken over vrouwen, sommigen bij naam, anderen naamloos, die geloof in Jezus Christus oefenden, zijn leringen kenden en naleefden, en van zijn bediening, wonderen en majesteit getuigden. Deze vrouwen werden voorbeeldige discipelen en belangrijke getuigen in het heilswerk.

Er reisden vrouwen mee met Jezus en zijn twaalf apostelen. Zij stonden hun bezit af om Hem in zijn bediening bij te staan. Na Jezus' dood en opstanding bleven zijn vrouwelijke volgelingen trouw aan hun discipelschap. Zij vergaderden en baden samen met de apostelen. Zij stelden hun huizen beschikbaar als plaats van samenkomst voor de leden van de kerk. Zij waren nauw betrokken bij het werk voor de stoffelijke en geestelijke redding van zielen.

Marta en haar zus Maria zijn voorbeelden van vrouwelijke discipelen in het Nieuwe Testament. In Lucas 10 lezen we dat Marta haar huis voor Jezus openstelde. Zij diende Hem door te voorzien in zijn stoffelijke noden, en Maria zat aan zijn voeten naar zijn onderricht te luisteren.

In een tijd dat vrouwen doorgaans alleen in en rond het huis bezig waren, leerde de Heiland aan Marta en Maria dat vrouwen ook in geestelijke zin aan zijn werk konden deelnemen. Hij gaf hun de

uitnodiging om zijn discipelen te worden en deel te hebben aan het heil, 'het goede deel' dat hen nooit zou worden ontnomen. [Zie Lucas 10:38–42.]

Maria en Marta gingen actief deel uitmaken van Jezus' bediening. Later in het Nieuwe Testament lezen we over Marta's grote getuigenis van het godschap van Jezus. In een gesprek met Jezus zei ze: 'Ik heb geloofd, dat Gij zijt de Christus, de Zoon van God, die in de wereld komen zou.' [Zie Johannes 11:20–22.]

Vele andere vrouwelijke discipelen reisden met Jezus en de Twaalf mee, leerden in geestelijk opzicht veel van Hem en zorgden voor Hem. [Zie Lucas 8:1–3.] [...]

Deze vrouwen hebben waarschijnlijk enige geldelijke steun aan Jezus en zijn apostelen verschaft, en ook huishoudelijke diensten zoals koken verricht. Zij deelden niet alleen in de geestelijke bediening van Jezus — de blijde tijdingen van zijn evangelie en de zegeningen van zijn genezingskracht — maar zij dienden Hem ook met hun middelen en toewijding.

De apostel Paulus heeft geschreven over vrouwen die, zowel in hun kerkelijke roeping als uit eigen beweging, de heiligen dienden. [Zie 1 Timoteüs 5:10; Titus 2:4.] [...]

In het boek Handelingen staat een verhaal over een vrouw die de door Paulus omschreven deugden belichaamde. Tabita, die ook bekend was als Dorcas, woonde in Joppa, waar ze kleding maakte voor behoeftige vrouwen. [Zie Handelingen 9:36–40.] [...]

Het Nieuwe Testament noemt andere toegewijde vrouwen. Priscilla en haar man, Aquila, riskeerden

# Geselecteerde bronnen

---

hun leven voor de apostelen en stelden hun woning open voor kerkdiensten. [Zie Romeinen 16:3–5; 1 Korintiërs 16:19.] [...]

Een vrouw Maria genaamd, ‘die zich veel moeite [...] heeft gegeven’ voor de apostelen. [Romeinen 16:6.] Een vrouw, Lydia genaamd, liet zich met haar huisgenoten dopen en diende daarna de mannen die haar hadden onderricht. [Zie Handelingen 16:14–15.]

Een vrouw genaamd Febe bekleedde kennelijk een kerkelijke, dienende functie in haar gemeente. [Zie Romeinen 16:1–2.] [...] De soort bijstand die Febe en andere geweldige vrouwen in het Nieuwe Testament hebben verleend, vinden we tegenwoordig ook terug onder de leden van de zustershulpvereniging — leidsters, huisbezoeksters, moeders en anderen — die velen bijstand, ofwel hulp, verlenen.



# Wat zijn de sleutels van het priesterschap?

Priesterschapssleutels zijn het gezag dat onze hemelse Vader aan priesterschapsleiders geeft om het gebruik van zijn priesterschap op aarde te regelen en te besturen. Jezus Christus bezit alle sleutels van het priesterschap. ‘De sleutels van deze bedeling’, die nodig zijn om te kerk te leiden, werden aan de profeet Joseph Smith overgedragen (zie LV 110:16). Tegenwoordig bezitten de leden van het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf Apostelen deze sleutels. Er worden ook priesterschapsleutels verleend aan het Presidium der Zeventig; aan de president van een tempel, zendingsgebied, ring en district; en aan bisschoppen, gemeentepresidenten en quorumpresidenten — met inbegrip van de presidenten van Aäronische-priesterschapsquorums.

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Wat zal de jongevrouwen meer inzicht in de priesterschapsleutels geven?*

Matteüs 16:18–19 (aan Petrus worden de sleutels van het koninkrijk Gods beloofd)

Gary E. Stevenson, ‘Waar zijn de sleutels en het gezag van het priesterschap?’ *Liahona*, mei 2016, 29–32

Mosiah 25:19 (Mosiah geeft Alma het gezag om de kerk te vestigen)

Boyd K. Packer, ‘De Twaalf’, *Liahona*, mei 2008, pp. 83–87

LV 65:2 (priesterschapssleutels zijn noodzakelijk om het evangelie te laten voortgaan)

Dallin H. Oaks, ‘De sleutels en het gezag van het priesterschap’, *Liahona*, mei 2014

LV 124:123, 142–143 (presidenten bezitten priesterschapsleutels om het werk van de bediening in goede banen te leiden)

‘Priesterschapssleutels’, *Trouw aan het geloof* (2004), p. 135

LV 132:7 (de president van de kerk is de enige persoon op aarde die het gezag heeft om alle priesterschapsleutels te gebruiken)

Video: ‘De herstelling van de priesterschapsleutels’

Denk aan de priesterschapsleiders in uw leven. Hoe hebt u een getuigenis gekregen dat zij door God geroepen zijn?

Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen het belang van priesterschapsleutels in de kerk begrijpen? In welke opzichten zijn de jongevrouwen gezegend door toedoen van wie priesterschapsleutels bezitten? Hoe is hun dienstbetoon als jongevrouwen beïnvloed door het leiderschap van wie priesterschapsleutels bezitten?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen: ‘Wat zijn priesterschapssleutels?’ Lees vervolgens de jongevrouwen de alinea aan het begin van dit schema voor en vraag ze waarom het woord *sleutels* goed beschrijft hoe het gebruik van het priesterschap geregeld wordt.
  - Nodig de jongevrouwen uit om vragen als de volgende te overdenken en te beantwoorden: Wat zijn priesterschapssleutels? Wie bezitten er priesterschapssleutels? Laat ze desgewenst naar antwoorden zoeken in ‘Priesterschapssleutels’, *Trouw aan het geloof*, p. 135.
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in priesterschapssleutels. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In de toespraak ‘Waar zijn de sleutels en het gezag van het priesterschap?’ legt ouderling Gary E. Stevenson de sleutels van het priesterschap uit door ze met autosleutels te vergelijken. Laat de jongevrouwen deze gelijkenis lezen en vraag ze waarmee ouderling Stevenson het priesterschap, priesterschapssleutels en sleuteldragers vergelijkt. Op welke manieren kunnen jongeren volgens ouderling Stevenson de sleutels vinden? Hoe kunnen we zijn raad opvolgen? Laat de jongevrouwen zelf een voorbeeld bedenken waarmee ze priesterschapssleutels kunnen uitleggen.
- Zet de volgende tekstverwijzingen op het bord: Matteüs 16:18–19; LV 124:123, 142–143; LV 132:7. Laat de jongevrouwen elk van de Schriftteksten lezen en in één zin samenvatten wat zij uit die verzen over priesterschapssleutels te weten komen. Vraag elke jongevrouw een van haar samenvattingen voor te lezen en laat de andere jongevrouwen vaststellen welke tekst zij daarmee samenvat. Vraag de jongevrouwen waarom het voor hen belangrijk is dat de priesterschapssleutels in deze tijd op aarde zijn.

## Onderwijstip

‘Stel vragen waarop de leerlingen het antwoord in de Schriften en de leringen van de hedendaagse profeten kunnen vinden.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 62.)



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland riep leiders en stelde hen aan om zijn kerk te leiden en te besturen (zie Matteüs 10:1–5). Hoe kunt u de jongevrouwen dankbaarheid laten voelen voor wie geroepen zijn om hen te dienen en te helpen?

- Vraag de jongevrouwen de eerste drie alinea's en het verhaal over het bezoek aan een kerk in Denemarken in president Boyd K. Packers toespraak 'De Twaalf' te lezen (of ze kunnen de video 'De herstelling van priesterschapssleutels' bekijken). Laat ze aan elkaar vertellen wat ze uit die toespraken over priesterschapssleutels te weten komen. Welke zegeningen hebben zij gekregen door

toedoen van wie priesterschapssleutels bezitten?

- Laat elke jongevrouw paragraaf III van ouderling Dallin H. Oaks' toespraak 'De sleutels en het gezag van het priesterschap' lezen en in haar eigen woorden beknopt samenvatten wat zij over priesterschapssleutels te weten is gekomen. Laat de jongevrouwen vertellen wat ze hebben opgeschreven en vragen stellen die ze over priesterschapssleutels hebben.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de sleutels van het priesterschap nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun gevoelens uiten over de priesterschapsleiders die zijn geroepen om in deze tijd te presideren.
- Aan een familielid uiteenzetten wat ze over priesterschapssleutels hebben geleerd.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Boyd K. Packer, 'De Twaalf', Liahona, mei 2008, pp. 83–87*

Kort na de dood van president Gordon B. Hinckley kwamen de veertien mannen, apostelen, die de sleutels van het koninkrijk op zich bevestigd hadden gekregen, samen in de bovenzaal van de tempel om het Eerste Presidium van de kerk te reorganiseren. Ze wisten precies wat hen te doen stond, ze aarzelden niet. We wisten dat de senior apostel de president van de kerk was. En in die heilige vergadering werd Thomas Spencer Monson door het Quorum der Twaalf Apostelen als president van de kerk gesteund. Hij droeg zijn raadgevers voor. Ook hun werd steun verleend, waarna zij werden geordend en zij gezag kregen. President Monson kreeg specifiek de bevoegdheid om alle gezagssleutels van het priesterschap te gebruiken. Hij is nu, naar de Schrift, de enige man op aarde die het recht heeft om alle sleutels te gebruiken. Maar wij, de apostelen, dragen ze allemaal. Er is één man onder ons geroepen en geordend, en die werd de president van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. Hij was jaren geleden al gesteund als profeet, ziener en openbaarder.

Omdat president Uchtdorf in het Eerste Presidium is geroepen, was er een open plek in de Twaalf ontstaan, vandaar dat er gisteren een lid van het Quorum der Twaalf is gesteund, ouderling D. Todd Christofferson. Hij is toegetreden tot die heilige broederschap in die heilige kring, en die kring is

weer volledig. De roeping van apostel is terug te voeren tot de Heer Jezus Christus. [...]

In 1976 werd er in Kopenhagen een gebiedsconferentie gehouden. Na de laatste bijeenkomst wilde president Spencer W. Kimball een bezoek brengen aan de Vor Frue-kerk, waarin zich de beelden van *Christus* en de twaalf apostelen van de beeldhouwer Thorvaldsen bevinden. Hij was daar jaren eerder al eens geweest en hij vond dat we die moesten zien.

Voorin de kerk, achter het altaar, staat het bekende *Christusbeeld* met zijn armen enigszins naar voren gespreid. In de handen staan de littekens van de nagels, de wond in zijn zij is zichtbaar. Aan elke kant staan de beelden van de apostelen, Petrus vooraan aan de rechterkant en de andere apostelen in volgorde.

Het grootste deel van de groep stond achterin de kerk bij de beheerder. Ik stond voorin bij president Kimball, met ouderling Rex D. Pinegar en Johan Helge Benthin, president van de ring Kopenhagen, voor het marmeren beeld van Petrus.

Petrus houdt een bos sleutels in zijn hand. President Kimball wees op die sleutels en legde uit waarvan zij het symbool zijn. Ik zal nooit vergeten dat hij toen president Benthin aankeek, zijn vinger naar hem ophief en met een kracht die ik niet van hem gewend was, zei hij tegen hem: 'Ik wil dat u iedereen in Denemarken vertelt dat ik de sleutels draag! Wij hebben de *echte* sleutels en we gebruiken ze elke dag.'



## Hoe ontvang ik de macht en de zegeningen van het priesterschap in mijn leven?

Door het priesterschap kunnen wij de heilsverordeningen ontvangen, waaronder de doop, de bevestiging en de tempelverordeningen die ons gezin voor eeuwig verzegelen. Door ons aan de verbonden te houden die met deze verordeningen gepaard gaan, brengen wij de macht van het priesterschap — de macht van God — binnen ons bereik. Wij ervaren de werking van die macht als we ons oprecht bekeren en vergeving ontvangen, ons meer openstellen voor de ingevingen en leiding van de Heilige Geest, en kracht putten uit de verordeningen van het evangelie. Door het priesterschap kunnen wij ook bijzondere zegens van troost en genezing ontvangen, zoals een vaderlijke zegen en een patriarchale zegen. De beloften in die zegens worden naar ons geloof verwezenlijkt.

Wanneer hebt u door uw verbonden na te komen de macht van het priesterschap ervaren? Hebt u ervaringen gehad waarover u de jongevrouwen kunt vertellen?

Hoe zijn de jongevrouwen in uw klas door priesterschapsmacht gezegend? Hoe kunt u ertoe bijdragen dat zij de macht van het priesterschap in hun leven herkennen?

Maak de jongevrouwen duidelijk dat ze altijd aanspraak kunnen maken op priesterschapszegens, ongeacht hun omstandigheden. Zo'n zegen kunnen ze krijgen van een familielid, een priesterschapsleider of hun huisonderwijzers.

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Waar zullen volgens u de jongevrouwen het meest bij gebaat zijn?*

Matteüs 3:1–6, 13–17; Handelingen 3:1–10; Mosiah 18:7–18; 3 Nephi 18:1–5 (hoe het priesterschap ons tot zegen is)

Russell M. Nelson, 'De prijs van priesterschapsmacht', *Liahona*, mei 2016, pp. 66–69

Dallin H. Oaks, 'Priesterschapsgezag thuis en in de kerk', *Liahona*, november 2005, pp. 24–27

Neil L. Andersen, 'Macht in het priesterschap', *Liahona*, november 2013, pp. 92–95

Carole M. Stephens, 'Weten wij wat we hebben?' *Liahona*, november 2013, pp. 12–14

'Priesterschapszegeningen voor iedereen: een onlosmakelijke band met de priesterschap', *Dochters in mijn koninkrijk: de geschiedenis en het werk van de zustershulpvereniging* (2011), pp. 139–146

Video: 'Zegeningen van het priesterschap'

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Neem zo mogelijk een lege avondmaalschaal mee naar de les. Vraag de jongevrouwen hoe het verbond dat zij bij het avondmaal sluiten de macht van het priesterschap in hun leven en bij hen thuis uitnodigen.
- Laat een van de jongevrouwen iets op het bord tekenen of in een paar woorden uitdrukken in welk opzicht het priesterschap haar tot zegen is. Laat de jongevrouwen gedurende de les op het bord aanvullende tekeningen maken of woorden zetten op basis van hun inzicht in nog meer zegeningen door het priesterschap.
- Laat een van de jongevrouwen iets op het bord tekenen of in een paar

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe het priesterschap hen tot zegen is. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Geef iedere jongevrouw een verhaal uit de Schriften te lezen waaruit blijkt hoe het priesterschap ons tot zegen is (zie bijvoorbeeld de genoemde Schriftteksten in dit schema). De jongevrouwen kunnen ook het verhaal over de twee meisjes in president Russell M. Nelsons toespraak 'De prijs van priesterschapsmacht' doornemen. Vraag de jongevrouwen het verhaal in hun eigen woorden weer te geven en de zegeningen uit te leggen die uit het priesterschap voortvloeien. Moedig ze aan om ook eigen voorbeelden aan te dragen van zegeningen die ze door het priesterschap ontvangen hebben. Moedig elke jongevrouw aan om in een dagboek of in het boekje *Mijn familie* verhalen op te schrijven over hoe het priesterschap hun familie tot zegen is geweest. De jongevrouwen kunnen desgewenst hun ouders of andere familieleden om hulp vragen.
- Neem iets mee naar de les wat een zegening voorstelt die uit het priesterschap voortvloeit, zoals een paraplu

## Onderwijstip

'Wees niet bang voor stilte. Mensen hebben vaak even tijd nodig om over vragen na te denken, ze te beantwoorden en hun gevoelens onder woorden te brengen. U kunt even stil zijn nadat u een vraag hebt gesteld, nadat iemand iets over een geestelijke ervaring heeft verteld of als iemand moeite heeft om zijn of haar gevoelens onder woorden te brengen.'  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 67.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om te getuigen, en als ze daar gehoor aan gaven, beroerde de Geest hun hart. Welke ervaringen hebben de jongevrouwen met het priesterschap gehad waarover ze elkaar kunnen vertellen?

als symbool voor de bescherming die het biedt. Vraag de jongevrouwen wat nog meer symbool kan staan voor zegeningen van het priesterschap. Lees klassikaal over het verhaal van zuster Carole M. Stephens' bezoek aan zusters in Honduras in haar toespraak 'Weten wij wat we hebben?' Welke zegeningen hadden die zusters en hun gezinnen al? Welke zegeningen konden zij nog meer ontvangen door het priesterschap? Hoe kunnen de jongevrouwen aanspraak maken op de zegeningen van het priesterschap bij hen thuis en later in hun eigen gezin?

- Splits het hoofdstuk 'Priesterschapszegeningen voor iedereen: een onlosmakelijke band met de priesterschap' in *Dochters in mijn koninkrijk* op en laat de jongevrouwen op zoek gaan naar verhalen waarin mensen door de macht van het priesterschap werden gezegend. Vraag de jongevrouwen een verhaal dat hen aansprak aan de klas te vertellen.
- Laat de jongevrouwen 'Zegeningen van het priesterschap' bekijken en de zegeningen noteren die volgens ouderling Hales uit priesterschapsverordeningen voortvloeiën. Vraag ze naar hun bevindingen en hoe ze die zegeningen dagelijks kunnen ervaren.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij nu beter hoe het priesterschap hen tot zegen is? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

Welke ervaringen kunnen ze noemen die illustreren hoe de macht van het priesterschap hun voortdurend kracht geeft?

- Laat de jongevrouwen het volgende citaat lezen en nagaan op welke manieren het priesterschap hun tot zegen is: 'Zusters, sommige mensen zullen proberen u ervan te overtuigen dat u, omdat u niet tot het priesterschap geordend bent, bedrogen bent. Zij hebben het gewoonweg mis en begrijpen het evangelie van Jezus Christus niet. De zegeningen van het priesterschap staan elke rechtschapen man en vrouw ter beschikking. We kunnen allemaal de Heilige Geest ontvangen, persoonlijke openbaring krijgen en onze begiftiging ontvangen in de tempel waaruit we "gewapend" met macht tevoorschijn komen. De macht van het priesterschap heelt, beschermt en maakt ons immuun voor de machten van de duisternis. Het belangrijkste is dat de volheid van het priesterschap, vervat in de hoogste verordeningen van het huis des Heren, alleen door man en vrouw samen ontvangen kunnen worden.' (Sheri Dew. In: *Dochters in mijn koninkrijk*, p. 140.) Vraag de jongevrouwen voorbeelden van die zegeningen in hun eigen leven of dat van mensen die zij kennen te geven.

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze zullen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Familieleden of vrienden vragen hun getuigenis te geven van het priesterschap en hoe het hun familie tot zegen is en hun dagelijkse keuzes beïnvloedt.
- Gedurende de week opletten hoe de macht van het priesterschap in hun leven doorwerkt.
- Hun dankbaarheid uiten aan priesterschapsdragers die een positieve invloed hebben gehad in hun leven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit een toespraak van Carole M. Stephens, 'Weten wij wat we hebben?', Liahona, november 2013*

Onlangs heb ik samen met enkele priesterschapsleiders vier zusters in hun huis in Honduras bezocht. Die zusters en hun gezinnen hadden behoefte aan priesterschapsleutels en -bevoegdheid, priesterschapsverordeningen en -verbonden, en priesterschapsmacht en -zegeningen.

We bezochten een lieve zuster die getrouwd is en twee mooie kinderen heeft. Ze is getrouwd en actief in de kerk, en ze leert haar kinderen om voor het goede te kiezen. Haar man steunt haar bezigheden in de kerk, maar is geen lid. Hun gezin is sterk, maar om nog sterker te worden, hebben zij aanvullende priesterschapszegeningen nodig. Het is nodig dat de vader de verordeningen van de doop en de gave van de Heilige Geest ontvangt, en dat hem het priesterschap wordt verleend. Ze hebben de priesterschapsmacht nodig die kan volgen op een begiftiging en een verzegeling.

Ons volgende bezoek brachten we in het huis van twee alleenstaande zusters, vrouwen met een groot geloof. De ene zuster heeft een zoon die zich op een zending voorbereidt. De andere zuster wordt voor kanker behandeld. In tijden van ontmoediging of wanhoop denken zij aan de verzoening van de Heiland en zijn vol geloof en hoop. Ze hebben allebei behoefte aan de extra zegeningen en macht die door tempelverordeningen beschikbaar komen. Wij raadden hen aan om samen met de toekomstige zendeling in hun huis naar die verordeningen toe te werken.

In het laatste huis dat we bezochten woonde een zuster van wie de echtgenoot pas geleden bij een tragisch ongeluk was omgekomen. Zij was nog maar pas lid van de kerk en had niet begrepen dat zij zelf haar begiftiging kon ontvangen en aan haar man kon

worden verzegeld. Toen we haar uitlegden dat die zegeningen binnen bereik van haar en haar overleden man waren, werd ze vervuld van hoop. In de wetenschap dat haar gezin door middel van tempelverordeningen en -verbonden verzegeld kan worden, heeft ze het geloof en de vastberadenheid om de beproevingen die voor haar liggen aan te gaan.

De zoon van deze weduwe bereidt zich voor op het Aäronische priesterschap. Zijn ordening zal haar en haar gezin tot zegen zijn. Ze hebben dan een priesterschapsdrager in huis.

Toen ik die getrouwe vrouwen in Honduras leerde kennen, kon ik zien dat ze hun best deden om te zorgen dat hun gezin actief in het evangelie bleef. Ze uitten hun dankbaarheid voor leden van de wijk die hun verbonden nakwamen en zorgzaam over hen waakten, en hen bijstonden in hun stoffelijke en geestelijke noden. Niettemin hadden deze zusters allemaal behoeften die nog niet geheel waren vervuld.

In alle drie de huizen die we bezochten, vroeg een wijze priesterschapsleider of ze al een priesterschapszegen hadden ontvangen. Het antwoord was iedere keer 'nee'. De zusters vroegen die dag allemaal om een priesterschapszegen en kregen die. Allemaal huilden ze en uitten hun dankbaarheid voor de troost, leiding, bemoediging en inspiratie die ze van hun hemelse Vader ontvingen door middel van een waardige priesterschapsdrager.

Deze zusters inspireerden me. Zij toonden eerbied voor God en zijn macht en gezag. Ik was ook dankbaar voor de priesterschapsleiders die samen met mij bij hen op bezoek gingen. Toen we weer weg waren, overlegden we hoe we deze gezinnen konden helpen om de verordeningen te ontvangen die ze nodig hadden om op het verbondspad verder te gaan en hun gezinsleven te versterken.



## Wat houdt het in om mijn kerkleiders te steunen?

Als kerkleden zijn wij in de gelegenheid om steun te verlenen aan wie de Heer geroepen heeft. Wij steken onze hand op als teken dat we de algemene autoriteiten en functionarissen van de kerk plus de leidinggevenden in onze wijk en ring steun verlenen — met inbegrip van klaspresidiums jongevrouwen. Onze leiders steunen houdt echter meer in dan alleen een opgestoken hand. Het houdt in dat we achter hen staan, voor hen bidden, taken en roepingen van hen aanvaarden, hun raad gehoorzamen en kritiek op hen achterwege laten.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Wat zal de jongevrouwen inspireren om hun kerkleiders te steunen?*

Exodus 17:8–12 (Aäron en Chur ondersteunden Mozes bij het opheffen van zijn handen)

Henry B. Eyring, 'Geroepen door God en ondersteund door mensen', *Liahona*, juni 2012, pp. 4–5

LV 21:1–6; 124:45–46 (wie acht slaan op de stem van de dienstknechten van de Heer zullen gezegend worden)

Russell M. Nelson, 'De profeten steun verlenen', *Liahona*, november 2014, pp. 74–77

1 Nephi 18:8–20; LV 84:23–25 (voorbeelden van mensen die hun leiders verwierpen)

James E. Faust, 'Geroepen en gekozen', *Liahona*, november 2005, pp. 53–55

1 Koningen 17:8–16; 2 Koningen 5:1–14 (voorbeelden van mensen die de raad van de dienstknechten van de Heer opvolgden)

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over, en te getuigen van, hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Wat doet u om kerkleiders te steunen? Hoe bent u daardoor gezegend? Hoe kunt u de jongevrouwen de liefde laten voelen die u, hun leidster, voor hen hebt?

Wanneer hebt u gezien dat de jongevrouwen hun kerkleiders steunden, waaronder de leden van hun klaspresidium? Welke ervaringen kunnen zij aan elkaar vertellen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet de titel van deze les op het bord en vraag de jongevrouwen andere woorden te noemen met dezelfde betekenis als *steunen*. Laat ze dan naar het bord komen en de namen van leiders en leidsters in de wijk opschrijven, waaronder de presidentes van de ZHV, de jongevrouwen, het jeugdwerk en hun jongevrouwenklas. Wat doen de jongevrouwen om deze mensen te steunen?
- Laat de jongevrouwen Exodus 17:8–12 voor zichzelf lezen en vraag iemand het verhaal in haar eigen woorden samen te vatten. Wat heeft dit verhaal met ons te maken als wij onze kerkleiders steunen? In welk opzicht lijken we op Aäron en Chur wanneer we onze klaspresidente en andere leiders en leidsters steunen?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in wat het inhoudt om kerkleiders te steunen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen vóór de les of zij de toespraak ‘De profeten steun verlenen’ van president Russell M. Nelson willen lezen en in de les iets uit de toespraak willen bespreken dat hen ertoe inspireert om president Thomas S. Monson te steunen.
- Verdeel de klas in groepjes en geef elk groepje een gedeelte van de toespraak ‘Geroepen en gekozen’ van president James E. Faust of Leer en Verbonden 124:45–46 te lezen. Vraag ze te letten op beloofde zegeningen voor wie hun leiders steunen en op waarschuwingen voor wie dat niet doen. Vraag ze naar hun bevindingen. Vraag ze (indien van toepassing) naar verhalen uit de toespraak die deze zegeningen en waarschuwingen illustreren.
- Laat sommige jongevrouwen een voorbeeld in de Schriften opzoeken van mensen die hun leiders verwierpen, zoals Laman en Lemuël (zie 1 Nephi 18:9–14) en de kinderen van Israël (zie LV 84:23–25). Laat de andere jongevrouwen voorbeelden van mensen opzoeken die de dienstknechten van de Heer volgden, zoals de weduwe van Zarfath (zie 1 Koningen 17:8–16) en Naäman (zie 2 Koningen 5:8–14). Laat ze met hun verhalen komen en uitleggen wat erin duidelijk wordt over de gevolgen van het verwerpen of volgen van kerkleiders.
- Laat de jongevrouwen in het artikel ‘Geroepen door God en ondersteund door mensen’ van president Henry B. Eyring naar voorbeelden zoeken van manieren waarop we onze kerkleiders

### Onderwijstip

‘Om de leerlingen op het beantwoorden van vragen voor te bereiden, kunt u hun, voordat u iets leest of presenteert, vertellen dat u om hun mening zal vragen. [...] U kunt bijvoorbeeld zeggen: “Luister goed naar wat ik nu ga voorlezen, zodat u kunt vertellen wat u het meeste aanspreekt.” Of: “Let tijdens het voorlezen van deze tekst op of u begrijpt wat de Heer ons over geloof duidelijk wil maken.”’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 69.)



steunen. Neem enkele kerkelijke tijdschriften mee en vraag de jongevrouwen er platen of afbeeldingen in te vinden die voorstellen hoe wij kerkleiders zoal kunnen steunen. Wat kunnen de jongevrouwen zeggen als ze horen dat iemand een van hun

leiders bekritiseert? Wat doen ze om hun leiders en leidsters te steunen, waaronder hun klaspresidium? Vraag de klaspresidente naar haar gevoelens over haar roeping en de jongevrouwen in haar klas.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze wat het betekent om kerkleiders te steunen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## **Naleven wat we leren**

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze zullen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Bidden voor hun kerkleiders.
- Hun dankbaarheid uiten aan een kerkleider of -leidster die zijn of haar roeping naar hun gevoel grootmaakt.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## **Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland**

De Heiland riep leiders en stelde hen aan om zijn kerk te leiden en te besturen (zie Mattheüs 10:1–5). Hoe kunt u de jongevrouwen dankbaarheid laten voelen voor wie geroepen zijn om hen te dienen en te helpen?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: James E. Faust, 'Geroepen en gekozen', Liahona, november 2005, pp. 53–55*

Ik wist niet wat me overkwam toen ik 33 jaar geleden als assistent van de Twaalf werd geroepen. Een paar dagen later gaf president Hugh B. Brown mij de raad om altijd in harmonie te blijven met de presiderende broeders. President Brown ging er verder niet op in. Hij zei alleen: 'Blijf de presiderende broeders trouw.' Volgens mij bedoelde hij daarmee dat ik de raad en leiding van de president van de kerk, het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf diende op te volgen. En dat was iets dat ik met mijn hele hart wilde doen.

Anderen zijn het wellicht niet met die raad eens, maar ik geef u die toch in overweging. Ik ben tot de conclusie gekomen dat de goddelijke inspiratie die we krijgen grotendeels afhankelijk is van de mate waarin we in harmonie zijn met de president van de kerk, het Eerste Presidium en het Quorum der Twaalf — die allen zijn gesteund, zoals ook vandaag is gebeurd, als profeet, ziener en openbaarder. Ik zou niet weten hoe we ten volle in harmonie met de Geest van de Heer kunnen zijn als we niet in harmonie zijn met de president van de kerk en de andere profeten, zieners en openbaarders. [...]

Mijn raad aan de leden van de kerk is om de president van de kerk, het Eerste Presidium, het Quorum der Twaalf en de andere algemene autoriteiten met hun hele hart en ziel te steunen. Als ze dat doen, bevinden ze zich in een veilige haven. [...]

Iedereen zal te maken krijgen met de beproeving van ons geloof. Die beproeving kan op verschillende manieren komen. Misschien bent u het niet altijd eens met de raad die de kerkleiders u geven. Ze zijn niet uit op populariteit. Ze proberen ons te behoeden voor de ramspoed en teleurstellingen die het gevolg zijn van ongehoorzaamheid aan Gods wetten.

Tevens dienen wij onze plaatselijke leiders te steunen, omdat ook zij zijn 'geroepen en gekozen'. Ieder lid van deze kerk kan raad krijgen van een bisschop of gemeentepresident, een ring- of zendingspresident, en de president van de kerk en zijn medewerkers. Geen van deze broeders hebben om hun roeping gevraagd. Geen van hen is volmaakt. Toch zijn het dienstknechten van de Heer, door Hem geroepen bij monde van hen die recht hebben op inspiratie. Wie zo geroepen, gesteund en aangesteld zijn, hebben recht op onze steun.

Ik heb bewondering en respect voor elke bisschop die ik ooit heb gehad. Ik heb altijd geprobeerd geen vraagtekens te plaatsen bij hun raadgevingen, maar die op te volgen. Als gevolg daarvan heb ik mij altijd beschermd gevoeld tegen 'het valse spel der mensen, in hun sluwheid' [Efeziërs 4:14]. Dat was omdat ieder van die geroepen en gekozen leiders uit hoofde van hun roeping recht hadden op goddelijke openbaring. Gebrek aan respect voor kerkelijke leiders heeft bij velen geleid tot hun geestelijke verzwakking en ondergang. We dienen elke veronderstelde zwakheid, fout of tekortkoming in de mannen die ons presideren over het hoofd te zien en het ambt dat zij dragen te eerbiedigen.

*Uit: Henry B. Eyring, 'Geroepen door God en ondersteund door mensen', Liahona, juni 2012, pp. 4–5*

Een aantal jaren geleden liet een achttienjarige student me zien wat het betekent om steun te verlenen aan de dienstknechten van de Heer. Zijn voorbeeld is mij nu nog tot zegen.

Hij was nog maar net met zijn studie op de universiteit begonnen en had zich één jaar eerder laten dopen. Op die grote universiteit diende ik als zijn bisschop. [...]

# Geselecteerde bronnen

---

Hij wilde met me spreken. Ik was verbaasd toen hij zei: 'Is het goed als ik een gebed uitspreek?' [...]

Hij begon zijn gebed met te zeggen dat hij een getuigenis had van de goddelijke roeping van de bisschop. Hij vroeg aan God om mij te vertellen wat hij moest doen als ergens grote geestelijke gevolgen aan vast zouden zitten. De jongeman zei tegen God dat hij zeker wist dat de bisschop zijn behoeften al kende, en dat hij hem de nodige raad zou geven.

Terwijl hij sprak, zag ik in gedachten welke gevaren hij zou lopen. De raad was eenvoudig maar heel duidelijk: bid altijd, onderhoud de geboden en vrees niet.

Door het voorbeeld van die jongeman, die nog maar één jaar lid van de kerk was, leren we hoe God een leider kan gebruiken die door het geloof en de geboden van degenen die hij leidt gesteund wordt. Die jongeman liet zien hoe krachtig algemene instemming in de kerk is (zie LV 26:2). Hoewel de Heer zijn dienstknechten door openbaring roept, kunnen ze hun functie alleen uitoefenen als ze ondersteund worden door degenen die ze dienen.

Door onze stem maken we plechtige beloften. We beloven dat we bidden dat de Heer zijn dienstknechten zal leiden en sterken (zie LV 93:51). We zullen uitzien naar de inspiratie die zij van God ontvangen wanneer ze met hun roeping bezig zijn (zie LV 1:38).

Die belofte moeten wij regelmatig in ons hart hernieuwen. De zondagschoolleerkracht zal proberen met de Geest te onderwijzen. Maar net als u

kan hij of zij een fout maken. Daarentegen moet u het besluit nemen dat u luistert en oplet, zodat u inspiratie kunt krijgen. Na verloop van tijd zullen de fouten u minder opvallen en zult u steeds vaker merken dat God de leerkracht bijstaat.

Als we onze hand opsteken om steun aan iemand te verlenen, zeggen we toe om mee te werken aan het doel waartoe de Heer die persoon geroepen heeft. Toen we nog kleine kinderen hadden, werd mijn vrouw geroepen als leerkracht voor de jonge kinderen in het jeugdwerk. Ik stak niet alleen mijn hand op om haar steun te verlenen, maar bad ook voor haar en vroeg om toestemming om haar te mogen helpen. De waardering die ik kreeg voor wat vrouwen doen en de liefde van de Heer voor kinderen, is mijn gezin en mij nog steeds tot zegen.

Ik sprak onlangs met die jongeman die zijn bisschop jaren geleden steun verleende. Ik kwam erachter dat de Heer en de mensen om hem heen hem steunden in zijn roeping als zendeling, als ringpresident en als vader. Toen we aan het eind van ons gesprek kwamen, zei hij: 'Ik bid nog steeds elke dag voor u.'

We kunnen elke dag vastberaden bidden voor iemand die door God geroepen is om ons te dienen, of iemand bedanken die ons heeft gediend en tot zegen is geweest. We kunnen besluiten om ons vrijwillig aan te melden als iemand die we steun hebben verleend zegt dat er iets gedaan moet worden.

Zij die de dienstknechten in het koninkrijk van de Heer tot steun zijn, zullen zelf gesteund worden door zijn weergaloze macht. We hebben allemaal die zegening nodig.



# Juli: Verordeningen en verbonden

*'In de verordeningen [...] is de macht der goddelijkheid kenbaar' (LV 84:20).*

De schema's in deze module geven de jongevrouwen meer inzicht in de verordeningen en verbonden van het evangelie. Door de ervaringen die ze in deze module opdoen, leren ze de verbonden die ze al hebben gesloten op waarde te schatten en na te leven. Ze zullen ook uitkijken naar verordeningen die ze in de toekomst ontvangen, waaronder de verordeningen van de tempel. Zij leren over de leiding en bescherming die zij en hun familieleden kunnen ontvangen wanneer zij ertoe besluiten 'heilige verbonden te sluiten en na te komen en de verordeningen van de tempel te ontvangen'. (*Handboek 2: de kerk besturen* [2010], 10.1.2.).

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Waarom zijn verordeningen belangrijk in mijn leven?*

*Waarom zijn verbonden belangrijk in mijn leven?*

*Welke verbonden heb ik bij mijn doop gesloten?*

*Hoe ontvang ik de gave van de Heilige Geest?*

*Waarom zijn tempelverordeningen belangrijk?*

*Wat betekent het om de naam van Jezus Christus op mij te nemen?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende ervaringen uit *Persoonlijke vooruitgang* sluiten aan bij de lessen in deze module:

waarde Geloof, ervaring 4


waarde Goddelijke aard, ervaring 4

waarde Kennis, ervaring 4

waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 5

waarde Deugd, ervaring 3 en 4

---

 Ga naar [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn) om deze module online te bekijken.





# Waarom zijn verordeningen belangrijk in mijn leven?

Een verordening is een heilige, formele handeling met een geestelijke betekenis. Verordeningen worden verricht met het gezag van het priesterschap en op aanwijzing van wie priesterschapsleutels bezitten. Verordeningen herinneren ons aan wie we zijn en wat onze relatie met God is. Ze helpen ons tot Christus te komen en het eeuwige leven te ontvangen.

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat voelt u dat u met de jongevrouwen moet bespreken om ze het belang van verordeningen duidelijk te maken?*

Welke verordeningen van het evangelie hebt u ontvangen? Hoe zijn die verordeningen u tot zegen geweest? Waarom zijn ze belangrijk voor u?

Welke verordeningen hebben de jongevrouwen ontvangen? Op welke verordeningen bereiden ze zich voor? Waarom dienen ze het belang van de verordeningen van het evangelie te begrijpen?

Mattheüs 3:13–17 (de doop van Jezus Christus)

Handelingen 19:1–6 (Paulus doopt mensen die niet juist waren gedoopt opnieuw)

3 Nephi 11:21–26 (Jezus Christus verleent het gezag om te dopen en geeft instructies aangaande de juiste procedure)

Moroni 8:10–12 (Mormon vertelt over de doop)

LV 84:19–21 (de macht der goddelijkheid is kenbaar in de priesterschapsverordeningen)

Geloofsartikelen 1:3–5 (verordeningen zijn noodzakelijk voor ons heil)

David A. Bednar, 'Altijd vergeving van uw zonden behouden', *Liahona*, mei 2016, 59–62

Gary E. Stevenson, 'Jouw vier minuten', *Liahona*, mei 2014, 84–86

'Priesterschapsverordeningen en -zegens', *Handboek 2: de kerk besturen* (2010), 20.1

'Verordeningen', *Trouw aan het geloof* (2004), 177–178

Video: 'Geloof in de macht van het priesterschap'

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet het woord *verordening* op het bord en laat de jongevrouwen met definities van dit woord komen (verwijs ze indien nodig naar de alinea aan het begin van dit leer-schema). Wat zouden de jongevrouwen antwoorden als iemand beweert dat verordeningen niet nodig zijn? (Als de jongevrouwen ideeën nodig hebben, laat ze dan de paragraaf ‘De Heilige Geest en priesterschap-verordeningen’ in de toespraak van ouderling David A. Bednar, ‘Altijd vergeving van uw zonden behouden’, raadplegen.)
- Vraag de jongevrouwen zoveel mogelijk verordeningen van het evangelie op te noemen. Help ze vast te stellen welke verordeningen noodzakelijk zijn voor de verhoging (verwijs ze eventueel naar ‘Verordeningen’ in *Trouw aan het geloof*). Waarom heeft onze hemelse Vader ons deze verordeningen gegeven?

---

### Onderwijstip

‘Houd er bij uw voorbereiding rekening mee dat u iedere les andere onderwijsmethoden gebruikt. Dat kan door bijvoorbeeld de ene les een kleurrijke poster te gebruiken en de volgende keer een lijst met vragen op het bord te schrijven.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 89.)

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in waarom verordeningen belangrijk zijn. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In ouderling David A. Bednar's toespraak ‘Altijd vergeving van uw zonden behouden’, worden in de paragraaf ‘Vergeving van zonden verkrijgen en behouden door middel van verordeningen’ de zegeningen van de verordeningen van de doop, handoplegging voor de gave van de Heilige Geest, en het avondmaal omschreven. Om de jongevrouwen te leren hoe die verordeningen ons kunnen helpen, vraagt u iedere jongevrouw een verordening uit te kiezen en alles te noteren wat zij er in deze paragraaf over te weten komt. Vraag de jongevrouwen daarna de rest van de klas op een creatieve manier — bijvoorbeeld door platen te gebruiken of een spel te doen — te vertellen wat ze te weten zijn gekomen.
- Nodig een gastspreker of een jongevrouw die iets bijzonders heeft gedaan uit om te vertellen aan welke vereisten zij moest voldoen en heeft voldaan om haar doel te bereiken (misschien kreeg zij een onderscheiding in het kader van Persoonlijke vooruitgang, behaalde zij een academisch graad, of deed zij auditie



voor een rol in een toneelstuk). Vraag de jongevrouw daarna om de alinea die begint met 'Net zoals bepaalde stappen' in de toespraak van ouderling Gary E. Stevenson, 'Jouw vier minuten', te lezen. Hoe lijken de verordeningen op de vereisten waar de gastspreker of de jongevrouw over heeft gesproken? U kunt ook de rest van ouderling Stevensons toespraak lezen om te zien wat hij nog meer over verordeningen bespreekt.

- Neem met de klas de vier vereisten voor het verrichten van verordeningen door in paragraaf 20.1 van *Handboek 2*. Vraag de jongevrouwen 3 Nephi 11:21–26 te lezen en vast te stellen hoe in de beschrijving van de doop door de Heiland aan die vereisten wordt voldaan. Laat ze aan een verordening denken die ze onlangs hebben meegemaakt en beschrijven hoe aan die vier vereisten werd voldaan. Wat gebeurt er als een verordening wordt verricht zonder aan die vereisten te voldoen? Vraag de jongevrouwen waarom het belangrijk voor ze is om van die vereisten af te weten.
- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze iemand van een ander

geloof de doop uiteenzetten en hij of zij zegt: 'Ik ben al gedoopt in mijn eigen kerk.' Hoe zouden de jongevrouwen deze persoon op attente wijze uitleggen waarom hij of zij zich opnieuw dient te laten dopen? Welke Schriftteksten of ervaringen zouden ze aanhalen? U kunt ze wijzen op de genoemde vereisten in paragraaf 20.1 van *Handboek 2*; Mattheüs 3:13–17; Handelingen 19:1–6; 3 Nephi 11:21–26; of Moroni 8:10–12. Nodig indien mogelijk de voltijdzendingen in de klas uit om te vertellen hoe zij hun onderzoekers het belang van verordeningen uitleggen (vraag daartoe eerst toestemming aan de bisschop).

- Lees de volgende uitspraak van president Spencer W. Kimball aan de klas voor: 'Verordeningen dienen als geheugensteun. Dat is het werkelijke doel van het avondmaal, om ons niet te laten vergeten, om ons te helpen herinneren.' (*Teachings of Spencer W. Kimball*, red. Edward L. Kimball [1982], 112.) Laat de jongevrouwen de verordeningen van het evangelie opsommen (bijvoorbeeld die op pp. 177–178 van *Trouw aan het geloof*) en bespreken waar elke verordening ons aan helpt herinneren.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van verordeningen? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland had wie Hij onderwees lief en bad voor hen. Hoe kunt u laten zien dat u de jongevrouwen in uw klas liefhebt en steunt?

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een gezinsavondles geven over het belang van verordeningen.
- Werken aan waarde Geloof, ervaring 4 of waarde Goddelijke aard, ervaring 4 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: 'Algemene instructies', Handboek 2: de kerk besturen (2010), 20.1*

## 20.1 Algemene instructies

Een verordening is een gewijde handeling, bijvoorbeeld de doop, die verricht wordt met het gezag van het priesterschap. Iedereen die toerekeningsvatbaar is, heeft de verordeningen van de doop, bevestiging, ordening in het Melchizedeks priesterschap (voor mannen), en de begiftiging en verzegeling in de tempel nodig om de verhoging in te kunnen gaan. Zij worden de heilsverordeningen genoemd. Met elke heilsverordening die iemand ondergaat, sluit de ontvanger een verbond met God.

Voor de verrichting van een heilsverordening is de machtiging vereist van een priesterschapsleider die de juiste sleutels draagt of die onder de leiding van iemand met die sleutels werkzaam is. Een dergelijke machtiging is ook vereist voor het geven van een naam en zegen aan een kind, de wijding van een graf, het geven van een patriarchale zegen en de bediening van het avondmaal. Melchizedeks-priesterschapsdragers mogen olie wijden, zieken zalven, en vaderlijke zegens en andere zegens tot troost en raad geven zonder daartoe eerst om toestemming van een priesterschapsleider te hoeven vragen.

Broeders die een verordening verrichten of een zegen geven, zorgen ervoor dat ze de kerkelijke normen naleven en zich openstellen voor de leiding van de Heilige Geest. Zij verrichten elke verordening en geven elke zegen op waardige wijze, en zorgen ervoor dat die aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. Ze worden verricht in de naam van Jezus Christus.
2. Ze worden verricht met het gezag van het priesterschap.
3. Ze worden volgens de vastgestelde procedures verricht, zoals het gebruik van specifieke woorden of gewijde olie.
4. Zo nodig verleent de presiderende functionaris met de juiste sleutels (doorgaans de bisschop of ringpresident) volgens de instructies in dit hoofdstuk toestemming voor de verordening of zegen.

Een priesterschapsleider die toeziet op een verordening of zegen vergewist zich ervan dat wie die verricht het noodzakelijke priesterschapsgezag heeft, de kerkelijke normen naleeft, en de juiste procedure kent en volgt. Leaders maken van de verordening of zegen een eerbiedige en geestelijke aangelegenheid.



## Waarom zijn verbonden belangrijk in mijn leven?

We sluiten verbonden wanneer we verordeningen ontvangen, zoals de doop, ordening tot het priesterschap en tempelverordeningen. Een verbond is een heilige overeenkomst tussen God en zijn kinderen. God stelt bepaalde voorwaarden en Hij belooft ons te zegenen als wij aan die voorwaarden voldoen. Door verbonden te sluiten en die na te komen, komen wij in aanmerking voor de zegeningen die God heeft beloofd. Als we ervoor kiezen om verbonden niet na te komen, ontvangen we de zegeningen niet. Onze verbonden zijn een leidraad voor de keuzes die we maken en helpen ons verleiding te weerstaan.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat voelt u dat u met de jongevrouwen moet bespreken?*

Exodus 19:5; LV 35:24; 90:24 (zegeningen volgen als we verbonden nakomen)

Mosiah 5; Alma 53:10–18; 56:5–8 (voorbeelden in het Boek van Mormon van mensen die verbonden sluiten en nakomen)

LV 82:10 (de Heer is gebonden als wij Hem gehoorzamen)

Henry B. Eyring, 'Dochters in het verbond', *Liahona*, mei 2014, pp. 125–128

Rosemary M. Wixom, 'Verbonden naleven beschermt ons, bereidt ons voor en geeft ons kracht', *Liahona*, mei 2014, pp. 116–118

Jean A. Stevens, 'Verbondsdochters van God', *Liahona*, november 2014, pp. 114–117

'Verbond', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 171–172

Video: 'Wandel in zijn licht' 'Voorwaarts streven'

Welke invloed hebben uw verbonden op uw leven? Welke zegeningen hebt u ontvangen doordat u heilige verbonden hebt gesloten en nageleefd?

Hoe kunt u de jongevrouwen begrip bijbrengen van de verbonden die ze al hebben gesloten en die ze nog zullen sluiten? Hoe zal begrip van verbonden ertoe bijdragen dat de jongevrouwen rechtschapener gaan leven?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen welke verbonden ze met God hebben gesloten of welke beloften ze aan God hebben gedaan. Welke invloed hebben deze verbonden op hun leven gehad? Moedig ze aan om die vraag in deze les over verbonden steeds voor ogen houden.
- Vraag de jongevrouwen het woord *verbond* te definiëren (verwijs ze indien nodig naar de uitleg over verbonden in *Trouw aan het geloof*). Welke parallellen en verschillen zijn er tussen een verbond en een overeenkomst, een contract of een belofte?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in waarom we verordeningen ontvangen en verbonden sluiten. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat een plaat zien waarop het volk van Ammon hun wapens begraven. Vraag een jongevrouw in het kort het verhaal te vertellen van het volk van Ammon en de verbonden die men sloot (zie Alma 53:10–18; 56:5–8). Waarom hield het volk zich aan hun verbonden, ondanks het dreigende gevaar? Welke invloed had hun voorbeeld op hun vijanden? Welke invloed had het op hun kinderen? Laat iedere jongevrouw de naam op het bord zetten van iemand die voor haar een voorbeeld is in het nakomen van verbonden. Vraag ze aan de klas te vertellen wat ze van die persoon hebben geleerd.
- Nodig de jongevrouwen uit om Schriftteksten te lezen (bijvoorbeeld die in dit schema), en de beloofde zegeningen in die teksten aan wie verbonden sluiten en nakomen op het bord te zetten. Vraag de jongevrouwen hoe die zegeningen in ons leven in vervulling gaan (moedig ze aan om voorbeelden te noemen). Getuig van de zegeningen die u ten deel zijn gevallen door uw verbonden na te komen.
- Nodig de jongevrouwen uit de toespraak ‘Dochters in het verbond’ van president Henry B. Eyring of de toespraak ‘Verbondsdochters van God’ van zuster Jean A. Stevens door te nemen. Laat ze opletten welke vrouwen en meisjes die hun verbonden nakomen president Eyring in de toespraak noemt en op het bord zetten hoe die zusters hun verbonden nakwamen. Wat leren de jongevrouwen van deze zusters? Welke voorbeelden van vrouwen die hun verbonden nakomen hebben invloed op hen gehad?

## Onderwijstip

‘U kunt laten merken dat u luistert door uw interesse kenbaar te maken. U kunt de spreker aankijken, in plaats van naar uw lesmateriaal of andere voorwerpen te kijken. U kunt de spreker aanmoedigen om zijn of haar gedachten zonder onderbrekingen onder woorden te brengen. U kunt ervoor zorgen dat u een bespreking niet te snel met advies of een oordeel onderbreekt.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 66.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland bereidde Zich op zijn onderwijstaak voor door tijd in gebed en vasten door te brengen. Hij trok Zich terug om de leiding van zijn Vader te zoeken (zie 3 Nephi 19:19–23). Stel u open voor de Heilige Geest bij de voorbereiding van uw les aan de jongevrouwen over verordeningen en verbonden.

- Bekijk met de klas de video ‘Wandel in zijn licht’. Laat de jongevrouwen een lijst bijhouden van voorbeelden die ze zien van verbonden die gesloten en nagekomen worden. Vraag ze na de video in de toespraak ‘Verbonden naleven beschermt ons, bereidt ons voor en geeft ons kracht’ van zuster Rosemary M. Wixom de zegeningen aan te duiden die uit de verbonden op hun lijst voortkomen. Vraag de jongevrouwen naar hun bevindingen en laat ze specifieke situaties bespreken waarbij ze kracht of bescherming in hun verbonden kunnen vinden.
- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze een vriend of vriendin van een ander geloof proberen uit te leggen wat verbonden zijn. Vraag ze ‘Verbond’ in *Trouw aan het geloof* of de Schriftteksten in dit schema te bestuderen, en manieren te vinden om verbonden aan hun vriend of vriendin uit te leggen. Nodig ze uit om een rollenspel te doen waarbij ze elkaar onderwijzen. Vraag ze in hun uitleg redenen te noemen waarom hun verbonden belangrijk voor hen zijn.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij verbonden nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun leven onder de loep nemen de komende week en nota nemen van zegeningen die voortkomen uit het naleven van hun verbonden. Moedig ze aan in volgende lessen over hun gedachten en inzichten te vertellen.
- LV 82:10 uit het hoofd leren (zie *Onderwijzen — geen grotere roeping*, p. 176) en in hun dagboek schrijven wat ze uit deze Schrifttekst leren over verordeningen en verbonden, en hoe ze zich gaan voorbereiden op verbonden die ze in de toekomst zullen sluiten.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen, zodat ze meer willen leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*



## Welke verbonden heb ik bij mijn doop gesloten?

Bij onze doop zijn we een verbond met God aangegaan. We hebben beloofd de naam van Jezus Christus op ons te nemen, Hem altijd indachtig te zijn, zijn geboden te onderhouden en Hem tot het einde toe te dienen. Wij hernieuwen dit verbond telkens wanneer we aan het avondmaal deelnemen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen helpen om hun doopverbonden indachtig te zijn en na te komen?*

Johannes 3:5; 2 Nephi 31:4–13, 17 (de doop is noodzakelijk voor ons eeuwig heil)

Mosiah 18:8–10; LV 20:37 (de beloften die we bij onze doop doen)

Hugo Montoya, 'Beproefd en verleid — maar geholpen', *Liahona*, november 2015, 53–55

Robert D. Hales, 'Het doopverbond: in het koninkrijk en van het koninkrijk zijn', *Liahona*, januari 2001, pp. 6–9

Carole M. Stephens, 'Wij hebben goede redenen om ons te verheugen', *Liahona*, november 2013

'Uw doopverbond', 'Zegeningen van de doop', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 27–30

Video's: 'Hetzelfde wedstrijdshirt', 'Mogelijkheden tot goeddoen'

Wat weet u nog van uw doop? Welke invloed hebben uw doopverbonden op uw leven gehad?

Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen hun doopverbonden beter begrijpen? Hoe kunt u ze helpen bij hun besluit om zich aan die verbonden te houden?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze een broertje of zusje helpen zich op zijn of haar doop voor te bereiden. Hoe zouden ze hem of haar de beloften duidelijk maken die we bij de doop doen? (Zie *Trouw aan het geloof*, pp. 27–30.)
- Laat een plaat van een doop zien (bijvoorbeeld *Evangelieplatenboek*, nrs. 103–104). Vertel iets over de dag dat u zich liet dopen. Vertel ook iets over de gevoelens die u toen had. Vraag de jongevrouwen naar hun gevoelens bij hun doop. Vraag ze welke verbonden ze die dag hebben gesloten. Nodig ze uit hun antwoorden op het bord zetten en de lijst gedurende de les aan te vullen als ze meer over hun doopverbonden te weten komen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de verbonden die ze bij de doop hebben gesloten. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen Mosiah 18:8–10 lezen. Wat leren ze over hoe we anderen beloven te behandelen wanneer we ons laten dopen? Deel de jongevrouwen in groepjes in en maak ze duidelijk hoe we elkaars lasten kunnen dragen. Laat elk groepje daar toe een paragraaf uit ouderling Hugo Montoya's toespraak 'Beproefd en verleid — maar geholpen' bestuderen. Vraag elk groepje aan de klas te vertellen wat ze te weten zijn gekomen. Elk groepje kan eventueel een poster maken van wat ze leren, over gepaste persoonlijke ervaringen vertellen of verhalen uit de Schriften aanhalen die hetzelfde beginsel uiteenzetten.
- Deel de klas op in drie groepen en laat iedere groep een van de drie subparagrafen van 'Uw doopverbond' in *Trouw aan het geloof* lezen. Laat elke groep een creatieve manier bedenken om over te brengen wat ze hebben geleerd (bijvoorbeeld door middel van een kunstwerk, gedicht of een spel). Geef ze de tijd om elkaar te onderwijzen. Waarom is het volgens de jongevrouwen belangrijk dat ze die verbonden nakomen?
- Laat een paar jongevrouwen Mosiah 18:8–10 lezen en een paar anderen LV 20:79. Vraag ze te letten op de beloften die we bij onze doop doen. Geef iedere jongevrouw een strookje papier en vraag haar een moeilijke keuze op te schrijven waar de jeugd voor staat en het strookje in een bakje te doen. Laat elke jongevrouw een willekeurig strookje pakken, voorlezen wat erop staat en enkele ideeën opperen hoe ze haar doopverbonden indachtig kan zijn en kan nakomen terwijl ze voor die moeilijkheden staat.

### Onderwijstip

'Uitmuntende leerkrachten schrijven de kennis en groei van hun leerlingen niet aan zichzelf toe. Net als hoveniers die planten en zaaien, streven zij ernaar om de meest ideale leeromgeving te scheppen. Vervolgens bedanken zij God als ze de vooruitgang van de leerlingen zien.'  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 62.)



- Toon een plaat van de doop van de Heiland (zie *Evangelieplatenboek*, nr. 35) en vraag een leerling 2 Nephi 31:4–10 voor te lezen. Vraag de jongevrouwen voorbeelden in de Schriften te noemen waaruit blijkt dat Jezus Christus zijn verbond met de Vader nakwam (ze kunnen desgewenst ideeën opdoen in het *Evangelieplatenboek*, nummer 36–48). Vraag ze naar ervaringen waarbij ze het voorbeeld van de Heiland probeerden te volgen.
- Laat de jongevrouwen drie alinea's lezen uit ouderling Robert D. Hales' toespraak 'Het doopverbond: in het koninkrijk en van het koninkrijk zijn', vanaf 'Bij de doop sluiten we een verbond met onze hemelse Vader'. Vraag ze te letten op de verbonden die we bij onze doop sluiten en hun bevindingen op het bord te zetten. In welke

opzichten zou ons leven door onze doop moeten veranderen? Hoe zijn de jongevrouwen erdoor veranderd?

- Laat de jongevrouwen 'Uw doopverbond' in *Trouw aan het geloof* lezen en letten op de beloften die we bij onze doop doen. Laat de jongevrouwen een van de video's in dit schema bekijken of het verhaal aan het begin van Carole M. Stephens' toespraak 'Wij hebben goede redenen om ons te verheugen' lezen. Vraag ze te letten op voorbeelden van mensen die hun doopverbonden nakomen. Geef de jongevrouwen de tijd om over hun bevindingen te vertellen. In welke opzichten kunnen de jongevrouwen hun doopverbonden naar hun idee nog beter te allen tijde en op alle plaatsen nakomen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hun doopverbonden nu beter? Wat voor gevoelens of ingevoelingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Vraag de quorumleden hun leven onder de loep nemen om vast te stellen of er iets is wat ze niet meer of juist wel moeten doen om trouwer te zijn aan hun doopverbonden. Ze kunnen zich vervolgens vast voorstellen om daarnaar te leven.
- Individueel of klassikaal werken aan waarde Geloof, ervaring 4 of aan waarde Kennis, ervaring 4 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vond unieke manieren om zijn toehoorders tot leren en groei te brengen — manieren die Hij speciaal op hen afstemde. Hij liet ze het evangelie in hun eigen ervaringen ontdekken. Hoe kunt u ertoe bijdragen dat jongevrouwen die u lesgeeft, inzien welke invloed hun doopverbonden op hun dagelijks leven kunnen hebben?

# Geselecteerde bronnen

---

*'Uw doopverbond'*, Trouw aan het geloof (2004), pp. 27–28

Bij uw doop bent u een verbond met God aangegaan. U beloofde de naam van Jezus Christus op u te nemen, zijn geboden te onderhouden en Hem tot het einde toe te dienen. (Zie Mosiah 18:8–10; LV 20:37.) U hernieuwt dit verbond elke keer dat u aan het avondmaal deelneemt. (Zie LV 20:77, 79.)

*De naam van Jezus Christus op u nemen.* Als u de naam van Jezus Christus op u neemt, behoort u Hem toe. U stelt Hem en zijn werk op de eerste plaats. U probeert te doen wat Hij wil, niet wat u wilt doen of wat de wereld u leert te doen.

In het Boek van Mormon legt koning Benjamin uit waarom het belangrijk is om de naam van de Heiland op u te nemen:

'Er is geen andere naam gegeven waardoor redding komt; daarom wil ik dat gij de naam van Christus op u neemt, gij allen die met God het verbond hebt aangegaan dat gij tot het einde van uw leven gehoorzaam zult zijn.

'En het zal geschieden dat wie ook dat doet, ter rechterhand Gods zal worden bevonden, want hij zal de naam kennen waarmee hij wordt aangeduid; want hij zal worden aangeduid met de naam van Christus.

'En nu, het zal geschieden dat wie ook de naam van Christus niet op zich neemt, met een andere naam

moet worden aangeduid; daarom bevindt hij zich ter linkerhand Gods' (Mosiah 5:8–10).

*De geboden onderhouden.* Met uw doopverbond verbindt u zich om Gods koninkrijk binnen te gaan, u zelf af te scheiden van de wereld en altijd als getuige van God te staan, 'in alle dingen en op alle plaatsen' (Mosiah 18:9). U bent een getuige van God in alles wat u zegt en doet. Probeer de geboden van God altijd in gedachte te houden en te onderhouden. Houd uw gedachten, taal en daden zuiver. Let er bij uw keuze van films, televisieprogramma's, internetsites, muziek, boeken, tijdschriften en dagbladen op dat u alleen datgene bekijkt, beluistert en leest wat opbouwend is. Kleed u fatsoenlijk. Kies vrienden die u steunen in uw eeuwige doelen. Houd u verre van onzedelijkheid, pornografie, kansspelen, tabak, alcohol en drugs. Houd u waardig om naar de tempel te gaan.

*De Heer dienen.* Het gebod dat u zich moet afscheiden van de wereld houdt niet in dat u zichzelf van anderen moet afzonderen. Het doopverbond bestaat deels uit dienst aan de Heer, en u dient Hem het best als u uw naaste dient. Toen de profeet Alma het doopverbond uitlegde, zei hij dat we 'gewillig [moeten zijn] elkaars lasten te dragen, opdat zij licht zullen zijn' en 'gewillig [...] te treuren met hen die treuren; ja, en hen te vertroosten die vertroosting nodig hebben' (Mosiah 18:8–9). Behandel en respecteer anderen naar het voorbeeld van Jezus Christus, wees vriendelijk voor alle mensen.

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit een toespraak van Carole M. Stephens, 'Wij hebben goede redenen om ons te verheugen', Liahona, november 2013*

Toen mijn schoonvader was overleden, kwamen wij als familie bij elkaar om anderen te begroeten die ons hun medeleven kwamen betuigen. Terwijl ik de hele avond met familieleden en vrienden in gesprek was, zag ik onze tienjarige kleinzoon, Porter, vaak dicht bij mijn schoonmoeder staan — zijn 'omi'. Soms stond hij achter haar om haar in de gaten te houden. Ik zag hem ook een keer met zijn arm in de hare. Ik zag hem bemoedigende tikjes op haar hand geven, haar even knuffelen en naast haar staan.

Dat beeld liet me tot dagen na die gebeurtenis maar niet los. Ik kreeg de ingeving om Porter een berichtje te sturen om hem te vertellen wat ik had opgemerkt. Ik e-mailde hem en vertelde hem wat ik had gezien en gevoeld. Ik herinnerde Porter aan de verbonden die hij bij zijn doop had gesloten en citeerde daarbij Alma's woorden in Mosiah 18:

'En nu, daar gij verlangend zijt tot de kudde Gods toe te treden en zijn volk te worden genoemd en gewillig zijt elkaars lasten te dragen, opdat zij licht zullen zijn;

'ja, en gewillig zijt te treuren met hen die treuren; ja, en hen te vertroosten die vertroosting nodig hebben, en om te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen waar gij u ook moogt bevinden, als getuige van God op te treden, zelfs tot de dood, [...] zodat gij het eeuwige leven zult hebben —

'[...] als dat het verlangen van uw hart is, wat hebt gij er dan op tegen in de naam des Heren te worden

gedoopt, als getuigenis voor Hem dat gij een verbond met Hem hebt aangegaan dat gij Hem zult dienen en zijn geboden onderhouden, zodat Hij zijn Geest overvloediger over u zal kunnen uitstorten?' [Mosiah 18:8–10].

Ik legde Porter uit dat Alma leerde dat wie zich wil laten dopen, gewillig moet zijn om de Heer te dienen door anderen te dienen — zijn hele leven lang! Ik zei: 'Ik weet niet of je het doorhad, maar doordat je zo lief en zorgzaam voor omi was, kwam je je verbonden na. We komen onze verbonden elke dag na als we aardig, liefdevol en zorgzaam zijn voor elkaar. Ik wilde je gewoon even laten weten dat ik trots op je ben dat je je verbonden nakomt! Als je het verbond nakomt dat je bij je doop hebt gesloten, zul je voorbereid zijn om het priesterschap te ontvangen. Met dat verbond erbij zul je anderen nog meer kunnen dienen en tot zegen zijn en je verder voorbereiden op de verbonden die je in de tempel zult sluiten. Bedankt dat je zo'n goed voorbeeld voor me bent! Bedankt dat je me laat zien hoe we onze verbonden moeten nakomen!'

Porter antwoordde terug: 'Oma, bedankt voor je berichtje. Toen ik omi steeds knuffelde, wist ik niet dat ik mijn verbonden nakwam, maar ik voelde me wel warm en heel fijn van binnen. Ik weet dat de Heilige Geest in mijn hart was.'

Ik voelde me ook warm van binnen toen ik besepte dat Porter het nakomen van zijn verbonden had gekoppeld aan de belofte dat wij 'zijn Geest altijd bij [ons] mogen hebben' [Leer en Verbonden 20:77] — een belofte die mogelijk is door de gave van de Heilige Geest te ontvangen



## Hoe ontvang ik de gave van de Heilige Geest?

Na onze doop ontvangen we de verordening van de bevestiging. Als onderdeel van die verordening wordt er tot ons gezegd: 'Ontvang de Heilige Geest.' Dat houdt in dat de Heilige Geest onze constante metgezel kan zijn als wij dat willen en zijn aanwezigheid in ons leven uitnodigen, en de geboden trouw onderhouden.

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen beter begrijpen hoe de gave van de Heilige Geest hen gedurende hun leven tot hulp en zegen zal zijn?*

Handelingen 8:14–17; LV 33:15;  
Geloofsartikelen 1:4 (de gave van de Heilige Geest wordt door handoplegging verleend)

1 Nephi 2:9–20 (Nephi's voorbeeld van ontvankelijkheid voor de Heilige Geest)

1 Nephi 15:1–11 (als we aan de geboden ongehoorzaam zijn, ontvangen we de Heilige Geest niet)

1 Nephi 16:14–29; 18:8–22; Alma 37:38–46 (voorbeeld van de Liahona)

LV 20:77 (door aan het avondmaal deel te nemen, hernieuwen wij onze

verbonden en kunnen wij de Geest altijd bij ons hebben)

LV 121:45–46 (als we deugdzaam en vol naastenliefde zijn, zal de Heilige Geest onze constante metgezel zijn)

Henry B. Eyring, 'De Heilige Geest als uw metgezel', *Liahona*, november 2015, 104–107

David A. Bednar, 'Ontvang de Heilige Geest', *Liahona*, november 2010, pp. 94–97

'De gave van de Heilige Geest', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 73–74

'Neem de Heil'ge Geest tot gids', lofzang 203

Op welke manieren is de gave van de Heilige Geest u tot troost of hulp geweest? Wanneer hebt u de Geest dicht bij u gevoeld? Wat kunt u uit uw eigen ervaringen vertellen aan de jongevrouwen?

Weet u welke ervaringen de jongevrouwen met de gave van de Heilige Geest hebben gehad? Begrijpen ze wat ze moeten doen om het gezelschap van de Heilige Geest waardig te zijn?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zing of luister met de klas naar de lofzang 'Neem de Heil'ge Geest tot gids'. Wat leren de jongevrouwen uit deze lofzang over wat we moeten doen om de Heilige Geest te ontvangen?
- Laat de jongevrouwen stilstaan bij de dag waarop ze tot lid van de kerk werden bevestigd en tot hen werd gezegd: 'Ontvang de Heilige Geest.' Hoe is de gave van de Heilige Geest ze tot zegen geweest? Welke vragen hebben ze over de gave van de Heilige Geest?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in wat het betekent om de Heilige Geest te ontvangen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn.*

- Laat de jongevrouwen in president Henry B. Eyrings toespraak 'De Heilige Geest als uw metgezel' zoeken naar uitspraken waardoor ze beter begrijpen hoe ze de Heilige Geest vaker als metgezel kunnen hebben. Moedig ze aan te overdenken waarom we het gezelschap van de Heilige Geest nodig hebben en hoe we op ingevingen van Hem moeten reageren. In hoeverre is wat de jongevrouwen dagelijks zien, denken en doen van invloed op hun vermogen om de Geest te voelen? Laat ze overwegen welke veranderingen ze in hun leven moeten aanbrengen. Nodig ze uit om hun gedachten daarover te verwoorden, voor zover hen dat niet in verlegenheid brengt.
- Vraag de jongevrouwen ieder voor zich 1 Nephi 2:9–19 en 1 Nephi 15:1–11 door te lezen. Laat de helft van de klas letten op en bespreken wat Nephi deed om de Heilige Geest te ontvangen. Laat de andere helft van de klas letten op en bespreken wat Laman en Lemuël deden waardoor ze de Heilige Geest niet ontvingen. Vraag ze vervolgens hun bevindingen op het bord te zetten. Wat leren de jongevrouwen uit deze voorbeelden waardoor ze de Heilige Geest in hun leven kunnen ontvangen?
- Zie erop toe dat iedere leerling een exemplaar van *Voor de kracht van de jeugd* heeft. Laat elke jongevrouw een van de onderwerpen in *Voor de kracht van de jeugd* kiezen en doorlezen, en markeren wat ze wel en niet moeten doen om de Heilige Geest te ontvangen. Vraag ze wat ze uit hun stukje over de Heilige Geest te weten zijn gekomen. Hoe zal dat ertoe bijdragen dat ze de Heilige Geest in hun leven ontvangen?
- Lees met de klas de laatste drie alinea's van de paragraaf met de titel 'De gave van de Heilige Geest' in de

## Onderwijstip

'De Heilige Geest kan een of meerdere leerlingen inspireren om bepaalde ideeën naar voren te brengen die anderen moeten horen. Sta open voor de influisteringen die u kunt krijgen om aan bepaalde leerlingen vragen te stellen. U kunt zelfs de indruk krijgen dat u iets aan iemand moet vragen die zijn of haar mening misschien helemaal niet wil geven.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 63.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte eenvoudige verhalen, gelijknissen en uit het leven gegrepen voorbeelden die zijn toehoorders logisch in de oren klonken. Hij liet ze het evangelie in hun eigen ervaringen ontdekken. Hoe kunt u de jongevrouwen helpen inzien hoe de gave van de Heilige Geest hen helpt in wat ze zelf meemaken?

toespraak 'Ontvang de Heilige Geest' van ouderling David A. Bednar. Vraag een jongevrouw het belangrijkste punt van ouderling Bednar samen te vatten. Laat iedere jongevrouw een van de volgende drie paragrafen van de toespraak lezen en zoeken naar antwoorden op vragen zoals: Hoe komen we in aanmerking voor het gezelschap van de Heilige Geest? Wat kan ons ervan weerhouden om de Heilige Geest te ontvangen? Vraag ze naar hun bevindingen en wat ze gaan doen om de raad van ouderling Bednar in praktijk te brengen.

- Toon een plaat van Lehi en de Liahona (zie *Evangelieplatenboek*, nr. 68) en vraag de jongevrouwen wat ze over de Liahona weten. Laat de helft van de klas 1 Nephi 16:14–29 lezen en

de andere helft 1 Nephi 18:8–22. Laat ze zoeken naar antwoorden op deze vraag: 'In welke opzichten lijkt de Liahona op de Heilige Geest?' Vraag ze hun gedachten te verwoorden. Wat leren de jongevrouwen uit de ervaringen van Lehi's gezin over hoe ze de Heilige Geest kunnen ontvangen? Lees als onderdeel van deze bespreking gezamenlijk Alma 37:38–46.

- Lees met de klas *Leer en Verbonden* 121:45–46. Vraag of er woorden in deze verzen staan die de jongevrouwen niet kennen, en help ze met de betekenis van die woorden (*scepter* betekent bijvoorbeeld een staf die geldt als symbool van macht). Wat leren de jongevrouwen uit deze verzen over hoe ze de Heilige Geest kunnen ontvangen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze hoe ze Heilige Geest kunnen ontvangen? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Het gezelschap van de Heilige Geest dagelijks in hun persoonlijk gebed uitnodigen.
- Werken aan waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 5 of waarde Deugd, ervaring 4 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*



# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit David A. Bednar, 'Ontvang de Heilige Geest', Liahona, november 2010, 95*

De verordening waarmee iemand tot lid van de kerk wordt bevestigd en waarmee de gave van de Heilige Geest wordt verleend, is zowel eenvoudig als diepzinnig. Waardige Melchizedekspriesterschapsdragers leggen hun handen op het hoofd van de dopeling en noemen hem of haar bij naam. Daarna wordt de dopeling krachtens het gezag van het heilig priesterschap en in de naam van de Heiland bevestigd tot lid van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen, waarna deze belangrijke zin wordt uitgesproken: 'Ontvang de Heilige Geest.'

De eenvoud van deze verordening zou ertoe kunnen leiden dat haar belang wordt onderschat. Deze vier woorden — 'Ontvang de Heilige Geest' — zijn geen passieve verklaring; ze zijn eerder een aansporing van de priesterschap — een gezaghebbende aansporing om te handelen en niet met ons te laten handelen (zie 2 Nephi 2:26). De Heilige Geest

treedt niet zomaar in werking omdat er handen op ons hoofd worden gelegd en die vier belangrijke woorden worden uitgesproken. Iedereen die deze verordening ontvangt, accepteert de heilige en voortdurende plicht om ernaar te verlangen, ervoor open te staan, eraan te werken en zo te leven dat we werkelijk de Heilige Geest en de bijbehorende geestelijke gaven ontvangen. 'Want wat baat het een mens indien hem een geschenk wordt gegeven en hij het geschenk niet aanneemt? Zie, hij verheugt zich niet in hetgeen hem wordt gegeven, evenmin verheugt hij zich in hem die de gever is van het geschenk' (LV 88:33).

Hoe kunnen we deze gezaghebbende aansporing om open te staan voor het gezelschap van het derde lid van de Godheid voortdurend in acht nemen? Ik geef u in overweging dat we (1) oprecht naar het gezelschap van de Heilige Geest moeten verlangen; (2) de Heilige Geest op passende wijze in ons leven moeten uitnodigen; en (3) getrouw Gods geboden moeten naleven.



# Waarom zijn tempelverordeningen belangrijk?

De tempelverordeningen leiden tot de grootste zegeningen die de kinderen van onze hemelse Vader kunnen krijgen. Die verordeningen bereiden ons voor om na dit leven voor eeuwig met ons gezin bij onze hemelse Vader te wonen. Ze zegenen ons met geestelijke kracht en leiding in ons aardse leven. In de tempel kunnen we ook noodzakelijke verordeningen ontvangen ten behoeve van overleden voorouders die deze verordeningen zelf niet konden ontvangen.

Hoe zijn de tempelverordeningen u tot leidraad en zegen? Hoe bent u door deze verordeningen dichterbij onze hemelse Vader gekomen?

Welke ervaringen hebben de jongevrouwen met de tempelverordeningen gehad? Hoe kunnen ze elkaar helpen om meer over de tempelverordeningen te weten te komen en er een getuigenis van te krijgen?

## Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer ter voorbereiding deze Schriftteksten en leermiddelen met een gebed in uw hart. Wat zal de jongevrouwen ertoe inspireren om in aanmerking te komen voor en deel te nemen aan de tempelverordeningen?*

LV 84:19–22 (de macht der goddelijkheid is in de priesterschapsverordeningen)

Thomas S. Monson, 'De zegeningen van de tempel', *Liahona*, mei 2015, 91–93

LV 109 (inwijding van de Kirtlandtempel)

Quentin L. Cook, 'Wortels en takken', *Liahona*, mei 2014, 44–48

LV 131:1–4 (het celestiale huwelijk is vereist om de hoogste graad van heerlijkheid te ontvangen)

'Tempels', *Trouw aan het geloof* (2004), 156–160

Kent F. Richards, 'De macht der goddelijkheid', *Liahona*, mei 2016, 118–120

Video: 'Tempels zijn een baken'

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen te denken aan een recente ervaring die ze in de tempel hebben gehad. Wat hebben zij daar gevoeld? Welke zegeningen hebben ze ontvangen doordat zij de tempel hebben bezocht? Wanneer hebben ze geestelijke kracht of leiding in de tempel ontvangen?
- Vraag een jongevrouw een plaat van de tempel omhoog te houden. Vraag haar enkele verordeningen van de tempel te noemen en uit te leggen waarom die voor haar belangrijk zijn.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in waarom tempelverordeningen belangrijk zijn. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jonvrouwen en de volgende zin af te maken en hun antwoord met de klas te bespreken: 'Als ik naar de tempel ga, \_\_\_\_\_.' Welke andere antwoorden staan er in de opsomming in de toespraak van ouderling Kent F. Richards, 'De macht der goddelijkheid'? Ze kunnen de toespraak ook doorlezen en letten op antwoorden op de vraag: 'Waarom zijn tempelverordeningen belangrijk?' Vraag de jongevrouwen naar een recente ervaring die ze in de tempel hebben gehad. Welke zegeningen hebben ze ontvangen door tempelwerk te doen?
- Laat de jongevrouwen in president Thomas S. Monsons toespraak 'De zegeningen van de tempel' zoeken naar zegeningen van tempelwerk. Welke zegeningen hebben ze ontvangen door naar de tempel te gaan en aan tempelverordeningen deel te nemen? U kunt ook over uw eigen ervaringen vertellen die illustreren hoe de tempelverordeningen u tot zegen zijn.
- Laat een plaat zien van een echtpaar voor de tempel. (Zie *Evan-gelieplatenboek*, nr. 120.) Vraag de jongevrouwen samen Leer en Verbonden 131:1–4 te lezen en te letten op de beloofde zegeningen aan wie het nieuw en eeuwigdurend huwelijksverbond sluiten. Welke zegeningen gaan voorbij aan wie dat verbond niet sluiten? In welke opzichten is de visie van de Heer op het huwelijk anders dan die van de wereld? Getuig tot de jongevrouwen van de zegeningen die voor hen en hun toekomstige gezin zijn weggelegd als zij aan de verordeningen van de tempel deelnemen.
- Toon de video 'Tempels zijn een baken' en vraag de jongevrouwen waarom de familie Mou Tham volgens hen tot zulke grote offers bereid was om naar de tempel te gaan.

## Onderwijstip

'Als we samenkomen om de beginselen van het evangelie te horen, moet dat in een geest van eerbied zijn. [...] Oneerbiedigheid past uitstekend bij de doelstellingen van de tegenstander om de gevoelige kanalen van openbaring in zowel de geest als het verstand te storen.' (Boyd K. Packer, in *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 82.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde bij zijn onderricht zijn volgelingen uit om in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij hun leerde. Hij wilde dat zijn volgelingen het evangelie met heel hun hart naleefden. Hoe kunt u bij de jongevrouwen het verlangen aanwakkeren om begrip te krijgen van en deel te nemen aan de tempelverordeningen?

Welke offers hebben zij gebracht of anderen zien brengen om de tempel te bezoeken en de zegeningen ervan te ontvangen?

- Deel de klas op in twee groepen en laat één groep zich voorstellen dat ze de overleden voorouders zijn van de andere groep. Vraag ze zich voor te stellen dat ze zijn gestorven zonder te zijn gedoopt maar dat ze het evangelie in de geestenwereld hebben aangenomen. Laat ze een boodschap

opstellen voor hun levende nakomelingen en die aan een van de jongevrouwen in de andere groep geven. Laat de jongevrouwen de boodschappen voorlezen. Zet de titel van deze les op het bord en laat de jongevrouwen over deze vraag nadenken terwijl ze de derde en vierde alinea lezen in het gedeelte 'Technologie voor familiegeschiedenis' in ouderling Quentin L. Cooks toespraak 'Wortels en takken'. Vraag ze hun gedachten te uiten.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze het belang van tempelverordeningen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Dopen voor de doden verrichten als klasactiviteit, indien mogelijk voor eigen familienamen. Ze kunnen ook op basis van wat ze vandaag hebben geleerd andere jongevrouwen
- aanmoedigen om met hen naar de tempel te gaan.
- Werken aan waarde Deugd, ervaring 3 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Quentin L. Cook, 'Wortels en takken',  
Liahona, mei 2014, 46*

Tempelwerk en familiegeschiedenis gaan niet alleen ons aan. Denk eens aan de mensen aan de andere kant van de sluier die wachten op de heilsverordeningen waardoor zij uit de gevangenis in de geestenwereld bevrijd worden. *Gevangenis* duidt op een plek of toestand waarin iemand van zijn of haar vrijheid is beroofd. [Zie bijvoorbeeld *Van Dale Groot Woordenboek der Nederlandse Taal*, online editie (2013), lemma 'gevangenis'.] Wie zich in gevangenschap bevinden, kunnen zich [dit] afvragen: 'Wat nu?'

Een trouwe zuster vertelde eens over een bijzondere ervaring in de Salt Laketempel. In de bevestigingskamer hoorde ze, nadat er een plaatsvervangende bevestiging was verricht: 'En de gevangene zal vrijgelaten worden!' Ze had een sterk gevoel van urgentie namens hen die op het werk van hun doop en bevestiging aan het wachten waren. Thuis zocht ze de Schrifttekst op met de zinsnede die ze had gehoord. Ze vond Joseph Smiths woorden in afdeling 128 van de Leer en Verbonden: 'Laat uw hart zich verheugen en buitengewoon verblijd zijn. Laat de aarde in gezang uitbarsten. Laten de doden gezangen van eeuwige lofprijzing aanheffen voor koning Immanuël, die datgene heeft verordonneerd,

vóór de wereld bestond, wat ons in staat zou stellen hen uit hun gevangenis te verlossen; want de gevangenen zullen vrijgelaten worden' [LV 128:22].

De vraag is: wat staat ons te doen? De profeet Joseph gaf de raad om in de tempel een boek aan te bieden 'met de geslachtslijsten van onze doden dat alleszins aannemelijk zal zijn' [LV 128:24].

Onze kerkleiders hebben een duidelijke oproep aan de opkomende generatie gedaan om voorop te lopen in het gebruik van technologie om de geest van Elia te ervaren, gegevens over hun voorouders op te zoeken en tempelverordeningen voor hen te verrichten. Het heilswerk voor zowel de levenden als de doden zal vooral bespoedigd worden door jullie, jonge mensen.

Als de jongeren in elke wijk niet alleen naar de tempel gaan en zich voor hun doden laten dopen, maar er ook samen met hun familie en andere wijkleden voor zorgen dat er familienamen zijn voor de verordeningen die ze verrichten, dan zal dat hen en de kerk enorm tot zegen zijn. Onderschat de hulp die je van de overledenen bij dit werk krijgt niet, en evenmin de vreugde wanneer je de mensen voor wie je werkt uiteindelijk zult ontmoeten. De eeuwige zegeningen die voortvloeien uit de vereniging van onze eigen familie zijn bijna niet te bevatten.



# Wat betekent het om de naam van Jezus Christus op mij te nemen?

Als wij ons laten dopen, verbinden wij ons ertoe de naam van Jezus Christus op ons te nemen. Wij hernieuwen dit verbond wanneer we aan het avondmaal deelnemen (zie LV 20:77). Wij komen dit verbond na door de Heer op de eerste plaats te stellen in ons leven, door ernaar te streven te denken en te handelen zoals Hij dat zou doen, en door 'te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen [...] als getuige van God op te treden' (Mosiah 18:9).

---

## Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en materialen zullen de jongevrouwen meer inzicht geven in het verbond dat ze hebben gesloten om de naam van Jezus Christus op zich te nemen?*

Mosiah 5 (waarom het belangrijk is om de naam van Christus op ons te nemen)

Robert D. Hales, 'Een christelijker christen worden', *Liahona*, november 2012, pp. 90–92

3 Nephi 27:27 (we moeten ernaar streven om meer op Jezus Christus te lijken)

Mervyn B. Arnold, 'Wat heb je met mijn naam gedaan?' *Liahona*, november 2010, pp. 105–107

LV 20:37, 77 (de naam van Christus op ons nemen is onderdeel van ons doopverbond en de verordening van het avondmaal)

Video: 'Durf alleen te staan'

Wat betekent het volgens u om de naam van Christus op u te nemen? Wat doet u om dit verbond na te komen?

Welke uitdagingen en zegeningen krijgen de jongevrouwen als ze de naam van Christus op zich nemen? Hoe kunt u de jongevrouwen helpen om God in hun leven op de eerste plaats te stellen?

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat een van de jongevrouwen het avondmaalsgebed voor het brood in LV 20:77 voorlezen. Wat houdt het volgens hen in om ‘de naam van [Jezus Christus] op zich te nemen’?
- Vraag de jongevrouwen of ze weten waarom hun ouders hun naam hebben gekozen. In welke opzichten bepaalt hun naam wie ze zijn en hoe ze proberen te leven? Vraag ze wat het voor hen betekent om de naam van Jezus Christus op zich te nemen (zie LV 20:77). In welke opzichten bepaalt zijn naam op ons nemen wie we zijn en hoe we proberen te leven?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in wat het inhoudt om de naam van Jezus Christus op zich te nemen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn.*

- Vertoon de video ‘Durf alleen te staan’. Wat is volgens de jongevrouwen de belangrijkste boodschap van president Monson in deze video? Hoe lieten de jongeren in de video zien dat ze de naam van de Heiland op zich hebben genomen? Nodig de jongevrouwen uit om over hun eigen ervaringen in dit opzicht te vertellen.
- Lees het volgende citaat van president Henry B. Eyring voor: ‘Wij beloven zijn naam op ons te nemen. Dat betekent dat wij erkennen dat wij Hem toebehoren. Wij stellen Hem in ons leven op de eerste plaats. We willen wat Hij wil, en niet wat we zelf willen of wat de wereld van ons verwacht.’ (Zie ‘Opdat wij één mogen zijn’, *De Ster*, juli 1998.) Deel de klas op in drie groepen en laat iedere groep een van de volgende vragen bespreken: Wat betekent het dat wij erkennen dat wij Hem toebehoren? Hoe stellen we de Heiland in ons leven op de eerste plaats? Wat houdt het in om te willen wat de Heiland wil? Vraag iemand uit elke groep om de rest van de klas te vertellen wat haar groep heeft besproken.
- Laat de jongevrouwen Mosiah 5 lezen en zoeken naar antwoorden op vragen zoals: ‘Wat betekent het om de naam van Christus op ons te nemen?’ En: ‘Waarom is het belangrijk om de naam van Christus op ons te nemen?’ Vraag ze naar hun bevindingen en laat ze specifiek opnoemen wat ze kunnen doen om te tonen dat ze de naam van de Heiland op zich hebben genomen.
- Laat een aantal jongevrouwen Helaman 5:6–8 lezen en de anderen de eerste drie alinea’s van ouderling Mervyn B. Arnolds toespraak ‘Wat heb je met mijn naam gedaan?’ Vraag ze voor elkaar samen te vatten wat ze hebben gelezen. Hoe inspireerden de

## Onderwijstip

‘Laat de leerlingen bepaalde beginselen in hun eigen woorden herhalen. Daardoor komt u er al snel achter of ze bepaalde woorden of beginselen goed begrijpen. Als ze iets niet begrijpen, kunt u het nogmaals of anders uitleggen zodat ze de rest van de les beter zullen begrijpen.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 73.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland kende zijn leerlingen en Hij wist wie zij konden worden. Wanneer ze ergens mee worstelden, liet Hij ze niet vallen maar bleef Hij ze liefhebben en dienen. Hoe kunt u uw liefde en steun tonen aan de jongevrouwen die u lesgeeft?

namen Nephi, Lehi en George Albert Smith deze mensen ertoe om rechtschappen te leven? Waartoe worden wij geïnspireerd door ons verbond om de naam van Jezus Christus op ons te nemen? Lees met de hele klas de laatste twee alinea's van de toespraak en laat de jongevrouwen bespreken hoe ze de opdracht van ouderling Arnold gaan vervullen.

- Lees het volgende citaat van ouderling Robert D. Hales voor: 'Het woord

*christen* geeft aan dat we de naam van Christus op ons nemen.' Geef de jongevrouwen ieder een gedeelte van de toespraak 'Een christelijker christen worden' van ouderling Hales. Laat iedere jongevrouw haar gedeelte doorlezen en zoeken naar antwoorden op de vraag: 'Wat houdt het in om een christen te zijn?' Vraag ieder naar haar bevindingen en naar voorbeelden van mensen die ze kent die in haar ogen ware christenen zijn.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze wat het betekent om de naam van Jezus Christus op zich te nemen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze door hun daden kunnen laten zien dat ze de naam van Jezus Christus op zich hebben genomen. Nodig ze uit om in een volgende les over hun ervaringen te vertellen.*

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schriftekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Robert D. Hales, 'Een christelijker christen worden', Liahona, november 2012, pp. 90–92*

Ik getuig dat we door zijn oneindige liefde en genade christelijker christenen kunnen worden. Denk eens na over de volgende christelijke eigenschappen. Hoe goed zijn we die bij onszelf aan het verbeteren?

*Christelijke naastenliefde.* De Heiland waardeerde iedereen. Hij was vriendelijk en barmhartig voor iedereen, en Hij liet de negenennegentig achter om de honderdste te vinden, [zie Matteüs 18:12–14] want 'zelfs de haren van [ons] hoofd zijn alle geteld' [Lucas 12:7] voor Hem.

*Christelijk geloof.* Ondanks verleiding, beproeving en vervolging vertrouwde de Heiland op onze hemelse Vader en koos Hij ervoor om zijn geboden getrouw en gehoorzaam te zijn.

*Christelijke opoffering.* De Heiland gaf tijdens zijn leven van zijn tijd, zijn energie, en gaf uiteindelijk met de verzoening Zichzelf zodat al Gods kinderen konden opstaan en de kans krijgen om het eeuwig leven te beërven.

*Christelijke zorg voor onze naasten.* De Heiland hielp net als de barmhartige Samaritaan voortdurend de mensen om Hem heen door hen te redden, lief te hebben en te verzorgen, ongeacht hun cultuur, geloof of omstandigheden.

*Christelijk dienstbetoon.* Water putten uit een bron, vis bakken of stoffige voeten wassen, de Heiland bracht zijn dagen in dienst van anderen door; Hij verhief de afgematten en sterkte de zwakken.

*Christelijk geduld.* De Heiland wachtte te midden van zijn eigen verdriet en lijden op zijn Vader. En Hij wacht geduldig tot wij tot onszelf komen en dan tot Hem komen.

*Christelijke vrede.* Tijdens zijn bediening spoorde Hij aan tot begrip en bevorderde Hij vrede. Vooral onder zijn discipelen onderwees Hij dat christenen niet met andere christenen moeten twisten, wat hun meningsverschillen ook zijn.

*Christelijke vergevensgezindheid.* Hij leerde ons te zegenen wie ons vervloeken. Hij gaf ons het goede voorbeeld door te bidden dat zij die Hem kruisigden vergeven mochten worden.

*Christelijke bekering.* Net als Petrus en Andreas herkennen veel mensen de waarheid van het evangelie zodra ze die horen. Ze komen onmiddellijk tot bekering. Bij anderen kan het langer duren. In een openbaring bij monde van Joseph Smith heeft de Heiland gezegd: 'Hetgeen van God is, is licht; en wie licht ontvangt en in God blijft, ontvangt meer licht; en dat licht wordt steeds helderder tot de volle dag toe' [Leer en Verbonden 50:24], de volmaakte dag van onze bekering. Jezus Christus is 'het licht en de Verlosser der wereld; de Geest der waarheid.' [Leer en Verbonden 93:9.]

*Christelijke volharding tot het einde.* De Heiland hield zijn hele leven niet op om de wil van zijn Vader te doen, maar Hij ging door met goedheid, genade en waarheid te betrachten tot het eind van zijn sterfelijke leven.





# Augustus: Huwelijk en gezin

*‘Het huwelijk tussen man en vrouw [is] van Godswege geboden en [...] het gezin [staat] centraal in het plan van de Schepper voor de eeuwige bestemming van zijn kinderen’ (‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’). ‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’, Liahona, november 2010, p. 129.*

Door de leerschema’s in deze module gaan de jongevrouwen het belang van het gezin in hun eigen leven en in het heilsplan van onze hemelse Vader voor zijn kinderen beter begrijpen. De waarheden die ze in deze module ontdekken, stellen hen in staat om het huwelijk en het gezin tegen de aanvallen en misleidingen van de tegenstander te verdedigen. Deze waarheden zullen hen ook helpen hun gezinsband nu hechter te maken en zich voor te bereiden om een rechtschapen gezin groot te brengen als rechtschapen vrouw en moeder in Zion.

---

## Leerschema’s om deze maand uit te kiezen:

*Waarom is het gezin belangrijk?*

*Waarom is een tempelhuwelijk belangrijk?*

*Waarom is kuisheid belangrijk?*

*Waarom is het belangrijk dat je je aan de normen van de kerk inzake daten houdt?*

*Hoe kan ik me nu voorbereiden om een rechtschapen vrouw en moeder te worden?*

*Hoe vullen de rollen van man en vrouw elkaar aan in het gezin?*

*Hoe kan ik onze gezinsband hechter maken?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidium gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende activiteiten uit *Persoonlijke vooruitgang* houden verband met de lessen in deze module:

Waarde Goddelijke aard, ervaring 3 en 5

Waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 4

Waarde Deugd, ervaringen en projecten



## Waarom is het gezin belangrijk?

Het gezin is door God ingesteld en staat centraal in het plan van de Schepper voor de eeuwige bestemming van zijn kinderen. Dit goddelijke plan maakt het mogelijk dat de mens naar zijn tegenwoordigheid terugkeert en dat het gezin voor eeuwig verenigd wordt.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Door welke Schriftteksten en andere teksten zullen de jongevrouwen het belang van het gezin beter gaan begrijpen?*

Waarom is uw gezin belangrijk voor u? Waarom denkt u dat het gezin in het heilsplan van onze hemelse Vader centraal staat?

Welke boodschappen krijgen de jongevrouwen die haaks staan op wat de profeten over het belang van het gezin hebben gezegd? Hoe kunt u ze het eeuwige belang van het gezin duidelijk maken?

Romeinen 8:16–17; Hebreeën 12:9  
(wij zijn kinderen van onze hemelse Vader)

Genesis 2:18–24; LV 131:1–4; 138:48  
(evangeliewaarheden over het gezin)

Mosiah 4:14–15; LV 93:40, 43, 48–50;  
68:25, 27–29 (kinderen leren het evangelie van hun ouders)

‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’, *Liahona*, november 2010, 129

Carole M. Stephens, ‘God geeft ons een gezin’, *Liahona*, mei 2015, 11–13

D. Todd Christofferson, ‘Waarom een huwelijk, waarom een gezin’, *Liahona*, mei 2015, 50–53

L. Tom Perry, ‘Goede ouders worden’, *Liahona*, november 2012, 26–28

‘Gezin’, *Voor de kracht van de jeugd* (2011), 14–15

Video’s: ‘Ons gezin kan eeuwig zijn’;  
‘Het gezin is een goddelijke instelling’

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat een vriend of vriendin aan hen vraagt: 'Waarom is het gezin zo belangrijk in jullie kerk?' Hoe zouden ze daarop antwoorden?
- Zet op het bord: 'Het \_\_\_\_\_ staat centraal in het plan van de

Schepper voor de eeuwige \_\_\_\_\_ van zijn \_\_\_\_\_.' Vraag de jongevrouwen de eerste drie alinea's van 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' te lezen en de ontbrekende woorden in de zin in te vullen. Bespreek met de klas waarom die uitspraak waar is.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van het gezin. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Teken een cirkel op het bord. Vraag een jongevrouw een gezin binnen de cirkel te tekenen. Schrijf om de cirkel heen *voorsterfelijk leven, sterfelijk leven en nasterfelijk leven*. Laat een jongevrouw de derde alinea van 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' lezen en letten op manieren waarop het gezin in elk van die onderdelen van het heilsplan past. Vraag de jongevrouwen naar hun gevoelens voor hun gezinsleden en waarom ze na dit leven met hen herenigd willen worden.
- Laat de jongevrouwen ouderling D. Todd Christoffersons toespraak 'Waarom een huwelijk, waarom een gezin' lezen of de laatste acht alinea's van ouderling L. Tom Perry's toespraak 'Goede ouders worden' en zoeken naar antwoorden op de vraag: 'Waarom is het gezin belangrijk?' Vraag ze naar hun bevindingen. Hoe kunnen de jongevrouwen laten

zien dat ze het belang van het gezin begrijpen? Hoe zal hun besef van het belang van het gezin mede bepalen hoe ze met hun gezinsleden omgaan?

- Wijs iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in dit leerschema toe. Laat de klas in 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' zoeken naar een passage die met hun Schrifttekst te maken heeft. Geef elke jongevrouw de kans om haar Schrifttekst te noemen en welk deel van de proclamatie daarmee samenhangt. Vraag ze naar een persoonlijke ervaring waaruit blijkt hoe belangrijk het gezin is.
- Nodig met toestemming van de bisschop een of meer zusters uit de wijk met een goed huwelijk uit om de klas hun gevoelens over het huwelijk en het gezin over te brengen. Wat zouden ze zeggen tegen iemand die momenteel in een moeilijke gezinsituatie verkeert? (Zie 'Gezin', *Voor de*

### Onderwijstip

'Als verschillende mensen iets over een bepaald onderwerp willen zeggen, kunt u iets zeggen in de trant van: "Dan zullen we eerst naar uw opmerking luisteren en dan naar de uwe." Op die manier houdt u orde in de klas omdat de leerlingen weten dat ook zij de kans zullen krijgen om hun mening te geven.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 69.)

*kracht van de jeugd, 15.)* Wat zouden ze zeggen tegen iemand die het niet ziet zitten om te trouwen en kinderen te krijgen? Moedig de jongevrouwen aan om vragen te stellen over hoe ze zich op een huwelijk en een gezin kunnen voorbereiden.

- Deel de klas op in vier groepen. Laat elke groep een deel van de toespraak 'God geeft ons een gezin' van

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze waarom het gezin belangrijk is? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Aan een rechtschapen gezin denken dat ze bewonderen en opschrijven in welke opzichten ze het voorbeeld van dat gezin kunnen volgen.
- Op [mormonnewsroom.org](http://mormonnewsroom.org) of de website voor jongeren naar artikelen en video's zoeken over het tempel-huwelijk en het gezin (dat kan ook op de wekelijkse activiteitenavond).

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die zijn volgelingen ertoe brachten diep na te denken en acht te slaan op hun gevoelens, en Hij was blij met hun uitingen van geloof. Welke vragen kunt u stellen om de jongevrouwen hun gedachten en gevoelens over het belang van het gezin te laten aftasten? Kunnen die vragen uitingen van geloof uitlokken?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: L. Tom Perry, 'Goede ouders worden', Liahona, november 2012, pp. 26–28*

Onze sterke gezinscultuur zal een bescherming zijn tegen 'de brandende pijlen van de tegenstander' (1 Nephi 15:24) die op hen afgevuurd worden door leeftijdgenoten, amusement en beroemdheden, en door voortdurend door het internet en de media blootgesteld te worden aan een cultuur van krediet en de gedachte dat men recht heeft op luxe. Door een sterke gezinscultuur zullen onze kinderen in de wereld maar niet 'van de wereld' zijn (Johannes 15:19).

President Joseph Fielding Smith heeft gezegd: 'Het is de plicht van de ouders om hun kinderen deze verlossende beginselen van het evangelie van Jezus Christus bij te brengen, zodat ze weten waarom ze zich laten dopen, zodat ze in hun hart het verlangen zullen hebben om na hun doop de geboden van God te blijven onderhouden, zodat ze in zijn tegenwoordigheid kunnen terugkeren. Mijn dierbare broeders en zusters, wilt u uw gezin, uw kinderen voor eeuwig hebben? Wilt u aan uw voorouders verzegeld worden [...]? Als dat zo is, dan moet u ze al vanaf de wieg onderwijzen. U moet door uw voorbeeld en uw leringen onderwijzen.' [Joseph Fielding Smith, Conference Report, oktober 1948, p. 153.]

In de Proclamatie over het gezin staat:

'Man en vrouw hebben de plechtige taak om van elkaar en van hun kinderen te houden, en voor elkaar en hun kinderen te zorgen. Kinderen "zijn een erfdeel des Heren" (Psalmen 127:3). Ouders hebben de heilige plicht om hun kinderen in liefde en rechtschapenheid op te voeden, te voorzien in

hun stoffelijke en geestelijke behoeften, en ze te leren dat ze elkaar moeten liefhebben en helpen, de geboden van God moeten naleven, en gezagsgetrouwe burgers behoren te zijn, waar ze zich ook bevinden. [...]

'[...] Volgens het goddelijk plan behoort de vader zijn gezin met liefde en in rechtschapenheid te presideren. Hij heeft tot taak te voorzien in de behoeften en de bescherming van zijn gezin. De taak van de moeder is op de eerste plaats de zorg voor de kinderen. Vader en moeder hebben de plicht om elkaar als gelijkwaardige partners met deze heilige taken te helpen.' ['Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, p. 129.]

Ik ben van mening dat het de bedoeling van God is dat de moeder de verzorging en het onderwijs van de volgende generatie op zich neemt. Het is fijn om echtparen te zien die hun samenwerking en taakverdeling onderling goed hebben afgesproken en goed over en met hun kinderen communiceren.

De aanval van goddeloosheid op onze kinderen is nu veel listiger en onbeschaamder dan ooit tevoren. Door aan een sterke gezinscultuur te bouwen, worden onze kinderen beter beschermd tegen wereldse invloeden.

Moge God u, goede moeders en vaders in Zion, zegenen. Hij heeft zijn eeuwige kinderen aan uw zorg toevertrouwd. Als ouders werken we samen met God om zijn werk en heerlijkheid onder zijn kinderen tot stand te brengen. Het is onze heilige plicht om ons uiterste best te doen. Daarvan getuig ik in de naam van Jezus Christus. Amen.





## Waarom is een tempelhuwelijk belangrijk?

In het plan van geluk van onze hemelse Vader is de verhoging alleen mogelijk door het nieuw en eeuwigdurend verbond van het celestiale huwelijk te sluiten (zie LV 131:1–3). Als een man en een vrouw zich voor tijd en alle eeuwigheid hebben laten verzegelen in de tempel, hebben zij de zekerheid, mits ze hun verbonden nakomen, dat hun relatie eeuwig blijft bestaan. Ze weten dat niets hen voorgoed van elkaar kan scheiden, zelfs de dood niet.

Waarom is een tempelhuwelijk belangrijk voor u? Welke zegeningen vloeien uit die verordening voor u en uw gezin voort?

Welke rechtschappen voorbeelden van een tempelhuwelijk hebben de jongevrouwen? Hoe kunt u het verlangen in hen opwekken om in de tempel te worden verzegeld?

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Door welke teksten zullen de jongevrouwen het belang van een tempelhuwelijk beter gaan inzien en zich vaster gaan voornemen om later in de tempel te trouwen?*

LV 49:16–17 (het huwelijk helpt het doel van de schepping te verwezenlijken)

LV 131:1–4; 132:15–21 (het eeuwig huwelijk is een voorwaarde voor de verhoging)

‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’, *Liahona*, november 2010, 129

L. Tom Perry, ‘Waarom huwelijk en gezin ertoe doen — overal ter wereld’, *Liahona*, mei 2015, 39–42

Henry B. Eyring, ‘Verbondsgezinnen’, *Liahona*, mei 2012, 62–65

Richard G. Scott, ‘De eeuwige zegeningen van het huwelijk’, *Liahona*, mei 2011, 94–97

‘Ons tempelhuwelijk was iedere prijs waard’, *Liahona*, oktober 2010, 69–70

‘Huwelijk’, *Trouw aan het geloof* (2004), 84–88

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet vóór de les op het bord: ‘Waarom is een tempelhuwelijk belangrijk?’ Laat ze onder het lezen van ‘Ons tempelhuwelijk was iedere prijs waard’ over die vraag nadenken. Waarom was het tempelhuwelijk zo belangrijk voor het echtpaar in dit verhaal? Vraag de jongevrouwen naar hun gedachten.
- Laat zo mogelijk een foto zien van de dag waarop u in de tempel verzegeld werd en vertel iets over de gedachten en gevoelens die u toen had (of laat een plaat zien van een bruid en bruidegom bij de tempel [zie *Evangelieplatenboek*, nr. 120]). Vraag de jongevrouwen waarom zij geloven dat een tempelhuwelijk belangrijk is.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in waarom een tempelhuwelijk belangrijk is. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze een vriend of vriendin hebben die zich afvraagt waarom ze naar een tempelhuwelijk streven in plaats van slechts een burgerlijk huwelijk. Vraag ze de Schriftteksten in dit schema te lezen of ‘Het nieuw en eeuwigdurend huwelijksverbond’ in *Trouw aan het geloof* (pp. 85–86). Laat ze daarbij letten op woorden en zinsneden die ze in een brief aan hun vriend of vriendin kunnen gebruiken. Moedig ze aan om in de brief het belang van een eeuwig huwelijk uit te leggen. Nodig ze uit om de klas te vertellen wat ze in hun brief hebben geschreven.
- Neem twee of drie voorwerpen (of afbeeldingen van voorwerpen) mee die in duurzaamheid van elkaar verschillen (bijvoorbeeld een plastic lepel en een metalen lepel). Laat de jongevrouwen bespreken waarom het voorwerp van hoge duurzaamheid beter is dan het voorwerp van lagere duurzaamheid. Hoe is dit op het huwelijk van toepassing? Vraag de jongevrouwen gedeelten van de toespraak ‘Waarom huwelijk en gezin ertoe doen — overal ter wereld’ van ouderling L. Tom Perry te lezen, te bekijken of te beluisteren. Vraag de jongevrouwen waarom ze naar een tempelhuwelijk streven.
- Geef iedere jongevrouw een kopie van de toespraak ‘De eeuwige zegeningen van het huwelijk’ van ouderling Richard G. Scott. Welke gevoelens koesterde ouderling Scott voor zijn eeuwige partner? Wat in zijn band met zijn vrouw maakt indruk op de jongevrouwen? Vraag ze te overdenken wat er voor nodig is om een band te kweken zoals die tussen ouderling en zuster Scott.

### Onderwijstip

‘Verhalen kunnen de interesse van de leerlingen opwekken. We kunnen een beginsel vaak doelmatiger uitleggen als we er eerst een verhaal over vertellen. Daardoor zullen de leerlingen het beginsel als een alledaagse ervaring beschouwen.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 93.)

- Lees met de klas LV 131:1–4 en ‘Het nieuw en eeuwigdurend huwelijksverbond’ in *Trouw aan het geloof* (pp. 85–86). Laat ze daarbij zoeken naar antwoorden op de vraag: ‘Waarom is een tempelhuwelijk belangrijk?’ Breng de jongevrouwen eventueel de betekenis van

onbekende woorden of uitdrukkingen bij. Laat de leden van klas enkele dingen opnoemen die jongevrouwen er soms van weerhouden om in de tempel te trouwen. Wat kunnen ze nu doen om ervoor te zorgen dat ze in de tempel trouwen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van een tempelhuwelijk? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij hun leerde. Hoe kunt u de jongevrouwen uitnodigen om zich vaster voor te nemen in de tempel te trouwen en te leven naar de waarheden die ze samen leren?

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een brief aan zichzelf schrijven, die ze vóór hun trouwdag openen, waarin het belang van een tempelhuwelijk staat en hun huidige verlangens om dat rechtschapen doel te verwezenlijken.
- Een plaat van de tempel ophangen of neerzetten op een plek waar ze die vaak zien, met daarbij een eenvoudige verklaring van hun doel en vaste voornemen om eens in de tempel te trouwen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Richard G. Scott, 'De eeuwige zegeningen van het huwelijk', Liahona, mei 2011, 96*

Ik heb van mijn vrouw geleerd hoe belangrijk liefdevolle uitingen zijn. In het begin van ons huwelijk deed ik vaak mijn Schriften open om in een vergadering een boodschap te brengen en trof dan tussen de bladzijden een briefje aan van Jeanene, met lieve, bemoedigende woorden. Soms waren ze zo lief dat ik bijna geen woord kon uitbrengen. Die waardevolle briefjes van een liefhebbende echtgenote waren en zijn een kostbare schat van troost en inspiratie.

Ik begon hetzelfde bij haar te doen, zonder dat ik wist hoeveel het voor haar betekende. We zaten op een keer krap en ik had geen geld om voor haar een valentijnskaart te kopen. Daarom besloot ik een waternverfschilderij op de deur van de koelkast te schilderen. Ik deed het zo goed mogelijk, maar ik beging één fout. Het was emailleverf in plaats van waterverf. Ze heeft nooit geprobeerd de permanente verf van de koelkast te verwijderen.

Ook heb ik een keer op die kleine papieren rondjes die je krijgt als je gaten in een vel papier ponst de nummers 1 t/m 100 geschreven. En op de achterkant heb ik haar een briefje geschreven, één woord per rondje. Daarna heb ik ze alle honderd in een envelop gedaan. Ik dacht dat ze dat wel leuk zou vinden.

Na haar overlijden zag ik aan haar persoonlijke spullen hoezeer ze de simpele boodschappen die we elkaar gaven, had gewaardeerd. Ik zag dat ze al die rondjes zorgvuldig op een vel papier had geplakt. Ze had mijn briefjes niet alleen bewaard, maar er een plastic hoesje omheen gedaan alsof ze

een kostbaar kleinood waren. Er is er maar één die ze niet bij de andere bewaarde. Dat briefje zit nog steeds achter het glas van onze keukenklok. Er staat op: 'Jeanene, het is tijd om je te zeggen dat ik van je houd.' Het blijft daar en herinnert mij aan die uitzonderlijke dochter van onze Vader in de hemel.

Terugkijkend op ons leven samen, besef ik hoe gezegend we waren. We hebben nooit onenigheid gehad of lelijke dingen tegen elkaar gezegd. Nu besef ik dat die zegen aan haar te danken was. Het kwam door haar gewilligheid om te geven, te delen en nooit aan zichzelf te denken. In ons latere leven samen heb ik geprobeerd haar voorbeeld te volgen. Ik geef echtparen in overweging om hetzelfde te doen.

Zuivere liefde is een weergalozende kracht ten goede. Rechtschapen liefde is het fundament van een geslaagd huwelijk. Zij is de leidende kracht achter tevreden, goed ontwikkelde kinderen. Wie kan de rechtschapen invloed van de liefde van een moeder werkelijk peilen? Welke blijvende vruchten leveren de waarheidszaden op die een moeder zorgvuldig zaait en liefdevol opkweekt in de vruchtbare grond van het ontvankelijke verstand en hart van een kind? Als moeder hebt u goddelijke instincten gekregen om de bijzondere behoeften en unieke capaciteiten van uw kind aan te voelen. Samen met uw echtgenoot kunt u die eigenschappen verzorgen, versterken en tot bloei laten komen.

Het is erg lonend om getrouwd te zijn. Het huwelijk is geweldig. Na verloop van tijd gaat u hetzelfde denken en krijgt u dezelfde ideeën en indrukken. U maakt tijden door van uitzonderlijk geluk, tijden van beproevingen, en ellendige tijden, maar de Heer leidt u samen door al die groeimomenten heen.



## Waarom is kuisheid belangrijk?

Kuisheid is seksuele reinheid en betekent onder meer dat iemand zedelijk rein is in gedachte, woord en daad. Seksuele omgang is door God ingesteld om kinderen te verwekken en om de liefde tussen man en vrouw te uiten. God heeft geboden dat seksuele omgang alleen binnen het huwelijk geoorloofd is. Als we seksueel rein zijn, komen we in aanmerking voor het gezelschap van de Heilige Geest en worden we beschermd tegen de emotionele en geestelijke schade ten gevolge van seksuele zonde.

Hoe bent u door naleving van de wet van kuisheid gezegend?

Welke leerstellingen zullen de jongevrouwen het belang van kuisheid het beste doen inzien? Welke onjuiste leringen horen en zien ze om zich heen die het belang van kuisheid denigreren?

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze materialen met een gebed in uw hart. Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen het belang van kuisheid voelen en begrijpen?*

Genesis 39:7–21 (Jozef vluchtte van seksuele zonde weg)

1 Nephi 10:21 (we moeten rein zijn om bij God te wonen)

Alma 39:1–13 (seksuele zonden zijn een gruwel)

Moroni 9:9 (kuisheid is waardevol en kostbaar)

LV 46:33; 121:45–46 (het belang van deugd)

Linda S. Reeves, 'Onze beloofde zegeningen waardig', *Liahona*, november 2015, 9–11

Boyd K. Packer, 'Het plan van geluk', *Liahona*, mei 2015, 26–28

David A. Bednar, 'Wij geloven kuis te moeten zijn', *Liahona*, mei 2013, 41–44

Jeffrey R. Holland, 'Persoonlijke reinheid', *Liahona*, oktober 2000, 40–43.

Jeffrey R. Holland, 'Hulp bieden aan wie worstelen met aantrekking tot hetzelfde geslacht', *Liahona*, oktober 2007, 42–45

'Kleding en uiterlijk', 'Seksuele reinheid', *Voor de kracht van de jeugd* (2010), 6–8, 35–37

'Kuisheid', *Trouw aan het geloof* (2004), 102–107

Video's: 'Ik kies ervoor om rein te zijn', 'Kuisheid: waar ligt de grens?', 'Waar vertrouwen'

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen een paar dagen vóór de les de video 'Ik kies ervoor om rein te zijn' bekijken. Vraag de jongevrouwen aan het begin van de les wat ze ervan hebben opgestoken en of ze er vragen over hebben.
- Laat een jongevrouw een plaat van Jozef die Potifars vrouw weerstaat omhooghouden (zie

*Evangelieplatenboek*, nr. 11) en het verhaal in hun eigen woorden samen te vatten. Wat deed Jozef om rein te blijven? Wat gebeurde er uiteindelijk als gevolg van Jozefs getrouwheid? Wat had er kunnen gebeuren als hij zijn verbonden niet trouw was gebleven? Waarom is het belangrijk om kuis te blijven?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de wet van kuisheid. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat enkele jongevrouwen Schriftteksten over kuisheid lezen (bijvoorbeeld die in dit schema); laat enkele anderen 'Seksuele reinheid' in *Voor de kracht van de jeugd* lezen en de rest 'Kuisheid' in *Trouw aan het geloof*. Laat ze zoeken naar antwoorden op de vraag: 'Waarom is kuisheid belangrijk voor de Heer?' Vraag ze daarna naar hun bevindingen. In welke opzichten verschillen de beginselen in deze teksten van wat de wereld ons over kuisheid leert? Wat leren de jongevrouwen uit deze teksten waardoor ze de wereldse opvattingen aan de kaak kunnen stellen?
- Toon de video 'Kuisheid: waar ligt de grens?' Laat de jongevrouwen na de video uitleggen wat ze door de vergelijkingen (zoals de waterval, het vliegtuig of de alligator) over de wet van kuisheid leren. Wat steken ze nog

meer van deze video op? Vraag ze naar andere vergelijkingen waaruit het belang van kuisheid blijkt.

- Laat de jongevrouwen de video 'Ik kies ervoor om rein te zijn' of 'Waar vertrouwen' bekijken en letten op mogelijke antwoorden op de vraag: 'Waarom is kuisheid belangrijk?' Vraag ze naar hun gedachten en welke contrasten ze zien tussen de opvattingen in de video en wat de wereld de jongevrouwen wil doen geloven. Wat kunnen de jongevrouwen doen om elkaar te steunen in hun streven om de wet van kuisheid te gehoorzamen?
- Deel de jongevrouwen op in groepjes. Geef elk groepje een van de paragrafen uit president Boyd K. Packers toespraak 'Het plan van geluk', uit ouderling David A. Bednars

### Onderwijstip

'Als u vragen op het bord schrijft voordat de les begint, kunnen de leerlingen alvast over het onderwerp van de les nadenken als zij binnenkomen.'  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 93.)



toespraak 'Wij geloven kuis te moeten zijn' of uit zuster Linda S. Reeves' toespraak 'Onze beloofde zegeningen waardig'. Laat elke groep aan de hand van hun stukje antwoord geven op de vraag: 'Waarom is seksuele reinheid belangrijk?' Vraag ze naar uitspraken of waarheden die ze zinvol of belangrijk vonden. Hoe kunnen ze op basis van wat ze leren hun vrienden en vriendinnen uitleggen waarom kuisheid voor hen belangrijk is?

- Laat de jongevrouwen op basis van het onderwerp 'Kleding en uiterlijk' in *Voor de kracht van de jeugd* vragen beantwoorden zoals: 'Wat zijn de fatsoensnormen van de Heer?' 'Waarom is het belangrijk je aan die normen te houden?' en 'Hoe weerspiegelt of

beïnvloedt fatsoenlijke kleding onze houding ten opzichte van de wet van kuisheid?' Vraag ze naar hun antwoorden en laat ze overdenken hoe ze zich nog beter aan die normen kunnen houden.

- Vraag de jongevrouwen hoe ze een vriend of vriendin kunnen helpen die zich tot hetzelfde geslacht aangetrokken voelt. Daartoe biedt het artikel 'Hulp bieden aan wie worstelen met aantrekking tot hetzelfde geslacht' van ouderling Jeffrey R. Holland enkele suggesties. Moedig ze aan een bemoedigende brief te schrijven aan hun vriend of vriendin. Wat komen ze nog meer uit het artikel van ouderling Holland te weten?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de wet van kuisheid nu beter? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Werken aan de ervaringen voor de waarde Deugd (*Persoonlijke vooruitgang*, pp. 69–71).
- Een lijst maken van dingen die ze wel en niet zullen doen om seksueel rein te blijven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

In elke situatie was de Heiland een voorbeeld en raadsman. Hij leerde zijn discipelen bidden door met hen te bidden. Hij leerde hen liefhebben en dienen door de manier waarop Hij hen liefhad en diende. Hij leerde hen hoe zij zijn evangelie moesten prediken door de manier waarop Hij het predikte. Hoe bent u een voorbeeld van kuisheid en deugd voor uw jongevrouwen?



# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit David A. Bednar, 'Wij geloven kuis te moeten zijn', Liahona, mei 2013, 41–42*

De manier waarop het sterfelijk leven tot stand komt, is door God voorgeschreven. 'Het eerste gebod dat God aan Adam en Eva gaf, had betrekking op hun vermogen om als man en vrouw kinderen te krijgen.' (*Liahona*, november 2010, 129.) Het gebod om ons te vermenigvuldigen en de aarde te vervullen blijft van kracht. Het huwelijk tussen man en vrouw is dus het voorgeschreven instituut waardoor de voorsterfelijke geesten hun intrede in het sterfelijke leven doen. Volledige seksuele onthouding vóór het huwelijk en volledige trouw binnen het huwelijk beschermen de heiligheid van dit instituut.

Het voortplantingsvermogen heeft geestelijke betekenis. Misbruik van dat vermogen ondermijnt de doeleinden van het plan van onze Vader en van ons aardse bestaan. Onze hemelse Vader en zijn geliefde Zoon zijn scheppers en hebben ieder van ons een deel van hun scheppingsmacht gegeven. Specifieke richtlijnen voor het gepaste gebruik van het vermogen om leven te scheppen zijn essentiële elementen in het plan van onze Vader. De manier waarop we met die goddelijke macht omgaan, bepaalt in grote mate ons aardse geluk en onze eeuwige bestemming.

Ouderling Dallin H. Oaks heeft uitgelegd:

'Het vermogen om sterfelijk leven te scheppen is de meest verheven macht die God aan zijn kinderen gegeven heeft. Het gebruik ervan werd vastgelegd

in het eerste gebod, maar er werd nog een gebod gegeven om misbruik te voorkomen. Wij leggen zoveel nadruk op de wet van kuisheid omdat wij het doel van ons voortplantingsvermogen in de vervulling van Gods plan begrijpen. [...]

'Buiten de grenzen van het huwelijk is ieder gebruik van het voortplantingsvermogen in mindere of meerdere mate zondig en een verlaging en perversie van de goddelijkste eigenschap die mannen en vrouwen bezitten.' (Zie 'Het grote plan van geluk', *De Ster*, januari 1994, 68–69.)

## De seksuele norm

De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen heeft één onveranderlijke seksuele norm: intieme omgang is uitsluitend voorbehouden aan een man en een vrouw die met elkaar gehuwd zijn, zoals in Gods plan omschreven. Een dergelijke 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. Wij zijn gezegend met morele keuzevrijheid en zijn als kinderen van God met goddelijke eigenschappen begiftigd — en geen speelbal van allerlei vormen van seksueel gedrag, moderne opvattingen of wereldse filosofieën.



## Waarom is het belangrijk dat je je aan de normen van de kerk inzake daten houdt?

Hedendaagse profeten hebben ons normen inzake daten gegeven om ons te beschermen tegen geestelijk gevaar en om ons voor te bereiden op een waar-  
dige eeuwige partner. Deze normen bestaan onder meer uit niet daten als je  
nog geen zestien bent, niet herhaaldelijk uitgaan met dezelfde persoon en  
alleen uitgaan met iemand die hoge morele normen heeft.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer de volgende Schriftteksten en materialen met een gebed in uw hart. Wat is volgens u het meest op de jongevrouwen van toepassing nu ze met jongemannen beginnen om te gaan?*

Deuteronomium 7:3–4 (trouw niet buiten het verbond)

Thomas S. Monson, 'Vorbereiding brengt zegeningen', *Liahona*, mei 2010, pp. 64–67

Leer en Verbonden 46:33 (betracht deugd en heiligheid voor het aangezicht van de Heer)

Elaine S. Dalton, 'Bewakers van deugd', *Liahona*, mei 2011, pp. 121–124

Geloofsartikelen 1:13 (eigenschappen die we dienen te ontwikkelen als we een eeuwige metgezel zoeken)

'Daten', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 4–5

Video: 'Een gloednieuw jaar: Daten'

Door welke voorbeelden beseft u het belang van gehoorzaamheid aan de normen van de Heer inzake daten nu meer?

Welke ervaringen en denkbeelden beïnvloeden hoe de jongevrouwen tegen daten aankijken? Onder welke druk staan ze zoal? Wat moeten ze weten om trouw aan de normen van de Heer te blijven?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen welke vragen ze over daten hebben en zet die op het bord. Laat ze gedurende de les naar antwoorden op hun vragen zoeken.
- Vraag de jongevrouwen op het bord te schrijven wat ze weten over de normen van de kerk inzake daten. Breid de lijst tijdens de les uit naar gelang ze meer over die normen te weten komen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de normen van de kerk inzake daten. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag iedere jongevrouw een eigen lijst op te stellen met eigenschappen die haar toekomstige man zou moeten hebben. Laat de jongevrouwen hun lijst op gepaste wijze met de klas bespreken. Laat een van de jongevrouwen het volgende citaat van ouderling Robert D. Hales voorlezen: 'Als je met een goede, aantrekkelijke, eerlijke, gelukkige, hardwerkende, geestelijke persoon wilt trouwen, wees dan *zelf* zo iemand.' ('Met de moeilijkheden van deze tijd omgaan', *Liahona*, november 2015, 46.) Laat de jongevrouwen de lijst die ze gemaakt hebben nog eens door-nemen. Vraag ze hoe ze zich zouden voelen als hun toekomstige echtgenoot een vergelijkbare lijst voor hen had. Wat doen ze nu om de persoon te worden met wie hun toekomstige echtgenoot graag zou willen trouwen? Laat de jongevrouwen bespreken hoe ze die eigenschappen nu kunnen ontwikkelen en hoe die eigenschappen mede bepalen met wie ze wel en niet gaan daten.
- Vraag iedere jongevrouw een woord of zinsnede uit het dertiende geloofsartikel te kiezen en uit te leggen wat dat woord of die zinsnede te maken heeft met de normen van het onderwerp 'Daten' in *Voor de kracht van de jeugd*. Vraag de jongevrouwen in hoeverre de beginselen in het dertiende geloofsartikel van invloed zouden moeten zijn op hun omgang met jongemannen.
- Lees de alinea in de toespraak 'Bewakers van deugd' van zuster Elaine S. Dalton die begint met de vraag 'Hoe kun jij een bewaker van deugd zijn?' Vraag de jongevrouwen wat zuster Daltons raad met daten te maken heeft. Laat de jongevrouwen Alma 46:11–14 lezen en bespreken hoe het vaandel der vrijheid de Nephieten inspireerde om hun vrijheden te bewaken. Laat de jongevrouwen in navolging van zuster Daltons oproep opsommen wat ze zoal wel en niet moeten doen om hun deugd te bewaken. De jongevrouwen kunnen in

### Onderwijstip

'Vraag de leerlingen wat zij zouden zeggen als iemand hen vroeg wat ze uit de les hebben geleerd.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 94.)

hun lijst opnemen wat ze gaan doen om bewakers van deugd te zijn als ze daten. (Zie 'Daten' in *Voor de kracht van de jeugd*, pp. 4–5.)

- Vertoon fragmenten van 'Een gloednieuw jaar: Daten' en pauzeer de video om de jongevrouwen de genoemde normen inzake daten door de mensen in de video aan te laten duiden. Laat de jongevrouwen het onderwerp 'Daten' in *Voor de kracht van de jeugd* doornemen en letten op normen die niet in de video ter sprake kwamen. Laat ze vragen beantwoorden zoals: 'Wat zijn de normen van de kerk inzake daten?' 'Waarom is het belangrijk dat je je aan die normen houdt?' en 'Wat is het doel van daten?' Laat de jongevrouwen bespreken hoe ze kunnen reageren wanneer ze de druk voelen om iets te doen

wat indruist tegen de normen van de kerk inzake daten. Geef desgewenst voorbeelden van hoe u gezegend bent door u aan de normen van de kerk inzake daten te houden, en nodig anderen uit dat ook te doen.

- Vraag de jongevrouwen het onderwerp 'Daten' in *Voor de kracht van de jeugd* door te nemen en eventuele vragen op te schrijven die ze over daten hebben. Nodig een panel van oudere jongemannen en jongevrouwen uit om hun vragen te beantwoorden en de normen inzake daten te bespreken. Moedig de panelleden aan om voorbeelden te noemen van hoe ze de normen hebben nageleefd bij het daten, zoals fatsoenlijk kleding dragen, gepaste activiteiten kiezen en alleen uitgaan met iemand die hoge normen heeft.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze de normen van de kerk inzake daten? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Met iemand praten die een goed voorbeeld geeft door de normen van de Heer inzake daten te volgen, en nagaan wat hij of zij deed om de verleiding te weerstaan om de normen

van de wereld te volgen op het gebied van daten.

- Zich ten doel stellen om de normen van de Heer inzake daten te volgen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland bood zijn volgelingen de gelegenheid om vragen te stellen en te vertellen hoe zij er zelf over dachten. Hij ging op hun vragen in en luisterde naar hun ervaringen. Zij waren niet bang om hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen, omdat zij wisten dat Hij van hen hield. Hoe kunt u de jongevrouwen helpen om zich zo veilig te voelen dat ze hun vragen en gevoelens onder woorden brengen?



## Hoe kan ik me nu voorbereiden om een rechtschapen vrouw en moeder te worden?

De jongevrouwen kunnen een rechtschapen vrouw en moeder worden door zich op de Heiland te richten en christelijke eigenschappen te ontwikkelen. In de gezinsproclamatie staat dat 'een geslaagd huwelijk en een hecht gezin worden gegrondvest op, en in stand gehouden met, de beginselen van geloof, gebed, bekering, vergeving, respect, liefde, mededogen, werk en gezonde ontspanning. De taak van de moeder is op de eerste plaats de zorg voor de kinderen.' ('Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, p. 129.)

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Wat zou volgens u de jongevrouwen helpen zich op een huwelijk en het moederschap voor te bereiden?*

Spreuken 31:10–31; Alma 56:47–48; Moroni 7:45–46; LV 88:123–125 (eigenschappen van rechtschapen vrouwen)

LV 88:78–80, 118; 90:15 (zoek kennis)

Jeffrey R. Holland, 'Zie, uw moeder', *Liahona*, november 2015, 47–50

Cheryl A. Esplin, 'Ons huis met licht en waarheid vullen', *Liahona*, mei 2015, 8–10

L. Whitney Clayton, 'Het huwelijk: kijken en leren', *Liahona*, mei 2013, 83–85

M. Russell Ballard, 'Moeders en dochters', *Liahona*, mei 2010, 18–21

'Opleiding', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), 9–10

Video's: 'Moederschap: eeuwig deelgenoot van God'; 'Gods kinderen liefhebben'; 'De hoop van een moeder'; 'Moeder in Israël'

Wat doet u en wat hebt u gedaan om u op het huwelijk en het moederschap voor te bereiden? Hoe zijn uw voorbereidingen u tot zegen geweest?

Wat doen de jongevrouwen in uw klas (of wat kunnen ze doen) om zich op een huwelijk en het moederschap voor te bereiden? Welke mogelijke vragen hebben ze over de voorbereiding op een huwelijk en het moederschap?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen, ze zullen zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven en ze zullen meer willen leren.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertoon een van de video's in dit schema. Vraag de jongevrouwen: 'Wat doe je om je voor te bereiden om een rechtschapen vrouw en moeder te worden?'
- Zeg het jongevrouwenthema samen op. Laat enkele jongevrouwen vertellen wat het voor hen betekent om 'ons gezin te sterken'.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen helpen om een rechtschapen vrouw en moeder te worden. Kies er onder inspiratie van de Heilige Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In haar toespraak 'Ons huis met licht en waarheid vullen' sprak Cheryl A. Esplin over het platdrukken van een leeg en vol frisdrankblikje. (U kunt de eerste twee minuten van haar toespraak bekijken of haar demonstratie zelf opvoeren.) Wat leren we dankzij die demonstratie over het belang van vol licht en waarheid zijn? Wat gaan de jongevrouwen doen om zowel geestelijk licht te krijgen als seculier onderwijs te volgen? (Zie LV 93:36.) Hoe bereiden geestelijk en seculier onderwijs hen voor om op een dag echtgenote en moeder te zijn. (Zie 'Opleiding', *Voor de kracht van de jeugd*, 9–10.)
- Geef elke jongevrouw een paar verzen te lezen uit enkele Schriftteksten in dit leerschema. Laat de jongevrouwen met een eenvoudige tekening, symbool of korte zin de eigenschappen van een rechtschapen vrouw en moeder weergeven die in de aan haar toegewezen verzen staan. Bespreek aan de hand van de tekeningen of zinnen met de klas hoe een jongevrouw die eigenschappen kan ontwikkelen. Vraag de jongevrouwen of ze voorbeelden kennen van moeders zoals die in Spreuken worden beschreven. Hoe wordt het gezin van die moeders gezegend? Waarom is een deugdelijke vrouw zo waardevol voor de Heer (zie Spreuken 31:10)?
- Laat elk van de jongevrouwen een van de vijf beginselen van een goed huwelijk lezen die ouderling L. Whitney Clayton beschrijft in zijn toespraak 'Het huwelijk: kijken en leren' of bekijk een of meer van de video's in dit schema. Welke voorbeelden van een hecht huwelijk en rechtschapen moeders hebben de jongevrouwen gezien? Wat hebben ze nog meer bij trouwe echtparen opgemerkt dat ze willen navolgen? Wat kunnen de jongevrouwen naar hun gevoel doen om die beginselen nu al in praktijk te brengen?
- Vraag de jongevrouwen namen van rechtschapen vrouwen in de Schriften op het bord te schrijven (bijvoorbeeld Ruth, Esther, Eva, Hanna, Emma

## Onderwijstip

'Stel vragen waarop de leerlingen het antwoord in de Schriften en de leringen van de hedendaagse profeten kunnen vinden.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 62.)



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

Na een dag onderricht liet de Heiland zijn volgelingen naar huis gaan en zich voorbereiden voordat ze terugkwamen om meer te leren. Wat kunt u doen om de jongevrouwen aan te moedigen voorbereid naar de les te komen om samen te leren?

Smith enzovoort). Laat ze een vrouw uit het rijtje kiezen en over haar lezen in de Schriften (met behulp van de Gids bij de Schriften). Geef de jongevrouwen de gelegenheid om te vertellen welke deugdzaamere eigenschappen ze in die vrouwen herkennen en bewonderen, en ook hoe zij met dergelijke eigenschappen zelf een rechtschapen vrouw en moeder kunnen worden.

- Neem samen de verhalen over voorbeeldige moeders door in ouderling Jeffrey R. Hollands toespraak 'Zie, uw moeder.' Vraag de jongevrouwen op te schrijven wat ze in hun moeder bewonderen of welke eigenschappen ze bij haar zien die zij zelf als toekomstige moeder willen ontwikkelen. Vraag een aantal van hen wat ze hebben opgeschreven. U kunt indien mogelijk de moeders van de jongevrouwen uitnodigen om aan deze bespreking deel te nemen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze hoe ze zich op hun toekomstige rol als echtgenote en moeder kunnen voorbereiden? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Doe een of meer van de volgende opdrachten uit *Persoonlijke Vooruitgang*: project voor waarde Goddelijke aard, waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 4, waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 7, waarde Goede werken, ervaring 2.
- Een vraaggesprek houden met een vrouw over de taken, uitdagingen en zegeningen van het echtgenote of moeder zijn. Vragen welke vaardigheden en eigenschappen zij het meest essentieel vindt. Hun gedachten en gevoelens in een dagboek opschrijven.

*U kunt met de jongevrouwen een activiteit plannen die bekrachtigt wat ze in de les hebben geleerd. Ze zouden bijvoorbeeld huishoudelijke vaardigheden kunnen leren en oefenen.*

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*



# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Jeffrey R. Holland, 'Zie, uw moeder',  
Liahona, november 2015, 49*

Ik spreek over een jonge man die als waardig lid op zending ging maar uit eigen keuze eerder terugkeerde wegens homoseksuele gevoelens en wat moeilijkheden die hij in dat opzicht ondervond. Hij was wel trouw gebleven, maar hij verkeerde in een geloofscrisis, zijn emotionele last werd steeds zwaarder en zijn geestelijke pijn intenser. Hij voelde zich bij vlagen gekwetst, verward, boos en verlaten.

Zijn zendingspresident, zijn ringpresident en zijn bisschop zochten talloze uren naar oplossingen voor hem. Zij huilden met hem, zij zegenden hem en lieten hem niet los. Maar zijn geestelijke wond was zó persoonlijk, dat hij niet alles blootlegde. De geliefde vader in dit verhaal zette zich met heel zijn ziel voor zijn kind in. Maar zijn zeer veeleisende baan had tot gevolg dat de lange, donkere nachten van de ziel vaak alleen door deze jongen en zijn moeder doorworsteld werden. Dag in dag uit, eerst wekenlang, daarna maandenlang die jaren werden, zochten ze samen naar genezing. In perioden van verbittering (vooral van hem maar soms van haar) en onophoudelijke vrees (vooral van haar maar soms van hem) droeg ze — daar is dat prachtige, zware woord weer — droeg ze aan haar zoon haar getuigenis uit van Gods macht, van zijn kerk, maar bovenal van zijn liefde voor dit kind. In één adem door getuigde ze eveneens van haar eigen onaangename, onvergankelijke liefde voor hem. Om die twee absoluut cruciale, essentiële pilaren van haar hele bestaan — het evangelie van Jezus Christus en haar gezin — samen te brengen, stortte ze haar ziel eindeloos in gebed uit. Ze vastte en hilde, ze hilde en vastte, en vervolgens luisterde ze keer op keer naar

deze zoon die haar bleef vertellen hoe zijn hart het aan het begeven was. Dus droeg ze hem — opnieuw — alleen nu waren het geen negen maanden. Nu kwam het haar voor dat het wee van het gehavende landschap van zijn wanhoop nooit zou ophouden.

Maar dankzij de genade van God, haar eigen vasthoudendheid en de hulp van talloze kerkleiders, vrienden, familieleden en professionals, heeft deze aandringende moeder haar zoon naar het beloofde land zien thuiskomen. Helaas beseffen we dat die zegen niet, of in elk geval nog niet, alle ouders met verdriet over de uiteenlopende omstandigheden van hun kinderen ten deel valt, maar hier was er hoop. En, moet ik zeggen, de seksuele geaardheid van deze zoon veranderde niet als bij toverslag — en niemand ging daar ook van uit. Maar stukje bij beetje veranderde zijn hart.

Hij begon weer naar de kerk te gaan. Hij koos ervoor om gewillig en waardig van het avondmaal te nemen. Hij kreeg weer een tempelaanbeveling en aanvaardde een roeping als ochtendseminarieleerkracht, wat hij geweldig deed. En nu, na *vijf jaar*, is hij, op zijn eigen verzoek en met aanzienlijke hulp van de kerk, terug op zending om zijn werk voor de Heer af te maken. Ik heb gehuild om de moed, integriteit en vastberadenheid van deze jonge man en zijn familie om dingen aan te pakken en hem in zijn geloof te sterken. Hij weet dat hij veel aan heel veel mensen te danken heeft. Maar hij weet dat hij het meest te danken heeft aan twee messiaanse personen in zijn leven, twee personen die hem gedragen, met hem gezwoegd en hem verlost hebben — zijn Heiland, de Heer Jezus Christus, en zijn vastberaden, reddende moeder die absoluut een heilige is.



## Hoe vullen de rollen van man en vrouw elkaar aan in het gezin?

Onze hemelse Vader heeft mannen en vrouwen volgens zijn goddelijk plan verschillende gaven en capaciteiten gegeven, zodat ze hun complementaire rollen als man en vrouw kunnen vervullen. 'Het geslacht is een essentieel kenmerk van iemands voorsterfelijke, sterfelijke en eeuwige identiteit en doel. [...] De vader [behoort] zijn gezin met liefde en in rechtschapenheid te presideren. Hij heeft tot taak te voorzien in de behoeften en de bescherming van zijn gezin. De taak van de moeder is op de eerste plaats de zorg voor de kinderen. Vader en moeder hebben de plicht om elkaar als gelijkwaardige partners met deze heilige taken te helpen.' ('Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, p. 129.)

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen de complementaire rollen van man en vrouw beter gaan begrijpen?*

Spreuken 22:6; LV 68:25; 121:41–43;  
Mozes 5:1 (taken van ouders)

Alma 53:21; 56:47–48 (de jonge soldaten waren door hun moeder onder-richt)

LV 25 (raad aan Emma Smith over het steunen van haar man)

'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, 129

Linda K. Burton, 'Samen naar grote hoogte stijgen', *Liahona*, mei 2015, 29–32

L. Tom Perry, 'Blijvende gemoedsrust vinden en aan eeuwige gezinnen bouwen', *Liahona*, november 2014, 43–45

D. Todd Christofferson, 'De morele kracht van vrouwen', *Liahona*, november 2013, 29–32

Waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 4, *Persoonlijke vooruitgang* (2009), 31

Video: 'De vrouwen in ons leven'

Welke voorbeelden hebt u gezien van moeders en vaders die elkaar in hun taken aanvulden? Hoe heeft de kennis van die eeuwige taken uw gezin beïnvloed?

Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen hun door God toebedeelde rol als toekomstige moeder begrijpen? Wat kunnen zij nu doen om zich op die taak voor te bereiden?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Bespreek de titel van deze les met de jongevrouwen. Waarom is dit een belangrijk onderwerp om te behandelen?
- Neem twee voorwerpen mee die samen voor een bepaald doel worden gebruikt (zoals pen en papier, of hamer en spijker). Vraag de jongevrouwen de verschillen tussen de voorwerpen uit te leggen en hoe ze samen worden gebruikt. Leg uit dat mannen en vrouwen verschillende taken hebben gekregen die elkaar aanvullen (of 'completeren') om Gods doeleinden te verwezenlijken. Vraag de jongevrouwen in welke opzichten man en vrouw elkaar aanvullen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in de aanvullende rollen van man en vrouw in een gezin. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Nodig met toestemming van de bisschop een echtpaar uit in de klas. Lees samen in Linda K. Burtons toespraak 'Samen naar grote hoogte stijgen' het deel 'Elkaar steunen en opbouwen in onze complementaire rollen'. Wat komen de jongevrouwen te weten over hoe man en vrouw elkaar in het gezin steunen? Vraag het bezoekende echtpaar hoe ze elkaar helpen bij de vervulling van hun taken. Vertel eventueel hoe u en anderen in uw gezin door het huwelijk een betere persoon zijn geworden.
- Laat de jongevrouwen een lijst maken van de taken die de Heer wil dat vaders en moeders vervullen. Ze kunnen daarbij gebruikmaken van de zevende alinea in 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' en relevante gedeelten uit ouderling L. Tom Perry's toespraak 'Blijvende gemoedrust vinden en aan eeuwige gezinnen bouwen' en ouderling D. Todd Christoffersons toespraak 'De morele kracht van vrouwen'. Wat staat erin over het geslacht en de door God bepaalde taken van de vader en de

## Onderwijstip

'De Heilige Geest kan een of meerdere leerlingen inspireren om bepaalde ideeën naar voren te brengen die anderen moeten horen. Sta open voor de influisteringen die u kunt krijgen om aan bepaalde leerlingen vragen te stellen. U kunt zelfs de indruk krijgen dat u iets aan iemand moet vragen die [haar] mening misschien helemaal niet wil geven.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 63.)

moeder? In welke opzichten vullen die rollen elkaar aan? Hoe verschillen die leringen van wat de wereld beweert? Vraag de jongevrouwen naar voorbeelden waarin ze ouders hun aanvullende rollen hebben zien vervullen.

- Zoek enkele Schriftteksten op die over de taken van ouders gaan, zoals die in deze les, en verdeel ze onder de jongevrouwen. Laat elke jongevrouw haar Schrifttekst en de taken erin noemen. Vraag ze uit te leggen hoe mannen en vrouwen elkaar in deze taken aanvullen en welke voorbeelden ze hebben gezien van ouders die elkaar goed aanvullen.
- Vraag de jongevrouwen na te denken over de betekenis van het woord *dualisme* terwijl zij de video 'De vrouwen in ons leven' bekijken. Vraag ze hoe ze zoal een 'hulp' voor hun toekomstige echtgenoot kunnen

zijn (zie Genesis 2:18). Laat de jongevrouwen individueel of klassikaal werken aan ervaring 4 van de waarde Gevoel van eigenwaarde in Persoonlijke vooruitgang en in hun dagboek hun gevoelens opschrijven over hun rol als vrouw die haar toekomstige man aanvult.

- Vraag de jongevrouwen Leer en Verbonden 25 te lezen en te letten op dingen die Emma Smith als steun voor haar man werd gevraagd te doen, en wat haar man volgens de Heer voor haar zou doen om haar tot steun en zegen te zijn. Welke voorbeelden kent u of kennen de jongevrouwen van mensen die deze raad in hun huwelijk opvolgen? Moedig de jongevrouwen aan om op te schrijven wat voor huwelijksband ze later willen hebben en wat ze nu kunnen doen om zich daarop voor te bereiden. Vraag een aantal van hen wat ze hebben opgeschreven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de aanvullende rollen van de man en de vrouw in het gezin? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun moeder en vader bedanken voor bepaalde zegeningen omdat hun ouders hun door God voorgeschreven taken vervullen.
- Kies een zinsnede uit 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' die ze aan hun door God toebedeelde rol als moeder herinnert.
- Doe een of meer van de volgende opdrachten in *Persoonlijke Vooruitgang*: waarde Geloof, ervaring 2; waarde Goddelijke aard, ervaring 2; waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 4.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vertrouwde zijn leerlingen, bereidde hen voor en gaf ze belangrijke taken. Hoe kunt u de jongevrouwen die u lesgeeft uw vertrouwen in hen laten voelen als zij zich voorbereiden op hun belangrijke taken als toekomstige echtgenote en moeder?

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit D. Todd Christofferson, 'De morele kracht van vrouwen', Liahona, november 2013, 30–31*

De morele invloed van een vrouw laat zich nergens krachtiger gelden of doet nergens meer goed dan in het gezin. Er is geen betere plek voor het grootbrengen van de opkomende generatie dan het traditionele gezin, met een vader en een moeder die eensgezind samenwerken om hun kinderen in alle opzichten goed op te voeden. Als die ideale gezins-samenstelling er niet is, kan men toch proberen om daar zoveel mogelijk voordelen van over te nemen, voor zover de omstandigheden dat toelaten.

Een moeder zal in elk geval veel meer invloed dan wie dan ook in welke relatievorm dan ook kunnen uitoefenen. Door haar voorbeeld en onderricht leren haar zoons respect voor vrouwen te tonen en discipline en hoge morele normen in hun leven te ontwikkelen. Haar dochters leren hun eigen deugd te cultiveren en steeds weer pal te staan voor het goede, hoe impopulair dat ook mag zijn. De liefde en hoge verwachtingen van een moeder brengen haar kinderen ertoe om zonder excuus verantwoordelijk te handelen, hun opleiding en ontwikkeling ernstig op te vatten, en geregeld de mensen om hen heen te helpen. Ouderling Neal A. Maxwell stelde eens de vraag: 'Wat zal in de echte geschiedenis van het mensdom, als die eenmaal ontvouwd wordt, de boventoon voeren: bulderende kanonnen of rustgevende slaaplidjes? De grote wapenstilstanden door bevelhebbers gesloten of de vrede die vrouwen in het gezin en in de buurt stichten? Zullen dan de bezigheden in de keuken en kinderkamer meer invloed hebben gehad dan de onderhandelingen aan de conferentietafels?' [Neal A. Maxwell, 'The Women of God', *Ensign*, mei 1978, 10–11.]

De rol van de vrouw bij het scheppen van leven is hoogst heilig. We weten dat ons fysieke lichaam van goddelijke oorsprong is en dat we zowel een fysieke geboorte als een geestelijke wedergeboorte moeten ervaren om de hoogste oorden van Gods celestiale koninkrijk te bereiken. Vandaar dat vrouwen een noodzakelijke rol spelen (soms met gevaar voor eigen leven) in Gods werk en heerlijkheid 'om de onsterfelijkheid en het eeuwige leven van de mens tot stand te brengen' [Mozes 1:39]. Vrouwen zijn de hoedsters van de bron van het leven. Als grootmoeder, moeder en rolmodel hebben zij elke generatie het belang van seksuele reinheid — van kuisheid vóór het huwelijk en trouw binnen het huwelijk — bijgebracht. Op die manier lieten zij een beschavende invloed in de samenleving gelden; zij brachten het beste in de mens naar boven; zij hielden een milieu in stand, waarin zelfbewuste en gezonde kinderen konden worden opgevoed. [...]

Een gevaarlijke filosofie die de morele invloed van vrouwen ondermijnt is de devaluatie van het huwelijk, van het moederschap en het traditionele gezinsleven als carrière op zich. Sommige feministische denkers zien helemaal niets in het traditionele gezinsleven, omdat het vrouwen klein zou houden en ze de niet aflatende eisen van het opvoeden van kinderen een vorm van uitbuiting vinden. Zij drijven de spot met wat zij het 'vrouwonvriendelijke loopbaantraject' noemen. Dat is niet eerlijk of juist. Wij bagatelliseren geenszins de waarde van wat vrouwen of mannen in welke goede zaak of carrière dan ook tot stand brengen — daar plukken wij allen de vruchten van — wel stellen wij dat er geen hogere zaak is dan het huwelijkse moederschap en vaderschap. Geen carrière hoe ambitieus ook, geen geldelijke compensatie, geen erkenning of eerbewijs

# Geselecteerde bronnen

---

kan tippen aan de uiteindelijke beloningen die het gezin brengt. Wat een vrouw verder ook mag bereiken, haar morele invloed komt nergens zo goed tot zijn recht als in het gezin.

Het morele gezag van de vrouw wordt op verschillende fronten bedreigd door de geldende ideeën ten opzichte van de menselijke seksualiteit. Abortus

om persoonlijke of gemaksredenen raakt aan de kern van de heiligste vermogens van de vrouw en vernietigt haar morele gezag. Datzelfde geldt voor seksuele onzedelijkheid, maar ook voor onthullende kleding, die niet alleen de vrouw onteert, maar bovendien de leugen in stand houdt dat de vrouw haar waarde ontleent aan haar seksualiteit.





## Hoe kan ik onze gezinsband hechter maken?

‘De kans op een gelukkig gezinsleven is het grootst als de leringen van de Heer Jezus Christus eraan ten grondslag liggen. Een [...] hecht gezin word[t] gegroundvest op, en in stand gehouden met, de beginselen van geloof, gebed, bekering, vergeving, respect, liefde, mededogen, werk en gezonde ontspanning.’ (‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’, *Liahona*, november 2010, p. 129.) Als wij onze ouders steunen in de verwezenlijking van die doelen, kunnen wij ons gezin helpen het geluk te ervaren dat onze hemelse Vader voor ons heeft weggelegd.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en het andere materiaal met een gebed in uw hart. Welke beginselen in de Schriftteksten en woorden van de profeten zullen de jongevrouwen inspireren om hun gezinsband hechter te maken?*

1 Nephi 8:12 (Lehi wilde dat zijn gezin van de vrucht van de boom des levens nam)

1 Nephi 16:14–32 (Nephi sterkt zijn familie)

LV 88:119 (patroon voor een recht-schapen gezin)

‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’, *Liahona*, november 2010, 129 (zie ook *Trouw aan het geloof* [2004], 63–67)

Dieter F. Uchtdorf, ‘Ter ere van hen die behouden’, *Liahona*, mei 2016, 77–80

Bonnie L. Oscarson, ‘Verdedigsters van de Proclamatie over het gezin’, *Liahona*, mei 2015, 14–17

David A. Bednar, ‘Thuis ijveriger zijn en meer betrokken’, *Liahona*, november 2009, 17–20

‘Gezin’, *Voor de kracht van de jeugd* (2011), 14–15

‘Als een hemel op de aarde’, *Lofzangen*, nr. 194

‘Omdat hier liefde is’, *Kinderliedjes*, 102

Video: ‘Door kleine dingen’

Wat hebt u met uw gezin meegemaakt wat u geluk heeft gebracht? Welke zegeningen hebt u in uw gezin opgemerkt door dat de leringen van de Heiland er worden nagevolgd?

Wat weet u van het gezinsleven van de jongevrouwen die u lesgeeft? Hoe kunt u de jongevrouwen duidelijk maken dat gezinnen gelukkiger zijn als ze ernaar streven om de leringen van de Heiland te volgen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen hoe een gezin hun woning zoal tegen fysieke gevaren beveiligd (zoals brand of inbraak). Welke geestelijke gevaren bedreigen het gezin? Wat kunnen de jongevrouwen doen om hun gezin tegen die gevaren te beschermen?
- Vraag de jongevrouwen in een paar minuten zoveel mogelijk woorden op het bord te schrijven van dingen die bijdragen tot een gelukkig gezin bij hun thuis.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze de gezinsband hechter kunnen maken. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In zijn toespraak ‘Ter ere van hen die behouden’ heeft president Dieter F. Uchtdorf over gezinnen gezegd: ‘Genetisch hebben we misschien overeenkomsten, maar we zijn niet gelijk. Ieder is uniek. [...] We kunnen ervoor kiezen blij te zijn met de verschillen.’ Welke unieke karaktereigenschappen of sterke kanten heeft iedere jongevrouw? Hoe kan iedere jongevrouw haar familie met haar unieke sterke kanten tot zegen zijn? De leerlingen kunnen in kleine groepjes ook gedeelten van de toespraak doorzoeken op dingen die ze opvallen en er met elkaar over spreken. U kunt de leerlingen ook een van de video’s in dit schema laten

bekijken en opletten wat de gezinsleden deden om de onderlinge band aan te halen. Hoe kunnen de jongevrouwen blij zijn met de verschillen binnen hun gezin? Welke ideeën hebben ze om de onderlinge band in hun gezin hechter te maken?

- Laat de jongevrouwen stukken uit de toespraak ‘Verdedigsters van de Proclamatie over het gezin’ van Bonnie L. Oscarson lezen. Zuster Oscarson zegt in die toespraak: ‘Wij allen, vrouwen, mannen, jongeren, kinderen, alleen of getrouwd, kunnen ons best doen om een thuis te creëren. We moeten van ons huis een thuis maken dat orde, bescherming,

## Onderwijstip

‘Als leerkrachten het grootste deel van de les aan het woord zijn en iedere vraag zelf beantwoorden, ontmoedigen zij de deelname van de leerlingen.’ (Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], 64.)

heiligheid en veiligheid biedt.’ (*Liahona*, mei 2015, 17.) Laat de jongevrouwen in zuster Oscarsons toespraak zoeken naar een citaat dat ze thuis, bijvoorbeeld in hun kamer, kunnen ophangen en dat hen inspireert om het gezin te sterken. Hoe kunnen de jongevrouwen er nu toe bijdragen dat hun thuis heilig, ordelijk en veilig is?

- Lees met de klas de zevende alineav van ‘Het gezin: een proclamatie aan de wereld’ en let op beginselen waardoor de jongevrouwen geluk in hun gezinsleven kunnen bewerkstelligen. Vraag iedere jongevrouw 1 Nephi 16:14–32 te lezen en te vertellen hoe die beginselen in het gezin van Lehi werden toegepast. Vraag ze naar persoonlijke ervaringen waardoor ze het belang van die beginselen in het gezinsleven zijn gaan inzien.

- Laat de jongevrouwen bij het zingen of beluisteren van ‘Als een hemel op aarde’ (*Lofzangen*, nr. 194) of ‘Omdat hier liefde is’ (*Kinderliedjes*, 102) letten op manieren om de liefde thuis te laten toenemen. Vraag ze naar hun bevindingen. Vraag ze naar een ervaring waarbij ze blij waren omdat

ze liefde ontvingen of omdat ze bijdroegen aan de liefde bij hen thuis.

- Laat de jongevrouwen het onderwerp ‘Gezin’ in *Voor de kracht van de jeugd* lezen of de video ‘Door kleine dingen’ bekijken, en letten op wat zij kunnen doen om hun gezinsband hechter te maken. Welke voorbeelden uit de Schriften kennen de jongevrouwen van gezinnen die deze beginselen wel en niet in acht namen? Vraag de jongevrouwen naar de inhoudsopgave van *Voor de kracht van de jeugd* te kijken en te bespreken hoe naleving van de andere normen in dit boekje de Geest bij hen thuis kan uitnodigen. Laat ze iets kiezen wat ze de komende week zullen doen om de gezinsband hechter te maken.

- Deel de klas in drie groepen op en laat elke groep een van de suggesties lezen van ouderling David A. Bednar in zijn toespraak ‘Thuis ijveriger zijn en meer betrokken’. Vraag elke groep om de rest van de klas te vertellen wat ze te weten zijn gekomen en wat ze zoal kunnen doen om de suggesties van ouderling Bednar thuis toe te passen. Moedig ze aan om voorbeelden te geven van gezinsleden die doen wat ouderling Bednar voorstelt.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze hoe zij de gezinsband hechter kunnen maken? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Manieren vinden om de gezinsband hechter te maken door hulp te bieden. Dat kan zo eenvoudig zijn als helpen koken, een broertje of zusje helpen met huiswerk of gewoon luisteren. Laat ze in de volgende les over hun bevindingen vertellen.
- In hun dagboek manieren opschrijven hoe ze hun huisgenoten tot steun kunnen zijn.
- Aan een opdracht uit Persoonlijke vooruitgang werken waarmee ze de gezinsband hechter maken, zoals waarde Goddelijke aard, ervaring 3 of 5, waarde Gevoel van eigenwaarde, project, of waarde Deugd, ervaring 2.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland toonde zijn liefde voor anderen door ze te dienen. Hij zocht steeds naar mensen in nood die Hij tot zegen kon zijn. Mensen kwamen tot bekering en hun leven veranderde door zijn goede werken. Hoe kunt u als leidinggevende die eigenschap ook aankweken? Hoe kunt u de jongevrouwen de zegeningen helpen inzien door het dienende voorbeeld van de Heiland in hun eigen gezin na te volgen?

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Bonnie L. Oscarson, 'Verdedigsters van de Proclamatie over het gezin', Liahona, mei 2015, 15, 17*

Het leven gaat zelden volgens plan en we zijn ons er goed van bewust dat niet alle vrouwen meemaken wat er in de proclamatie staat. Toch is het van belang om het patroon van de Heer te begrijpen en erin te onderwijzen, en zo goed mogelijk naar de verwezenlijking van dat patroon te streven.

Ieder van ons heeft een rol in het plan en ieder van ons is even belangrijk in de ogen van de Heer. We moeten bedenken dat een liefhebbende hemelse Vader zich bewust is van onze rechtschappen verlangen en dat Hij zijn belofte zal vervullen dat hun die hun verbonden getrouw nakomen niets onthouden zal worden. Onze hemelse Vader heeft een zending en een plan voor ieder van ons, maar Hij heeft ook zijn eigen tijdschema. Een van de moeilijkste dingen in dit leven is geloof te hebben in de timing van de Heer. Het is verstandig om een alternatief plan in gedachte te hebben dat ons in staat stelt onze verbonden na te komen en liefdevolle, rechtschappen vrouwen te zijn die het koninkrijk van God opbouwen ongeacht hoe ons leven uitpakt. We moeten onze dochters leren om naar het ideaal toe te werken maar rekening te houden met eventualiteiten.

In dit twintigste jubileumjaar van de proclamatie over het gezin wil ik ons, vrouwen van de kerk, allemaal een uitdaging geven om verdedigsters van 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld' te worden. [...] Zo moeten wij de geopenbaarde leer van het huwelijk, het gezin, de goddelijke rol van de man en de vrouw en het belang van ons huis

als heilige plek moedig verdedigen — zelfs als de wereld ons toeschreeuwt dat die beginselen verouderd, beperkend of niet meer relevant zijn. Iedere vrouw, ongeacht haar huwelijkse staat of aantal kinderen, kan een verdedigster zijn van het plan van de Heer zoals dat in de proclamatie over het gezin beschreven is. Als dat het plan van de Heer is dan zou het ook ons plan moeten zijn! [...]

[...] We moeten iets waar vaak geringschattend over wordt gedaan, meer aanzien geven. Ik bedoel dat we van ons huis een *thuis* kunnen maken. Wij allen, vrouwen, mannen, jongeren, kinderen, alleen of getrouwd, kunnen ons best doen om een thuis te creëren. We moeten van ons huis een thuis maken dat orde, bescherming, heiligheid en veiligheid biedt. Ons huis moet een plek zijn waar de Geest van de Heer overvloedig wordt gevoeld en waar de Schriften en het evangelie worden bestudeerd, onderwezen en nageleefd. Wat zou de wereld er anders uitzien als iedereen zichzelf beschouwde als de maker van een rechtschappen thuis. Laten we ons thuis verdedigen als een plek die slechts voor de tempel in heiligheid onderdoet.

Zusters, ik ben dankbaar dat ik een vrouw in deze laatste dagen ben. We hebben kansen en mogelijkheden die geen enkele andere generatie vrouwen in de wereld heeft gehad. Laten we bijdragen aan de opbouw van Gods koninkrijk door moedig pal te staan en het huwelijk, het ouderschap en het gezin te verdedigen. Het is belangrijk voor de Heer dat we moedige, standvastige, onwrikbare strijdsters zijn, die zijn plan verdedigen en de komende generaties over zijn waarheden leren.

# September: Geboden

*'[Denk na] over de gezegende en gelukkige toestand van hen die de geboden Gods onderhouden' (Mosiah 2:41).*

Geboden zijn de wetten en vereisten die een liefdevolle hemelse Vader aan zijn kinderen geeft om hen te zegenen, te beschermen en terug naar Hem te leiden. Als we de geboden onderhouden, tonen we onze liefde voor onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus. Als we de geboden gehoorzamen en ons steeds bekeren, gaan we meer op de Heiland lijken en worden we met geluk, gemoedsrust, een getuigenis en het gezelschap van de Heilige Geest gezegend. Door gehoorzaamheid aan de geboden vervullen wij onze door God gegeven rol als dochter van God.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Hoe kan ik wel in de wereld maar niet van de wereld zijn?*

*Hoe bewaak ik mijn deugd?*

*Welke invloed heeft mijn taalgebruik op mij en de mensen om mij heen?*

*Waarom vasten we?*

*Waarom wordt ons geboden om de sabbatdag heilig te houden?*

*Waarom is het belangrijk om eerlijk te zijn?*

*Waarom betalen we tiende?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

## Persoonlijke vooruitgang


De volgende activiteiten uit *Persoonlijke vooruitgang* houden verband met de lessen in deze module:

Waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 2, 3 en 7

Waarde Integriteit, ervaring 2, 34; waardeproject 5

Waarde Deugd, ervaring 2 en 4

---

 Ga naar [lds.org/youth/learn](https://lds.org/youth/learn) om deze module online te bekijken.







SEPTEMBER: GEBODEN

## Hoe kan ik wel in de wereld maar niet van de wereld zijn?

'Eens kwamen de normen van de kerk en de normen van de samenleving nagenoeg met elkaar overeen, nu gaapt daar een groot gat tussen, dat met de dag groter wordt.' (Thomas S. Monson, 'Priesterschapsmacht', *Liahona*, mei 2011, p. 66). De Heer wil dat wij zijn normen hooghouden en ons niet met het kwaad van de wereld inlaten. Hij verwacht echter ook dat wij de mensen om ons heen ten goede beïnvloeden.

Welke normen in de maatschappij stroken zoal niet met de normen van de kerk? Wanneer hebt u ervoor gekozen om pal te staan voor het goede? Welke uitwerking hebben uw daden op uw leven en dat van anderen gehad?

Hoe probeert de wereld de kijk van de jongevrouwen op de normen van de Heer te beïnvloeden? Hoe kunt u de jongevrouwen helpen om zich tegen verleidingen te wapenen? Hoe kunnen zij kracht en moed krijgen om alleen te staan?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen inzien dat hun voorbeeld anderen kan helpen trouw te blijven aan de normen van de Heer?*

2 Koningen 6:14–17 (Elisa's dienaar ziet in dat hij niet alleen is)

Ulisses Soares, 'Ja, we kunnen en zullen winnen!' *Liahona*, mei 2015, 70–77

Matteüs 5:14–16 (we moeten ons licht laten schijnen)

Neil F. Marriott, 'Uw licht laten schijnen', *Liahona*, november 2014, pp. 117–120

Johannes 15:19; 1 Nephi 8:24–28 (wie Christus volgen worden vaak bespot en gehaat door de wereld)

'Boodschap van het Eerste Presidium aan de jongeren', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. II–III

1 Nephi 15:23–25; Alma 34:39; Helaman 5:12; LV 10:5; 27:15–18; 87:8 (hoe je wel in de wereld maar niet van de wereld kunt zijn)

Video's: 'Bloeien waar je geplant bent', 'Durf alleen te staan', 'Het verloren tasje', '195 jurken'

M. Russell Ballard, 'God staat aan het roer', *Liahona*, november 2015, 24–27

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen of ze de volgende uitdrukking kennen: ‘We moeten wel in de wereld maar niet van de wereld zijn.’ Wat betekent dat voor hen? Welke ervaringen hebben zij met dat beginsel gehad? Vraag ze in welke opzichten de Heiland in de wereld maar niet van de wereld was. Wanneer werd Hij geconfronteerd met verleiding en weerstond Hij die? Moedig ze aan Schriftteksten te noemen die aangeven hoe Jezus Christus verleiding weerstond. Hoe is zijn voorbeeld een inspiratiebron voor de jongevrouwen?
- Vertoon een van de video’s in dit schema en laat de jongevrouwen tijdens de video over de volgende vraag nadenken: Hoe kunnen we in de wereld leven zonder van de wereld te worden? Geef ze de tijd om hun antwoorden te bespreken en over ervaringen te vertellen die met de video te maken hebben.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande activiteiten zal de jongevrouwen helpen inzien hoe ze wel in de wereld maar niet van de wereld kunnen zijn. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen op het bord te zetten welke plaatsen naar hun idee heilig zijn. Lees samen Leer en Verbonden 87:8 en vraag de jongevrouwen wat het volgens hen betekent om op heilige plaatsen te staan. Laat ze deze vraag overdenken terwijl ze gedeelten uit ouderling M. Russell Ballards toespraak ‘God staat aan het roer’ lezen of een van de video’s in dit schema bekijken. Wat leren ze nog meer over op heilige plaatsen staan? Wat kunnen zij doen om van hun thuis, hun school of hun buurt een heiliger plaats te maken?
- Laat de jongevrouwen de genoemde Schriftteksten in dit schema lezen (individueel of klas-sikaal) en bespreken wat ze over het weerstaan van verleidingen te weten komen. Hoe leven zij naar de normen van de Heer in een wereld die hen ertoe verleidt dat niet te doen of hen om hun hoge normen belachelijk maakt? Wat voor gevoel hebben ze bij het naleven van de normen van de Heer en het weerstaan van verleidingen? Over welke ervaringen kunnen ze vertellen?
- Nodig iedere jongevrouw uit om een van de normen in *Voor de kracht van de jeugd* of een van de waarden in *Persoonlijke vooruitgang* te kiezen. Vraag ieder haar norm of waarde te bestuderen en die voor de klas samen te vatten. Laat haar ook vertellen hoe ze door het naleven ervan wel in de wereld maar niet van de wereld kan zijn.

### Onderwijstip

‘Getuig iedere keer dat de Geest u daartoe aanspoort, niet alleen aan het eind van de les. Stel anderen in de gelegenheid om hun getuigenis te geven.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 45.)

- Ouderling Ulisses Soares geeft in zijn toespraak 'Ja, we kunnen en zullen winnen!' positieve en negatieve voorbeelden van mensen die op negatieve invloeden in de wereld reageren. Laat elke jongevrouw in de toespraken zoeken naar een voorbeeld dat haar aanspreekt en dat verhaal samenvatten voor de klas. Vraag de jongevrouwen hoe dat verhaal aangeeft hoe we, terwijl we in de wereld leven, toch de verleiding kunnen weerstaan om van de wereld te zijn.
- Vraag een jongevrouw zich voor te bereiden om aan de klas te vertellen

wat zuster Neill F. Marriott over de invloed van tempels op hun omgeving zegt in haar toespraak 'Uw licht laten schijnen'. Laat de jongevrouwen in zuster Marriotts toespraak zoeken naar zinnen waardoor ze geïnspireerd worden een licht voor anderen te zijn in een wereld waarin steeds meer duisternis lijkt te heersen. Vraag ze die zinnen voor te lezen en waarom ze daar iets aan hebben. Stel in overleg met de jongevrouwen voor om op de wekelijkse activiteitenavond een poster te maken met de zinnen die ze uitgekozen hebben.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde Petrus uit om te getuigen door hem een vraag te stellen: 'Wie zegt gij, dat Ik ben?' Bij het geven van zijn antwoord werd zijn hart door de Geest geraakt en zijn getuigenis gesterkt. Welke vragen zullen de jongevrouwen in uw klas ertoe uitnodigen om te getuigen en de Geest hun getuigenis laten sterken?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze wel in de wereld maar niet van de wereld kunnen zijn? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Werken aan waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 2 of 3 in *Persoonlijke vooruitgang.*
- De genoemde video's in deze les met een lid van het gezin of een vriend of vriendin bekijken en er hun gevoelens over uiten.

*Nodig de jongevrouwen indien dat gepast is uit om te vertellen waartoe deze les ze heeft geïnspireerd om te doen.*

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Neil F. Marriott, 'Uw licht laten schijnen', Liahona, november 2014, 117–118*

Weet u hoe belangrijk u bent? Ieder van u is — hier en nu — waardevol en essentieel in het heilsplan van onze hemelse Vader. Er is werk aan de winkel. Wij kennen de waarheid van het herstelde evangelie. Zijn we bereid die waarheid te verdedigen? We moeten ernaar leven en haar uitdragen. We moeten sterk in ons geloof staan en onze stem laten horen om ware leer te verkondigen.

In de *Liahona* van september 2014 schrijft ouderling M. Russell Ballard: 'We hebben in toenemende mate behoefte aan de kenmerkende, invloedrijke en gelovige stemmen van vrouwen. We willen dat ze zich de leer eigen maken en begrijpen wat we geloven, zodat ze van de waarheid van alle dingen kunnen getuigen.' [M. Russell Ballard, 'Man en vrouw en priesterschapsmacht', *Liahona*, september 2014, 36.]

Zusters, u versterkt mijn geloof in Jezus Christus. Van Brazilië tot Botswana heb ik uw voorbeeld gezien, uw getuigenis gehoord en uw geloof gevoeld! U heeft invloed, waar u ook gaat. De mensen om u heen voelen het — van uw familie tot de contacten in uw mobiele telefoon, en van uw vrienden op sociale media tot hen die vanavond naast u zitten. Ik ben het eens met zuster Harriet Uchtdorf, die schreef: 'Als u door de manier waarop u leeft laat zien dat het evangelie een vreugdevolle boodschap is, bent u een krachtig, enthousiast baken in een wereld die steeds donkerder wordt.' [Harriet R. Uchtdorf, *The Light We Share* (Deseret Book Company, 2014), 41; gebruikt met toestemming.]

President Thomas S. Monson gaf aan: 'Als u uw licht op anderen wilt laten schijnen, moet u zelf stralen.' [Thomas S. Monson, 'For I Was Blind, but Now I See', *Ensign*, mei 1999, 56.] Hoe kunnen we zorgen

dat het waarheidslicht in ons blijft stralen? Soms voel ik me als een zwakke gloeilamp. Hoe gaan we helder branden?

In de Schriften staat: 'Hetgeen van God is, is licht; en wie licht ontvangt en in God blijft, ontvangt meer licht' [LV 50:24]. We moeten, zoals in de Schriften staat, in God blijven. We moeten naar de bron van licht gaan: naar onze hemelse Vader, naar Jezus Christus en de Schriften. We kunnen ook naar de tempel gaan, daar we weten dat alles in de tempel op Christus en zijn grote zoenoffer wijst.

Denk eens aan het effect van tempels op hun omgeving. Ze verfraaien stadscentra; ze stralen op opvallende heuvels. Waarom verfraaien en stralen ze? Omdat, zoals we in de Schriften lezen, 'waarheid schijnt' [LV 88:7] en tempels waarheid en een eeuwig perspectief bevatten, geldt dat ook voor u.

In 1877 heeft president George Q. Cannon gezegd: 'Elke tempel [...] vermindert de macht van Satan op aarde.' [In *Voorbereiding op de heilige tempel* (boekje, 2002), 36.] Ik geloof dat een tempel, waar op aarde hij ook gebouwd wordt, de duisternis terugdringt. Het doel van de tempel is mensen dienen en het alle kinderen van onze hemelse Vader mogelijk maken om naar Hem terug te keren en bij Hem te wonen. Hebben wij niet hetzelfde doel als die gewijde gebouwen, die huizen van de Heer? Namelijk: anderen dienen, hen de duisternis helpen terugdringen en naar het licht van onze hemelse Vader helpen terugkeren?

Door heilig tempelwerk groeit ons geloof in Christus en kunnen we het geloof van anderen beter beïnvloeden. Door de voedende sfeer in de tempel kunnen we de realiteit, de macht en de hoop van de verzoening van de Heiland in ons persoonlijk leven ontdekken.



## Hoe bewaak ik mijn deugd?

Deugd is een gedachten- en gedragspatroon dat op hoge zedelijke normen is gebaseerd. Daar valt kuisheid ook onder. We leven in een wereld waarin deugd er niet toedoet en wordt aangevallen. We kunnen onze deugd bewaken door onreine gedachten, woorden en daden te mijden. Pornografie is in het bijzonder gevaarlijk. Als we ‘de wapenrusting Gods’ aandoen (zie Efeze 6:11–17) en vertrouwen op de kracht van de Heer, kunnen we onszelf beschermen tegen de aanvallen van de tegenstander op onze deugd en onze gedachten en daden rein houden.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en toespraken zullen de jonge vrouwen helpen hun gedachten en daden rein te houden?*

Genesis 39:1–12; Romeinen 12:21; 2 Timotheüs 2:22; Moroni 10:30; LV 27:15–18; 121:45–46 (we moeten ons onmiddellijk afkeren van de verleiding tot begeerte en lust en in plaats daarvan reine gedachten oproepen)

Jesaja 1:18; Helaman 12:23; LV 58:42–43 (we kunnen vergeving ontvangen als we ons bekeren)

Mattheüs 5:27–28; Romeinen 6:12; Alma 39:3–9; LV 42:23 (lust is een zonde met ernstige gevolgen)

1 Nephi 17:3; Mosiah 24:14; Alma 26:12 (God geeft ons kracht om de geboden te onderhouden)

Jeffrey R. Holland, ‘Geen plaats voor de vijand van mijn ziel’, *Liahona*, mei 2010, pp. 44–46; zie ook de video ‘Kijk uit waar je loopt’

Ouderling Quentin L. Cook, ‘Kunt gij nu zo gestemd zijn?’ *Liahona*, november 2012, pp. 6–9

Elaine S. Dalton, ‘Bewakers van deugd’, *Liahona*, mei 2011, pp. 121–124; zie ook de video ‘Bewakers van deugd’

Linda S. Reeves, ‘Bescherming tegen pornografie — een gezin waarin Christus centraal staat’, *Liahona*, mei 2014

‘Amusement en media’ en ‘Seksuele reinheid’, *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 11–13, 35–37

‘Kuisheid’, *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 102–107

‘Pornografie’, *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 131–132

Video: ‘Kuisheid: wat zijn de grenzen?’

Overweeg hoe u gemoedsrust ervaart door een deugdzame levenswandel. Welke uitwerking heeft pornografie op de wereld en op gezinnen? In welke opzichten bent u een bewaker van deugd geweest?

In hoeverre zijn het taalgebruik, de daden en het uiterlijk van de jonge vrouwen van invloed op anderen? Hoe worden de jonge vrouwen zoal met pornografie geconfronteerd? Door welke evangeliebeginselen en preventieve maatregelen kunnen ze hun gedachten en daden rein houden?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet op het bord: ‘We kunnen onze deugd bewaken door onreine gedachten, woorden en daden te mijden.’ Wat voor advies zouden de jongevrouwen geven om iemand te helpen deugdzaam te blijven in een wereld met slechte invloeden?
  - Lees samen het verhaal over een jongevrouw die advies geeft aan een nieuw bijenkorfmeisje in zuster Ann M. Dibbs toespraak ‘Wees moedig’. Vraag de jongevrouwen wat ze doen in een omgeving met slechte invloeden.
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze hun gedachten en daden rein kunnen houden. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Deel de jongevrouwen op in groepjes en geef elk groepje een van de series Schriftteksten in dit leerschema. Vraag ze hun Schriftteksten te lezen en de rest van de klas te vertellen wat zij uit die teksten over deugdzaam blijven te weten komen.
- Laat de jongevrouwen de video ‘Bewakers van deugd’ bekijken of de toespraak met dezelfde titel lezen. Deel de jongevrouwen vooraf op in drie groepen. Geef de eerste groep de opdracht om te zoeken naar wat het betekent om een bewaker van deugd te zijn, de tweede groep naar raad die zuster Dalton geeft en de derde groep naar zegeningen die bewakers van deugd ten deel vallen. Laat een jongevrouw uit elke groep de bevindingen van haar groep op het bord schrijven en laat de groep vertellen wat ze eraan hebben. Wat leren ze uit zuster Daltons boodschap waardoor ze hun gedachten en daden rein kunnen houden? Wat houdt het in dat je altijd ‘fatsoenlijk bent, niet alleen in je kleding, maar ook in je taalgebruik, je daden en je gebruik van de sociale media’?
- Vraag de jongevrouwen waarom zij pornografie schadelijk voor de ziel vinden. Lees met de klas het onderwerp Pornografie in *Trouw aan het geloof*. Bespreek aan het einde van elke

### Onderwijstip

‘Uw belangrijkste doel is dat anderen het evangelie leren kennen, niet dat u indrukwekkende presentaties geeft. Dat betekent dat u de leerlingen de kans geeft om elkaar te onderwijzen.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)



alinea het belang van wat er staat. (U kunt bijvoorbeeld met de jongevrouwen bespreken in welke plaatsen of situaties ze pornografie kunnen aantreffen. Wat kunnen ze doen om zich tegen pornografie te beschermen? Laat ze plannen wat ze gaan doen als ze er ongewild op stuiten.) Bespreek na het lezen van de derde alinea de kracht van de verzoening en welke rol de bisschop of gemeentepresident in het bekeringsproces speelt. Moedig de jongevrouwen aan om met hun bisschop te praten als ze zich met pornografie hebben ingelaten.

- Geef de jongevrouwen een kopie van ouderling Jeffrey R. Hollands toespraak 'Geen plaats voor de vijand van mijn ziel' of zuster Linda S. Reeves' toespraak 'Bescherming tegen pornografie — een gezin waarin Christus centraal staat'. Laat ze zich voorstellen dat ze een gesprek hebben met hun toekomstige twaalfjarige dochter over de redenen waarom pornografie zo schadelijk is, en hoe ze het kunnen vermijden. (Of vertoon een van de video's in dit overzicht.) Laat ze zoeken naar informatie die hun gesprek ten goede zal komen. Vraag ze om in paren de antwoorden die ze vinden te bespreken. Moedig ze aan om op te schrijven hoe ze pornografie de rest van hun leven zullen vermijden.

- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze een lid van het Quorum der Twaalf Apostelen mogen vertellen voor welke uitdagingen de jongeren tegenwoordig staan met betrekking tot pornografie. Wat zouden ze dan tegen hem zeggen? Geef iedere jongevrouw een kopie van de zes alinea's uit ouderling Quentin L. Cooks toespraak 'Kunt gij nu zo gestemd zijn?', vanaf de zinsnede 'Seksuele onzedelijkheid en onreine gedachten'. Vraag de helft van de klas op te letten en te vertellen wat ouderling Cook van een vijftienjarige jongeman leerde. Laat de andere helft opletten en vertellen welke raad ouderling Cook geeft. Hoe kunnen de jongevrouwen ertoe bijdragen dat hun thuis een 'toevluchtsoord' tegen pornografie wordt?

- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat ze een vriend of vriendin hebben die problemen heeft met pornografie. Wat zouden ze zeggen om hem of haar te helpen? Vraag de jongevrouwen 'Amusement en media' in *Voor de kracht van de jeugd* ofgedeelten uit de paragraaf 'De kracht om met zonde te breken' in het boekje *Laat deugd uw gedachten sieren* te lezen. Wat zouden de jongevrouwen uit deze paragraaf aan hun vriend of vriendin vertellen? Welke andere Schriftteksten kunnen iemand helpen die met pornografie worstelt? (Zie bijvoorbeeld de genoemde teksten in dit schema.)

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze hun gedachten en daden rein kunnen houden? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

Als u naar het voorbeeld van de Heiland onderwijst, zullen de jongevrouwen plaats in hun hart inruimen voor het zaad van het evangelie, zodat het kan zwellen en groeien. Hoe kunt u de jongevrouwen de Schriften leren gebruiken om begrip te krijgen van de kracht en schoonheid van een deugdzaam leven?

**NOOT VOOR DE LEERKRACHT:** Veel jongevrouwen hebben persoonlijk of door een familielid of vriend(in) met pornografie en de gevolgen ervan te maken. Bespreek ervaringen met of belijdenissen over pornografie niet in de klas. U kunt de ouders eventueel inlichten dat u deze les gaat behandelen en hun vragen de bespreking thuis voort te zetten. Als een jongevrouw hulp nodig heeft, moedig haar dan aan om met haar ouders of de bisschop of gemeentepresident te praten.

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Werken aan waarde Deugd, ervaring 2 en 4 in *Persoonlijke vooruitgang*.
- Plannen wat ze gaan doen als ze iets tegenkomen wat tot onreine gedachten kan leiden.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen, zodat ze meer willen leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: Elaine S. Dalton, *'Bewakers van deugd'*, Liahona, mei 2011, pp. 121–124

Jongevrouwen, in een wereld met steeds meer morele vervuiling, verdraagzaamheid voor het kwade, uitbuiting van vrouwen, en verwarring van rollen, moeten jullie waakzaam zijn voor jezelf, je gezin en allen met wie je omgaat. Jullie moeten bewakers van deugdzaamheid zijn.

Wat is deugd en wat is een bewaker? 'Deugd bestaat uit gedachten en gedragingen die op hoge zedelijke normen zijn gebaseerd. Ze omvat kuisheid en [zedelijke] reinheid.' [*Persoonlijke vooruitgang — jongevrouwen* (boekje, 2009), p. 70.] En wat is een bewaker? Een bewaker is iemand die beschermt, afschermt en verdedigt. Daarom zul je als bewaker van deugdzaamheid kuisheid beschermen, afschermen en verdedigen omdat de macht om sterfelijk leven te scheppen een heilige, verheven macht is, en die moet bewaakt worden totdat je getrouwd bent. Deugd is een vereiste om het gezelschap en de leiding van de Heilige Geest te genieten. Je zult die leiding nodig hebben om jezelf met succes door de wereld waarin je leeft te loodsen. Deugdzaam zijn is een vereiste om de tempel te kunnen betreden. En het is een vereiste om het waardig te zijn in de nabijheid van de Heiland te verkeren. Je bereidt je nu voor op die tijd. Persoonlijke vooruitgang en de normen in *Voor de kracht van de jeugd* zijn belangrijk. Wanneer je de beginselen naleeft die in die boekjes staan, zal dat je sterken en je meer geschikt voor het koninkrijk maken. [Zie 'Heer, geef mij meer reinheid', *lofzang* 94.] [...]

Hoe kun jij een bewaker van deugd zijn? Eerst moet je geloven dat je invloed kunt hebben. Het begint met een besluit. Toen ik een jongevrouw

was, ontdekte ik dat je sommige beslissingen maar één keer hoefde te nemen. Ik heb toen wat ik *altijd* zou doen en wat ik *nooit* zou doen op een blocnote geschreven. Er stonden dingen op als: het woord van wijsheid gehoorzamen, dagelijks bidden, tiende betalen, de kerkdiensten nooit overslaan. Ik nam die beslissingen voor eens en altijd, en als zich een keuzemoment aandiende, wist ik precies wat ik moest doen omdat ik het al eerder besloten had. Toen een vriendin op school zei: 'Eén keer drinken kan toch geen kwaad', lachte ik en zei: 'Ik heb al toen ik twaalf was besloten dat ik dat niet doe.' Door beslissingen van tevoren te nemen, word je een bewaker van deugd. Ik hoop dat jullie allemaal een lijstje zullen maken van wat je *altijd* zult doen en wat je *nooit* zult doen. Houd je daarna aan je lijstje.

Een bewaker van deugd zijn, houdt in dat je altijd fatsoenlijk bent, niet alleen in je kleding, maar ook in je taalgebruik, je daden en je gebruik van de sociale media. Een bewaker van deugd zijn, houdt in dat je nooit teksten of plaatjes naar jongemannen stuurt waardoor zij de Geest kwijt kunnen raken, hun priesterschapsmacht verliezen, of hun deugd. Het houdt in dat je het belang inziet van kuisheid omdat je begrijpt dat je lichaam een tempel is, en dat er vóór het huwelijk niet met de heilige macht van voortplanting geknoeid moet worden. Je begrijpt dat je een heilige macht bezit waarbij de verantwoordelijkheid hoort om andere geesten naar de aarde te brengen zodat zij een lichaam kunnen ontvangen als behuizing voor hun eeuwige geest. Deze macht is verbonden met een andere heilige ziel. Je bent een bewaker van iets dat 'kostbaarder [is] dan robijnen'. [Spreuken 3:15, HSV.] Wees getrouw. Wees gehoorzaam. Bereid je nu voor zodat je alle zegeningen die je in de heilige tempels van de Heer wachten, kunt ontvangen.



## Welke invloed heeft mijn taalgebruik op mij en de mensen om mij heen?

Uit onze manier van communiceren blijkt ons begrip van wie we als kind van God zijn. Onze woorden kunnen anderen opbouwen en aanmoedigen, of hen pijn doen en beledigen. Met opbouwend taalgebruik nodigen we de Heilige Geest uit om bij ons te zijn.

Denk aan de invloed die woorden hebben. Hoe gebruikt u woorden om te inspireren, onderwijzen, troosten en communiceren? In hoeverre zijn de normen voor gepast taalgebruik in de wereld tijdens uw leven veranderd?

Hoe hebt u de jongevrouwen met elkaar zien communiceren? Hoe kunt u ze het belang van opbouwend en goed taalgebruik duidelijk maken?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen het belang doen inzien van de woorden die ze in de omgang met anderen gebruiken?*

Spreuken 15:1–4; 16:24; 1 Timoteüs 4:12; Jakobus 3:2–10; Alma 31:5; LV 25:12; 108:7 (onze woorden kunnen grote invloed hebben op anderen)

Exodus 20:7; Matteüs 12:34–37; 15:11; Lucas 12:2–3; 1 Timoteüs 5:13; LV 42:27 (vloeken, roddelen, grove taal en beledigingen zijn aanstootgevend voor God en anderen)

Efeziërs 4:29–32; 2 Nephi 32:2–3; LV 63:61–64 (mijn taalgebruik kan mijn vermogen om leiding van de Heilige Geest te ontvangen beïnvloeden)

Mosiah 4:30 (we dienen onze woorden zorgvuldig te kiezen)

Jeffrey R. Holland, 'De taal der engelen', *Liahona*, mei 2007, pp. 16–18

W. Craig Zwick, 'Wat vind jij?' *Liahona*, mei 2014

Ann M. Dibb, 'Sta op en laat je licht schijnen', *Liahona*, mei 2012, pp. 117–119

'Taalgebruik', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 20–21

'Vloeken', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 185–186

Video's: 'Club tegen vloeken'; "Bullying—Stop It"

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertel het verhaal van Joanna in zuster Ann M. Dibbs toespraak 'Sta op en laat je licht schijnen' en vraag de jongevrouwen naar hun ervaringen met het naleven van de normen van de Heer inzake taalgebruik.
- Zet de volgende zinsneden op het bord: *Woorden die we lezen. Woorden die we horen. Woorden die we schrijven.*

*Woorden die we spreken.* Laat een jongevrouw Efeziërs 4:29–32 lezen en uitleggen wat de vier zinsneden op het bord daarmee te maken hebben. Nodig de jongevrouwen uit om over de volgende vragen na te denken: hoe voel je je over de taal die je leest, hoort en gebruikt? Hoe bevorderen of belemmeren onze woorden de leiding van de Heilige Geest?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van goed taalgebruik. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen een paar dagen vóór de les om een inspirerend citaat dat ze mooi vinden mee te nemen. Laat elke jongevrouw haar citaat voorlezen en vertellen welke invloed het op haar heeft. Laat de klas zoeken naar voorbeelden in de Schriften die de krachtige positieve invloed van onze woorden op anderen illustreren (bijvoorbeeld opperbevelhebber Moroni en het vaandel der vrijheid [zie Alma 46:11–22], de Heiland en de overspelige vrouw [zie Johannes 8:1–11] of Abinadi en Alma [zie Alma 5:9–12]). Wat komen de jongevrouwen uit deze voorbeelden te weten over de uitwerking die hun woorden op anderen kunnen hebben?
- Lees met de klas ouderling Jeffrey R. Hollands toespraak 'De taal der engelen'. Laat de jongevrouwen

noteren wat hen opvalt of wat ze in hun communicatie met anderen willen veranderen. Vraag of er jongevrouwen zijn die iets over hun indrukken willen vertellen.

- Zet op het bord: 'Wie in zijn spreken niet struikelt, is in staat \_\_\_\_\_.' Laat de jongevrouwen de zin op basis van Jakobus 3:2–10 verder aanvullen. Laat elke jongevrouw een van de vergelijkingen lezen die Jakobus gebruikt (toom, vss. 2–3; schip, vs. 4; bosbrand, vss. 5–6; dodelijk venijn, vss. 7–8; zuivere bron, vss. 10–11). Laat elke jongevrouw, na zich daarop te hebben voorbereid, aan de rest van de klas uiteenzetten wat haar vergelijking over de beheersing van ons taalgebruik vertelt. Vraag de jongevrouwen wat ze kunnen doen om op hun taalgebruik te letten.

## Onderwijstip

'Als u zich met een gebed in het hart op de les voorbereidt, [...] wordt u misschien geleid om bepaalde beginselen te benadrukken. U begint misschien te begrijpen hoe u bepaalde beginselen het best kunt presenteren. U ontdekt wellicht voorbeelden, aanschouwelijk onderwijs en inspirerende verhalen in het dagelijks leven. U krijgt misschien het gevoel dat u een bepaald iemand moet uitnodigen om u bij de les te helpen. U wordt wellicht aan een persoonlijke ervaring herinnerd waar u over kunt vertellen.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 48.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die mensen ertoe brachten diep na te denken en acht te slaan op hun gevoelens. Hij was oprecht geïnteresseerd in hun antwoorden. Hij bood ze de gelegenheid om hun eigen vragen te stellen en hun eigen inzichten aan te dragen. Hij ging op hun vragen in en luisterde naar hun ervaringen. Hoe kunt u het voorbeeld van de Heiland volgen als u de jongevrouwen lesgeeft over het belang van wat ze zeggen?

- Geef elke jongevrouw een andere passage uit de Schriften uit de eerste serie Schriftteksten in dit leerschema. Vraag ieder in een eenvoudige tekening of schema de boodschap in de passage weer te geven. Laat de jongevrouwen bij elkaars tekening raden welke les ze er over de communicatie met anderen uit kunnen trekken. Welke ervaringen kunnen de jongevrouwen noemen die de waarheden in deze Schriftteksten illustreren?

- Vertoon een van de video's in dit overzicht en laat de jongevrouwen bespreken wat zij van de video hebben geleerd. Laat ze overwegen hoe zij invloed op anderen kunnen uitoefenen om zo te communiceren dat de Geest van de Heer wordt uitgenodigd. Hoe zouden ze bijvoorbeeld een vriend of vriendin kunnen helpen

die gewend is grove taal in de mond te nemen? Of hoe kunnen zij anderen met behulp van elektronische communicatie opbeuren en aanmoedigen? Laat ze naar antwoorden zoeken in 'Taalgebruik' in *Voor de kracht van de jeugd*. Vraag ze hun gedachten te uiten.

- Laat de jongevrouwen 1 Nephi 5:1–7 doorlezen en vertellen wat ze uit het voorbeeld van Sariah en Lehi leren over de invloed van onze woorden op onszelf en anderen. Vraag ze in dat verband de opmerkingen van ouderling W. Craig Zwick te lezen in zijn toespraak 'Wat vind jij?' Wat komen de jongevrouwen nog meer uit die toespraak te weten? Vraag hoe ze in hun omgang met familieleden en anderen Lehi's voorbeeld kunnen volgen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van goed en opbouwend taalgebruik? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Werken aan waarde Integriteit, ervaring 2 in *Persoonlijke vooruitgang*.
- Zich niet met roddelen inlaten en slechte woorden uit hun taalgebruik en gedachten bannen. Een lievelingslofzang neuriën als verleidingen zich aandienen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'Taalgebruik', Voor de kracht van de jeugd (2011), pp. 20–21*

Uit je taalgebruik zou moeten blijken wie je bent als zoon of dochter van God. Nette en intelligente taal duidt op een helder en gezond verstand. Door opbouwende, bemoedigende, welwillende taal te gebruiken, bied je de Geest de kans om bij je te zijn. Onze woorden zouden net als onze daden vol geloof, hoop en naastenliefde moeten zijn.

Kies vrienden die nette taal gebruiken. Door je goede voorbeeld kun je anderen helpen om hun taalgebruik te verbeteren. Loop weg of verander beleefd van onderwerp als anderen onbeschofte taal gebruiken.

Praat vriendelijk en positief over anderen. Kies ervoor anderen niet te beledigen of te kleineren, ook niet als grapje. Roddel niet en spreek geen boze woorden. Als je eigenlijk iets lelijks of pijnlijks zou willen zeggen, houd dan je mond.

Gebruik de namen van God en Jezus Christus met eerbied en respect. Misbruik van Gods naam is een zonde. Spreek je Vader in de hemel in je gebeden eerbiedig en met respect aan. De Heiland gebruikte eerbiedige taal in het Onzevader (zie Matteüs 6:9–12).

Gebruik geen godslasterlijke, onbeschofte of grove taal of gebaren, en vertel geen schuine moppen of verhalen. Dat is beledigend voor God en je medemens.

Denk eraan dat de normen voor je taalgebruik van toepassing zijn op alle vormen van communicatie, inclusief sms'en met een mobiele telefoon of chatten op het internet.

Als je gewoon bent om taal te gebruiken die niet in overeenstemming is met deze normen — zoals vloeken, sarren, roddelen of tieren — kun je je veranderen. Bid om hulp. Zeg tegen je gezinsgenoten en vrienden dat je nette taal wilt gebruiken en dat je hun hulp daarbij nodig hebt.





## Waarom vasten we?

Vasten houdt in dat iemand zich vrijwillig een bepaalde tijd voedsel en drinken ontzegt. Door vasten vergezeld te laten gaan van innig gebed, kunnen we onszelf en anderen voorbereiden op Gods zegeningen. Het is een bron van geestelijke kracht. Vasten kan ons dichter bij onze hemelse Vader doen voelen en ons getuigenis sterken. Vasten houdt ook in dat wij een royale vastengave bijdragen om voor de behoeftigen te zorgen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen het belang van vasten en de zegeningen ervan beter begrijpen?*

Esther 4:10–17; Mattheüs 4:1–11; Alma 17:1–3, 9; LV 59:12–14 (vasten is een bron van geestelijke kracht)

Henry B. Eyring, “Is dit niet het vasten dat Ik verkies?” *Liahona*, mei 2015, 22–25

Jesaja 58:3–12; Mattheüs 6:16–18 (de Heer beschrijft op de juiste manier vasten, waartoe ook vastengaven behoren)

L. Tom Perry, ‘Wat zoekt gij?’ *Liahona*, mei 2005, pp. 84–87

Mosiah 27:18–24; Alma 6:6 (vasten kan anderen tot zegen zijn)

Dean M. Davies, ‘De wet van vasten: de plicht om voor de armen en behoeftigen te zorgen’, *Liahona*, november 2014, pp. 53–55

Alma 5:45–46; Helaman 3:35 (vasten sterkt ons getuigenis)

‘Vasten en vastengaven’, *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 168–171

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Waar hebt u weleens voor gevast en wat was het resultaat? Wat doet u om het vasten zinvol te maken?

Waarom is het voor de jongevrouwen belangrijk dat ze het beginsel van vasten begrijpen? Welke obstakels komen de jongevrouwen tegen om de volledige zegeningen van het vasten te ervaren?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertel de jongevrouwen het verhaal over een vrouw die vastte in ouderling L. Tom Perry's toespraak 'Wat zoekt gij?'. Vraag ze te letten op de zegeningen die uit vasten voortvloeien. Weten ze welke zegeningen nog meer uit vasten voortvloeien?
- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat een vriend of vriendin van een ander geloof wil weten wat vasten inhoudt en waarom ze dat doen. Hoe zouden ze het beginsel van vasten aan hun vriend of vriendin uitleggen? Bespreek het verschil tussen vasten en je alleen van eten onthouden (zie LV 59:13–14).

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in wat vasten inhoudt. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen om samen de toespraak van Henry B. Eyring, 'Is dit niet het vasten dat Ik verkies?' te lezen of te bekijken. Laat ze bij het lezen of kijken zoeken naar antwoorden op vragen: 'Wat houdt het in om te vasten?', 'Wat zijn de doelen van vasten?' en 'Wat zijn de zegeningen van vasten?'. Vraag de jongevrouwen hoe zij door vasten gezegend zijn, en wat ze gaan doen om hun vasten te verbeteren.
- Laat de klas een lijst maken van veel voorkomende uitdagingen waar de jongevrouwen zoal voor staan. Vraag de jongevrouwen Schriftteksten te lezen die de zegeningen van vasten beschrijven, bijvoorbeeld de teksten in dit schema. Vraag ze de zegeningen van op een goede manier vasten op het bord te zetten. Hoe kunnen die zegeningen de jongevrouwen helpen om de uitdagingen van het leven het hoofd te bieden? Hoe kunnen zij daar in de toekomstige rollen in hun leven, zoals die van echtgenote en moeder, baat bij hebben? Getuig van de zegeningen van vasten.
- Laat de jongevrouwen een schema met drie kolommen op een blaadje maken met de kopjes: 'Wat behoren we te doen?' 'Wat behoren we niet te doen?' en 'Welke zegeningen belooft God?' Laat ze antwoorden opschrijven die ze over het vasten vinden in Jesaja 58:3–12. (Leg zo nodig uit dat vastengaven één manier is dat iemand '[zijn] brood deelt met wie honger lijdt' en dat de jongevrouwen uiteraard ook vastengaven kunnen bijdragen.) Moedig ze aan hun antwoorden te bespreken, alsook de zegeningen die ze hebben ontvangen door op de wijze van de Heer te vasten.

## Onderwijstip

'Het zal [...] wel eens voorkomen dat u een bepaalde vraag niet kunt beantwoorden. Als dat gebeurt, zeg dat dan ook gewoon. U kunt zeggen dat u het antwoord zult opzoeken. U kunt ook de leerlingen aanmoedigen om het antwoord op te zoeken en daar tijdens een andere les op terug te komen.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland onderwees met als doel zijn discipelen tot bekering te brengen. Hij vroeg ze in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij hun leerde. Hoe kunt u de jongevrouwen ertoe brengen om in geloof te handelen naar de waarheden die ze leren over op de juiste manier vasten?

**NOOT VOOR DE LEERKRACHT:** Sommige jongevrouwen mogen wellicht vanwege een aandoening niet vasten. Vertel ze dat er andere mogelijkheden zijn om de zegeningen van het vasten te verkrijgen (ze kunnen bijvoorbeeld wel een royale vastengave bijdragen).

- Nodig een lid van de bisschop uit om aan de klas uit te leggen hoe de vastengaven ten gunste van de armen en behoeftigen worden gebruikt. Als onderdeel van deze bespreking kunnen de jongevrouwen eventueel door nemen wat bisschop Dean M. Davies

over vastengaven zegt in zijn toespraak 'De wet van vasten: de plicht om voor de armen en behoeftigen te zorgen'. Vraag de jongevrouwen hoe ze door die informatie tegen de mogelijkheid om te vasten aankijken.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze wat vasten inhoudt? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een overzicht maken van houdingen en gedragingen voor een juiste manier van vasten en die toepassen op de volgende vastenzondag of bij een andere gelegenheid om te vasten.
- Iets over vasten vertellen op de gezinsavond of het seminarie.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen, zodat ze meer willen leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: O. Vincent Haleck, 'De visie om te handelen',  
Liahona, mei 2012, pp. 101–103*

Net zoals alle goede ouders wilden mijn ouders het beste voor hun kinderen. Mijn vader was geen lid van de kerk. Vanwege de toen abnormale omstandigheden hadden mijn ouders besloten dat mijn broers en zussen en ik vanuit ons huis op het eiland Amerikaans-Samoa (in de Grote Oceaan) naar de Verenigde Staten moesten verhuizen om daar naar school te gaan.

Mijn ouders vonden het moeilijk om ons te laten gaan, vooral mijn moeder. Ze wisten dat we tegen ongekende moeilijkheden aan zouden lopen in onze

nieuwe omgeving. Nochtans zetten ze met geloof en vastberadenheid hun plan door.

Omdat mijn moeder in de kerk was opgegroeid, was ze bekend met de beginselen vasten en gebed. Mijn beide ouders hadden het gevoel dat ze de zegeningen van de hemel nodig hadden om hun kinderen bij te staan. Met die houding begonnen ze één dag per week voor ons te vasten en te bidden. Hun visie hield in dat ze hun kinderen op een mooie toekomst wilden voorbereiden. Ze handelden naar hun visie en oefenden geloof door de zegeningen van de Heer over ons af te smeken. Door vasten en gebed ontvingen ze de zekerheid, troost en gemoedsrust dat alles goed zou komen.



SEPTEMBER: GEBODEN

## Waarom wordt ons geboden om de sabbatdag heilig te houden?

De Heer heeft de sabbat ingesteld om ons tot zegen te zijn en Hij heeft ons geboden deze dag heilig te houden. Door de sabbat te heiligen tonen we ons voornemen om God te eren en te aanbidden en onze verbonden na te komen. We zullen er dichter door tot de Heer komen en onze gezinsband zal hechter worden. Het zal ons eeuwig perspectief en geestelijke kracht geven. De sabbat stelt ons ook in staat om uit te rusten van ons dagelijks werk en de Heer te aanbidden.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen het belang van de sabbat en het heiligen ervan beter begrijpen?*

Genesis 2:2 (oorsprong van de sabbatdag)

Exodus 20:8–11; 31:13 (houd de sabbatdag heilig)

Jesaja 58:13–14 (de zegeningen van het heiligen van de sabbat)

Lucas 23:55–24:1 (de vrouwen die het lichaam van Jezus zalfden na zijn kruisiging, wachtten daarmee tot na de sabbat)

LV 59:9–13 (het heiligen van de sabbat helpt ons om onbesmet van de wereld te blijven)

Mosiah 13:16–19 (ons is geboden om de sabbatdag in acht te nemen)

Russell M. Nelson, 'De sabbat is een verlustiging', *Liahona*, mei 2015, pp. 129–132

Kevin S. Hamilton, 'Voortdurend vasthouden', *Liahona*, november 2013

Mary N. Cook, 'Het anker van een getuigenis', *Liahona*, mei 2008, pp. 120–122

'Sabbat', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 142–144

'Zondagsheiliging', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 30–31

Video: 'Hij leerde mededogen in zijn jeugd'

Welke zegeningen krijgt u omdat u de sabbat heilig? Hoe weet u wat op de sabbat wel en niet gepast is? Waarom is het belangrijk dat u de bijeenkomsten op zondag bijwoont?

Waarom is het belangrijk dat de jongevrouwen begrijpen waarom we een sabbatdag hebben? Hoe kunt u het verlangen in hen opwekken om de sabbat te heiligen? Hoe kunt u de jongevrouwen zelf laten oordelen welke bezigheden gepast zijn voor de sabbat?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.

---

## De leer inleiden

Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:

- Vertel de klas het verhaal in zuster Cooks toespraak ‘Het anker van een getuigenis’ over een jongevrouw die ervoor koos om de sabbat te heiligen. Vraag de jongevrouwen te letten op de zegeningen die uit het heiligen van de sabbat voortvloeien. Weten ze welke zegeningen nog meer uit het heiligen van de sabbat voortvloeien?
  - Zet de woorden *een dagje zon* op het bord en vraag de jongevrouwen waar ze bij die woorden het eerst aan denken. Zet hun antwoorden op het bord. Herhaal deze opdracht met de woorden *zondag* en vergelijk de uitkomsten met elkaar. Op welke manieren probeert de wereld de zondag van een sabbatdag in een ‘dagje zon’ te veranderen?
- 

## Samen leren

Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht in het doel van de sabbatdag geven. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:

- Deel de toespraak ‘De sabbat is een verlustiging’ in drie of vier segmenten op. Vraag de jongevrouwen de segmenten te lezen, hetzij in kleine groepjes, hetzij afzonderlijk. Welke inzichten krijgen ze over van de sabbat een verlustiging maken? Hoe kunnen de jongevrouwen ervoor zorgen dat hun gedrag op de sabbat tot blijdschap en verheuging leidt?
- Deel de jongevrouwen op in koppels. Laat één jongevrouw uit elk koppel LV 59:9–15 lezen en opnoemen wat we op de sabbat worden geacht te doen. Laat de andere jongevrouw in vss. 16–19 zoeken naar de beloofde zegeningen als we de sabbat heiligen. Vraag ze hun bevindingen met elkaar te bespreken en waarom het belangrijk is om de sabbat te heiligen. Laat de klas bespreken waarom de Heer ons de sabbatdag heeft gegeven. Vraag iedere jongevrouw naar iets wat zij kan doen om het doel van de Heer met de sabbat in haar eigen leven te verwezenlijken.

## Onderwijstip

‘Als u uit de Schriften lesgeeft, is het vaak nuttig om de leerlingen naar iets bijzonders te laten zoeken of luisteren.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 55.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland bood zijn leerlingen de gelegenheid om vragen te stellen en te vertellen hoe zij er zelf over dachten. Overweeg bij uw voorbereiding van deze les hoe u de jongevrouwen kunt aanmoedigen om hun gedachten te uiten en goede vragen te stellen aangaande de sabbat.

- Vraag de jongevrouwen hoe ze bepalen of iets wel of niet gepast is voor de sabbat. Verwijs ze naar de beginselen in LV 59:9–13 en in *Voor de kracht van de jeugd* (pp. 30–31). Laat elke jongevrouw haar zondagse bezigheden onder de loep nemen en bepalen of ze met die beginselen stroken. Moedig de jongevrouwen aan om eventuele veranderingen aan te brengen die ze nodig achten.
- Geef de jongevrouwen een exemplaar van *Voor de kracht van de jeugd* en laat ze bij het onderwerp ‘Zondagsheiliging’ nagaan waarom en hoe we de sabbat heiligen. Laat ze overdenken en vertellen in hoeverre die dingen op hun leven van toepassing zijn. Nodig ze uit over een ervaring met het heiligen van de sabbat te vertellen. Laat ze zich voorstellen dat een

vriend of vriendin hen uitnodigt om aan iets mee te doen dat niet gepast is voor de zondag. Hoe zouden ze hun vriend of vriendin de betekenis van de sabbat duidelijk maken en waarom ze ervoor kiezen die dag te heiligen?

- Vertoon of vertel het verhaal over ouderling Kevin S. Hamiltons vader in de eerste twee alinea’s van zijn toespraak ‘Voortdurend vasthouden’. Wat komen de jongevrouwen uit dit verhaal over het belang van de sabbat heiligen te weten? Geef de jongevrouwen een kopie van de alinea uit ouderling Hamiltons toespraak die begint met ‘We moeten allemaal keuzes maken’. Vraag ze de alinea te lezen en in koppels samen te werken aan een lijst met bezigheden op de sabbat die ‘goed’, ‘beter’ en ‘best’ zijn. Laat ze de klas over hun lijst vertellen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de zegeningen van het heiligen van de sabbat? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Eén ding in hun dagboek noteren dat ze moeten veranderen om de sabbatdag beter te heiligen.
- De woorden ‘Kom ik hierdoor dichter bij mijn hemelse Vader?’ op een blaadje schrijven en op een goed zichtbare plek thuis hangen als toetssteen voor bezigheden op de zondag.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen, zodat ze meer willen leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Thomas S. Monson, 'De drie aspecten van keuzes', Liahona, november 2010, pp. 67–70*

Ik wil u nog een voorbeeld geven van iemand die al vroeg in zijn leven besloot wat zijn doelen waren. Ik heb het over broeder Clayton M. Christensen, lid van de kerk en hoogleraar bedrijfskunde aan de economische faculteit van Harvard University.

Toen hij zestien was, besloot broeder Christensen onder meer dat hij niet op zondag zou sporten. Toen hij jaren later naar Oxford University in Engeland ging, was hij center in de basketbalploeg. De ploeg werd dat jaar niet verslagen en ging door naar het landelijke basketbaltoernooi.

Ze wonnen hun wedstrijden vrij makkelijk, tot ze de finale bereikten. Toen keek broeder Christensen naar het schema en zag hij tot zijn grote schrik dat de finale op zondag gespeeld zou worden. De ploeg en hij hadden zo veel moeite gedaan om dit te bereiken, en hij had een basisplaats als center. Hij ging met zijn dilemma naar zijn coach. Zijn coach had geen begrip voor zijn situatie en zei tegen broeder Christensen dat hij van hem verwachtte dat hij zou spelen.

Voorafgaand aan de finale werd er echter nog een halve finale gespeeld. Helaas ontwrichtte de tweede center zijn schouder, waardoor er nog meer druk op broeder Christensen werd uitgeoefend om mee te spelen in de finale. Hij ging naar zijn hotelkamer. Hij knielde neer. Hij vroeg zijn hemelse Vader of het

in orde was om deze ene keer die wedstrijd op zondag te spelen. Hij zei dat hij nog vóór het einde van zijn gebed het antwoord kreeg: 'Clayton, waarom vraag je Mij dat? Je weet wat het antwoord is.'

Hij ging naar zijn coach en zei dat het hem speet, maar dat hij niet mee zou spelen in de finale. Toen ging hij naar de zondagsbijeenkomsten in de plaatselijke wijk terwijl zijn ploeg zonder hem speelde. Hij bad heel hard dat ze zouden winnen. En ze wonnen.

Die bepalende, moeilijke beslissing nam hij meer dan dertig jaar geleden. Broeder Christensen heeft gezegd dat hij dit in de loop der tijd als een van de belangrijkste beslissingen is gaan beschouwen die hij ooit heeft genomen. Het zou zo makkelijk zijn geweest om te zeggen: 'Weet je, over het algemeen is het heiligen van de sabbatdag een goed gebod, maar in mijn persoonlijke verzachtende omstandigheden is het prima om het voor één keer niet te doen.' Maar, zegt hij, zijn hele leven bleek een oneindige opeenvolging van verzachtende omstandigheden te zijn. Als hij maar één keer die grens had overschreden, dan zou het bij de volgende veeleisende en kritieke situatie des te makkelijker zijn geweest om die grens nogmaals te overschrijden. De les die hij leerde, was dat het makkelijker is om je in honderd procent van de gevallen aan de geboden te houden dan 98 procent van de gevallen. [Zie Clayton M. Christensen, 'Decisions for Which I've Been Grateful' (Brigham Young University–Idaho devotional, 8 juni 2004), [www.byui.edu/presentations](http://www.byui.edu/presentations).]



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit een toespraak van Kevin S. Hamilton, 'Voortdurend vasthouden', Liahona november 2013*

'Mijn vader kon zich de dag en zelfs het uur herinneren dat zijn ouderlijk gezin — vader, moeder en vier kinderen — de kerk verliet. Velen van hen keerden nooit weer. Hij was een diaken van dertien. En in die tijd woonden gezinnen 's ochtends de zondagsschool bij en 's middags de avondmaalsdienst. Op een prachtige lentedag kwamen ze na de zondagsschool weer thuis. Tijdens het middagmaal vroeg zijn moeder eenvoudigweg aan zijn vader: 'Wat denk je, lieverd? Zullen we vanmiddag de avondmaalsdienst bijwonen of samen een tochtje maken op het platteland?'

Mijn vader had de avondmaalsdienst nooit als facultatief beschouwd, maar de tieners en hij gingen

rechttop zitten en luisterden aandachtig. Het tochtje op het platteland die middag was waarschijnlijk een aangename gezinsactiviteit, maar die kleine beslissing werd het begin van een nieuwe koers die het gezin uiteindelijk op een ander pad bracht, weg van de veiligheid, bescherming en zegeningen van de kerk...

We moeten allemaal keuzes maken bij het heiligen van de sabbat. Er zal altijd wel een 'goede' activiteit zijn die we kunnen en moeten opofferen om het betere, namelijk de bijeenkomsten bijwonen, te kiezen. Dit is een manier waarop de tegenstander '[onze] ziel [bedriegt] en [...ons] bedachtzaam ter helle [voert]' [2 Nephi 28:21]. Hij gebruikt 'goede' activiteiten ter vervanging van 'betere' of zelfs 'de beste' activiteiten. [Zie Dallin H. Oaks, 'Goed, beter, best', *Liahona*, november 2007, pp. 104–108.]



## Waarom is het belangrijk om eerlijk te zijn?

Eerlijk zijn houdt in dat we op geen enkele manier liegen, stelen, bedriegen of misleiden. Als we eerlijk zijn, werken we aan een sterk karakter, waardoor we God en anderen van dienst kunnen zijn. We worden gezegend met gemoedsrust en zelfrespect, en worden door de Heer en anderen vertrouwd.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen het belang van eerlijkheid gaan voelen?*

Psalmen 101:7; Spreuken 12:22; 2 Korintiërs 4:2; Efeziërs 4:29; Alma 27:27; Geloofsartikelen 1:13 (wees eerlijk en oprecht in alle dingen)

Handelingen 5:1–10 (we kunnen niet liegen tegen de Heer)

2 Nephi 9:34; Alma 12:1–5 (oneerlijkheid is een zonde met ernstige gevolgen)

Geschiedenis van Joseph Smith 1:21–25 (Joseph was eerlijk ondanks vervolging)

Thomas S. Monson, 'Vorbereiding brengt zegeningen', *Liahona*, mei 2010, pp. 64–67

Robert C. Gay, 'Wat zal een mens geven in ruil voor zijn ziel?' *Liahona*, november 2012, pp. 34–36

Ann M. Dibb, 'Ik geloof eerlijk te moeten zijn en trouw', *Liahona*, mei 2011, pp. 115–118

'Eerlijkheid en integriteit', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), p. 19

'Eerlijkheid', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 33–34

Video: 'Eerlijkheid: zeker weten!'

Wat denkt u dat het betekent om eerlijk te zijn in alle dingen? Waarom is het volgens u belangrijk om eerlijk te zijn? Hoe heeft u of iemand die u kent de gevolgen ondervonden van de eerlijke of oneerlijke keuzes van anderen?

Op welke manieren wordt de eerlijkheid van de jongevrouwen op de proef gesteld? Hoe kunt u ze duidelijk maken dat er zegeningen uit voortvloeien als zij in alle situaties eerlijk zijn? Hoe kunt u ze helpen de moed te hebben om eerlijke keuzes te maken?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen het verhaal over het kopen van bioscoopkaartjes lezen in ouderling Robert C. Gay's toespraak 'Wat zal een mens geven in ruil voor zijn ziel?' Laat ze het verhaal aan elkaar samenvatten en vertellen wat ze er over het belang van eerlijkheid uit leren.
- Vertoon de video 'Eerlijkheid: Zeker weten!' Laat ze opschrijven hoe ze zich nu kunnen voorbereiden om de verleiding tot spieken te weerstaan voordat de situatie zich daadwerkelijk voordoet. Laat ze hun gedachten aan de rest van de klas verwoorden.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van eerlijkheid. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn.*

- Lees aan de jongevrouwen het verhaal voor over een man die graan wil stelen in Ann M. Dibbs toespraak 'Ik geloof eerlijk te moeten zijn en trouw'. Stop met voorlezen net voordat het jongetje zegt: 'Vader, je bent nog één kant vergeten!' Vraag de jongevrouwen wat het jongetje volgens hen tegen zijn vader gaat zeggen. Lees vervolgens voor wat hij zei. Laat de jongevrouwen bespreken voor welke keuzes ze staan waarbij eerlijkheid in het geding is.
- Lees met de klas het onderwerp 'Eerlijkheid en integriteit' in *Voor de kracht van de jeugd*. Vraag de jongevrouwen naar de zegeningen van eerlijkheid en zet die op het bord. Welke invloed heeft eerlijkheid op hun vermogen om goed te doen aan anderen en de Heer? Wanneer is hun eerlijkheid de jongevrouwen tot zegen geweest? Vraag de jongevrouwen situaties te bedenken waarin ze in de verleiding kunnen komen om oneerlijk te zijn (de normen in *Voor de kracht van de jeugd* bieden wellicht ideeën). Hoe kunnen ze in die situaties toch eerlijk blijven?
- Wijs iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in deze les toe. Vraag ze in een tot vier woorden op te schrijven wat de passage over eerlijkheid zegt. Laat ze vertellen wat ze hebben opgeschreven en hun gevoelens en ervaringen met betrekking tot eerlijkheid verwoorden. In welke opzichten beïnvloedt integriteit hun relaties met anderen?
- Lees met de klas Geschiedenis van Joseph Smith 1:21–25 en vraag de jongevrouwen wat ze uit dit verhaal over eerlijkheid te weten komen. Hoe

### Onderwijstip

'U kunt ervoor zorgen dat de leerlingen meer zelfvertrouwen krijgen om aan de besprekingen deel te nemen door positief op hun oprechte bijdragen te reageren. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Bedankt voor je antwoord. Daar heb je goed over nagedacht." [...] Of: "Dat is een goed voorbeeld." Of: "Ik wil jullie graag bedanken voor jullie inbreng vandaag.'" (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

zijn zij gezegend omdat Joseph trouw bleef aan wat hij had meegemaakt en aan wat onze hemelse Vader en Jezus Christus van hem vroegen? Hebben de jongevrouwen wel eens moed nodig gehad om eerlijk te zijn? Hoe zijn ze voor hun eerlijkheid gezegend?

- Trek een verticale lijn in het midden van het bord. Zet aan de ene kant 'Als ik eerlijk ben...' en aan de andere kant 'Als ik oneerlijk ben...' Laat de jongevrouwen manieren zoeken om die

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van eerlijkheid? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Altijd eerlijk zijn in hun omgang met de mensen om hen heen.
- Plannen en oefenen wat ze gaan zeggen of doen als iemand hen probeert over te halen iets oneerlijks te doen.
- Werken aan een van de ervaringen of waardeprojecten voor de waarde Integriteit in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen, zodat ze meer willen leren? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij hun leerde. Hoe kunt u ertoe bijdragen dat de jongevrouwen in geloof handelen om het belang van eerlijkheid beter te begrijpen?



## Waarom betalen we tiende?

Tiende betalen is een heilig voorrecht. Door tiende te betalen geven we blijk van onze dankbaarheid voor alles wat God ons heeft gegeven en geven we Hem een deel terug van wat we hebben gekregen. De tiende wordt gebruikt voor de bouw van tempels en kerken, vertaling en publicatie van de Schriften, zendingswerk en familiehistorisch werk, en voor andere zaken waarmee het koninkrijk Gods wordt opgebouwd.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen beter begrijpen waarom we tiende betalen?*

Maleachi 3:8–10 of 3 Nephi 24:8–10; LV 64:23 (belofde zegeningen aan wie tiende betalen)

LV 119 (de wet van tiende geopenbaard)

Henry B. Eyring, 'De zegeningen van de tiende', *Liahona*, juni 2011, pp. 4–5

David A. Bednar, 'De vensters van de hemel', *Liahona*, november 2013

Jeffrey R. Holland, 'Als een besproeide hof', *Liahona*, januari 2002, pp. 37–39

Gordon B. Hinckley, 'Wij wandelen in geloof', *Liahona*, juli 2002, pp. 80–82

'Tiende', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 163–164

'Tiende en gaven', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 38–39

Denk eens aan de geestelijke en stoffelijke zegeningen die u ontvangen hebt door uw tiende te betalen. Welke ervaringen hebt u gehad waarover u de jongevrouwen kunt vertellen?

Waarom is het voor jongevrouwen belangrijk om tiende te betalen? Hoe kunt u ze het belang van naleving van de wet van tiende duidelijk maken?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat sommige jongevrouwen het verhaal over Mary Fielding Smith lezen in ouderling Jeffrey R. Hollands toespraak 'Als een besproeide hof'. Laat de andere jongevrouwen het verhaal over de studente aan een universiteit in Brazilië lezen in President Gordon B. Hinckley's toespraak 'Wij wandelen in geloof'. Laat ze de verhalen aan elkaar samenvatten en vertellen wat ze er over het belang van tiende betalen uit leren.
- Zet op het bord: 'Waarom betaal je tiende?' Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat een vriend of vriendin van een ander geloof ze die vraag stelt. Hoe zouden ze daarop antwoorden? Moedig ze aan over een ervaring te vertellen die zij of hun gezin met betrekking tot tiende hebben gehad.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de wet van tiende. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen Maleachi 3:8–10 en LV 64:23 lezen en vertellen welke beloften aan tiendebetalers worden gedaan. Vraag de jongevrouwen uit te zoeken wat de Heer van ons als tiende verwacht door ze LV 119 te laten lezen. Deel tiendespecificatieblaadjes uit en laat de jongevrouwen aan elkaar uitleggen hoe ze die moeten gebruiken. Vertel hoe u bent gezegend door tiende te betalen.
- Teken drie kolommen op het bord en zet erboven: *Zegeningen, Hoe het geld wordt gebruikt* en *Instelling*. Deel de klas op in groepjes en laat elk groepje een van die drie onderwerpen in het gedeelte 'Tiende en gaven' in *Voor de kracht van de jeugd* onder de loep nemen. Laat de jongevrouwen hun bevindingen in de desbetreffende kolom op het bord zetten. Vraag of enkelen van hen hun getuigenis van de wet van tiende willen geven.
- Deel de klas op in twee groepen. Vraag één groep president Henry B. Eyrings artikel 'De zegeningen van de tiende' te lezen en de andere groep alinea 2–13 van ouderling David A. Bednars toespraak 'De vensters van de hemel'. Vraag elke groep de zegeningen van tiende betalen op te sommen en die zegeningen vervolgens op het bord te zetten. Laat de jongevrouwen vertellen over zegeningen die zij en hun familie krijgen doordat zij tiende betalen. Vraag ze hoe de wet van tiende naleven hun toekomstige huwelijk en gezin zal helpen.

### Onderwijstip

'Reageer beleefd en met respect op onjuiste antwoorden. Zorg ervoor dat de persoon voldoende zelfvertrouwen houdt om aan de besprekingen deel te nemen.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 69.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn leerlingen uit om te getuigen, waardoor de Geest hun hart wist te raken. Hoe kunt u een sfeer scheppen die de Geest verwelkomt, zodat Hij het hart van de jongevrouwen kan raken? Hoe kunt u de jongevrouwen ertoe brengen om van de zegeningen van tiende te getuigen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze waarom we tiende betalen? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Zich voornemen om een volledige tiende te betalen en dat doel in hun dagboek opschrijven.
- Werken aan waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 7 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit een toespraak van David A. Bednar, 'De vensters van de hemel', Liahona, november 2013*

De moeder van mijn vrouw is niet alleen een getrouw kerklid, maar ook een geïnspireerde huisvrouw. Al vroeg in haar huwelijk begon zij punctueel de gezinsboekhouding bij te houden. Decennia lang heeft zij in eenvoudige huishoudboekjes consciëntieus de inkomsten en uitgaven van het gezin opgeschreven. De verzamelde gegevens zijn niet alleen overzichtelijk, maar ook informatief.

Toen mijn vrouw nog jong was, gebruikte haar moeder de gegevens in de huishoudboekjes om haar de basisbeginselen van een zuinige leefstijl en een verstandige huishoudvoering bij te brengen. Toen ze op een keer de verschillende uitgavencategorieën doornamen, viel haar moeder een interessant patroon op. De kosten voor huisarts en medicijnen van het gezin waren veel lager dan verwacht. Zij verbond deze vondst vervolgens aan het evangelie van Jezus Christus en leerde haar dochter een indrukwekkende waarheid: door de wet van tiende na te leven, krijgen we vaak aanmerkelijke maar subtiele zegeningen die niet altijd zijn wat we verwachten en die we gemakkelijk over het hoofd kunnen zien. Het gezin had niet plots een overduidelijk financieel extraatje gekregen. In plaats daarvan had onze liefdevolle hemelse Vader ze op kennelijk alledaagse manieren eenvoudigweg gezegend. Mijn vrouw is deze belangrijke les van haar moeder, over de hulp die door de vensters van de hemel tot ons komt, en die ons door de oudtestamentische profeet Maleachi is beloofd, nooit vergeten (zie Maleachi 3:10).

Vaak gebeurt het dat we in een les over de wet van tiende nadruk leggen op de onmiddellijke, spectaculaire en makkelijk herkenbare stoffelijke zegeningen die we ontvangen. En dergelijke duidelijke zegeningen komen voor. En toch zijn sommige van de uiteenlopende zegeningen die we krijgen door ons aan

dit gebod te houden, hoewel aanmerkelijk, subtiel. Dergelijke zegeningen onderkennen we slechts als we zowel geestelijk opmerkzaam als alert zijn (zie 1 Korintiërs 2:14).

We kunnen veel leren uit de beeldspraak over de 'vensters' van de hemel die Maleachi gebruikt. Vensters zorgen ervoor dat natuurlijk licht een gebouw kan binnenstromen. Evenzo stromen er geestelijke verlichting en geestelijk perspectief door de vensters van de hemel ons leven binnen, mits we de wet van tiende nakomen.

Een subtiele maar aanmerkelijke zegening die we bijvoorbeeld ontvangen, is de geestelijke gave van dankbaarheid, die ons in staat stelt dankbaar te zijn voor wat we hebben en onze hebzucht te beteugelen. Een dankbaar mens is rijk aan tevredenheid. Een ondankbaar mens lijdt onder de armoede van eindeloze ontevredenheid (zie Lucas 12:15).

Misschien bent u op zoek naar een geschikte baan en bidt u om hemelse hulp. Er zijn echter gelovige ogen en oren (zie Ether 12:19) voor nodig om de geestelijke gave van meer onderscheidingsvermogen te herkennen, die u in staat stelt om vacatures te vinden die door andere mensen over het hoofd worden gezien — of de zegen van meer vastberadenheid om harder en langer naar een baan te zoeken dan andere mensen in staat of bereid zijn te doen. Wellicht wilt u en verwacht u dat u een baan krijgt aangeboden, maar de zegening die u door hemelse vensters toevloeit, is misschien wel meer daadkracht, zodat u uw eigen omstandigheden kunt veranderen in plaats van te verwachten dat iemand of iets anders die verandert.

Wellicht wilt u loonsverhoging en werkt u daar hard voor om uw levensomstandigheden te verbeteren. Er zijn echter gelovige ogen en oren voor nodig om in te zien dat onze geestelijke en lichamelijke vermogens (zie Lucas 2:52) om meer met minder te doen

# Geselecteerde bronnen

---

zijn toegenomen, om prioriteiten te stellen en zaken te vereenvoudigen, of om goed te zorgen voor de stoffelijke bezittingen die we al hebben. Wellicht wilt u en verwacht u een salarisverhoging, maar de zegening die u door hemelse vensters toevloeit, is misschien wel meer daadkracht, zodat u uw eigen omstandigheden kunt veranderen in plaats van te verwachten dat iemand of iets anders die verandert.

De jonge soldaten in het Boek van Mormon (zie Alma 53; 56–58) baden vurig dat God hen zou sterken en ze uit de handen van hun vijanden zou bevrijden. Het is interessant dat die gebeden niet leidden tot meer wapens of meer troepen. In plaats daarvan schonk God deze getrouwe soldaten de verzekering dat Hij ze zou bevrijden, stelde Hij hun ziel gerust, schonk Hij ze groot geloof en de hoop dat ze in Hem zouden worden bevrijd (zie Alma 58:11). Aldus vatten de zoons van Helaman moed, vastbesloten om de strijd te winnen en uit alle macht tegen de Lamanieten op te trekken (zie Alma 58:12–13). Zekerheid, gemoedsrust, geloof en hoop lijken op het eerste gezicht niet de zegeningen die soldaten op het slagveld willen, maar dat waren wel precies de zegeningen die deze heldhaftige jonge mannen nodig hadden om voorwaarts te gaan en lichamelijk en geestelijk te zegevieren.

Soms vragen we God om een goede afloop, waarna Hij ons fysiek en mentaal weerstandsvermogen

geeft. We kunnen om voorspoed vragen, waarna we een ruimer perspectief en meer geduld ontvangen. Of we vragen om groei, waarna we met de gave van genade worden gezegend. Hij kan ons overtuiging en zelfvertrouwen schenken om een doel te verwezenlijken dat de moeite waard is. En wanneer we smeken om verlichting van lichamelijke, mentale en geestelijke moeilijkheden, kan Hij ons meer vastberadenheid en veerkracht schenken.

Ik beloof u dat als u en ik de wet van tiende naleven de vensters van de hemel zich echt zullen openen, en er geestelijke en stoffelijke zegeningen in overvloed over ons zullen worden uitgegoten (Maleachi 3:10). We herinneren ons ook deze uitspraak van de Heer:

‘Want mijn gedachten zijn niet uw gedachten en uw wegen zijn niet mijn wegen luidt het woord des Heren.

‘Want zoals de hemelen hoger zijn dan de aarde, zo zijn mijn wegen hoger dan uw wegen en mijn gedachten dan uw gedachten’ (Jesaja 55:8–9).

Ik getuig dat we, als we geestelijk opmerkzaam en alert zijn, zullen worden gezegend met ogen die duidelijker zien, en oren die constanter horen, en harten die het belang en het subtiële onderscheid van zijn wegen, zijn gedachten, en zijn zegeningen in ons leven beter begrijpen.

# Oktober: Meer op Christus gaan lijken

*'Jezus zeide tot hem: Ik ben de weg en de waarheid en het leven' (Johannes 14:6).*

De schema's in deze module geven de jongevrouwen meer inzicht in christelijke eigenschappen en hoe ze die kunnen ontwikkelen. Jezus Christus heeft ons geboden: 'Ik wil dat gij volmaakt zijt zoals Ik, of zoals uw Vader die in de hemel is, volmaakt is?' (3 Nephi 12:48). Door de eigenschappen van Christus te ontwikkelen zullen de jongevrouwen hun goddelijke potentieel als dochter van God beter kunnen verwezenlijken. Zij zullen deze eigenschappen nodig hebben nu ze in gevaarlijke tijden leven en zich voorbereiden op het grootbrengen van een rechtschapen gezin.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Hoe kan ik meer op Christus gaan lijken?*

*Hoe kan ik christelijke liefde ontwikkelen?*

*Hoe kan ik anderen dienen zoals Christus dat deed?*

*Hoe kan ik leren geduldiger te zijn?*

*Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de

wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidium gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.





## Hoe kan ik meer op Christus gaan lijken?

Jezus Christus heeft ons het volmaakte voorbeeld gegeven, en Hij gebiedt ons te worden zoals Hij is. Hij is het toonbeeld van eigenschappen als geloof, hoop, naastenliefde, geduld, ijver en gehoorzaamheid. Als we van Hem leren en de eigenschappen proberen te ontwikkelen die Hij heeft, worden we de vrouw die Hij en onze hemelse Vader voor ogen hebben.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen christelijke eigenschappen willen ontwikkelen?*

Mattheüs 26:36–45, 50–52; Lukas 23:33–34; Johannes 19:25–27; 3 Nephi 17 (voorbeelden van eigenschappen van Christus)

Mosiah 3:19 (door de verzoening van Jezus Christus kunnen wij een heilige worden)

3 Nephi 12:48; Moroni 7:48 (uitnodigen om als de Heiland te worden)

Henry B. Eyring, 'Stel uw vertrouwen in die Geest die ertoe beweegt goed te doen', *Liahona*, mei 2016, 16–18

Richard J. Maynes, 'Vreugdevol leven met Christus als middelpunt', *Liahona*, november 2015, 27–30

Thomas S. Monson, 'Let op het pad dat uw voeten bewandelen', *Liahona*, november 2014, pp. 86–88

'De levende Christus: het getuigenis van de apostelen van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen', *Liahona*, april 2000, pp. 2–3

'Hoe kan ik christelijke eigenschappen ontwikkelen?' *Predik mijn evangelie* (2004), pp. 125–138

Video's: 'Dagelijks brood: verandering', 'Christelijke eigenschappen'

Wat zijn enkele eigenschappen van Jezus Christus? Welke eigenschappen moet u het meest ontwikkelen? Bij wie hebt u die eigenschappen gezien?

Welke christelijke eigenschappen ziet u bij elk van de jongevrouwen die u lesgeeft? Hoe kunt u ze aanmoedigen om het voorbeeld van de Heiland te volgen en meer op Hem te lijken?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Geef de jongevrouwen elk een kopie van de eigenschappentest op p. 137 van *Predik mijn evangelie* en geef ze een paar minuten de tijd om de test te doen. Vraag de jongevrouwen wat ze van deze test leren. Vraag een paar jongevrouwen een christelijke eigenschap te noemen van iemand anders in de klas of van een huisgenoot.
- Nodig de jongevrouwen een voor een uit om op het bord in een of meer woorden de Heiland te beschrijven. Als iedereen de gelegenheid heeft gehad om iets aan de lijst toe te voegen, vraagt u de jongevrouwen te overwegen welke eigenschappen zij bij voorkeur zouden willen ontwikkelen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze christelijke eigenschappen kunnen ontwikkelen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In zijn toespraak ‘Stel uw vertrouwen in die Geest die ertoe beweegt goed te doen’ zegt president Henry B. Eyring dat ‘het eerste wat [je] moet voornemen om te doen’ als je de Heiland wilt volgen, ‘dienen met de kennis dat [je] er niet alleen voor staat’ is. Nodig de jongevrouwen uit deze raad op te volgen door in de toespraak naar beloften, herinneringen en voornemens te zoeken en die te markeren. Laat ze hun bevindingen vervolgens met de klas bespreken. Hoe kunnen de jongevrouwen aan president Eyrings uitnodiging om anderen te dienen gehoor geven? Ze kunnen bijvoorbeeld brieven schrijven aan mensen die ze dierbaar zijn, zoals familieleden, vriend(inn)en of burens, en daarin hun dankbaarheid of bewondering verwoorden. Moedig ze aan om onder het schrijven op de ingevingen van de Geest te letten.
- Laat de jongevrouwen beter begrijpen waarom we Jezus Christus het middelpunt van ons leven moeten maken. Laat ze bijvoorbeeld een spel doen waarbij voorwerpen centreren een rol speelt (zoals ringen gooien of blokken hoog opstapelen). Vertoon de eerste vier minuten van ouderling Richard J. Maynes’ toespraak ‘Vreugdevol leven met Christus als middelpunt’. Wat leren ze door de activiteit en de toespraak over het belang van de Heiland als middelpunt in hun leven? Laat de leerlingen in tweetallen een verhaal in de toespraak opzoeken waaruit de zegeningen blijken als Christus het middelpunt van ons leven is. Wat gaan ze doen om de Heiland en zijn leringen meer het middelpunt in hun leven te maken?
- Neem met de jongevrouwen de christelijke eigenschappen door in hoofdstuk 6 van *Predik mijn evangelie*,

### Onderwijstip

‘Getuigenissen zijn vaak het krachtigst als ze kort, bondig en direct zijn.’  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 43.)

‘Hoe kan ik christelijke eigenschappen ontwikkelen?’ Laat de jongevrouwen een van deze eigenschappen kiezen die ze zouden willen ontwikkelen. Geef ze tijdens de les de tijd om zich in de gekozen eigenschap te verdiepen, waarbij ze de werkwijze volgen onder het kopje ‘Christelijke eigenschappen ontwikkelen’ op pp. 133–134. Moedig ze aan om zich de komende week in hun gekozen eigenschap te blijven verdiepen en aan het begin van de volgende les over hun inzichten te vertellen.

- Laat de jongevrouwen ieder voor zich een van de Schriftteksten in dit schema lezen en woorden en zinsneden markeren waaruit enkele eigenschappen van de Heiland blijken.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij hoe ze meer op Christus kunnen gaan lijken? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een gezinsavondles over de eigenschappen van de Heiland geven op basis van een van de activiteiten uit dit schema.
- Getuigen van de Heiland tot een vriend(in) of familielid of in de vasten-en-getuigenisdienst.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

Moedig ze aan op deze en andere eigenschappen te letten als ze de video ‘Christelijke eigenschappen’ bekijken. Vraag ze naar hun gevoelens over de Heiland en de eigenschappen waarin Hij ons tot voorbeeld is. Hoe kunnen zij die eigenschappen zelf ontwikkelen? Ze kunnen ook voorbeelden noemen van mensen die ze kennen die deze christelijke eigenschappen naar hun idee aan de dag leggen.

- Vraag elke jongevrouw een van de paden te kiezen die president Thomas S. Monson noemt in zijn toespraak ‘Let op het pad dat uw voeten bewandelen’. Laat haar samenvatten wat president Monson over dat pad zegt.

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

In elke situatie is Jezus Christus ons voorbeeld en onze raadsman. U kunt zijn eigenschappen leren kennen door in de Schriften over Hem te lezen. Hij heeft gezegd: ‘Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven’ (Johannes 14:6). Bereid u voor om de jongevrouwen bij te brengen hoe belangrijk het is om christelijke eigenschappen in hun leven te ontwikkelen.



# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Thomas S. Monson, 'Let op het pad dat uw voeten bewandelen', Liahona, november 2014, 86–87*

We hoeven niet op de kusten van Galilea of in de heuvels van Judea te wandelen om te wandelen waar Jezus heeft gewandeld. Wij allen kunnen het pad bewandelen dat Hij bewandelde als wij, met zijn woorden in onze oren weerklinkend, met ons hart vervuld met zijn Geest, en met zijn leringen als leidraad, ervoor kiezen om Hem te volgen op onze reis door het sterfelijk leven. Zijn voorbeeld wijst ons de weg. Hij heeft gezegd: 'Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven' [Johannes 14:6].

Nemen we het pad dat Jezus bewandelde onder de loep, dan zien we dat dit Hem voor enkele van dezelfde moeilijkheden stelde waar wij zelf ook mee geconfronteerd worden.

Jezus bewandelde bijvoorbeeld het pad van teleurstelling. Hoewel Hij veel teleurstellingen onderzocht, kwam een van de schrijnendste aan het eind van zijn openbare bediening in zijn weklucht over Jeruzalem tot uiting. De kinderen Israëls hadden de veiligheid van de beschermende hand die Hij hun bood, afgewezen. Toen Hij uitkeek over de stad die al zo spoedig aan verwoesting overgegeven zou worden, werd Hij overmand door grote droefheid. In smart riep Hij uit: 'Jeruzalem, Jeruzalem, u die de profeten doodt en stenigt die naar u toe gezonden zijn, hoe vaak heb Ik uw kinderen bijeen willen brengen, op de wijze waarop een hen haar kuikens bijeenbrengt onder haar vleugels, maar u hebt niet gewild!' [Lukas 13:34.]

Jezus bewandelde het pad van verleiding. Lucifer, de meester van het kwaad, verzamelde al zijn krachten en sluwste listen om Hem te verleiden, die veertig dagen en nachten gevestigd had. Maar Jezus zwichtte niet. Hij weerstond elke verleiding. Zijn laatste woorden tot hem luiden: 'Ga weg, satan' [Mattheüs 4:10].

Jezus bewandelde het pad van pijn. Denk eens aan Gethsémané: 'Hij kwam in zware zielenstrijd [...]. En Zijn zweet werd als grote druppels bloed, die op de aarde neervielen' [Lukas 22:44]. En niemand kan zijn lijden aan het wrede kruis vergeten.

Ieder van ons zal het pad van teleurstelling bewandelen, misschien vanwege gemiste kansen, machtsmisbruik, de keuzen van een dierbare, of een keus die we zelf doen. Ieder zal ook het pad van verleiding bewandelen. In afdeling 29 van de Leer en Verbonden lezen we: 'En het moet zo zijn dat de duivel de mensenkinderen verzoekt, anders zouden zij niet naar eigen believen kunnen handelen' [LV 29:39].

En zo zullen wij ook het pad van pijn bewandelen. Als dienstknechten kunnen wij niets meer verwachten dan de Meester, die het sterfelijk leven pas na veel pijn en lijden verliet.

Hoewel we bitter verdriet op ons pad tegen kunnen komen, kunnen we ook groot geluk ondervinden.

Net als Jezus kunnen wij het pad van gehoorzaamheid bewandelen. Het zal niet altijd makkelijk zijn, maar laat ons wachtwoord deze wijsheid zijn die Samuel ons heeft nagelaten: 'Zie, gehoorzamen is beter dan slachtoffer, opmerkzaam zijn beter dan het vet van rammen' [1 Samuel 15:22]. Laten wij bedenken dat het eindresultaat van ongehoorzaamheid gevangenschap en de dood is, terwijl de beloning voor gehoorzaamheid vrijheid en het eeuwige leven is.

Net als Jezus kunnen wij het pad van dienstbetoon bewandelen. De bediening van Jezus onder de mensen is als een stralend licht van goedheid. Hij gaf de benen van de kreupele kracht, de ogen van de blinde zicht, de oren van de dove gehoor.

Jezus bewandelde het pad van gebed. Hij leerde ons hoe wij moeten bidden door ons het prachtige gebed te geven dat wij het gebed des Heren noemen. En wie kan zijn gebed in Gethsémané vergeten: 'Laat niet Mijn wil, maar de Uwe geschieden?' [Lukas 22:42.]



## Hoe kan ik christelijke liefde ontwikkelen?

De reine liefde van Christus, ofwel naastenliefde, is de hoogste, edelste en sterkste vorm van liefde en het vreugdevolst voor de ziel (zie 1 Nephi 11:23). Jezus Christus is het volmaakte voorbeeld van naastenliefde. Tijdens zijn aardse bediening is Hij 'rondgegaan, weldoende', erbarmen tonend voor de armen, gekwelden en bedroefden (zie Matteüs 4:23; Handelingen 10:38). We ontwikkelen christelijke liefde door ernaar te streven, door erom te bidden en door in onze gedachten, woorden en daden het voorbeeld van de Heiland te volgen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen de christelijke eigenschap naastenliefde ontwikkelen?*

Genesis 45; Lukas 23:33–34; Alma 61:9 (voorbeelden van mensen die liefde toonden)

Leviticus 19:18 (heb je naaste lief als jezelf)

1 Samuël 16:7 (de Heer ziet het hart aan)

Johannes 15:9–13 (Christus toonde zijn liefde voor ons door zijn leven te geven)

1 Johannes 4:7–11, 18–21 (God is liefde)

Mosiah 4:16 (bied hulp aan wie je hulp nodig hebben)

3 Nephi 12:44 (heb je vijanden lief)

Moroni 7:45–48 (naastenliefde is de reine liefde van Christus; bid om met die liefde te worden vervuld)

Thomas S. Monson, 'Liefde — de kern van het evangelie', *Liahona*, mei 2014, pp. 91–94

Dieter F. Uchtdorf, 'De barmhartigen krijgen barmhartigheid', *Liahona*, mei 2012, pp. 70–77

Dallin H. Oaks, 'Anderen liefhebben en omgaan met verschillen', *Liahona*, november 2014, pp. 25–27

'Naastenliefde', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 114–116

Video's: 'Elkaar aanmoedigen', 'Voor Madison', 'Het licht van Christus uitstralen', 'Pesten — stop ermee'

Wanneer hebben anderen u christelijke liefde getoond? Wat deed dat met u? Wanneer hebt u christelijke liefde gevoeld? Hoe ontwikkelt u christelijke liefde voor anderen?

Welke gelegenheden hebben de jongevrouwen om christelijke liefde te tonen? Waarom is het belangrijk dat ze leren hoe ze anderen moeten liefhebben zoals Christus dat deed?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf op enkele strookjes papier 'Ik heb de meeste liefde van iemand gevoeld toen \_\_\_\_\_.' Geef de jongevrouwen ieder een strookje voordat de les begint en vraag ze na te denken hoe ze de zin zouden aanvullen. Vraag de jongevrouwen naar hun gedachten om de les te beginnen.
- Zing 'Houd van elkander' (*Lofzangen*, nr. 199) met de jongevrouwen. Vraag de jongevrouwen wat de woorden van deze lofzang voor hen betekenen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze christelijke liefde kunnen ontwikkelen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen Moroni 7:47–48 lezen. Wat leren de jongevrouwen uit deze verzen over hoe ze christelijke liefde kunnen ontwikkelen? Wat betekent de zinsnede 'reine liefde van Christus' voor hen? Vraag de jongevrouwen verhalen in de Schriften op te zoeken en met elkaar te bespreken die de liefde van de Heiland illustreren. Ze kunnen ook verhalen in een van de toespraken in dit schema lezen en bespreken. Vraag ze naar voorbeelden van christelijke liefde die hun of mensen die zij kennen tot zegen is geweest.
- Vraag de jongevrouwen een van de volgende Schriftteksten te lezen: Johannes 15:9–13; 1 Johannes 4:7–11; 1 Johannes 4:18–21. Wat komen ze uit deze verzen over christelijke liefde te weten? Vraag de jongevrouwen hoe Jezus Christus zijn liefde voor hen persoonlijk heeft getoond. Kennen zij voorbeelden uit de Schriften waarin Hij liefde toonde? Hoe kunnen we zijn voorbeeld volgen?
- Zet de volgende tekstverwijzingen op het bord: Mosiah 4:16 en Leviticus 19:18. Deel de klas op in twee groepen

### Onderwijstip

'Luisteren is een uitdrukking van liefde. Er is vaak opoffering voor nodig. Als we oprecht naar anderen luisteren, houden wij onze mond, zodat zij zich kunnen uiten.' (Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 66.)

en geef iedere groep een van de verzen. Vraag de jongevrouwen de geboden in hun passage te vinden en een samenvatting ervan op het bord naast de tekstverwijzing te zetten. Welke gelegenheden hebben zij om die geboden thuis, op school en in de gemeenschap na te leven? Wat zou ons ervan kunnen weerhouden om die geboden te gehoorzamen? Hoe kunnen wij die belemmeringen overwinnen? Laat de jongevrouwen 'Pesten — stop ermee' bekijken en bespreken hoe zij die geboden kunnen naleven wanneer ze in dergelijke situaties terechtkomen.

- Vraag de jongevrouwen in 3 Nephi 12:44 op te zoeken hoe de Heer ons gebiedt met onze vijanden om te gaan. Zet hun bevindingen op het bord. Bespreek met de jongevrouwen waarom de Heer ons zou vragen liefde te tonen en te bidden voor wie ons haten. Laat de jongevrouwen voorbeelden in de Schriften opzoeken en noemen van mensen die liefde toonden aan degenen die hen slecht behandeld hadden (zoals Jozef in Egypte [Genesis 45], de Heiland die vergaf wie Hem kruisigden [Lukas 23:34] of Pahoran die reageert op de dreigbrief van Moroni [Alma 61:9]).

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij hoe ze christelijke liefde kunnen ontwikkelen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

Laat de jongevrouwen overdenken hoe ze die voorbeelden in hun eigen omgang met anderen kunnen volgen.

- Lees, bekijk of beluister als klas de paragrafen 'Waar het op neerkomt' en 'Gods liefde' uit president Dieter F. Uchtdorfs toespraak 'De barmhertigen krijgen barmhartigheid', of ouderling Dallin H. Oaks' toespraak 'Anderen liefhebben en omgaan met verschillen'. Vraag de jongevrouwen te letten op adviezen waardoor ze anderen in moeilijke situaties toch lief kunnen hebben. Laat de jongevrouwen nadenken over iemand voor wie ze negatieve gevoelens koesteren en hoe ze die persoon meer christelijke liefde kunnen tonen.

- Bekijk een van de video's in dit schema. Wat komen de jongevrouwen uit deze video's te weten over christelijke liefde? Vraag de jongevrouwen naar een ervaring waarbij ze door iemands hulpvaardigheid de liefde van de Heiland hebben gevoeld. Wat leerden ze door die ervaring over Jezus Christus? Vraag de jongevrouwen aan iemand die ze kennen te denken die in hun ogen de liefde van de Heer nodig heeft. Wat kunnen ze doen om die persoon te helpen?

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

In elke situatie was de Heiland een voorbeeld en raadsman voor zijn volgelingen. Wat kunt u doen om een voorbeeld te zijn van de christelijke eigenschap naastenliefde voor de jongevrouwen die u lesgeeft?

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Bidden voor of liefde tonen aan iemand voor wie ze negatieve gevoelens koesterden.
- Liefde tonen aan iemand die bijzondere aandacht of hulp nodig heeft (zie waarde Goede werken, ervaringen 3, 5 en 6, *Persoonlijke vooruitgang*, pp. 54–55).

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schriftekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: Dieter F. Uchtdorf, 'De barmhartigen krijgen barmhartigheid', Liahona, mei 2012, pp. 70–77

## Waar het op neer komt

Dit onderwerp van andere mensen oordelen is in feite te behandelen in een toespraak van twee woorden. Doe met betrekking tot haten, roddelen, negeren, spotten, wrok koesteren of schade willen berokkenen alstublieft het volgende:

Stop ermee!

Zo eenvoudig is het. We moeten gewoon ophouden andere mensen te oordelen en dergelijke gedachten en gevoelens te vervangen door oprechte liefde voor God en zijn kinderen. God is onze Vader. Wij zijn zijn kinderen. Wij zijn allen broeders en zusters. Ik weet niet precies hoe ik dit punt van *anderen niet oordelen* welsprekend, hartstochtelijk en overtuigend genoeg naar voren moet brengen om indruk te maken. Ik kan de Schriften aanhalen, ik kan de leer uiteenzetten, en ik zal zelfs een bumpersticker citeren die ik onlangs heb gezien. Die zat achterop een auto waarvan de bestuurder een beetje ruw leek te zijn, maar uit de tekst van de sticker viel een wijze les te leren. Er stond: 'Oordeel mij niet, omdat ik anders zondig dan jij.'

We moeten inzien dat we allemaal onvolmaakt zijn, dat we allemaal bedelaars zijn voor God. Hebben we niet allemaal wel eens deemoedig een beroep gedaan op barmhartigheid en gesmeekt om genade? Hebben we niet met heel onze ziel verlangd naar barmhartigheid, vergeving te ontvangen voor de vergissingen en zonden die we hebben begaan?

Daar we allemaal afhankelijk zijn van Gods barmhartigheid, hoe we kunnen we andere mensen ook maar enige mate van de barmhartigheid ontzeggen die we zelf zo wanhopig willen ontvangen? Geliefde broeders en zusters, moeten we niet net zo grif vergeven als we vergeven willen worden?

## Gods liefde

Is dat zo moeilijk?

Ja, natuurlijk is dat moeilijk.

Onszelf en anderen vergeven, is niet makkelijk. In feite vereist het voor de meesten onder ons een grote verandering in onze houding en denkwijze, een verandering van hart. Maar er is goed nieuws. Die 'grote verandering' [Mosiah 5:2] van hart is precies wat het evangelie van Jezus Christus teweeg moet brengen.

Hoe? Door Gods liefde.

Als ons hart vol is van Gods liefde, gebeurt er iets met ons dat goed en zuiver is. Wij bewaren 'zijn geboden [...]'. En zijn geboden zijn niet zwaar, want al wat uit God geboren is, overwint de wereld.' [1 Johannes 5:3–4.]

Hoe meer we onze gedachten en gevoelens door Gods liefde laten aansturen, hoe meer we onze liefde voor onze hemelse Vader in ons hart laten aanzwellen, hoe makkelijker het is om anderen lief te hebben met de reine liefde van Christus. Stellen we ons hart open voor het stralende gloren van Gods liefde, dan verdwijnen de duisternis en de kou van vijandigheid en afgunst uiteindelijk.

Zoals altijd, is Christus ons voorbeeld. Met zijn leringen en zijn leven heeft Hij ons laten zien hoe het moet. Hij vergaf slechte en grove mensen, ook hen die erop uit waren om Hem kwaad te doen. [...]

De reine liefde van Christus kan de schellen van wrok en toorn van onze ogen verwijderen en ons in staat stellen andere mensen te zien zoals onze hemelse Vader ons ziet: als onvolmaakte stervelingen met een potentieel en waarde die ons voorstellingsvermogen ver te boven gaan. Omdat God ons zo liefheeft, moeten ook wij elkaar liefhebben en vergeven.





OKTOBER: MEER OP CHRISTUS GAAN LIJKEN

## Hoe kan ik anderen dienen zoals Christus dat deed?

Jezus Christus heeft het volmaakte voorbeeld gegeven van hoe we anderen moeten liefhebben en dienen. Bij de doop beloven we anderen te dienen. Wij kunnen anderen op vele manieren dienen zoals de Heiland dat deed. Bijvoorbeeld door familieleden te helpen, door anderen over het evangelie te vertellen en door eenvoudige, alledaagse goede daden te verrichten.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen het belang van anderen dienen zoals Christus dat deed, beter gaan begrijpen?*

Mattheüs 14:13–21; Johannes 9:1–7; 13:4–5, 12–17; 1 Nephi 11:31; 3 Nephi 17:5–9 (voorbeelden waarbij Jezus Christus anderen dient)

Mattheüs 20:27 (de Heiland leert zijn discipelen dat de grootste de die-naar is)

Mattheüs 25:31–46 (wij dienen God wanneer wij anderen dienen)

Lukas 10:25–37 (de barmhartige Samaritaan; zie ook de bijbelvideo ‘De gelijkenis van de barmhartige Samaritaan’)

Johannes 13:34–35 (wij dienen lief te hebben zoals de Heiland liefheeft)

Mosiah 2:17 (koning Benjamin zegt dat we God dienen als we anderen dienen)

Cheryl A. Esplin, ‘Hij vraagt ons om zijn handen te zijn’, *Liahona*, mei 2016, 6–9

Michael T. Ringwood, ‘Werkelijk goed en zonder bedrog’, *Liahona*, mei 2015, 59–61

Thomas S. Monson, ‘Wij staan er nooit alleen voor’, *Liahona*, november 2013, pp. 121–124

‘Dienen’, *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 32–33

Video’s: ‘Mensen in nood redden’, ‘Tijd om te geven’, ‘Voor Madison’, ‘Elkaar aanmoedigen’, ‘Mogelijkheden tot goeddoen’

Wat hebt u uit de Schriften geleerd over hoe Christus anderen diende? Wanneer bent u door het christelijke dienstbetoon van anderen gezegend? Hoe hebt u het dienende voorbeeld van de Heiland gevolgd?

Welke gelegenheden hebben de jongevrouwen voor dienstvaardigheid? Wanneer hebt u gezien dat zij anderen dienden? Welke ervaringen kunnen zij aan elkaar vertellen? Welke uitwerking zullen de jongevrouwen op hun huisgenoten hebben als hun bereidheid om hen te dienen toeneemt?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen Johannes 13:34–35 lezen en platen in het *Evangelieplatenboek* of een kerkelijk tijdschrift zoeken waarin de Heiland of een ander liefdevol hulp biedt. Vraag ze de platen aan de klas te laten zien en uit te leggen wat ze door de plaat over christelijk dienstbetoon leren.
  - Laat de jongevrouwen over recente ervaringen met het helpen van anderen vertellen (in het bijzonder hun huisgenoten). Wat heeft het dienstbetoon voor hen betekend? Wat heeft het voor anderen betekend?
  - Vraag de jongevrouwen of ze ooit fysiek zijn gered uit een benarde situatie. Wat voelden ze voor de persoon die hen had geholpen? Bekijk de video ‘Mensen in nood redden’ en laat de jongevrouwen bespreken wat zij van president Monson leren over anderen dienen zoals de Heiland dat deed.
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen inspireren tot christelijk dienstbetoon. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In haar toespraak ‘Hij vraagt ons om zijn handen te zijn’ vertelt zuster Cheryl A. Esplin het verhaal van een jongevrouwenleidster die iedere jongevrouw aanmoedigde: ‘Wees iemand die moeite doet om anderen te leren kennen en te dienen, gooi de spiegels weg en kijk uit het raam.’ U kunt de in de toespraak genoemde activiteit met een spiegel en iets wat een raamkozijn voorstelt doen om de jongevrouwen dit beginsel bij te brengen. Waarom vinden de jongevrouwen het belangrijk dat we ons op anderen en niet op onszelf richten als we dienen? U kunt de jongevrouwen ook laten nadenken over en antwoorden laten formuleren op de vier vragen die zuster Esplin aan het eind van haar toespraak stelt.

## Onderwijstip

‘Als iemand een vraag heeft beantwoord of een idee heeft geopperd, vraag dan de andere leerlingen naar hun mening daarover. Als iemand een vraag stelt, laat de andere leerlingen die dan beantwoorden. U kunt bijvoorbeeld vragen: “Kan iemand die vraag beantwoorden?”’ (Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], p. 67.)

- Vraag de jongevrouwen te bedenken wat mensen motiveert om anderen te helpen. Maak een lijst op het bord en stel dan vast of de motieven christelijk of werelds zijn. Vraag de jongevrouwen om ouderling Michael T. Ringwoods toespraak 'Werkelijk goed en zonder bedrog' door te nemen en te letten op wat hij over christelijke motieven zegt. Welke voorbeelden — uit de Schriften of hun eigen leven — kennen de jongevrouwen van mensen die christelijk dienstbetoon gaven? Geef de jongevrouwen de tijd om bedankkaartjes te schrijven voor wie hun christelijk dienstbetoon gegeven hebben.

- Geef elke jongevrouw een Schrifttekst te lezen over dienstbetoon in het leven van de Heiland (bijvoorbeeld die in dit schema), en laat ieder haar verhaal samenvatten voor de klas en uitleggen wat de Heiland deed om anderen te dienen. Wat leren we uit het voorbeeld van de Heiland over dienstbetoon? Laat de jongevrouwen manieren bedenken hoe ze net als Christus hun eigen huisgenoten van dienst kunnen zijn.

- Vraag de jongevrouwen: 'Wat maakte de Heiland in de gelijkenis

van de barmhartige Samaritaan duidelijk?' Lees als klas de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan in Lukas 10:25–37 (of bekijk de video 'De barmhartige Samaritaan'). Vraag de jongevrouwen naar verhalen waarbij ze gezegend werden door het christelijke dienstbetoon van anderen. Waarom vinden we het soms moeilijk om anderen te dienen (zoals de priester en de Leviet)? Welke gelegenheden hebben de jongevrouwen om het voorbeeld van de barmhartige Samaritaan te volgen?

- Laat de jongevrouwen het verhaal over Tiffany in president Thomas S. Monsons toespraak 'Wij staan er nooit alleen voor' doorlezen. U kunt ook een of meer van de video's in dit schema vertonen. Wat spreekt de jongevrouwen in de daden van dienstbetoon in de toespraak en video's aan? Hoe kwamen de mensen in de toespraak en video's erachter dat hun hulp nodig was? Laat de jongevrouwen nadenken en vertellen over soortgelijke voorbeelden van dienstbetoon die ze hebben gezien. Waartoe voelen zij zich door die voorbeelden geïnspireerd om te doen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze kunnen dienen zoals Christus dat deed? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een of meer ervaringen voor de waarde Goede werken voltooien in *Persoonlijke vooruitgang* en er in de volgende les over vertellen.
- Een goede daad plannen en doen, individueel of als activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

Tijdens zijn aardse bediening besteedde Jezus Christus zijn tijd aan het dienen en helpen van de mensen om Hem heen. Ware discipelen van Christus doen dat ook. De Heiland heeft gezegd: 'Hierdoor zullen allen inzien dat u Mijn discipelen bent: als u liefde onder elkaar hebt' (Johannes 13:35). Neem bij uw onderricht aan de jongevrouwen gelegenheden te baat om ze te vragen naar eigen voorbeelden van dienstbetoon en wat ze daartoe inspireerde.

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Thomas S. Monson, 'Wij staan er nooit alleen voor', Liahona, november 2013, 122–123*

Tiffany's moeilijkheden begonnen vorig jaar toen ze gasten over de vloer had voor Thanksgiving en later weer voor de kerst. Haar man volgde een medische opleiding en zat in het tweede jaar van zijn klinische opleidingsperiode. Hij moest lange dagen maken, waardoor hij niet zoveel kon bijspringen als beiden hadden gewild. Het meeste van wat er met de feestdagen moest gebeuren, naast de zorg voor hun vier jonge kinderen, kwam dan ook op Tiffany's schouders te rusten. Het begon haar allemaal teveel te worden, en toen vernam ze het bericht dat bij iemand die haar dierbaar was kanker was vastgesteld. De stress en de zorgen begonnen hun tol van haar te eisen, en ze gleed af in een periode van ontmoediging en depressie. Ze zocht medische hulp, maar niets leek te helpen. Haar eetlust verdween en ze begon af te vallen, wat haar toch al kleine gestalte geen goed deed. Ze zocht naar gemoedsrust in de Schriften en bad om bevrijding uit de somberheid waarin ze verzwolgen werd. Toen er vrede noch hulp leek te komen, begon ze zich door God in de steek gelaten te voelen. Haar familie en vrienden baden voor haar en probeerden van alles om te helpen. Ze schotelden haar haar lievelingseten voor in een poging om haar gezond te houden, maar na een paar hapjes kreeg ze verder geen hap meer door haar keel.

Op een nogal erg moeilijke dag probeerde een goede bekende haar tevergeefs lekker te maken met eten dat ze altijd graag lustte. Toen dat allemaal niets uithaalde, zei die goede bekende: 'Er moet toch *iets* zijn waar je zin in hebt?'

Tiffany dacht een ogenblik na en zei: 'Het enige waar ik zin in zou hebben, is zelfgemaakt brood.'

Maar dat was nergens te vinden.

De volgende middag ging Tiffany's deurbel. Haar man was toevallig thuis en deed de deur open. Hij kwam terug met een zelfgemaakt brood in handen. Tiffany was stomverbaasd toen hij haar vertelde dat ze het van een vrouw hadden gekregen die Sherrie heette en die ze amper kenden. Zij was een vriendin van Tiffany's zus Nicole, die in Denver (Colorado) woonde. [...]

Nu, maanden later, met het heerlijke brood in handen, belde Tiffany haar zus Nicole op om haar te bedanken dat ze Sherrie voor deze barmhartige daad op pad had gestuurd. Ze ontdekte echter dat Nicole niet achter het bezoek zat en er ook niets van afwist. [...]

Op die bewuste dag van de broodbezorging had Sherrie 's ochtends de ingeving gekregen om twee broden te bakken in plaats van eentje zoals ze van plan was. Ze zei dat ze het gevoel had dat ze dat tweede brood met haar in de auto mee moest nemen, hoewel ze niet wist waarom. Na de lunch bij een vriendin thuis begon haar dochtertje van één te huilen en moest nodig naar huis voor haar middagslaapje. Sherrie aarzelde toen ze het onmiskenbare gevoel kreeg dat ze dat extra brood bij Nicoles zus Tiffany moest afgeven, die een half uur rijden aan de andere kant van de stad woonde en die ze amper kende. Ze probeerde de gedachte weg te redeneren: haar dochtertje was erg moe en moest nodig naar huis, en ze voelde zich opgelaten om een brood langs te brengen bij mensen die eigenlijk vreemden voor haar waren. De ingeving om bij Tiffany langs te gaan was echter zo sterk dat ze er gehoor aan gaf. [...]

En zo gebeurde het dat de Heer een nagenoeg onbekende de stad door liet rijden om niet alleen het gewenste zelfgemaakte brood te bezorgen, maar ook een duidelijke boodschap van liefde aan Tiffany.



## Hoe kan ik leren geduldiger te zijn?

Geduld is het vermogen om belemmeringen, problemen, tegenspoed of leed te verdragen zonder boos, gefrustreerd of verontrust te worden. We kunnen geduld oefenen door ons aan Gods wil en timing over te geven, in het vertrouwen dat Hij al zijn beloften aan ons zal vervullen. Als we leren geduldig te zijn in kleine dingen, bereiden we ons voor om grotere moeilijkheden met geduld tegemoet te treden.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen de christelijke eigenschap geduld willen ontwikkelen?*

Job 1; 19:25–26 (het voorbeeld van Job)

Psalmen 37:7–9; Hebreëen 10:35–36; Mosiah 23:21–22; Alma 26:27; LV 24:8 (wie geduld oefent, ontvangt zegeningen)

Romeinen 5:3; Jakobus 1:3–4 (door beproevingen van ons geloof neemt ons geduld toe)

Mosiah 3:19 (de natuurlijke mens afleggen betekent ook geduld leren oefenen)

Dieter F. Uchtdorf, 'Ga voort in geduld', *Liahona*, mei 2010, pp. 56–59; zie ook de video 'Ga voort in geduld'

Robert D. Hales, 'Wachten op de Heer: uw wil geschiede', *Liahona*, november 2011, pp. 71–74

Robert C. Oaks, 'De kracht van geduld', *Liahona*, november 2006, pp. 15–17

Wat hebt u meegemaakt waardoor u geduld leerde hebben (zowel grote beproevingen als minder dramatische voorvallen)? Wat heeft u geholpen om in moeilijke tijden geduld te oefenen?

Met welke invloeden hebben de jongevrouwen in de huidige maatschappij te maken waardoor ze tot ongeduld worden aanzet? Hoe kunt u ertoe bijdragen dat ze leren geduld te hebben en vertrouwen op de timing en de beloften van de Heer? Welke zegeningen krijgen ze als ze geduld oefenen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Lees de alinea aan het begin van de les en laat de jongevrouwen denken aan iemand uit de Schriften die een toonbeeld van geduld is (zoals Jakob en Rachel [Genesis 29:10–30], Hanna [1 Samuël 1:2–20] of de vrouw die aan bloedingen leed [zie Matteüs 9:20–22]). Vraag ze vervolgens wat ze uit deze voorbeelden over geduld leren.
- Lees de alinea aan het begin van dit schema en vraag de jongevrouwen naar situaties in hun leven waarin ze geduld nodig zullen hebben (zoals het gezinsleven, een opleiding, een baan, het huwelijk of het moederschap). Laat verschillende voorwerpen zien die perioden in uw leven voorstellen waarin u geduld moest oefenen (bijvoorbeeld een schooldiploma, trouwring of naamplaatje van zendeling). Laat de jongevrouwen raden wat de voorwerpen met geduld te maken hebben en vertel over de ervaringen die u hebt gehad.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van geduld. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Schrijf een paar vragen over Job op het bord (Wat voor een man was Job? Waardoor werd zijn geduld op de proef gesteld? Wat leert hij ons over geduld?) Lees Job 1; 19:25–26 klassikaal en bespreek antwoorden op de vragen. Wat leren de jongevrouwen uit Jobs voorbeeld waardoor ze meer geduld kunnen ontwikkelen? Hoe was zijn geloof in de Heiland hem tot steun om zijn beproevingen met geduld te ondergaan?
- Vertel het verhaal over het geduld van een vader uit de toespraak ‘De kracht van geduld’ van ouderling Robert C. Oaks en vraag de jongevrouwen naar verhalen die zij over geduld hebben. Geef iedere jongevrouw een stukje van deze toespraak dat naar uw idee nuttig is. Vraag ze het door te lezen en voor de klas samen te vatten. Wat leren de jongevrouwen uit deze toespraak waardoor ze op de Heer en zijn timing gaan vertrouwen? Waarom zijn we wel eens ongeduldig? Hoe kunnen we die neiging overwinnen?
- Lees als klas alinea 9 t/m 17 uit ouderling Robert D. Hales’ toespraak ‘Wachten op de Heer: uw wil geschiede’. Zoek naar antwoorden op de vraag ‘Wat houden wachten op de Heer en Hem verwachten in?’ Laat de jongevrouwen de Schriftteksten opzoeken die ouderling Hales citeert en vertellen wat ze daaruit nog meer over geduld leren. Hoe kunnen de jongevrouwen de woorden van

### Onderwijstip

‘U kunt laten merken dat u luistert door uw interesse kenbaar te maken. U kunt de spreker aankijken, in plaats van naar uw lesmateriaal of andere voorwerpen te kijken. U kunt de spreker aanmoedigen om zijn of haar gedachten zonder onderbrekingen onder woorden te brengen. U kunt ervoor zorgen dat u een bespreking niet te snel met advies of een oordeel onderbreekt.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 66.)

ouderling Hales of deze Schriftteksten gebruiken om iemand te helpen die de hoop verliest?

- Schrijf de kopjes 'Geduld' en 'Ongeduld' op het bord. Geef elke jongevrouw een van de Schriftteksten over geduld in dit schema. Laat de leerlingen beurtelings hun Schrifttekst voorlezen, bespreken wat erin staat en op het bord de zegeningen van geduld of de gevolgen van ongeduld volgens die tekst zetten. Zijn er nog meer zegeningen en gevolgen die ze aan hun lijst kunnen toevoegen? Laat de jongevrouwen ieder een situatie op een blaadje schrijven waarbij geduld is vereist (laat ze niet alleen aan grote trauma's denken maar ook aan dagelijkse irritaties of ongemakken).

Laat ze hun blaadje met een andere jongevrouw ruilen, er een reactie op zetten waaruit geduld blijkt en daarna aan de klas vertellen wat ze hebben opgeschreven.

- Vertoon de video 'Ga voort in geduld' en laat de jongevrouwen bespreken wat zij uit de video over geduld leren. In welke situaties worden de jongevrouwen wel eens ongeduldig? Laat iedere jongevrouw een paragraaf lezen uit de toespraak 'Ga voort in geduld' van president Dieter F. Uchtdorf. Laat ieder dan aan de rest van de klas samenvatten wat zij uit die paragraaf te weten is gekomen. Hoe kan de raad van president Uchtdorf de jongevrouwen helpen geduldiger te worden?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij hoe ze geduldiger kunnen worden? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- De komende week meer geduld met hun huisgenoten hebben.
- Eenvoudige manieren toepassen om hun ongeduld in moeilijke situaties te beheersen, zoals tot tien tellen of een lofzang zingen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze de volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland onderwees in alle situaties door zijn voorbeeld. Hij toonde geduld en lankmoedigheid voor wie Hem volgden en ook voor wie Hem vervolgden. Hoe kan uw voorbeeld van geduld met wie u lesgeeft ertoe bijdragen dat zij zelf leren geduldiger te zijn?



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Robert D. Hales, 'Wachten op de Heer: uw wil geschiede', Liahona, november 2011, pp. 71–74*

Wat houden wachten op de Heer en Hem verwachten dan in? In de Schriften heeft *wachten op of verwachten* de betekenis van hopen op, uitzien naar en vertrouwen stellen in. Hopen op en vertrouwen stellen in de Heer vereisen geloof, geduld, nederigheid, zachtmoedigheid, lankmoedigheid, naleving van de geboden en volharding tot het einde.

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

Het betekent bidden zoals de Heiland deed — tot God, onze hemelse Vader — en zeggen: 'Uw Koninkrijk kome; uw wil geschiede.' [Matteüs 6:10; Lucas 11:2.] Het is een gebed dat we met onze gehele ziel opzenden, in de naam van onze Heiland, Jezus Christus.

Wachten op de Heer en Hem verwachten betekent dingen in ons hart overwegen en 'de Heilige Geest ontvang[en]' zodat wij 'alle dingen [kunnen weten] die [wij behoren] te doen'. [2 Nephi 32:5.]

Als wij de influisteringen van de Geest volgen, merken wij dat 'de verdrukking volharding uitwerkt' [Romeinen 5:3] en leren wij te 'volhard[en] in alle geduld totdat [w]ij volmaakt zij[n]'. [Leer en Verbonden 67:13.]

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

Het betekent 'alleen vertrouwend op de verdiensten van Christus' [Moroni 6:4] en 'bijgestaan door [zijn] genade [zeggen]: Uw wil geschiede, o Heer, en niet de onze.' [Leer en Verbonden 109:44.]

Als we wachten op de Heer en Hem verwachten, zijn we 'onveranderlijk in het onderhouden van de geboden', [Alma 1:25] wetende dat wij 'op zekere dag van al [onze] benauwingen zul[en] uitrusten'. [Alma 34:41.]

Wij '[geven] dan [onze] vrijmoedigheid niet prijs' [Hebreeën 10:35] dat 'alle dingen waarmee [wij zijn] bezocht, zullen samenwerken voor [ons] welzijn'. [Leer en Verbonden 98:3.]



## Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn?

De Heer wil dat we een dankbare houding hebben bij alles wat we doen en zeggen. Als we dankbaar zijn, zijn we gelukkiger en tevredener. We herkennen dan de invloed en zegeningen van de Heer.

Waar bent u erg dankbaar voor? Hoe bent u door uw dankbaarheid gelukkiger geworden?

Wat kunnen de jongevrouwen doen om een dankbare houding te ontwikkelen? In welke opzichten kan een dankbare houding hen nu en in de toekomst tot zegen zijn?

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen het belang van dankbaarheid en de zegeningen van een dankbare levenshouding beter begrijpen?*

Psalmen 92:1; 100; Alma 26:8 (uitingen van lof en dank)

Lukas 17:11–19 (de tien melaatsen)

Alma 37:37; LV 46:32 (ons is geboden dank te betuigen)

LV 59:15–21 (ondankbaarheid is God niet welgevallig)

LV 78:19 (zegeningen van dankbaarheid)

Thomas S. Monson, 'De goddelijke gave van dankbaarheid', *Liahona*, november 2010, pp. 87–90

Dieter F. Uchtdorf, 'Dankbaar in alle omstandigheden', *Liahona*, mei 2014, pp. 70–77

Russell M. Nelson, 'God zij dank', *Liahona*, mei 2012, pp. 77–79; zie ook de video 'Dank betuigen'

'Dankbaarheid', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), p. 18

'Gij zijt groot', *Lofzangen*, nr. 54; 'Tel uw zegeningen', *Lofzangen*, nr. 163

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Wijs iedere jongevrouw een letter van het alfabet toe en laat de klas in één minuut zoveel mogelijk zegeningen opschrijven die met die letter beginnen. Waarom gaan we soms voorbij aan de ogenschijnlijk kleine zegeningen die de Heer ons geeft? Laat een leerling Leer en Verbonden 46:32 of 59:21 voorlezen. Hoe kunnen wij meer dankbaarheid tonen voor 'iedere zegen waarmee [wij] gezegend word[en]'?
- Zet op het bord: 'Onze mate van \_\_\_\_\_ is een graadmeter van onze liefde voor Hem.' Laat de jongevrouwen in de korte video 'Dank betuigen' opletten welk woord in deze zin ontbreekt. Vraag de jongevrouwen naar voorbeelden van mensen in hun leven die door hun dankbaarheid blijf geven van hun liefde voor de Heiland.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van dankbaarheid. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen Lucas 17:11–19 lezen en vertellen waarom negen van de tien melaatsen de Heer volgens hen niet bedankten. Wat kan ons er zoal van weerhouden om onze dankbaarheid te uiten? Vraag de jongevrouwen te denken aan een zegening die ze hebben ontvangen waarvoor ze hun dankbaarheid onvoldoende hebben geuit. Waarom is het belangrijk om onze dankbaarheid te uiten? Wat gaan ze doen om hun dankbaarheid te tonen?
- Lees als klas passages uit de Schriften en zing lofzangen om de Heer te loven en te danken, bijvoorbeeld die in dit schema. Laat de jongevrouwen letten op woorden over zaken waarvoor zij ook dankbaar zijn of de Heer willen loven. Vraag ze welke woorden ze hebben gekozen en waarom ze die hebben gekozen, en laat ze hun dankbaarheid zelf onder woorden brengen.
- Vertel of lees het verhaal over de vissen uit ouderling Russell M. Nelsons toespraak 'God zij dank'. Vraag de jongevrouwen of ze anderen wel eens geholpen hebben (zoals de persoon in dit verhaal) zonder daarvoor bedankt te worden. Laat elk van de jongevrouwen een van de paragrafen in de rest van de toespraak lezen. Vraag de jongevrouwen op te schrijven wat ze over dankbaarheid te weten komen, plus een Schrifttekst die daarmee samenhangt (zij kunnen daarvoor de Gids bij de Schriften gebruiken). Geef de jongevrouwen de

### Onderwijstip

'Een bedreven leerkracht denkt niet: "Wat zal ik vandaag eens brengen?" Hij vraagt zich af: "Wat zal ik mijn cursisten vandaag eens laten doen?" Niet: "Wat zal ik ze vandaag vertellen?" Maar: "Hoe kan ik mijn cursisten laten ontdekken wat zij nodig hebben?"' (Virginia H. Pearce. In: *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 61.)

gelegenheid om te vertellen wat ze hebben opgeschreven en wanneer ze dankbaar waren voor een gave van God.

- Lees of vertel het verhaal over het gezin van Gordon Green uit president Thomas S. Monsons toespraak 'De goddelijke gave van dankbaarheid'. Vraag de jongevrouwen te letten op dingen waarvoor het gezin dankbaar was. Waarom veranderde de houding van het gezin gedurende het verhaal? Laat de jongevrouwen nadenken over de volgende of eendere vragen: 'Heb ik me ooit schuldig gemaakt aan een ondankbare houding?' 'Zijn er zegeningen die ik heb die ik voor lief neem?' 'Hoe zou een dankbare

houding mij tot zegen zijn?' Vraag of een aantal van hen hun gedachten willen uiten.

- Laat elke jongevrouw een paragraaf uit president Dieter F. Uchtdorfs toespraak 'Dankbaar onder alle omstandigheden' bestuderen zonder de titel van de paragraaf erbij te vermelden. Laat ze zelf een titel opschrijven — woorden of zinnen die naar hun idee samenvatten wat ze bestudeerd hebben. Vraag ze hun titel en inzichten naar aanleiding van president Uchtdorfs raad aangaande dankbaarheid met elkaar te bespreken. Hoe kunnen zij de dankbare houding ontwikkelen die president Uchtdorf beschrijft?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij het belang van dankbaarheid? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een gebed uitspreken waarin zij hun hemelse Vader uitsluitend danken voor hun zegeningen en nergens om vragen.
- Doordeweeks letten op gelegenheden om hun dankbaarheid te uiten.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland kende zijn volgelingen en Hij wist wie zij konden worden. Die kennis beïnvloedde de manier waarop Hij hen onderwees. Hoe kunt u de jongevrouwen in uw klas leren kennen? Hoe zal uw kennis van hun interesses, behoeften en moeilijkheden van invloed zijn op de manier waarop u ze onderwijst?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Thomas S. Monson, 'De goddelijke gave van dankbaarheid', Liahona, november 2010, pp. 87–90*

Gordon vertelt dat hij in Canada was opgegroeid op een boerderij. Zijn broertjes, zusjes en hij moesten na school altijd snel haar huis terwijl de andere kinderen balspelletjes deden en gingen zwemmen. Maar hun vader was in staat om ze te laten inzien dat hun karweitjes iets opleverden. Dat gold vooral na de oogst, wanneer de familie de dankdag voor het gewas vierde, want op die dag schonk hun vader hun een grote gave. Hij liet hen inventariseren wat ze allemaal hadden.

Die ochtend nam hij ze mee naar de kelder waar tonnen met appels, vaten met bieten, wortels in zand, en bergen aardappelzakken stonden, maar waar de planken ook gevuld waren met erwten, maïs, snijbonen, jam, aardbeien en andere ingemaakte groenten en fruit. Hij liet de kinderen alles nauwkeurig tellen. Daarna gingen ze de schuur in en rekenden uit hoeveel ton hooi ze hadden en hoeveel graan ze in de graanschuur hadden. Ze telden de koeien, de varkens, de kippen, de kalkoenen en de ganzen. Hun vader zei dat hij de stand van zaken wilde weten, maar ze wisten dat hij ze eigenlijk op die feestdag wilde laten inzien hoe rijk God hen had gezegend, dat Hij Zich had verheugd over al hun werkuren. Als ze uiteindelijk gingen zitten voor het feestmaal dat hun moeder had klaargemaakt, voelden ze zich gezegend.

Maar Gordon gaf aan dat de dankdag die hij zich met de meeste dankzegging herinnerde in het jaar had plaatsgevonden dat ze helemaal geen redenen te hebben om dankbaar te zijn.

Het jaar begon goed: ze hadden hooi over, veel zaad, vier nesten biggetjes. [...]

[...] Net toen de gewassen boven de grond kwamen, begon het te regenen. Toen het water eindelijk wegstroomde, was er geen plant meer over. Ze zaaiden de akkers opnieuw in, maar de regen sloeg de oogst

weg. Hun aardappels lagen weg te rotten in de modder. Ze verkochten enkele koeien en alle varkens en ander vee dat ze hadden willen houden, en ze kregen er niet veel voor omdat alle andere boeren hetzelfde moesten doen. Het enige dat ze dat jaar oogstten, waren wat rapen die op de een of andere manier het natte weer hadden doorstaan.

En toen was het weer dankdag. Moeder zei: 'Misschien moeten we het dit jaar maar overslaan. We hebben zelfs geen gans meer over.'

Maar op de ochtend van de feestdag nam Gordons vader een prairiehaas mee naar huis en vroeg hij zijn vrouw om het te braden. Ze begon er met tegenzin aan en zei dat het heel lang zou duren om het oude vlees gaar te krijgen. Toen het eindelijk op tafel stond met enkele van de rapen die het hadden overleefd, weigerden de kinderen ervan te eten. Gordons moeder hilde. En toen deed zijn vader iets vreemds. Hij ging naar de zolder, pakte een olielamp, zette die op tafel en stak hem aan. Hij gaf de kinderen opdracht om de elektrische lampen uit te doen. Toen er nog maar één lamp aan was, konden ze nauwelijks geloven dat het voorheen zó donker was geweest. Ze vroegen zich af hoe ze ooit iets hadden gezien zonder het heldere licht dat de elektriciteit hun had gebracht.

Ze spraken een zegen uit over het eten en iedereen at mee. Na de maaltijd zaten ze stilzwijgend bij elkaar. Gordon schreef:

'Bij het nederige, weinige licht van de oude lamp konden we weer helder zien. [...]

'Het [was] een heerlijk maal. De prairiehaas smaakte als kalkoen en de rapen waren zachter van smaak dan ooit tevoren. [...]

'[...] Ook al kwamen we thuis veel tekort, ons leven was er overvloedig.' [Overgenomen uit: H. Gordon Green, 'The Thanksgiving I Don't Forget', *Reader's Digest*, november 1956, pp. 69–71.]

# November: Geestelijke en stoffelijke zelfredzaamheid

*‘De macht is in hen, waardoor zij naar eigen believen kunnen handelen’ (LV 58:28).*

De schema's in deze module geven de jongevrouwen meer inzicht in het belang van geestelijke en stoffelijke zelfredzaamheid. Hoewel ze nog jong zijn, zijn deze jongevrouwen gezegend met de gave van keuzevrijheid. Zij leren hoe zij hun eigen koers kunnen uitzetten en oplossingen voor hun eigen problemen vinden in het evangelie van Jezus Christus. Hoe zelfredzamer ze worden, hoe meer vrijheid ze zullen genieten. Zij zijn dan beter voorbereid om de Heer te dienen, hun gezinsband hechter te maken en hun toekomstige rol als echtgenote en moeder te vervullen.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Wat houdt het in om zelfredzaam te zijn?*

*Hoe weet ik of ik werkelijk tot bekering kom?*

*Waarom is het belangrijk voor mij om een opleiding te volgen en vaardigheden te ontwikkelen?*

*Waarom is werken een belangrijk evangeliebeginsel?*

*Waarom wil de Heer dat ik gezond ben?*

*Wat is de wijze van de Heer om voor de armen en behoeftigen te zorgen?*

*Hoe los ik mijn moeilijkheden en problemen op?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de

wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidiums gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

---

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende activiteiten uit Persoonlijke vooruitgang houden verband met de lessen in deze module:

Waarde Goddelijke aard, projecten 1 en 4

Waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 4, projecten 3 en 5

Waarde Kennis, ervaringen of projecten

Waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaringen 1 en 7, project 5

Waarde Goede werken, ervaring 6

## Voor de kracht van de jeugd

De volgende normen uit *Voor de kracht van de jeugd* houden verband met de lessen in deze module:

Opleiding

Tiende en gaven

Werken en zelfredzaamheid





## Wat houdt het in om zelfredzaam te zijn?

Als we zelfredzaam zijn, gebruiken we de zegeningen en capaciteiten die God ons heeft gegeven om voor onszelf en onze familie te zorgen en onze problemen op te lossen. Als we zelfredzaam worden, kunnen we ook beter voor anderen zorgen. De Heer wil dat wij zowel geestelijke als stoffelijke zelfredzaamheid nastreven.

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen meer inzicht geven in wat zelfredzaamheid inhoudt?*

Matteüs 25:1–13 (de gelijkenis van de tien maagden)

Matteüs 25:14–29 (gelijkenis van de talenten)

2 Tessalonicenzen 3:10–13; Galaten 6:3–5 (het belang van werken en zelfredzaamheid)

LV 58:26–28 (wij kunnen naar eigen believen handelen)

LV 88:118 (zoek kennis door studie en geloof)

LV 89:18–20 (beloften aan wie het woord van wijsheid gehoorzamen)

LV 104:78 (betaal schulden af)

Henry B. Eyring, 'Geestelijke voorbereiding: begin meteen en wees consequent', *Liahona*, november 2005, pp. 37–40

'Werken en zelfredzaamheid', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 40–41

'Zelfredzaam worden', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 191–192

'Zelfredzaamheid', *Handboek 2: de kerk besturen* (2010), 6.1.1

'Zelfredzaamheid', *Dochters in mijn koninkrijk: de geschiedenis en het werk van de zustershulpvereniging* (2011), pp. 57–63

Robert D. Hales, 'Met de moeilijkheden van deze tijd omgaan', *Liahona*, november 2015, 44–47

Hoe hebt u de zegeningen en capaciteiten gebruikt die God u heeft gegeven om voor uzelf en uw gezin te zorgen? Hoe hebt u door uw zelfredzaamheid anderen tot zegen kunnen zijn? Welke zegeningen hebt u door zelfredzaamheid gekregen?

Waarom is het belangrijk dat de jongevrouwen zelfredzaam worden? Hoe kan zelfredzaamheid hun in moeilijke tijden uitkomst bieden? Hoe zal hun toekomstige gezin erdoor gezegend worden?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Lees de jongevrouwen de definitie van zelfredzaamheid voor die aan het begin van dit leerschema staat. Laat de jongevrouwen LV 58:26–28 lezen en vraag: ‘Wat betekent het om “naar eigen believen [te] kunnen handelen”?’ Hoe kunnen we nog meer ‘gedreven voor een goede zaak werkzaam [...] zijn’? Wat leren we uit deze verzen over zelfredzaamheid? Bespreek de antwoorden klassikaal.
  - Zet het woord ‘Afhankelijk’ aan de linkerkant op het bord en het woord ‘Zelfredzaam’ aan de rechterkant. Vraag de jongevrouwen beide woorden te definiëren (verwijs ze indien nodig naar pp. 191–192 van *Trouw aan het geloof*). Vraag ze in welke opzichten ze afhankelijk zijn van anderen en in welke opzichten ze zelfredzaam zijn. Waarom wil de Heer dat wij zelfredzaam worden?
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in wat zelfredzaamheid inhoudt. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Deel de jongevrouwen op in groepjes en wijs elk groepje een van de volgende aspecten van zelfredzaamheid toe: opleiding, financiën, relaties en geestelijke kracht. Laat elk groepje het gedeelte in ouderling Robert D. Hales’ toespraak Met de moeilijkheden van deze tijd omgaan doornemen dat over het desbetreffende onderwerp gaat. Vraag de jongevrouwen wat ze hebben geleerd en wat ze gaan doen om zelfredzamer te worden op een van deze gebieden.
- Schrijf op aparte strookjes papier de volgende onderwerpen met betrekking tot zelfredzaamheid: *gezondheid, opleiding, werk, voorraad, financiën en geestelijke kracht*. Laat iedere jongevrouw een onderwerp kiezen dat haar interesseert en erover lezen in paragraaf 6.1.1 van *Handboek 2* (pp. 36–37). Vraag elke jongevrouw de rest van de klas in het kort uit te leggen wat zij over haar onderwerp heeft geleerd, wat dat met zelfredzaamheid te maken heeft en wat zij nu kan doen

### Onderwijstip

‘Uitmuntende leerkrachten schrijven de kennis en groei van hun leerlingen niet aan zichzelf toe. Net als hoveniers die planten en zaaien, streven zij ernaar om de meest ideale leeromgeving te scheppen. Vervolgens bedanken zij God als ze de vooruitgang van de leerlingen zien.’  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 62.)

om zich voor te bereiden om op dat gebied zelfredzaam te worden. Hoe kan de moeite die de jongevrouwen nu doen ze later tot zegen zijn? Hoe kan die moeite hun gezin tot zegen zijn wanneer ze echtgenote en moeder worden?

- Vraag iedere jongevrouw een van de verhalen in *Dochters in mijn koninkrijk* te lezen (pp. 57–63) over vrouwen die in de vroege kerkgeschiedenis zelfredzaam waren. Vraag de jongevrouwen de verhalen in hun eigen woorden weer te geven en aan te geven wat ze over zelfredzaamheid te weten komen. Hoe kunnen de jongevrouwen die voorbeelden in hun jeugd al volgen?

- Deel de jongevrouwen op in koppels. Geef elk koppel een Schrifttekst over zelfredzaamheid, zoals die in dit schema. Laat de koppels hun Schrifttekst lezen en een poster over zelfredzaamheid maken. Laat desgewenst een voorbeeld van een memorandum zien uit de *Liahona*. Geef de jongevrouwen de gelegenheid om hun poster aan de klas te laten zien. Moedig ze aan de poster ergens thuis op te hangen zodat ze herinnerd worden aan wat ze hebben geleerd.

- Geef elke jongevrouw vijf munten, twee munten of één munt. Laat ze

Matteüs 25:14–29 lezen en nagaan wat er met de persoon in de gelijkenis gebeurde die dezelfde hoeveelheid geld had gekregen als zij. Bespreek vragen zoals: ‘Wat deden de drie dienstknechten met het geld dat ze ontvangen hadden?’ En: ‘Wat heeft deze gelijkenis met zelfredzaamheid te maken?’ Laat de jongevrouwen overdenken wat ze zoal van God hebben gekregen om zelfredzaam te kunnen worden, zoals talenten, karaktertrekken en capaciteiten. Hoe kunnen zij die kwaliteiten gebruiken om zelfredzamer te worden? Hoe kunnen zij hun toekomstige gezin ermee tot zegen zijn?

- Vraag de jongevrouwen wat zij en hun huisgenoten kunnen doen om zich op een natuurramp voor te bereiden (bijvoorbeeld een aardbeving of orkaan). Lees als quorum de eerste drie alinea’s van de toespraak ‘Geestelijke voorbereiding: begin meteen en wees consequent’ van president Henry B. Eyring. Wat zijn enkele ‘geestelijke rampen’ of beproevingen waarmee we te maken kunnen krijgen? Wat kunnen wij doen om ons geestelijke voor te bereiden? Geef iedere jongevrouw een stukje van de rest van president Eyrings toespraak en vraag ze op zoek te gaan naar antwoorden op die vragen. Vraag ze naar hun bevindingen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij zelfredzaamheid voldoende om deze aan iemand anders te kunnen uitleggen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vertrouwde zijn discipelen. Hij bereidde hen voor en gaf hun belangrijke taken. Hij liet ze anderen onderwijzen, zegenen en dienen. Hoe kunt u de jongevrouwen in uw klas aanmoedigen om de mensen om hen heen tot zegen te zijn door hun onderricht en dienstbetoon?

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Zich voornemen deze week iets te doen waardoor ze zelfredzamer worden en daar in de volgende les iets over te vertellen.
- Doe een of meer van de volgende opdrachten uit *Persoonlijke Vooruitgang*: waarde Goddelijke aard, project 1 of 4, waarde Kennis, ervaringen of projecten, waarde Vrije keuze en verantwoording, ervaring 1 of 7

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'Welzijn', Trouw aan het geloof (2004), pp. 191–193*

In eerste instantie bent u zelf verantwoordelijk voor uw sociale, emotionele, geestelijke, lichamelijke en economische welzijn, daarna uw familie en ten derde de kerk. Onder inspiratie van de Heer en uit uw eigen inspanningen behoort u uzelf en uw gezin te voorzien van de geestelijke en stoffelijke levensbehoeften.

U kunt uzelf en uw gezin beter onderhouden als u zelfredzaam bent. Dan bent u in moeilijke tijden niet afhankelijk van anderen.

U wordt zelfredzaam door (1) gebruik te maken van de geboden opleidingsmogelijkheden; (2) goede voeding en hygiëne na te streven; (3) een goede baan te krijgen; (4) een voorraad voedsel en kleding

op te slaan, voor zover de wet dat toestaat; (5) uw bestaansmiddelen verstandig te beheren, inclusief betaling van tiende en gaven, en geen schulden te maken; en (6) geestelijke, emotionele en sociale kracht te ontwikkelen.

Als u zelfredzaam wilt worden, moet u willen werken. De Heer heeft ons geboden te werken. (Zie Genesis 3:19; LV 42:42). Respectabel werk is de bron van geluk, van een gevoel van eigenwaarde en van welvaart.

Mocht het een keertje voorkomen dat u niet op eigen kracht in uw basisbehoeften kunt voorzien en ook uw familie niet kan bijspringen, dan kan de kerk u wellicht helpen. In dergelijke situaties biedt de kerk vaak de allernoodzakelijkste hulp, zodat u en uw gezin weer zelfredzaam kunnen worden.



## Hoe weet ik of ik werkelijk tot bekering kom?

Bekering is een levenslang proces om door de verzoening van Jezus Christus meer op Hem te gaan lijken. Bekering omvat niet alleen een gedragsverandering, maar ook een verandering van onze verlangens, onze houding en ons hele wezen. Het is zo'n ingrijpende verandering dat de Heer van een wedergeboorte en een machtige verandering van hart spreekt (zie Mosiah 27:25; Alma 5:14). We kunnen weten dat we werkelijk tot bekering komen wanneer we geen verlangen meer hebben om te zondigen, vervuld zijn met liefde en het evangelie aan anderen willen uitdragen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen inzicht in hun eigen bekering tot de Heer geven?*

Enos 1:1–19, 26–27; Mosiah 5:1–5; 27:23–37; Alma 23:6–7; Helaman 3:35; 4 Nephi 1:1–4, 15 (voorbeelden van bekering)

Bonnie L. Oscarson, 'Geloof ik?' *Liahona*, mei 2016, 87–89

David A. Bednar, 'Tot de Heer bekeerd', *Liahona*, november 2012, pp. 106–109

Bonnie L. Oscarson, 'Ware bekering', *Liahona*, november 2013, pp. 76–78

'Bekering', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 13–17

Video's: 'Stilstaan op de weg naar Damascus', 'Een grote verandering: bekering'

Welke ervaringen hebben u meer tot bekering gebracht? Welke veranderingen hebt u bij uzelf opgemerkt door uw ijver om het evangelie na te leven?

Welke tekenen ziet u dat de jongevrouwen tot bekering komen? Wat moeten ze nog leren over bekering?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen dingen opschrijven die in de loop van de tijd een verandering ondergaan (zoals een zaadje dat in een boom verandert of een kikkervisje dat een kikker wordt). Hoe kunnen ze die voorbeelden zoal gebruiken om anderen het bekeringsproces uit te leggen?
- Zet het woord *bekering* op het bord en laat de jongevrouwen in Mosiah 27:25–26 naar woorden en zinsneden zoeken die bekering nader toelichten. Laat ze bespreken wat ze uit die woorden en zinsneden over bekering te weten komen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten geeft de jongevrouwen meer inzicht in bekering en hoe ze die bij zichzelf herkennen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag een jongevrouw een paar dagen van tevoren zich erop voor te bereiden om in de les over de ervaring te vertellen die Michele Carnesecca had toen haar zoon Ethan ernstig ziek was. Zie daarvoor zuster Bonnie L. Oscarsons toespraak ‘Geloof ik?’ Zet desgewenst de vraag ‘Geloof ik het of niet?’ op het bord. Laat de jongevrouwen over deze vraag nadenken terwijl ze zuster Oscarsons beschrijvingen lezen van wat we geloven. Geef de jongevrouwen aan het einde van de les de gelegenheid om van de evangelielingen in deze toespraak die zij geloven, te getuigen. Hoe zijn zij deze dingen zelf gaan geloven?
- Laat de jongevrouwen een van de conferentietoespraken in dit schema kiezen, een paragraaf van de toespraak doorlezen en informatie uit die toespraak gebruiken voor een poster met het antwoord op de vraag: ‘Hoe weet ik of ik werkelijk tot bekering kom?’ Vraag de jongevrouwen om elkaar met behulp van de gemaakte posters en de bestudeerde toespraken iets over bekering te leren.
- Vraag de jongevrouwen ‘Bekering’ in *Trouw aan het geloof* of de Schriftteksten in dit schema te bestuderen en vragen te noteren om hun eigen vooruitgang op het gebied van bekering te evalueren. Laat de leerlingen bespreken wat ze zouden noteren en waarom. Laat ze overdenken hoe ze die vragen zouden beantwoorden.
- Vertoon een van de video’s in dit schema en laat de jongevrouwen bespreken wat zij uit de video over bekering leren. Vertel de jongevrouwen over ervaringen waardoor u meer tot bekering bent gekomen en vraag ze ook naar hun ervaringen.

## Onderwijstip

‘Luisteren is een uitdrukking van liefde. Er is vaak opoffering voor nodig. Als we oprecht naar anderen luisteren, houden wij onze mond, zodat zij zich kunnen uiten.’ (Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 66.)



## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland vertrouwde zijn discipelen belangrijke taken toe. Hij liet ze anderen onderrichten, dienen en zegenen. Hij wilde dat ze bekeerd raakten door anderen te dienen. Welke gelegenheden om te dienen en te groeien kunt u de jongevrouwen bieden die u lesgeeft?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij hoe ze bekering bij zichzelf kunnen herkennen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze zullen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Iets specifiek kiezen wat ze zullen doen om zich meer tot het evangelie te bekeren.
- Hun gevoelens in hun dagboek schrijven over waar ze nu in hun proces van bekering staan. Als ze ervaringen hebben die hun bekering completer maken, kunnen ze die ook in hun dagboek opschrijven.
- Hun gevoelens in hun dagboek schrijven over waar ze nu in hun

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: *'Bekering', Trouw aan het geloof (2004), pp. 13–17*

## Kenmerken van bekeerden

Het Boek van Mormon beschrijft de mensen die tot de Heer bekeerd zijn:

Zij verlangen het goede te doen. Het volk van koning Benjamin verklaarde dat 'de geest van de almachtige Heer [...] een grote verandering in ons, ofwel in ons hart, heeft teweeggebracht, waardoor wij niet meer geneigd zijn om kwaad te doen, maar wél om voortdurend goed te doen' (Mosiah 5:2). Alma had het over mensen die 'de zonde niet anders dan met afschuw' konden aanschouwen (Alma 13:12).

Zij komen niet tegen de Heer in opstand. Mormon schreef over een groep Lamaniëten die slecht en bloeddorstig waren geweest, maar die 'zich tot de Heer bekeerden' (Alma 23:6). Deze mensen veranderden hun naam in de Anti-Nephi-Lehieten en 'werden een rechtvaardig volk; zij legden de wapens van hun opstand neer, zodat zij niet meer tegen God streden, noch tegen iemand van hun broeders' (Alma 23:7).

Zij dragen het evangelie uit. Enos, Alma de oude, Alma de jonge, de zoons van Mosiah, Amulek, en Zeëzrom wijdden zich na hun bekering tot de Heer aan de prediking van het evangelie. (Zie Enos 1:26; Mosiah 18:1; Mosiah 27:32–37; Alma 10:1–12; 15:12.)

Zij zijn vervuld van liefde. Nadat de herrezen Heiland de mensen in Amerika had bezocht, was 'het gehele volk op het gehele oppervlak van het land tot de Heer [...] bekeerd, zowel de Nephiëten als de Lamaniëten, en er was geen twist of woordenstrijd onder hen, en eenieder behandelde de ander rechtvaardig. [...]

'En het geschiedde dat er geen twist in het land was wegens de liefde voor God die de mensen in hun hart koesterden.

'En er was geen afgunst, noch strijd, noch opschudding, noch hoererij, noch leugen, noch moord, noch enigerlei wellust; en er kon stellig geen gelukkiger volk zijn onder alle volken die door de hand Gods waren geschapen.

'Er waren geen rovers of moordenaars; evenmin waren er Lamaniëten of wat voor -ieten dan ook; integendeel, zij waren één, kinderen van Christus en erfgenamen van het koninkrijk Gods' (4 Nephi 1:2, 15–17).

## Streven naar een bredere bekering

U bent in hoofdzaak zelf verantwoordelijk voor uw bekering. Niemand kan uw bekering op zich nemen, en niemand kan u tot bekering dwingen. Anderen kunnen u evenwel wel helpen bij uw bekeringsproces. Kijk naar het rechtschapen voorbeeld van gezinsleden, kerkelijke leiders en leerkrachten, en mensen in de Schriften.

U kunt een grote verandering van hart ondergaan. Daarvoor zult u het volmaakte voorbeeld van de Heiland moeten volgen. Bestudeer de Schriften, bid in geloof, onderhoud de geboden, en zoek het gezelschap van de Heilige Geest. Door in het bekeringsproces te volharden, zult u 'buitengewoon grote vreugde' ervaren, zoals het volk van koning Benjamin toen de Geest 'een grote verandering [...] in [hun] hart [...] teweegbracht.' (Zie Mosiah 5:2, 4.) U krijgt dan de kracht om de raad van koning Benjamin op te volgen: '[Wees] standvastig en onveranderlijk [...], te allen tijde overvloedig in goede werken, opdat Christus, de Here God, de Almachtige, u als de zijne zal verzegelen, en gij naar de hemel zult worden gevoerd, en gij het eeuwigdurend heil en het eeuwige leven zult hebben' (Mosiah 5:15).



## Waarom is het belangrijk voor mij om een opleiding te volgen en vaardigheden te ontwikkelen?

Een opleiding is een belangrijk onderdeel van het plan van onze hemelse Vader om ons op zijn niveau te brengen. Een opleiding biedt de kennis en vaardigheden waarmee wij onze zelfredzaamheid kunnen bevorderen. Een opleiding zal ons ook voorbereiden op onze rol in ons gezin, in de kerk en in de maatschappij.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen de waarde van een opleiding beter gaan begrijpen?*

Spreuken 4:7; 2 Nephi 9:29; LV 88:76–80, 118; 90:15; 93:36; 130:18–19 (we dienen naar wijsheid en kennis te streven)

Spreuken 31:10–31 (een deugdzame vrouw zoekt naar wijsheid en vaardigheden om voor haar huis en gezin te zorgen)

Geschiedenis van Joseph Smith 1:11–17; 1 Nephi 11:1–6; LV 138:1–11 (voorbeelden van mensen in de Schriften die kennis zochten)

Mary N. Cook, 'Zoek kennis: jullie hebben werk te doen', *Liahona*, mei 2012, pp. 120–122

'Opleiding', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 9–10

Hoe heeft uw opleiding geholpen u op de wisselvalligheden van het leven voor te bereiden? Hoe bent u er zelfredzamer door geworden?

Waarom is het belangrijk dat de jongevrouwen een opleiding volgen? Wat vinden ze van een opleiding volgen? In welke opzichten zullen een opleiding en de ontwikkeling van vaardigheden de jongevrouwen in hun toekomstige rollen van pas komen?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Lees Leer en Verbonden 88:118 klassikaal en bespreek waarom leren een belangrijk evangeliebeginsel is.
- Laat de jongevrouwen zich voorstellen dat een vriendin uit de kerk tegen hen zegt dat ze om de volgende reden met school wil stoppen: 'Ik ga toch een keer trouwen en mijn man zorgt dan voor mij, dus ik hoef niet naar school te blijven gaan.' Hoe kunnen de jongevrouwen haar aanmoedigen om toch een opleiding na te streven? Laat ze hun antwoorden op een blaadje schrijven. Verzamel de blaadjes en lees en bespreek de antwoorden met elkaar. Geef ze aan het einde van de les de gelegenheid om hun antwoorden aan te vullen met iets wat ze tijdens de les hebben geleerd.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in het belang van een opleiding. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Geef de jongevrouwen elk een gedeelte uit Mary N. Cooks toespraak 'Zoek kennis: jullie hebben werk te doen' te lezen en laat ze ideeën onderstrepen die voor hen belangrijk zijn (ze kunnen ook een video van de toespraak bekijken en belangrijke ideeën opschrijven). Vraag ze wat ze hebben onderstreept en aan de klas uit te leggen hoe ze door een opleiding hun toekomstige gezin tot zegen kunnen zijn.
- Laat de jongevrouwen ieder voor zich een van de vijf alinea's lezen van het onderwerp 'Opleiding' in *Voor de kracht van de jeugd*, of de citaten van president Gordon B. Hinckley en president Thomas S. Monson aan het begin van de toespraak 'Zoek kennis: jullie hebben werk te doen'. Laat ze aan de klas uitleggen wat ze gelezen hebben en bespreken waarom het belangrijk is om nu ijverig te werken aan een goede opleiding. Vraag de jongevrouwen na te denken en te vertellen over hun doelen om een opleiding te volgen.
- Deel de klas op in drie groepen. Vraag de eerste groep Spreuken 31:10–31 te lezen, de tweede groep de Schriftteksten in dit schema die ons aansporen om wijsheid en kennis te zoeken, en de derde groep de Schriftteksten in dit schema met voorbeelden van mensen die naar kennis zochten. Vraag elke groep te bespreken wat ze uit hun Schriftteksten kunnen leren over het belang van een opleiding en het ontwikkelen van vaardigheden. Vraag elke groep aan de rest van de klas te vertellen wat ze besproken hebben. In welke opzichten zal een opleiding de jongevrouwen van pas komen in hun leven? Hoe

## Onderwijstip

'De cursist moet aan het leren worden gezet. Als de leerkracht het voetlicht opzoekt, de show steelt, voortdurend aan het woord is, en anderszins de activiteit overheerst, is het zeker dat hij het leerproces van de cursisten belemmert.' (Asahel D. Woodruff. In: *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 61.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte de Schriften om te onderwijzen en van zijn zending te getuigen. Hij leerde mensen zelf over teksten in de Schriften na te denken en zo antwoorden op hun eigen vragen te vinden. Hoe kunt u de jongevrouwen inspireren om de Schriften te bestuderen en te overpeinzen?

zullen ze er een betere echtgenote en moeder door kunnen worden?

- Nodig met toestemming van de bisschop een paar vrouwen uit de wijk uit om te vertellen hoe een

opleiding hen en hun gezin tot zegen is. Hoe zijn ze erdoor in staat om een nuttige bijdrage aan Gods koninkrijk te leveren? Moedig de jongevrouwen aan om vragen te stellen over het volgen van een opleiding.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij het belang van een opleiding? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Doe een of meer van de volgende opdrachten uit *Persoonlijke Vooruitgang*: waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 4, waarde Gevoel van eigenwaarde, project 5, waarde Kennis, ervaring 1 of 5 of project 2
- Een lijst maken van dingen die ze willen leren en plannen maken om ze te leren. Nadat ze hun plannen hebben uitgevoerd, kunnen ze met elkaar over hun ervaringen spreken.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'Opleiding', Voor de kracht van de jeugd (2011), pp. 9–10*

Onderwijs is een belangrijk onderdeel van het plan van onze hemelse Vader om jou op zijn niveau te brengen. Hij wil dat je je verstand ontwikkelt en je vaardigheden en talenten ontplooit, dat je je taken bekwaam uitvoert en van het leven geniet. Het onderwijs dat je volgt, zal je hier en in het hierna maals tot zegen zijn.

Het zal je voorbereiden op je rol in de maatschappij en in de kerk. Met een goede opleiding kun je beter in het onderhoud van jezelf en je dierbaren voorzien, en kun je hulpbehoevenden beter bijstaan. Ook kun je later je huwelijkspartner verstandige raad geven en je kinderen kundig en doeltreffend onderwijzen.

Een opleiding is een investering met een hoge opbrengst. Het opent deuren die anders misschien gesloten blijven. Stippel nu een opleidingstraject uit. Wees bereid hard te werken en zo nodig offers te brengen. Bespreek je educatieve doelen met je ouders, vrienden en leiders, zodat ze je kunnen steunen en stimuleren.

Blijf je hele leven leergierig. Schep er genoeg in om te blijven leren en je interesses uit te breiden. Zorg dat je je voordeel doet met de onderwijsmogelijkheden die je tot je beschikking hebt.

Ontwikkel ook je spirituele kant. Onderzoek de Schriften en de woorden van de hedendaagse profeten. Neem deel aan het seminarie en instituut.

Blijf je de rest van je leven verdiepen in het plan van onze hemelse Vader. Deze spirituele vorming zal je van pas komen als er zich in je leven problemen voordoen en zal je helpen om dicht bij de Heilige Geest te blijven.

*Uit: Mary N. Cook, 'Zoek kennis: jullie hebben werk te doen', Liahona, mei 2012, pp. 120–122*

Zoek kennis door ijverige studie. Je zult maar zelden zoveel tijd aan studie kunnen besteden als nu. President Gordon B. Hinckley gaf de jeugd van de kerk de wijze raad: 'Het studiepatroon dat je tijdens je schoolperiode ontwikkelt, zal je levenslange honger naar kennis grotendeels beïnvloeden.' [Gordon B. Hinckley, *Way to Be! Nine Ways to Be Happy and Make Something of Your Life* (2002), p. 28.] 'Je hebt de beste opleiding nodig die je kunt krijgen. [...] Breng ieder noodzakelijk offer om je klaar te maken voor het werk van [deze] wereld. [...] Oefen je hoofd en je handen om voor de rest van je leven een goede invloed uit te oefenen.' [Gordon B. Hinckley, 'Seek Learning', *New Era*, september 2007, pp. 2, 4.]

Specifiek tot de jongevrouwen zei president Thomas S. Monson: 'Vaak is de toekomst onbekend; daarom is het goed als wij ons voorbereiden op onzekerheden. [...] Ik spoor je aan om een opleiding te volgen en vaardigheden te leren waar vraag naar is, zodat je in een dergelijk geval in staat bent om de kost te verdienen.' [Thomas S. Monson, 'Wanneer gij zijt voorbereid, zult gij niet vrezén', *Liahona*, november 2004, p. 116.]



## Waarom is werken een belangrijk evangeliebeginsel?

De Heer heeft ons geboden niet lui te zijn. Als we onszelf aanleren om hard te werken, zijn we een aanwinst voor de maatschappij waarvan we deel uitmaken. Werken vergroot ons gevoel van eigenwaarde. Het zal ons en onze familie ten goede komen, zowel nu als in de toekomst.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen beter gaan begrijpen waarom werken een belangrijk evangeliebeginsel is?*

Genesis 3:19; Galaten 6:3–5; 1 Tessalonicenzen 4:11; Mosiah 10:4–5 (ons wordt geboden te werken)

Dieter F. Uchtdorf, 'Twee beginselen voor elke economie', *Liahona*, november 2009, pp. 55–58

Spreuken 31:27; Alma 38:12; LV 58:27; 60:13; 75:29 (wees niet lui)

H. David Burton, 'De zegeningen van werken', *Liahona*, december 2009, pp. 36–40

Mozes 1:39 (Gods werk en heerlijkheid)

'Werken en zelfredzaamheid', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 40–41

Video: 'Met gemak begeleiden'

Welke rol speelt werk in uw leven? Hoe is het u en uw gezin tot zegen, zowel stoffelijk als geestelijk?

Vinden de jongevrouwen die u lesgeeft werken iets wat kansen biedt of iets wat ze liever mijden? Hoe kunt u ze de vele zegeningen van werken helpen inzien en het verlangen om te werken bij ze opwekken?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat de jongevrouwen de video 'Met gemak begeleiden' bekijken en letten op zegeningen die voortvloeien uit hard werken. Vraag de jongevrouwen naar zegeningen die zij door hard werken hebben ontvangen.
- Vraag een jongevrouw de klas over een talent te vertellen en wat ze ervoor heeft moeten doen om dat talent te ontwikkelen. Wat motiveerde haar om hard aan haar talent te werken? Vraag anderen in de klas naar hun ervaringen waarbij ze hard werkten om iets te bereiken. Waarom wil onze hemelse Vader dat wij leren werken?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de waarde van werken. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Geef elke jongevrouw een Schrifttekst over werk (zoals die in dit schema). Vraag ze de tekst te lezen en aan een voorbeeld uit hun eigen leven of dat van iemand anders te denken dat het beginsel in die tekst illustreert. Laat de jongevrouwen hun Schrifttekst en voorbeeld noemen. In welke opzichten is werken ons tot zegen?
- Geef elke jongevrouw een van de Schriftteksten in dit schema en laat ieder haar tekst in het kort op een blaadje samenvatten. Vraag de jongevrouwen hun samenvatting op het bord te plaatsen. Geef iedere jongevrouw een andere Schrifttekst te lezen en laat ze de samenvatting op het bord opzoeken die bij de tekst hoort. Wat leren de jongevrouwen uit deze verzen over het belang van werken? Hoe zijn de jongevrouwen gezegend door hun eigen harde werk?
- Kies citaten op basis van het onderwerp 'Werken en zelfredzaamheid' in *Voor de kracht van de jeugd*. Geef iedere jongevrouw een kopie van een van de citaten. Laat ieder het citaat doorlezen en dan doorgeven aan de persoon naast haar. Laat de jongevrouwen daarmee doorgaan tot iedereen alle citaten heeft gelezen. Plaats alle citaten op het bord en laat elke jongevrouw er een kiezen die veel voor haar betekent en uitleggen waarom. Wat leren zij uit deze citaten over het belang van werken? Hoe zal leren werken hen en hun gezinsleden nu en in de toekomst tot zegen zijn?

## Onderwijstip

'Stel vragen waarop de leerlingen het antwoord in de Schriften en de leringen van de hedendaagse profeten kunnen vinden.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 62.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland kende zijn leerlingen en paste zijn onderricht aan om uiteenlopende mensen te bereiken. Lees bij de voorbereiding van uw lessen de Schriften en andere materialen met de jongevrouwen voor ogen. Denk na over wat u kunt doen om individuele leerlingen te bereiken.

- Geef de jongevrouwen een kopie van relevante stukken uit een van de toespraken in dit schema. Vraag ze de tekst door te lezen en woorden en zinsneden te onderstrepen die de zegeningen van werken beschrijven. Laat ze aan iemand anders in de klas

vertellen wat ze hebben onderstreept. Wat hebben de jongevrouwen van hun familie over werken geleerd? Wat voor werk kunnen zij nu doen om hun huisgenoten tot zegen te zijn? Hoe kan nu leren werken ze later als moeder van pas komen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij de waarde van werken nu beter? Wat voor gevoelens of ingevoingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Meer meehelpen in huis, een bijbaantje nemen of vrijwilligerswerk doen.
- Doe een of meer van de volgende opdrachten in *Persoonlijke Vooruitgang*: waarde: Kennis, ervaring 1; waarde: Vrije keuze en verantwoording, ervaring 5.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*'Werken en zelfredzaamheid', Voor de kracht van de jeugd (2011), pp. 40–41*

Werken is eerbaar. Als je jezelf aanleert om hard te werken, ben je een aanwinst voor de maatschappij waarvan je deel uitmaakt. Werken vergroot je gevoel van eigenwaarde. Het zal jou en je familie ten goede komen, zowel nu als in de toekomst.

Leren werken begint thuis. Help je huisgenoten door in het huishouden bereidwillig de handen uit de mouwen te steken. Leer verstandig met je geld omgaan, geef niet meer uit dan je aan inkomsten binnenkrijgt. Volg de leringen van de profeten na door je tiende te betalen, geen schulden te maken en te sparen voor de toekomst.

Stel hoge doelen voor jezelf en wees bereid hard te werken om die te bereiken. Ontwikkel je zelfbeheersing en wees betrouwbaar. Doe je best in je kerkroeping, je schoolwerk, je baan en in andere bezigheden die de moeite waard zijn. Jongemannen dienen bereid te zijn om zich op een voltijdzending voor te bereiden. Je hemelse Vader heeft je gaven en talenten gegeven en weet wat je kunt bereiken. Ga bij Hem te rade en vraag Hem om hulp bij het bereiken van je doelen.

De Heer heeft ons geboden niet lui te zijn. Luiheid kan tot ongepast gedrag, ontwrichte relaties en zonde leiden. Eén van de vormen van luiheid is veel tijd te besteden aan bezigheden die je van je werk afhouden, zoals op het internet surfen, games spelen en televisie kijken.

Verspil je tijd en geld niet aan gokken. Gokken is verkeerd en is geen goede vorm van ontspanning. Het is verslavend en kan gemiste kansen, geruïneerde levens en ontwrichte gezinnen tot gevolg hebben. Je houdt jezelf voor de gek als je gelooft dat je iets voor niets kunt krijgen.

Een van de zegeningen van werken is dat je zelfredzaam wordt. Als je zelfredzaam bent, gebruik je de zegeningen en capaciteiten die God je heeft gegeven om voor jezelf en je familie te zorgen en oplossingen te vinden voor je problemen. Zelfredzaamheid betekent niet dat je alles zelf moet doen. Om echt zelfredzaam te zijn, moet je met anderen leren samenwerken en je voor hulp en kracht tot de Heer te wenden.

Denk eraan dat God een groot werk voor jou te doen heeft. Hij zal je zegenen om dat werk te volbrengen.



## Waarom wil de Heer dat ik gezond ben?

Een goede gezondheid is een belangrijk onderdeel van zelfredzaamheid. Als we op onze gezondheid letten, zijn we beter in staat ons goddelijke potentieel te verwezenlijken en anderen effectiever te dienen. De manier waarop we met ons lichaam omgaan, beïnvloedt onze geestelijke gezondheid en ons vermogen om leiding van de Heilige Geest te ontvangen. Voor een goede gezondheid behoren we het woord van wijsheid na te leven, voedsaam te eten, voor geregelde lichaamsbeweging te zorgen en voldoende slaap te krijgen.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen beter gaan begrijpen waarom de Heer wil dat we gezond zijn?*

1 Korintiërs 6:19 (ons lichaam is een tempel van God)

LV 88:124 (richtlijnen voor een gezond lichaam en een gezonde geest)

LV 89 (het woord van wijsheid)

Boyd K. Packer, 'Het woord van wijsheid: het beginsel en de beloften', zie *De Ster*, juli 1996, pp. 17–19

'Lichamelijke en emotionele gezondheid', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 25–27

Video: 'Een gloednieuw jaar: Lichamelijke gezondheid'

Hoe bent u door een goede gezondheid in staat de Heer effectiever te dienen? Wat voor andere zegeningen hebt u ontvangen door een gezonde levenswijze na te streven?

Aan welke verleidingen staan de jongevrouwen bloot waardoor hun gezondheid kan worden aangetast? Welke zegeningen ontvangen ze als ze de gezondheidswet van de Heer naleven?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Laat naast elkaar een plaat van een jongevrouw en een plaat van de tempel zien. Vraag de jongevrouwen in welk opzicht hun lichaam als een tempel is (zie 1 Korintiërs 6:19). Laat de jongevrouwen in koppels met elkaar bespreken waarom het

belangrijk is om ons lichaam en onze geest rein en gezond te houden.

- Zet op het bord: 'Waarom wil de Heer dat wij gezond zijn?' Vraag de jongevrouwen naar mogelijke antwoorden en tijdens de les naar meer antwoorden te zoeken.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen beter doen begrijpen waarom de Heer wil dat ze gezond zijn. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen opsommen wat ze zoal doen om hun lichaam en geest gezond te houden. Deel de klas op in groepen en laat elke groep in een van de volgende Schriftteksten zoeken naar raad waardoor ze hun lichaam en geest gezond kunnen houden: LV 88:124; LV 89:5–9; en LV 89:10–16 (meer uitleg bij de raad in LV 89 is te vinden in *Trouw aan het geloof*, pp. 193–195). Laat iedere groep verslag doen van hun bevindingen. Vraag de jongevrouwen naar hun lijst te kijken en na te gaan of er nog meer is wat ze kunnen doen voor een goede gezondheid. Vraag of er jongevrouwen zijn die iets willen zeggen over veranderingen die ze gaan aanbrenge die hen nu en in de toekomst tot zegen zullen zijn.

- Sta indien nodig nog even stil bij het woord van wijsheid zodat de jongevrouwen de raad van de Heer inzake hun lichamelijke gezondheid begrijpen. Zet op het bord: 'Waarom heeft de Heer ons het woord van wijsheid gegeven?' Laat de jongevrouwen met antwoorden komen. Vraag de jongevrouwen LV 89:18–21 te lezen en te letten op de beloften die de Heer doet aan wie zich aan het woord van wijsheid houden. Hoe worden die beloften in ons leven vervuld? (Voor meer inzicht in die beloften kunnen zij desgewenst president Boyd K. Packers toespraak 'Het woord van wijsheid: het beginsel en de beloften' raadplegen.) Nodig ze uit om hun getuigenis te geven van deze leer of van de zegeningen die ze hebben ontvangen door het woord van wijsheid na te leven.

## Onderwijstip

'U moet oppassen dat u niet vaker dan nodig aan het woord bent of uw mening te vaak geeft. Daardoor kunnen de leerlingen hun interesse verliezen. Beschouw uzelf als gids op een onderwijsreis die de nodige aanwijzingen geeft om iedereen op het juiste pad te houden.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn toehoorders uit om in geloof te handelen en de waarheden na te leven die Hij hun leerde. Hoe kunt u de jongevrouwen die u lesgeeft uitnodigen om in geloof te handelen en hun lichaam en geest gezond te houden? Hoe kunt u ze inspireren om naar de geestelijke en lichamelijke zegeningen te streven door te leven naar het woord van de Heer?

- Vertoon de video 'Een gloednieuw jaar: Lichamelijke gezondheid' en laat de jongevrouwen letten op redenen waarom we ons lichaam gezond dienen te houden — zowel uit stoffelijk als geestelijk oogpunt. Vraag ze naar hun bevindingen. Als onderdeel van deze bespreking kunt u het volgende citaat van president Boyd K. Packer: 'Het woord van wijsheid is geopenbaard zodat jij het fijngevoelige, geestelijke deel binnenin je op scherp kunt houden. Leer te "luisteren" naar je gevoelens. Je zult leiding ontvangen, gewaarschuwd worden, onderricht ontvangen en gezegend worden.' (Zie 'Het woord van wijsheid: het beginsel en de beloften', *De Ster*, juli 1996.)

Hoe is president Packer's belofte in het leven van de jongevrouwen in vervulling gegaan?

- Vraag de jongevrouwen 'Lichamelijke en emotionele gezondheid' te lezen in *Voor de kracht van de jeugd*. Laat sommige jongevrouwen op het bord schrijven welke raad ze tegenkomen, en anderen welke zegeningen worden beloofd aan wie die raad opvolgen. Laat ze bespreken in hoeverre hun geest wordt beïnvloed door hoe ze met hun lichaam omgaan. Hoe kunnen ze wat er op het bord staat gebruiken om hun normen aan vrienden van een ander geloof uit te leggen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze waarom de Heer wil dat ze gezond zijn? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een week lang bijhouden wat ze eten en nagaan in hoeverre ze de raad van de Heer inzake hun lichamelijke gezondheid volgen.
- Een activiteit plannen voor de wekelijkse activiteitenavond waarin lichamelijke oefening en gezond eten deel van uitmaken.
- Werken aan waarde Kennis, project 3 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Boyd K. Packer, 'Het woord van wijsheid: het beginsel en de beloften', zie De Ster, juli 1996, pp. 17–19*

Eer het beginsel van het woord van wijsheid en je zult de beloofde zegeningen ontvangen. 'Alle heiligen die eraan denken deze woorden te bewaren en na te komen, wandelend in gehoorzaamheid aan de geboden,' hebben volgens de openbaring de belofte dat zij 'gezondheid in hun navel ontvangen en merg voor hun beenderen' en dat zij 'zullen snellen en niet moede worden, lopen en niet mat worden' (LV 89:18, 20).

Het woord van wijsheid belooft je geen volmaakte gezondheid. Het leert je hoe je je lichaam in goede staat moet houden, en je geest ontvankelijk voor subtiele, geestelijke ingevingen. [...]

Het woord van wijsheid bevat nog een grotere belofte. Zij die het naleven, krijgen de belofte dat zij 'wijsheid [zullen] vinden en grote schatten aan kennis, ja, verborgen schatten' (LV 89:19). Dat is de persoonlijke openbaring waarmee je de onzichtbare krokodillen, verborgen landmijnen of andere gevaren kunt bespeuren. [...]

De openbaring bevat nog een laatste belofte. Sprekend over hen die gehoorzaam zijn, zegt de Heer: 'Ik [...] geef hun een belofte, dat de engel der verwoesting aan hen zal voorbijgaan, zoals aan de kinderen van Israël, en hen niet zal doden' (LV 89:21). Dat is een opmerkelijke belofte.

Om die te begrijpen, moeten we teruggaan naar de tijd van Mozes. De Israëlieten waren vierhonderd jaar in slavernij geweest. Mozes kwam als hun verlosser. Hij riep plagen over Egypte af. De Farao beloofde de Israëlieten te laten gaan, maar kwam

keer op keer terug op zijn belofte. Ten slotte zei de Heer tegen Mozes: 'Nog één plaag zal Ik over Farao en over Egypte brengen, daarna zal hij u in uw geheel vanhier laten gaan; [...] iedere eerstgeborene in het land Egypte [zal] sterven' (Exodus 11:1, 5).

Mozes zei de Israëlieten 'een stuk kleinvee [te] nemen [...]. Een gaaf, mannelijk, éénjarig stuk kleinvee [...]; geen been zult gij ervan breken' (Exodus 12:3, 5, 46; zie ook Johannes 19:33).

Zij moesten het lam bereiden als voor een feest en 'van het bloed nemen en dit strijken aan de beide deurposten [van de] huizen [...]. Want Ik zal in deze nacht het land Egypte doortrekken en alle eerstgeborenen [...] in het land Egypte slaan [...] en wanneer Ik het bloed zie, dan ga Ik u voorbij. Aldus zal er geen verdervende plaag onder u zijn. [...] En deze dag [...] zult gij [...] als een altoosdurende inzetting vieren' (Exodus 12:7, 12–14). 'En wanneer uw [kinderen] tot u zeggen: Wat betekent deze dienst van u, dan zult gij zeggen: Het is een Paasoffer voor de Here' (Exodus 12:26–27).

De profetische symboliek in het Paasoffer zal je zeker niet ontgaan zijn. Christus was 'het Lam Gods' (Johannes 1:29, 36), de eerstgeborene, mannelijk, gaaf. Hij werd gedood zonder dat er een bot van Hem werd gebroken, ook al hadden de soldaten de opdracht dat te doen.

Maar we zullen niet van de lichamelijke dood gered worden door gehoorzaamheid aan deze geboden, want we zullen allemaal eens sterven. Er is echter een geestelijke dood die je niet hoeft te ondergaan. Als je gehoorzaam bent, zal die geestelijke dood aan jou voorbijgaan. 'Want ook ons paaslam is geslacht: Christus' leren we uit de Bijbel (1 Korintiërs 5:7).





## Wat is de wijze van de Heer om voor de armen en behoeftigen te zorgen?

Toen Jezus Christus op aarde was, besteedde Hij veel zorg aan de armen en behoeftigen. De Heer voorziet ons via de kerk van een manier om voor de behoeftigen te zorgen. Hij vraagt ons royaal te geven van wat wij van Hem hebben gekregen. 'De wijze waarop de Heer voor de behoeftigen zorgt, verschilt van de wijze waarop de wereld dit doet. De Heer heeft gezegd: "[Zorgen voor de armen] moet wél gebeuren op mijn eigen wijze." Hij is niet alleen geïnteresseerd in onze onmiddellijke behoeften; Hij is ook bezorgd om onze eeuwige vooruitgang. Daarom heeft de wijze van de Heer altijd niet alleen zorg voor de armen omvat, maar ook zelfredzaamheid en dienstbaarheid.' (Dieter F. Uchtdorf, "Op 's Heren eigen wijze", *Liahona*, november 2011, p. 54.)

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen beter gaan begrijpen hoe de Heer voor de armen en behoeftigen zorgt?*

Jesaja 58:6–11; Maleachi 3:8–10; Mattheüs 25:35–40; LV 82:18–19 (manieren om voor de armen te zorgen)

Jakobus 1:27; Mosiah 18:27–28; LV 42:29–30 (het belang van zorgen voor de armen en behoeftigen)

Alma 34:27–28; Mormon 8:35–37; LV 56:16–18; 70:14 (de Heer waarschuwt degenen die niet voor de armen zorgen)

LV 104:15–18 (zorgen voor de armen op de wijze van de Heer)

Patrick Kearon, 'Toevlucht voor de storm', *Liahona*, mei 2016, 111–114

Linda K. Burton, 'Ik was een vreemdeling', *Liahona*, mei 2016, 13–15

Jeffrey R. Holland, 'Zijn wij niet allen bedelaars?' *Liahona*, november 2014, pp. 40–42

'De zorg van leden voor de armen en behoeftigen', *Handboek 2: de kerk besturen* (2010), 6.1.2

Video's: 'Ik was een vreemdeling: heb elkaar lief', 'Toen we vreemdelingen waren',

Hoe hebt u ernaar gestreefd het voorbeeld van de Heiland te volgen in uw zorg voor anderen? Wat kunt u uit uw eigen ervaringen vertellen aan de jongevrouwen?

Welke beginselen van zorgen op de wijze van de Heer dienen de jongevrouwen te begrijpen? Hoe zal begrip van die beginselen betere discipelen van Christus van hen maken?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertoon een van de video's over humanitaire hulp van de kerk en vraag de jongevrouwen wat ze door het voorbeeld van de kerk over het helpen van de armen en behoeftigen leren. Vraag ze naar ervaringen die ze hebben gehad met het helpen van anderen.
- Laat de jongevrouwen enkele stofelijke en geestelijke noden noemen die iemand kan hebben. Zet op het bord: 'Wat is de wijze van de Heer om voor de armen en behoeftigen te zorgen?' Lees het citaat van president Dieter F. Uchtdorf aan het begin van dit schema aan de jongevrouwen voor en vraag ze te luisteren naar antwoorden op de vraag op het bord. Vraag ze naar hun bevindingen. Hoe kunnen wij de armen en behoeftigen helpen zelfredzamer te worden?

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in de wijze waarop de Heer voor de armen en de behoeftigen zorgt. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- In zijn toespraak 'Toevlucht voor de storm' heeft ouderling Patrick Kearon gezegd: 'Naar schatting zijn er momenteel wereldwijd zestig miljoen vluchtelingen. [...] Het is schokkend om te bedenken wat deze getallen betekenen en wat dit betekent in elk individueel leven.' Vertoon de jongevrouwen een of meer van de video's in dit schema om de vluchtelingen-crisis onder hun aandacht te brengen en hoe ze hulp kunnen bieden. Wat vinden ze van de beproevingen die vluchtelingen doormaken? U kunt de leerlingen in groepjes in ouderling Kearons toespraak of zuster Linda K. Burtons toespraak 'Ik was een vreemdeling' laten opzoeken wat ze zoal kunnen doen om vluchtelingen te helpen. Laat de jongevrouwen plannen maken om die ideeën ten uitvoer te brengen.
- Deel de jongevrouwen op in koppels. Vraag een uit elk koppel Schriftteksten te lezen over het belang van zorgen voor de armen en behoeftigen, en de ander Schriftteksten met

## Onderwijstip

'Als iemand een vraag stelt, overweeg dan anderen die vraag te laten beantwoorden. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Dat is een interessante vraag. Wat vinden jullie daarvan?" Of: "Kan iemand anders deze vraag beantwoorden?"' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

waarschuwingen aan degenen die niet voor de armen en behoeftigen zorgen (zie bijvoorbeeld de Schriftteksten in dit schema). Laat de jongevrouwen in elk koppel hun Schriftteksten lezen en daarna aan elkaar vertellen wat ze hebben geleerd. Vraag ze waarom zorgen voor de armen en behoeftigen zo belangrijk is voor onze hemelse Vader. Laat de jongevrouwen manieren bespreken waarop ze mensen in nood in hun familie, wijk en gemeenschap kunnen helpen.

- Geef de leerlingen een kopie van ouderling Jeffrey R. Hollands toespraak 'Zijn wij niet allen bedelaars?' Vraag iedere jongevrouw een van de Schriftteksten over het helpen van de armen en behoeftigen te kiezen die ouderling Holland aanhaalt. Geef elke jongevrouw de kans om haar Schrifttekst te noemen en wat die voor haar betekent. Neem met de klas de volgende raad van ouderling Holland door: 'Ik [weet] niet precies hoe ieder van u uw plicht moet vervullen jegens

hen die zichzelf niet altijd kunnen of willen helpen. Maar ik weet dat God dat wel weet. Hij zal u helpen en leiden in liefdevolle daden van discipelschap.' Laat de leerlingen manieren bedenken waarop ze in Gods ogen voor de armen en behoeftigen kunnen zorgen. Vraag ze hun gevoelens met elkaar te bespreken.

- Nodig een lid van de bisschop uit om de jongevrouwen te vertellen over zijn gevoelens aangaande het zorgen voor de armen en behoeftigen, alsook de gelegenheden die de jongevrouwen hebben om mensen in hun wijk of buurt te helpen. Hij kan ook bespreken hoe gewijde kerkgelieden worden gebruikt, met inbegrip van vastengaven, bijdragen voor humanitaire hulp en donaties aan het permanent studiefonds (zie *Handboek 1: ringpresidenten en bisschoppen* [2010], 14.4). Besteed eventueel tijd in de les om op basis van deze bespreking een dienstbetoonactiviteit te plannen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij wat het betekent om voor de behoeftigen te zorgen op de wijze van de Heer? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Doe een of meer van de volgende opdrachten in *Persoonlijke Vooruitgang*: Project 3 van de waarde Gevoel van eigenwaarde; ervaring 6 van de waarde Kennis.
- Iemand in nood helpen.
- De raad van president Thomas S. Monson opvolgen door 'te bidden om door inspiratie de noden van de mensen om ons heen te weten te komen, en [...] hen dan hulp bieden'. ('God zij met u tot w'u wederzien', *Liahona*, november 2012, p. 110.)

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schriftekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland was een voorbeeld en raadsman. Hij leerde zijn discipelen bidden door met hen te bidden. Hij leerde hen liefhebben en dienen door de manier waarop Hij hen liefhad en diende. Hij leerde hen hoe zij zijn evangelie moesten prediken door de manier waarop Hij het predikte. Hoe kunt u zijn voorbeeld volgen?

# Geselecteerde bronnen

---

*Fragment uit Jeffrey R. Holland, 'Zijn wij niet allen bedelaars?' Liahona, november 2014, 40–42*

In wat het meest opzienbarende moment van zijn vroege bediening zou worden, stond Jezus op in de synagoge in zijn woonplaats Nazareth en las deze profetische woorden van Jesaja voor die in het evangelie van Lukas zijn opgetekend: 'De Geest van de Heere is op Mij, omdat Hij Mij gezalfd heeft; Hij heeft Mij gezonden om aan armen het Evangelie te verkondigen, om te genezen die gebroken van hart zijn, om aan gevangenen vrijlating te prediken en [...] om verslagenen weg te zenden in vrijheid' [Lukas 4:18]. [...]

Door de geschiedenis heen is armoede altijd als een van de grootste en meest wijdverspreide problemen van de mensheid beschouwd. De zichtbare gevolgen zijn vaak van stoffelijke aard, maar de geestelijke en emotionele kanten ervan kunnen nog funester zijn. Hoe dan ook, de grote Verlosser heeft ons stevast opgeroepen om net als Hij deze last bij de mensen te verlichten. Als Jehova zei Hij dat Hij het huis van Israël sterk veroordeelde, want 'wat u geroofd hebt van de armen, bevindt zich in uw huizen'.

'Welk recht hebt u', riep Hij uit, 'om Mijn volk te vertrappen en de armen te vermorzelen?' [Jesaja 3:14–15.]

De schrijver van Spreuken gaf haarfijn aan waar het op stond: 'Wie een geringe onderdrukt, smaadt diens Maker' en 'Wie zijn oren dichtstopt voor het geroep van de arme, ook hij zal roepen en niet verhoord worden' [Spreuken 14:31; 21].

In onze tijd bestond de herstelde kerk van Jezus Christus nog geen jaar toen de Heer de leden gebod 'zich om de armen en behoeftigen [te] bekommeren en in hun behoeften [te] voorzien, opdat zij niet zullen lijden' [LV 38:35]. Let op het gebiedende element in deze woorden: zij *zullen* niet

lijden. Dergelijke taal gebruikt God wanneer Hem iets menens is.

In het licht van de kolossale uitdaging om de ongelijkheid in de wereld aan te pakken, wat kan één man of vrouw dan doen? De Meester geeft daar zelf antwoord op. Toen Maria, voordat Jezus verraden en gekruisigd werd, peperdure zalfolie op zijn hoofd goot ter voorbereiding op zijn begrafenis, ergerde Judas Iskariot zich aan deze buitensporigheid en viel 'scherp tegen haar uit' [zie Markus 14:3–5; zie ook Mattheüs 26:6–9; Johannes 12:3–5].

Jezus zei:

'Waarom valt u haar lastig? Zij heeft een goed werk [...] verricht. [...]

*'Zij heeft gedaan wat zij kon.'*

'Zij heeft gedaan wat zij kon'! Wat een kernachtige formule! Een journalist vroeg Moeder Teresa uit Calcutta eens kritisch naar de hopeloze taak om de behoeftigen in die stad te redden. Hij zei dat ze statistisch gezien absoluut geen resultaat boekte. Deze kleine, opmerkelijke vrouw reageerde onmiddellijk dat haar werk bestond uit liefde, niet uit statistieken. Ondanks het ontstellende aantal mensen *buiten* haar bereik zei ze dat ze het gebod om God en haar naaste lief te hebben kon nakomen door degenen *binnen* haar bereik bij te staan met de middelen die haar ter beschikking stonden. 'Wat we doen, lijkt misschien op een druppel water naar de zee dragen', zei ze bij een andere gelegenheid. 'Maar deden we het niet, dan zat er één druppel minder in de zee [dan nu].' [Mother Teresa of Calcutta, *My Life for the Poor*, red. José Luis González-Balado en Janet N. Playfoot (1985), 20.] De journalist stelde ontuchtterd vast dat christelijk dienstbetoon blijkbaar *geen* statistische bezigheid is. Hij redeneerde dat als er meer vreugde in de hemel is over één zondaar die zich bekeert dan over de negennegentig die geen

# Geselecteerde bronnen

---

bekering nodig hebben, God kennelijk anders tegen percentages aankijkt dan wij. [Zie Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God* (1986), 28–29, 118–119; zie ook Lukas 15:7.]

Dus hoe doen wij ‘wat wij kunnen doen’?

Om te beginnen kunnen we, zoals koning Benjamin uiteenzette, ophouden ons bezit achter te houden omdat we vinden dat de armen zich hun ellende zelf op de hals hebben gehaald. Wellicht *hebben* sommigen hun eigen problemen ook veroorzaakt, maar geldt voor ons allemaal niet precies hetzelfde? Vraagt die liefdevolle heerser daarom niet: ‘Zijn wij niet allen bedelaars?’ [Mosiah 4:19.] Roepen wij niet allemaal om hulp en hoop en antwoorden op gebeden? Bedelen wij niet allemaal om vergeving van gemaakte fouten en problemen die we veroorzaakt hebben? Smeken wij niet allemaal dat genade onze zwakheden zal toedekken, dat barmhartigheid over gerechtigheid zal zegevieren, tenminste in ons geval? Het is niet verwonderlijk dat koning Benjamin zegt dat we vergeving van onze zonden *ontvangen* door God daarom te smeken, die mildelijk geeft, maar dat we vergeving van onze zonden *behouden* door de armen die ons daarom smeken met ontferming te helpen [zie Mosiah 4:11–12, 20, 26].

Naast het bieden van de nodige hulp dienen we ook te bidden voor wie in nood verkeren. Een groep Zoramieten, door hun medegelovigen als ‘vuilheid’ en ‘schuim’ beschouwd — dat zijn woorden uit de Schriften —, werd uit hun gebedshuis geworpen ‘wegens de grofheid van hun kleding’. Zij waren volgens Mormon ‘arm wat de dingen der wereld betreft; en [...] ook arm van hart’ [Alma 32:2–3] — twee zaken die bijna altijd samengaan. Zendingscollega’s Alma en Amulek stellen tegenover de laakbare verwerping van wie slordig gekleed waren dat welke voorrechten anderen hun ook ontnemen, ze altijd kunnen bidden — op hun velden en in hun huizen, in hun gezin en in hun hart [zie Alma 34:17–27].

Maar dan zegt Amulek tot diezelfde groep die eerst zelf was weggezonden: ‘Indien *gij*, na [...] te hebben [gebeden], de behoeftigen en de naakten wegzendt, en niet naar de zieken en lijdenden omziet, en niet geeft van uw bezit, *indien gij [dat] hebt*, aan hen die noodlijdend zijn — ik zeg *u*, [...] dan is uw gebed tevergeefs en baat het u niets, en zijt gij als de hui-chelaars die het geloof verloochenen’ [Alma 34:28; cursivering toegevoegd]. Wat een verbluffende oproep dat wij, rijk *of* arm, moeten ‘doen wat wij kunnen’ wanneer anderen noodlijdend zijn.





## Hoe los ik mijn moeilijkheden en problemen op?

Zelfredzaamheid betekent onder meer de capaciteit om onze eigen problemen en moeilijkheden op te lossen. Veel van die oplossingen liggen in het herstelde evangelie van Jezus Christus besloten. Onze hemelse Vader is Zich bewust van onze moeilijkheden. Hij heeft ons lief en wil ons helpen. Wij dienen om leiding te bidden bij het zoeken naar antwoorden op onze moeilijkheden in de Schriften en de woorden van de profeten en apostelen.

Hoe heeft het evangelie u oplossingen en troost geboden in moeilijke tijden?

Met welke problemen of moeilijkheden hebben de jongevrouwen te maken? Wat voor moeilijkheden kunnen zich in de toekomst voordoen? Welke beginselen van het evangelie zijn nuttig om die moeilijkheden goed aan te kunnen?

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen gaan begrijpen hoe ze door het evangelie beter met de uitdagingen van het leven kunnen omgaan?*

Spreuken 3:5–6; Mattheüs 11:28–30; Markus 4:36–39; Alma 7:11–13; Alma 37:35–37; 38:5 (zoek de hulp van de Heer bij moeilijkheden en problemen)

Thomas S. Monson, 'Wij staan er nooit alleen voor', *Liahona*, november 2013, pp. 121–124

Richard G. Scott, 'Geloofsoefening — uw eerste prioriteit', *Liahona*, november 2014, pp. 92–95

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

'Lichamelijke en emotionele gezondheid', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 25–27

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen met welke problemen of moeilijkheden jongeren tegenwoordig zoal te maken hebben en schrijf hun reacties op het bord. Laat de jongevrouwen enkele ongezonde of onproductieve manieren noemen waarop jongeren soms met die problemen omgaan. Laat de jongevrouwen gedurende de les opletten hoe de waarheden van het evangelie uitkomst kunnen bieden.
- Vertel uit eigen ervaring dat het evangelie u antwoorden of uitkomst bood voor een bepaald probleem of een moeilijkheid. Vraag de jongevrouwen naar soortgelijke ervaringen uit hun eigen leven.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze hun eigen moeilijkheden kunnen oplossen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen aan een uitdaging of probleem te denken waar jongevrouwen tegenwoordig mee te maken hebben. Laat ze in het register op onderwerp kijken in het meest recente conferentienummer van de *Liahona* of er onderwerpen zijn die oplossingen voor dat probleem aandragen. Laat ze een van de toespraken over die onderwerpen doornemen en een citaat aan de klas noemen dat een jongevrouw kan helpen haar moeilijkheden te overwinnen. Moedig de jongevrouwen aan om het register op onderwerp te raadplegen voor hulp bij hun eigen moeilijkheden.
- Lees het volgende citaat van president Thomas S. Monson voor: ‘Lieve zusters, uw hemelse Vader heeft u lief — ieder van u. Die liefde is onveranderlijk. Zij wordt niet beïnvloed door uw uiterlijk, door uw bezittingen of door het saldo op uw bankrekening. Zij verandert niet door uw talenten en capaciteiten. Zij is er gewoon. Zij is er voor u wanneer u verdrietig of blij, ontmoedigd of hoopvol bent. Gods liefde is er voor u, of u nu wel of niet vindt dat u liefde verdient. Zij is er gewoon altijd.’ (‘Wij staan er nooit alleen voor’, *Liahona*, november 2013, pp. 123–124.) Vraag de jongevrouwen naar ervaringen waarbij zij Gods liefde hebben gevoeld in moeilijke tijden. Laat iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in dit schema voorhanden als we problemen hebben? Welke oplossingen biedt het evangelie van Jezus Christus?

## Onderwijstip

‘Zorg ervoor dat u goede besprekingen niet te snel afbreekt om al het lesmateriaal te kunnen behandelen. Hoewel het belangrijk is om het lesmateriaal te behandelen, is het belangrijker dat de leerlingen de invloed van de Geest voelen, hun vragen beantwoord krijgen, een groter begrip van het evangelie ontwikkelen en vastbesloten zijn om de geboden te onderhouden.’ (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland leerde zijn volgelingen om zelf na te denken over de Schriftten en die te gebruiken om antwoord op hun eigen vragen te krijgen. Hoe kunt u bij de jongevrouwen het verlangen aanwakkeren om zich bij moeilijkheden tot de Schriftten en de woorden van de profeten te wenden voor antwoorden?

lezen en vertellen hoe die iemand kan helpen die met een veelvoorkomende moeilijkheid of probleem onder de huidige jeugd kampt. Wat betekent het om op de Heer te vertrouwen of tot Christus te komen wanneer we hulp nodig hebben? Kennen de jongevrouwen nog meer Schriftteksten die kunnen helpen bij bepaalde problemen of moeilijkheden?

- Vraag de jongevrouwen aan iemand te denken die met psychische of emotionele problemen worstelt. Geef iedere jongevrouw een kopie van de toespraak 'Als een gebroken kruik' van ouderling Jeffrey R. Holland. Laat ze zoeken naar antwoorden op zijn vraag: 'Hoe ga je om met de psychische of emotionele

problemen waar u of een van uw dierbaren mee te maken krijgt?' Vraag de jongevrouwen naar hun bevindingen en bespreek hoe die leringen de persoon die ze in gedachten hebben, kunnen helpen.

- Vraag de leerlingen te denken aan moeilijkheden of problemen waarmee ze zelf te maken hebben. Zet de vier hulpmiddelen op het bord die ouderling Richard G. Scott noemt in zijn toespraak 'Geloofsoefening — uw eerste prioriteit'. Vraag de leerlingen een van die hulpmiddelen onder de loep te nemen waardoor ze beter met hun moeilijkheden kunnen omgaan. Vraag wat ze door de raad van ouderling Scott te weten komen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen ze hoe zij in het evangelie van Jezus Christus oplossingen voor de uitdagingen van het leven kunnen vinden? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze gaan toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- De Schriftten bestuderen met een bepaalde vraag of een probleem in gedachte. In een dagboek de ingevingen en antwoorden van de Geest opschrijven.
- In het boekje *Voor de kracht van de jeugd* een onderwerp kiezen waarin ze zich graag willen verbeteren. De komende week een dagboek bijhouden van hun inzet en successen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Dieter F. Uchtdorf, 'Vergeet mij niet', Liahona, november 2011, pp. 120–123*

## **Ten eerste: vergeet niet om geduld met uzelf te hebben.**

Ik wil u iets vertellen dat u hopelijk niet verkeerd opvat: God beseft heel goed dat u en ik niet volmaakt zijn.

En ik voeg daaraan toe: God beseft ook heel goed dat de mensen die u volmaakt acht dat evenmin zijn.

En toch verspillen we zo veel tijd en energie door onszelf met anderen te vergelijken — vaak onze zwakheden met hun sterke kanten. Daarbij schep- pen we verwachtingen voor onszelf die we onmogelijk kunnen waarmaken. We staan dan nooit stil bij het goede dat wij doen, omdat het minder lijkt dan wat een ander doet. [...]

God wil ons helpen om al onze zwakheden uiteindelijk in sterke punten te veranderen [zie Ether 12:27], maar Hij weet dat dat tijd kost. Hij wil dat wij volmaakt worden [zie 3 Nephi 12:48], en als wij op het pad van het discipelschap blijven, zijn we dat op een dag ook. Het is niet erg dat u nog niet zo ver bent. Blijf eraan werken maar straf uzelf niet langer.

Geliefde zusters, velen van u hebben oneindig veel liefde en geduld wat de zwakheden van anderen betreft. Denk eraan om ook liefde voor en geduld met uzelf te hebben. [...]

## **Ten derde: vergeet niet om nu gelukkig te zijn. [...]**

Ook tegenwoordig wachten veel mensen op hun gouden toegangskaart — het kaartje dat in hun ogen toegang biedt tot het geluk waar ze altijd van hebben gedroomd. Voor sommigen is hun gouden toegangskaart een volmaakt huwelijk; voor anderen het huis van hun dromen; of wellicht een leven zonder stress of zorgen.

Er is niets verkeerd aan rechtschapen verlangens — wij hopen op en streven naar dingen die 'deugdzaam, lieflijk, of eerzaam of prijzenswaardig' zijn. [Geloofsartikelen 1:13.] Het probleem ontstaat wanneer we ons geluk in afwachting van een toekomstige gebeurtenis — onze gouden toegangskaart — opzijzetten. [...]

Dat wil niet zeggen dat we onze hoop of doelen moeten laten varen of afzwakken. Blijf altijd streven naar het beste in u. Blijf altijd hopen op de rechtschapen verlangens van uw hart. Maar sluit uw ogen en hart niet voor de simpele en elegante schoonheid van de gewone dagelijkse momenten die deel uitmaken van een goed en zinvol leven.

De gelukkigste mensen die ik ken, zijn niet de vindere van hun gouden toegangskaart, maar de mensen die bij het streven naar prijzenswaardige doelen de schoonheid en het geluk van de alledaagse momenten ontdekken en koesteren. Zij weven draadje voor draadje dankbaarheid en verwondering door hun dagelijks leven heen. Zij kennen het ware geluk. [...]

# Geselecteerde bronnen

---

**Ten vijfde: vergeet niet dat de Heer u liefheeft. [...]**

Zusters, waar u ook bent en in welke omstandigheden u ook verkeert, u bent niet vergeten. Hoe donker uw dagen ook lijken, hoe nietig u zich ook waant, hoe overschaduwd u zich ook voelt, uw hemelse Vader is u niet vergeten. Hij heeft u zelfs oneindig lief.

Sta er eens bij stil: het verhevenste, machtigste en heerlijkste Wezen in het heelal kent u en denkt aan u! De Koning van de oneindige ruimte en de eeuwigheid heeft u lief! [...]

God heeft u lief omdat u zijn kind bent. Hij heeft u lief, ook al voelt u zich wel eens eenzaam of maakt u fouten.

De liefde van God en de kracht van het herstelde evangelie werken bevrijdend. Als u zijn goddelijke liefde maar in uw leven toelaat, kan die elke wond bedekken, elke zere plek genezen en elke pijn verzachten.

# December: Het koninkrijk van God opbouwen in de laatste dagen

*'Moge het koninkrijk van God voortgaan, opdat het koninkrijk van de hemel zal komen' (LV 65:6).*

De jongevrouwen in uw klas zijn in deze periode naar de aarde gestuurd om de wereld op de wederkomst van de Heiland voor te bereiden. Zij hebben bijzondere gaven en talenten om de Heer te helpen bij de opbouw van zijn koninkrijk en het evangelie uit te dragen. De lessen in dit schema zullen ertoe bijdragen dat ze die gaven ontwikkelen en zich voorbereiden om leidsters en leerkrachten in de kerk en het koninkrijk van God te worden.

---

## Leerschema's om deze maand uit te kiezen:

*Hoe kan ik anderen uitnodigen om tot Christus te komen?*

*Hoe wil mijn hemelse Vader dat ik mijn gaven van de Geest gebruik?*

*Hoe kan ik mij voorbereiden op een gezin stichten waarin Christus centraal staat?*

*Wat kan ik doen om nieuwe leden van de kerk te helpen?*

*Hoe kan ik mijn minderactieve vrienden helpen om weer naar de kerk te komen?*

*Wat is Zion?*

*Hoe kan ik het werk van de Heer helpen bespoedigen?*

---

## Wekelijkse activiteitenavond

Overweeg hoe u activiteiten kunt plannen die afgestemd zijn op wat de jongeren leren. De website jongerenactiviteiten kan u daarbij helpen. Veel leeractiviteiten in deze schema's zijn ook geschikt voor de

wekelijkse activiteitenavond. Kies en plan samen met de klaspresidium's gepaste activiteiten ter ondersteuning van de zondagse lessen van de jongevrouwen.

---

## Persoonlijke vooruitgang

De volgende activiteiten uit *Persoonlijke vooruitgang* houden verband met de lessen in deze module:

Waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 7

Waarde Goede werken, ervaring 7

## Voor de kracht van de jeugd

De volgende normen uit *Voor de kracht van de jeugd* houden verband met de lessen in deze module:

Gezin

Vrienden en vriendinnen



DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

## Hoe kan ik anderen uitnodigen om tot Christus te komen?

Elk lid van de kerk heeft de plicht om anderen te helpen tot Christus te komen en de zegeningen van zijn herstelde evangelie te ontvangen. Ons getuigenis en ons goede voorbeeld kunnen onze vrienden en burens ertoe aanzetten meer te willen weten over de Heiland en zijn evangelie.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen geïnspireerd worden om anderen uit te nodigen tot Christus te komen?*

1 Timotheüs 4:12 (wees een voorbeeld voor de gelovigen)

1 Petrus 3:15 (wees altijd bereid antwoord te geven aan wie vragen over ons geloof hebben)

Mosiah 18:9 (wij zijn bereid om als getuige van God op te treden)

LV 28:16; 100:3–8 (als we onze mond opendoen, zal ons worden ingegeven wat we moeten zeggen)

LV 84:85 (als we het woord als een schat opslaan, krijgen we ingegeven wat we moeten zeggen)

M. Russell Ballard, 'Vertrouw op de Heer', *Liahona*, november 2013, pp. 43–45

Richard G. Scott, 'Ik heb u een voorbeeld gegeven', *Liahona*, mei 2014, pp. 32–35

David A. Bednar, 'Kom en zie', *Liahona*, november 2014, pp. 107–110

'Zendingswerk', in Hoofdstuk 3, les 5 van *Predik mijn evangelie* (2004), pp. 88–89

Video: 'Daar Gij mij veel gegeven hebt'

Welke ervaringen hebt u gehad door anderen uit te nodigen om tot Christus te komen? Wat zijn enkele effectieve manieren die u hebt ontdekt om met anderen over het evangelie te praten?

Welke gelegenheden hebben de jongevrouwen om anderen uit te nodigen tot Christus te komen? Welke ervaringen hebben zij gehad waarover zij elkaar kunnen vertellen?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zeg het jongevrouwenthema op met de klas. Laat de jongevrouwen bedenken wat ze zouden antwoorden als een vriend of vriendin van een ander geloof hun vraagt wat ze bedoelen als ze zeggen: ‘Wij zullen als getuige van God optreden?’
- Vraag de jongevrouwen naar foto’s van voltijdzendingen uit hun familie (of zie *Evangelieplatenboek*, nrs. 109–110). Vraag ze een lijst met eigenschappen te maken die iemand als zending nodig heeft. Wat kunnen de jongevrouwen nu al ontwikkelen? Maak ze duidelijk dat ze geen voltijdzending hoeven te zijn om het evangelie te kunnen uitdragen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze anderen kunnen uitnodigen om tot Christus te komen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen klassikaal de uitnodiging van ouderling M. Russell Ballard lezen in zijn toespraak ‘Vertrouw op de Heer’ (in de twee alinea’s die beginnen met ‘De sleutel is om door God geïnspireerd te worden’). Vertel over een ervaring die u hebt gehad doordat u die uitnodiging aannam, en vraag de jongevrouwen naar hun ervaringen. Geef ze de tijd om aan iemand te denken die ze kunnen uitnodigen om tot Christus te komen.
- Laat de helft van de klas over het voorbeeld van oma Whittle lezen in de toespraak ‘Ik heb u een voorbeeld gegeven’ van ouderling Richard G. Scott. Laat de andere helft van de klas in diezelfde toespraak over het voorbeeld van Jeanene Watkins lezen. Laat ze de verhalen aan elkaar samenvatten en vertellen wat ze er over het belang van anderen uitnodigen om tot Christus te komen uit leren. Laat de jongevrouwen de rest van ouderling Scotts toespraak lezen en andere raad die hij geeft met elkaar bespreken. Hoe kunnen zij zijn raad toepassen om anderen te helpen tot Christus te komen?
- Nodig met toestemming van de bisschop een bekeerling (indien mogelijk een van de jongevrouwen) in de wijk uit om te vertellen hoe hij of zij met het evangelie in aanraking is gekomen. Welke invloed had het voorbeeld van bevriende heiligen der laatste dagen op zijn of haar besluit om het evangelie te onderzoeken? Welke raad zou hij of zij aan de jongevrouwen geven over anderen uitnodigen om tot Christus te komen? Nodig de jongevrouwen uit om vragen te stellen. (Als alternatief kunt u de video ‘Daar Gij mij veel gegeven hebt’

### Onderwijstip

‘Getuigenissen zijn vaak het krachtigst als ze kort, bondig en direct zijn.’  
(*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 43.)

vertonen en bespreken welke invloed we kunnen hebben zodat onze vrienden het evangelie aannemen.)

- Zet de Schriftverwijzingen in deze les op het bord. Laat elke jongevrouw een van de Schriftteksten kiezen, die bestuderen en met een tekening de strekking ervan weergeven. Laat de jongevrouwen elkaar op basis van hun tekening de boodschap van hun Schrifttekst toelichten. Vraag de jongevrouwen vervolgens of ze hun tekst aan de klas willen voorlezen en hoe ze die in praktijk willen brengen.

- Vraag elke jongevrouw vóór de les een voorwerp of foto mee te nemen waaruit blijkt hoe het evangelie haar zoal tot zegen is. Lees tijdens de les samen het verhaal over de zoons van ouderling David A. Bednar in zijn toespraak 'Kom en zie'. Waarom wilde het jongste broertje heel graag verband om zijn vriendjes' armen doen? Vraag de jongevrouwen naar de voorwerpen of foto's die ze hebben meegebracht en welke zegeningen ze daaraan koppelen. Vraag ze aan bekenden van hen te denken die deze zegeningen niet hebben ontvangen, en een plan te maken om het evangelie aan hen uit te leggen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze anderen kunnen uitnodigen om tot Christus te komen? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Bidden voor gelegenheden om het evangelie uit te dragen en in een volgende les hun ervaringen bespreken.
- Uitdeelkaartjes mee naar school nemen en gebruiken bij gelegenheden om iets over het evangelie te vertellen.
- Hoofdstuk 3, les 3 van *Predik mijn evangelie* bestuderen om met anderen over het herstelde evangelie te kunnen spreken.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland nodigde zijn volgelingen uit om te getuigen. Hoe kunt u de jongevrouwen zich meer op hun gemak laten voelen om van hun geloof te getuigen tot de mensen om hen heen?

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit een toespraak van M. Russell Ballard, 'Vertrouw op de Heer', Liahona, november 2013*

De sleutel is om door God geïnspireerd te worden, dat u Hem om leiding vraagt en dan doet wat de Geest u ingeeft. Het kan voor leden een beangstigende gedachte zijn te menen dat ze er in het heilswerk alleen voor staan. Maar als ze het als een uitnodiging beschouwen om de Heer te volgen door zielen tot Hem te brengen die door

voltijdzendingen onderwezen kunnen worden, werkt dat inspirerend, verkwikkend en opbouwend.

We vragen niet dat iedereen alles doet. We vragen alle leden eenvoudigweg om te bidden en we weten dat als elk lid, zowel jong als oud, tussen nu en Kerstmis die 'ene' de hand zou reiken, miljoenen de liefde van de Heer Jezus Christus zouden voelen. En wat een geweldig geschenk aan de Heiland.



DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

# Hoe wil mijn hemelse Vader dat ik mijn gaven van de Geest gebruik?

Geestelijke gaven zijn zegeningen of vaardigheden die door macht van de Heilige Geest worden gegeven. Als kinderen van onze hemelse Vader hebben wij allemaal gaven van de Geest. God geeft ons die gaven zodat wij anderen kunnen dienen en zijn koninkrijk helpen opbouwen. Hij heeft ons geboden ijverig naar onze geestelijke gaven te zoeken en die te ontwikkelen.

Welke gaven van de Geest hebt u? Hoe zijn ze u en anderen tot zegen? Hoe zijn de geestelijke gaven van anderen u tot zegen? Hoe bent u erachter gekomen welke gaven u hebt?

Waarom is het voor de jongevrouwen belangrijk dat ze weten wat hun geestelijke gaven zijn? Hoe kunnen ze er bij de voorbereiding op hun toekomstige rollen en gezin baat bij hebben?

## Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen meer inzicht krijgen in de gaven van de Geest en hoe onze hemelse Vader wil dat we ze gebruiken?*

1 Korintiërs 12:3–27; Moroni 10:8–18; LV 46:13–25 (voorbeelden van gaven van de Geest)

Henry B. Eyring, 'Leer ze tot grote hoogte te reiken', *Liahona*, november 2012, pp. 60–67

LV 46:8–10 (waarom wij gaven van de Geest ontvangen)

David A. Bednar, 'Vlug van begrip', *Liahona*, december 2006, pp. 15–20

LV 46:11–12 (iedereen ontvangt gaven van de Geest)

'Geestelijke gaven', *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 52–54

Geloofsartikelen 1:7 (wij geloven in gaven van de Geest)

'De gaven van de Geest', *Evangeliebeginselen* (2009), pp. 133–140

Video: 'Een uitzonderlijke gave'

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet de volgende vragen op het bord: Wat zijn gaven van de Geest? Hoe weet ik welke gaven van de Geest ik heb? Hoe wil mijn hemelse Vader dat ik mijn gaven van de Geest gebruik? Laat de jongevrouwen met mogelijke antwoorden op deze vragen komen. Laat ze gedurende de les naar verdere inzichten zoeken.
- Neem een in cadeaupapier ingepakte doos mee naar de les met daarin een strookje met de woorden 'Leer en Verbonden 46:8' erop. Laat de jongevrouwen raden wat er in de doos zit. Vraag een van hen de doos te openen en de Schrifttekst te lezen. Wat zijn 'de beste gaven'? Moedig de jongevrouwen aan om tijdens deze les over die vraag na te denken.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten geeft de jongevrouwen meer inzicht in de gaven van de Geest. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Zet de volgende drie vragen op het bord: Waarom krijgen we geestelijke gaven? Wie krijgen er geestelijke gaven? (Zie LV 46:9). Wat zijn enkele voorbeelden van geestelijke gaven? Wijs iedere jongevrouw een van de Schriftteksten in dit schema toe die antwoorden op deze vragen bieden. Vraag ieder haar Schrifttekst te bestuderen en de gevonden antwoorden te noemen. Welke van die gaven hebben de jongevrouwen? Welke zouden ze graag willen hebben? (Als sommige jongevrouwen hun patriarchale zegen hebben ontvangen, moedig ze dan aan die later door te lezen en te letten op geestelijke gaven die ze hebben gekregen.) Vraag de jongevrouwen naar hun gedachten over hoe zij nu en in hun toekomstige rollen en taken baat kunnen hebben bij geestelijke gaven.
- Laat de jongevrouwen het rijtje gaven van de Geest lezen in 1 Korintiërs 12:8–10; Moroni 10:9–16; of Leer en Verbonden 46:13–25 en een gave uitkiezen waarover ze meer willen weten. Geef ze de tijd om zich in die gave te verdiepen, bijvoorbeeld aan de hand van 'De gaven van de Geest' in *Evangeliebeginselen* (pp. 133–140), 'Geestelijke gaven' in *Trouw aan het geloof* (pp. 52–54) of de Gids bij de Schriften. Vraag ze naar hun bevindingen. Hoe kunnen die gaven het koninkrijk van God helpen opbouwen?
- Vraag de jongevrouwen de gaven van de Geest te noemen die ze kennen (verwijs ze indien nodig naar de Schriftteksten in dit schema). Laat ze het rijtje 'minder in het oog lopende gaven' lezen aan het begin

### Onderwijstip

'Maak nooit grapjes of kritische opmerkingen over vragen of antwoorden. Wees beleefd en vriendelijk in uw reacties. Als mensen het gevoel hebben dat hun mening gewaardeerd wordt, zullen ze meer genegen zijn om over hun ervaringen en gevoelens te praten en hun getuigenis te geven.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 64.)

van ouderling David A. Bednars toespraak 'Vlug van begrip'. Vraag de jongevrouwen naar voorbeelden die zij hebben gezien van mensen die met een van die gaven anderen tot zegen zijn. Welke 'minder in het oog lopende gaven' kunnen de jongevrouwen nog meer bedenken? Noem voorbeelden van geestelijke gaven die u bij elk van de jongevrouwen in uw klas hebt opgemerkt.

- Laat elke jongevrouw uit de lijst met geestelijke gaven op pp. 52–53 van *Trouw aan het geloof* er een of meer kiezen die zij zou willen ontwikkelen. Vraag haar waarom zij die gave heeft gekozen. Hoe ontwikkelen we geestelijke gaven? Laat de jongevrouwen Leer en Verbonden 46:7–12 en 'We kunnen onze gaven ontwikkelen' in

*Evangeliebeginselen*, p. 139 bestuderen. Vraag ze wat ze hebben geleerd.

- Vertoon een van de video's in dit schema en laat de jongevrouwen een talent of gave bedenken die een ander lid van hun klas heeft (zorg ervoor dat ze de goede eigenschappen van elke jongevrouw noemen). Laat de jongevrouwen Matteüs 25:14–30 lezen of laat iemand uit de klas de gelijkenis van de talenten navertellen. Welk verband houdt die gelijkenis met de gaven die God ons heeft gegeven? Hoe kunnen wij onze talenten gebruiken om anderen te dienen en onze taken uit te voeren? Vraag de jongevrouwen om hun gedachten hierover op te schrijven en laat enkelen aan de klas vertellen wat ze hebben opgeschreven.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij de gaven van de Geest nu beter? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Ernstig bidden om inzicht in hun eigen geestelijke gaven en ernaar streven ze ten behoeve van anderen te gebruiken.
- Werken aan waarde Gevoel van eigenwaarde, ervaring 7 in *Persoonlijke vooruitgang*.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

## Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland gebruikte de Schriften om te onderwijzen en van zijn zending te getuigen. Hoe kunt u de Schriften gebruiken om uiteen te zetten en te getuigen hoe onze hemelse Vader de jongevrouwen hun gaven van de Geest wil laten gebruiken?

# Geselecteerde bronnen

---

Uit: *“Messages from the Doctrine and Covenants: Seek Ye Earnestly the Best Gifts”*, Ensign, maart 2005, pp. 64–67

## **Wat zijn de ‘beste gaven’ en waarom dienen we ernaar te streven?**

De Schriften en hedendaagse profeten leren ons dat er vele geestelijke gaven zijn (zie Moroni 10:8; LV 46:13–26). Die gaven dienen onder meer de volgende doeleinden: ze geven ons kracht, sporen ons aan om goed te doen, helpen ons verleiding te weerstaan, moedigen ons aan en bouwen ons op, doen ons in wijsheid toenemen, helpen ons rechtvaardig te oordelen en bereiden ons voor op het eeuwige leven. [...]

De Heiland draagt ons op om volmaakt te worden (zie 3 Nephi 12:48). Hoewel niemand van ons in dit leven volmaakt wordt, inspireert onze hemelse Vader ons, als we erover nadenken en bidden, naar die gaven te streven die ons het meeste helpen om onszelf te vervolmaken. President George Q. Cannon (1827–1901) heeft gezegd: ‘Als iemand van ons onvolmaakt is, hebben we de plicht om voor de gave te bidden die we nodig hebben om volmaakt te worden. [...] Geen mens behoort te zeggen: “Ach, ik kan er niets aan doen; zo ben ik nu eenmaal.” Daarin is hij niet gerechtvaardigd, want God heeft beloofd dat Hij hem de kracht zal geven om die zaken te corrigeren, en om gaven te verlenen waardoor ze uitgeroeid zullen worden.’ [*Millennial Star*, 23 april 1894, p. 260.]

Uit: Robert D. Hales, ‘Gifts of the Spirit’, Ensign, februari 2002, pp. 12–20

Voordat we naar bepaalde gaven streven, moeten we wellicht weten welke gaven ons gegeven zijn. In de Schriften staat verder:

‘En voorts, voorwaar, Ik zeg u: Ik wil dat gij altijd bedenkt en altijd in gedachte houdt wat die gaven zijn die de kerk gegeven worden.

‘Want allen krijgen niet iedere gave geschonken; want er zijn vele gaven, en ieder mens wordt een gave geschonken door de Geest van God’ (LV 46:10–11).

Om de gaven te kennen die ons gegeven zijn, moeten we bidden en vasten. Een patriarchale zegen maakt ons vaak duidelijk welke gaven we gekregen hebben en noemt de beloften van gaven die we kunnen krijgen als we ernaar streven. Ik spoor ieder van u aan uw gaven te ontdekken en te streven naar de gaven die u richting geven op uw levenspad en die het werk van de hemel bevorderen.

Tijdens ons verblijf op aarde hebben wij de opdracht om de natuurlijke gaven en capaciteiten te ontwikkelen waarmee onze hemelse Vader ons begiftigd heeft. Dan zullen wij die gaven mogen aanwenden om Gods kinderen waar ook ter wereld te onderwijzen en te leiden. Het gebruik van die gaven vereist dat we een zuiver hart ontwikkelen.



# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: David A. Bednar, 'Vlug van begrip', Liahona, december 2006, pp. 15–20*

Tijdens de algemene oktoberconferentie in 1987 sprak ouderling Marvin J. Ashton als lid van het Quorum der Twaalf Apostelen over gaven van de Geest. Ik denk nog met genoegen terug aan de krachtige invloed die zijn boodschap toen op mij had, en zijn leringen hebben nog steeds invloed op me. In zijn boodschap beschreef ouderling Ashton enkele minder in het oog lopende gaven van de Geest — eigenschappen en vaardigheden die

velen van ons wellicht niet als gaven van de Geest beschouwen. Ouderling Ashton noemde bijvoorbeeld de gaven van vragen; luisteren; de zachte, stille stem horen en daar gehoor aan geven; in staat zijn om te huilen; onenigheid vermijden; gewillig zijn; ijdele herhalingen vermijden; streven naar rechtschapenheid; naar God opkijken voor leiding; een discipel zijn; voor anderen zorgen; overdenken; getuigenis geven; en het ontvangen van de Heilige Geest. (Zie 'There Are Many Gifts', *Ensign*, november 1987, p. 20.)



DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

## Hoe kan ik mij voorbereiden op een gezin stichten waarin Christus centraal staat?

Het koninkrijk van God opbouwen begint met het werken aan een rechtschapen gezin en thuis. Het gezin is de belangrijkste eenheid van de kerk. Als leden van de kerk dienen wij thuis een omgeving te scheppen waarin de Geest kan verblijven. Een gezin waarin Christus centraal staat, biedt ons bescherming tegen zonde, beschutting tegen de wereld, en toegewijde, oprechte liefde. Bij ons thuis, groot of klein, kan sprake zijn van 'een huis van gebed, een huis van vasten, een huis van geloof, een huis van leren, een huis van heerlijkheid, een huis van orde, een huis van God' (LV 88:119).

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen helpen een gezin te stichten waarin Christus centraal staat?*

Ezechiël 16:44 (het belang van het voorbeeld van een moeder)

Richard G. Scott, 'Vrede thuis', *Liahona*, mei 2013, pp. 29–31

Psalmen 127:3; 2 Nephi 25:26; Mosiah 4:14–15; LV 68:25–28; 88:119; 93:40 (ouders hebben de plicht om hun kinderen te onderwijzen en op te voeden)

L. Tom Perry, 'Goede ouders worden', *Liahona*, november 2012, pp. 26–28

'Gezin', *Voor de kracht van de jeugd* (2011), pp. 14–15

Alma 53:20–21; 56:47–48 (Helamans jonge soldaten waren door hun moeders onderricht)

Video: 'Moederschap: een eeuwig partnerschap met God'

'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *Liahona*, november 2010, p. 129

Video: 'Een huis van orde, een huis van God'

Henry B. Eyring, 'Aan mijn kleinkinderen', *Liahona*, november 2013

Wat doet u om bij u thuis bescherming tegen zonde en beschutting tegen de wereld te vinden? Wat doet u om uw kinderen en familie het evangelie bij te brengen?

Denk na over de gezins-situatie van de jongevrouwen. Wat voor ervaringen hebben ze nu waardoor ze later hun eigen gezin in rechtschapenheid kunnen grootbrengen?

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vraag de jongevrouwen een beschrijving te geven van een gezin waarin naar hun idee Christus centraal staat. Wat zouden zij daar zien? Wat zouden zij daar voelen? Laat ze antwoorden formuleren op de vraag: 'Hoe kan ik mij voorbereiden op een gezin stichten waarin Christus centraal staat?'
  - Wat is volgens de jongevrouwen de rol van moeders bij het opbouwen van het koninkrijk van God? Laat ze aan hun eigen moeder en andere moeders denken die ze kennen en enkele eigenschappen van hen noemen die de jongevrouwen ook zouden willen ontwikkelen (in Spreuken 31:10–31 staan voorbeelden van dergelijke eigenschappen).
- 

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten geeft de jongevrouwen meer inzicht in hoe ze een gezin kunnen stichten waarin Christus centraal staat. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Deel de klas op in drie groepen en laat iedere groep een van de volgende passages uit de Schriften lezen: Mosiah 4:14–15, Alma 53:20–21, 56:47–48. Laat de jongevrouwen op het bord een lijst met beginselen in die verzen maken waardoor ze thuis een omgeving kunnen scheppen waarin Christus centraal staat. Vertoon een of beide video's in dit schema. Vraag de jongevrouwen zichzelf tijdens het kijken als moeder te zien. Vraag de jongevrouwen na de video wat de kernboodschap is en welke beginselen ze nog meer hebben opgemerkt waardoor ze een gezin kunnen stichten waarin Christus centraal staat. Voeg die beginselen desgewenst aan de lijst op het bord toe. Vraag ze naar voorbeelden van die beginselen uit hun eigen familie of andere gezinnen.
- Laat de jongevrouwen op het bord hun beste advies schrijven aan een stel dat binnenkort in het huwelijk treedt. Deel president Henry B. Eyrings toespraak 'Aan mijn kleinkinderen' in stukjes op en geef de jongevrouwen een of meer fragmenten te lezen. Vraag ze de lijst op het bord

## Onderwijstip

'Een bespreking in kleine groepen kan de leerlingen die hun interesse en aandacht kwijt raken weer bij de les betrekken.' (Onderwijzen — geen grotere roeping [1999], p. 72.)

aan te vullen met suggesties uit president Eyrings toespraak en bespreek wat ze nu kunnen doen om later een gezin te stichten waarin Christus centraal staat.

- Lees klassikaal de vijf dingen die ouders kunnen doen om een sterke gezinscultuur te kweken in ouderling L. Tom Perry's toespraak 'Goede ouders worden'. Laat iedere jongevrouw een van de suggesties van ouderling Perry kiezen en een voorbeeld geven van wat zij in gezinnen hebben gezien waarin die suggestie wordt toegepast. Laat ze er ook bij vertellen hoe men in dat gezin daarvoor Christus centraal stelt. Vraag de jongevrouwen de laatste zeven alinea's van de toespraak te lezen en redenen te noemen waarom het vestigen van een sterke gezinscultuur belangrijk is. Wat kunnen de jongevrouwen nu doen om bij hen thuis een sterke gezinscultuur te bevorderen?
- Waarom zijn patronen belangrijk? Wat is het patroon dat onze hemelse Vader ons heeft gegeven om een gezin

te stichten waarin Christus centraal staat? (Zie 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', alinea 7). Wat kunnen de jongevrouwen nu doen om zich voor te bereiden een thuis en gezin volgens dat patroon te vestigen? Vraag de jongevrouwen wat ze tegen iemand zouden zeggen die in een andere gezinssituatie verkeert dan het patroon van onze hemelse Vader aangeeft. Laat ze de laatste alinea van 'Gezin' in *Voor de kracht van de jeugd* lezen om ideeën op te doen.

- Deel de klas in groepen op en geef elke groep een gedeelte van ouderling Richard G. Scotts toespraak 'Vrede thuis'. Laat de groepen hun gedeelte van de toespraak bestuderen en letten op beschrijvingen of kenmerken van een thuis waarin Christus centraal staat. Vraag ze aan de hand van een tekening duidelijk te maken hoe een thuis waarin Christus centraal staat eruitziet. Hoe kunnen de jongevrouwen er nu toe bijdragen dat Christus bij hen thuis meer centraal staat? Hoe kunnen zij zich voorbereiden om Christus later in hun eigen gezin centraal te stellen?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze hoe zij een gezin kunnen stichten waarin Christus centraal staat? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Hun ouders helpen door nu een positieve invloed thuis uit te oefenen.
- Leren van goede moeders die ze kennen en hun voorbeeld volgen.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die zijn volgelingen ertoe brachten diep na te denken en acht te slaan op hun gevoelens. Hij vertrouwde hen en bereidde hen voor. Overweeg hoe u de jongevrouwen duidelijk kunt maken hoe belangrijk het is om rechtschapen kinderen op te voeden en een gezin te stichten waarin Christus centraal staat.

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit een toespraak van Henry B. Eyring, 'Aan mijn kleinkinderen', Liahona, November 2013*

Onze hemelse Vader heeft ieder van ons uniek gemaakt. Niemand maakt hetzelfde mee als een ander. Geen enkel gezin is hetzelfde als een ander. Dus dan is het niet zo verrassend dat het moeilijk is om raad te geven over keuzes die tot een gelukkig gezinsleven leiden. Maar onze liefhebbende hemelse Vader heeft voor al zijn kinderen hetzelfde pad naar geluk vastgesteld. Wat onze persoonlijke eigenschappen of ervaringen ook zijn, er is maar één plan van geluk. En dat plan is om ons aan alle geboden van God te houden.

Voor ons allen, inclusief mijn kleinkinderen die een huwelijk overwegen, is er één overkoepelend gebod waarmee we moeilijkheden het hoofd kunnen bieden en een gelukkig gezinsleven kunnen krijgen. Het is van toepassing op alle relaties, ongeacht de omstandigheden. Het wordt veel herhaald in de Schriften en in de woorden van de hedendaagse profeten. De Bijbel verwoordt het advies van de Heer aan allen die voor altijd in liefde en geluk willen samenleven als volgt:

'Een van hen, een wetgeleerde, vroeg, om Hem te verzoeken:

'Meester, wat is het grote gebod in de wet?

'[Jezus] zeide tot hem: Gij zult de Here, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw verstand.

'Dit is het grote en eerste gebod.

'Het tweede, daaraan gelijk, is: Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf.

'Aan deze twee geboden hangt de ganse wet en de profeten' [Mattheüs 22:35–40].

Aan de hand van die eenvoudige uitspraak kan ik heel makkelijk samenvatten wat ik heb geleerd over de keuzes die tot gezinsgeluk leiden. Ik begin met de vraag: 'Welke keuzes hebben ertoe geleid dat ik de Heer met hart, ziel en verstand ben gaan liefhebben?' Voor mij was het de keus om te zorgen dat ik de vreugde van vergeving door de verzoening van de Heer voelde.

*Uit: 'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', Liahona, november 2010, p. 129*

Het gezin is door God ingesteld. Het huwelijk van man en vrouw is van essentieel belang in zijn eeuwige plan. Kinderen hebben er recht op om binnen het huwelijk geboren te worden, en te worden opgevoed door een vader en een moeder die de huwelijksgeefte met volledige trouw eren. De kans op een gelukkig gezinsleven is het grootst als de leringen van de Heer Jezus Christus eraan ten grondslag liggen. Een geslaagd huwelijk en een hecht gezin worden gegrondvest op, en in stand gehouden met, de beginselen van geloof, gebed, bekering, vergeving, respect, liefde, mededogen, werk en gezonde ontspanning. Volgens het goddelijk plan behoort de vader zijn gezin met liefde en in rechtschapenheid te presideren. Hij heeft tot taak te voorzien in de levensbehoeften en de bescherming van zijn gezin. De taak van de moeder is op de eerste plaats de zorg voor de kinderen. Vader en moeder hebben de plicht om elkaar als gelijkwaardige partners met deze heilige taken te helpen. Invaliditeit, overlijden of andere omstandigheden kunnen individuele aanpassing noodzakelijk maken. Andere familieleden behoren zo nodig steun te verlenen.



DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

## Wat kan ik doen om nieuwe leden van de kerk te helpen?

Lid worden van de kerk kan veel mensen voor uitdagingen stellen. Men laat soms oude vriendschappen los en moet wennen aan een nieuwe levenswijze. Ieder nieuw lid van de kerk heeft behoefte aan vriendschap, een taak en voeding met 'het goede woord Gods' (Moroni 6:4). Wij kunnen nieuwe leden helpen door vriendschap met hen te sluiten, samen met hen te dienen en ons getuigenis te geven.

Wat hebt u gedaan om nieuwe leden te sterken? Wat hebben anderen gedaan om u te helpen na uw doop?

Zijn er nieuwe leden in uw jongevrouwenklas? Hoe hebben zij zich als lid van de kerk aangepast? Hoe zijn andere jongevrouwen ze tot hulp geweest?

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen geïnspireerd worden om nieuwe leden van de kerk te sterken?*

Lukas 22:32; Romeinen 15:1–2; Moroni 6:4–5; LV 81:5; 108:7 (sterk onze medeheiligen)

Johannes 21:15–17 (hoed mijn schapen)

Neill F. Marriott, 'Wat moeten wij doen?' *Liahona*, mei 2016, 10–12

Neil L. Andersen, "'Wie zo'n kind ontvangt in Mijn Naam, die ontvangt Mij'", *Liahona*, mei 2016, 49–52

Dieter F. Uchtdorf, 'Jullie zijn mijn handen', *Liahona*, mei 2010, 68–75

Video: 'Zendingswerk en behoud: Georgia Elias' 'Nieuwe leden helpen namen naar de tempel te brengen'

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.



---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Lees of vertel het verhaal aan het begin van president Dieter F. Uchtdorfs toespraak 'Jullie zijn mijn handen'. Vraag de jongevrouwen naar hun gedachten over hoe zij de handen van de Heiland voor anderen kunnen zijn. Bespreek met de jongevrouwen de alinea aan het begin van dit schema en vraag ze hoe zij de handen van de Heiland voor een nieuw lid van de kerk kunnen zijn.
- Vraag de jongevrouwen sommige gevoelens te beschrijven die met nieuwe ervaringen gepaard gaan, zoals de eerste dag op een nieuwe school, lid worden van een club of team, of een nieuwe baan. In welke opzichten lijken die gevoelens op wat nieuwe leden van de kerk ervaren? Vraag ze naar soortgelijke ervaringen die zij zelf als nieuw lid of met andere nieuwe leden hebben gehad.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten kan de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze nieuwe leden van de kerk kunnen sterken. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Laat de jongevrouwen zich een kerklid voor de geest halen dat nieuwe leden, met veelal een andere achtergrond dan het lid zelf, de helpende hand toesteeft. Laat ze een lijst op het bord zetten van dingen die dit kerklid wel of niet kan doen om nieuwe leden zich welkom te laten voelen. Ouderling Neil L. Andersen vertelde in 'Wie zo'n kind ontvangt in Mijn Naam, die ontvangt Mij'" verschillende verhalen over mensen die nieuwe leden de helpende hand toestaken. Zuster Neill F. Marriott sprak in 'Wat moeten wij doen?' over het welkom dat haar als nieuw lid door de stiefoma van haar man te beurt viel. Wat kunnen de jongevrouwen van die verhalen leren en aan hun lijst toevoegen?
- Toon een plaat waarop de Heiland een lam vasthoudt (zie *Evangelieplatenboek*, nr. 64). Zet de volgende woorden op het bord: 'Hoed mijn schapen.' Vraag de jongevrouwen wat ze over die uitspraak weten. Laat ze meer inzicht opdoen als u de klas Johannes 21:15–17 voorleest. Wie zijn de 'schapen' en 'lammeren' in deze tekst? In welke opzichten zijn nieuwe leden van de kerk als lammeren? Wat houdt het in om de lammeren van de Heiland te weiden? Vraag de

### Onderwijstip

'Vraag voordat u aan de les begint een of twee personen om aandachtig te luisteren en aan het eind een belangrijk onderdeel van de les, of de hele les, samen te vatten.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 94.)

jongevrouwen naar hun ervaringen met het sterken van nieuwe leden. Wat kunnen zij zoal doen om nieuwe leden in de toekomst te helpen?

- Laat de jongevrouwen de video 'Zendingswerk en behoud: Georgia Elias' bekijken en letten op wat Georgia's nieuwe wijk deed om haar na haar doop sterk in het evangelie te houden. Wat leren ze nog meer uit Georgia's ervaring waardoor ze nieuwe leden kunnen sterken? Laat de jongevrouwen denken aan de nieuwe leden in hun wijk. Met welke vragen zitten ze wellicht? Hoe kunnen de jongevrouwen hulp bieden? Als onderdeel van de bespreking kunt u desgewenst de video 'Nieuwe leden helpen namen naar de tempel te brengen' vertonen.

- Zet Schriftverwijzingen (zoals die in dit leerschema) op het bord over de plicht om onze medeheiligen te sterken. Vraag iedere jongevrouw een van de teksten te lezen en te overdenken hoe die op nieuwe leden van de kerk slaat. Vraag haar een korte samenvatting van deze passage op het bord te zetten en een voorbeeld te geven van wat dit beginsel leert. Vraag de

jongevrouwen waarom het belangrijk is om nieuwe leden van de kerk te sterken.

- Moedig de jongevrouwen aan om vragen te bedenken die ze aan iemand willen stellen die pas lid van de kerk is geworden. Nodig met toestemming van de bisschop een of twee recente bekeerlingen uit in de klas. Vraag ze naar hun bekeringsverhaal en hun ervaringen als nieuw lid van de kerk. Nodig de jongevrouwen uit hun vragen te stellen en te bespreken hoe ze nieuwe leden kunnen helpen zich thuis te voelen in de kerk.

- Laat de jongevrouwen het onderwerp 'Vrienden en vriendinnen' in *Voor de kracht van de jeugd* lezen en naar antwoorden zoeken op de vraag: 'Wat houdt oprechte vriendschap in?' Vraag ze naar hun bevindingen en naar een ervaring waarbij iemand een echte vriend of vriendin voor hen was. Waarom is het in het bijzonder belangrijk dat wij goede vrienden zijn voor nieuwe leden van de kerk? Laat de jongevrouwen opschrijven welke nieuwe leden ze kennen en bespreken hoe ze de raad in *Voor de kracht van de jeugd* kunnen toepassen om vriendschap met ze te sluiten.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Begrijpen zij hoe ze nieuwe leden van de kerk kunnen sterken? Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Hebben ze nog vragen? Zou het nuttig zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland ging bij zijn onderricht aan zijn discipelen op hun vragen in en luisterde naar hun ervaringen. Hij was oprecht geïnteresseerd in hun antwoorden op zijn vragen en Hij was blij met hun uitingen van geloof. Hoe kunt u liefde en belangstelling tonen voor de jongevrouwen in uw klas?

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Bijvoorbeeld: Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een nieuw lid uitnodigen voor de wekelijkse activiteitenavond of een andere wijkactiviteit.
- Hun getuigenis aan een nieuw lid geven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Dieter F. Uchtdorf, "Jullie zijn mijn handen", Liahona, mei 2010, pp. 68–75*

Het verhaal gaat dat tijdens de bombardementen van een stad in de Tweede Wereldoorlog een groot standbeeld van Jezus Christus ernstig was beschadigd. Toen de inwoners van de stad het standbeeld tussen het puin aantroffen, waren ze verdrietig omdat het een geliefd symbool was geweest van hun geloof en van Gods aanwezigheid in hun leven.

Vaklieden wisten het standbeeld grotendeels te herstellen, maar de handen waren door de schade niet meer te repareren. Sommigen wilden een beeldhouwer inhuren om nieuwe handen te maken, maar anderen wilden het laten zoals het was — een blijvende herinnering aan de tragedie van de oorlog. Uiteindelijk is het standbeeld zonder handen gebleven. De mensen van de stad voegden echter aan de voet van het standbeeld van Jezus Christus de volgende inscriptie toe: 'Jullie zijn mijn handen.' [...]

In mijn jongensjaren lag Duitsland door de nasleep van de Tweede Wereldoorlog in puin. Veel mensen kwamen om van de honger en ziekte. Ik weet nog goed dat de humanitaire hulp in de vorm van voedsel en kleding van de kerk uit Salt Lake City aankwam. Tot op de dag van vandaag ben ik de geur van de kleding niet vergeten en weet ik nog steeds hoe zoet de perziken in blik smaakten.

Sommigen zijn toen lid van de kerk geworden vanwege de goederen die ze ontvingen. Sommige leden keken op die nieuwe bekeerlingen neer. Ze hadden zelfs een kwetsende naam voor hen bedacht: *Büchsen Mormonen* ofwel 'Blikmormonen'. Ze namen aanstoot aan deze nieuwe leden, omdat ze dachten dat ze na de leniging van hun materiële behoeften wel zouden wegvallen.

Sommigen gingen inderdaad weg, maar velen zijn gebleven — ze kwamen naar de kerk, proefden van

de zoetheid van het evangelie en ervoeren de liefdevolle omarming van zorgzame broeders en zusters. Zij voelden zich 'thuis'. En nu, drie of vier generaties later, zijn er veel gezinnen die hun lidmaatschap in de kerk tot die bekeerlingen terug kunnen voeren.

Ik hoop dat we al Gods kinderen zullen verwelkomen en liefhebben, ook wie zich anders kleden, gedragen, uitdrukken of dingen gewoon anders doen. Het is niet goed om anderen te laten voelen dat ze tekortschieten. Laten we de mensen om ons heen opbeuren. Laten we ze met uitgestoken hand welkom heten. Laten we onze broeders en zusters in de kerk met zo veel medemenselijkheid, mededogen en naastenliefde bejegenen, dat ze het gevoel hebben eindelijk thuis te zijn gekomen. [...]

Een oude Joodse legende verhaalt van twee broers, Abram en Zimri, die een akker bezaten en die samen bewerkten. Ze kwamen overeen het werk en de oogst eerlijk in tweeën te verdelen. Tijdens een nacht bijna aan het einde van de oogst kon Zimri de slaap niet vatten. Hij vond het onredelijk dat Abram, die een vrouw en zeven zoons te voeden had, maar de helft van de oogst zou krijgen, terwijl hij, die alleen zichzelf moest onderhouden, zo veel had.

En dus kleepte Zimri zich aan en ging stilletjes naar de akker, waar hij een derde van zijn oogst aan de stapel van zijn broer toevoegde. Hij keerde tevreden terug naar bed, met het idee dat hij juist had gehandeld.

Intussen kon Abram de slaap ook niet vatten. Hij dacht aan zijn arme broer Zimri, die helemaal alleen was en geen zoons had om hem met het werk te helpen. Hij vond het onredelijk dat Zimri, die zo hard werkte, maar de helft van de oogst zou krijgen. Dat kon niet goed zijn in Gods ogen. En dus ging Abram stiekem naar de akker, waar hij een derde van zijn oogst aan de stapel van zijn geliefde broer toevoegde.

# Geselecteerde bronnen

---

De volgende ochtend gingen de broers naar de akker en waren allebei verbaasd dat de stapels nog steeds dezelfde omvang hadden. Die nacht slopen beide broers hun huis uit om hun inspanningen van de nacht ervoor te herhalen. Maar dit keer troffen

ze elkaar aan, en op dat moment begonnen ze te huilen en elkaar te omarmen. Geen van beiden kon een woord uitbrengen, want hun hart liep over van liefde en dankbaarheid. [Zie Clarence Cook, 'Abram and Zimri', *Poems by Clarence Cook* (1902), pp. 6–9.]



DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

## Hoe kan ik mijn minderactieve vrienden helpen om weer naar de kerk te komen?

Als we ernaar streven om 'te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen [...] als getuige van God op te treden' (Mosiah 18:9), steken we onze vrienden en medemensen die lid van de kerk zijn maar niet meer komen de helpende hand toe. We kunnen ze helpen door ze onze oprechte liefde en zorg te laten voelen, in woord en daad tot hen te getuigen, en ze bij onze activiteiten te betrekken.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en toespraken zullen de jongevrouwen leren hoe ze hun minderactieve vrienden of vriendinnen kunnen helpen?*

Lukas 15 (gelijkenissen van het verloren schaap, de verloren penning en de verloren zoon)

Brent H. Nielson, 'Op de verloren zoon wachten', *Liahona*, mei 2015, 101–103

Lukas 22:32; Johannes 21:15–17; 1 Petrus 5:2–4 (de Heer gebiedt ons elkander te sterken)

Dieter F. Uchtdorf, 'Kom, voeg u bij ons', *Liahona*, november 2013, 21–24

Alma 31:34–35; LV 18:10–16 (de waarde van zielen is groot)

Gordon B. Hinckley, 'Het geloof dat bergen verzet', *Liahona*, november 2006, 83–84

Mervyn B. Arnold, 'De reddende hand bieden: we kunnen het', *Liahona*, mei 2016, 53–55

Video's: 'Anderen terug naar de kerk brengen', 'Het geloof van jongeren: de familie Ennis'

Wat doet u om minderactieve leden die u kent de helpende hand toe te steken? Wat kunt u uit uw eigen ervaringen vertellen aan de jongevrouwen?

Hoe gaan de jongevrouwen om met leerlingen in hun klas die minderactief zijn? Hoe zouden ze die jongevrouwen zoal de helpende hand kunnen toesteken?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Vertoon de video ‘Het geloof van jongeren: de familie Ennis’ en vraag de jongevrouwen wat ze van dit verhaal vinden om anderen te helpen weer naar de kerk te gaan..
  - Zet de titel van de les op het bord. Laat de jongevrouwen op een blaadje één ding schrijven hoe ze minder-actieve vrienden kunnen helpen
- weer naar de kerk te gaan. Neem de blaadjes in deel ze weer uit aan verschillende jongevrouwen. Vraag ze de ideeën op de blaadjes met elkaar te bespreken. Laat de jongevrouwen tijdens de les denken aan iemand die niet actief is in de kerk en letten op manieren waarop ze die persoon kunnen helpen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in hoe ze hun minderactieve vrienden en vriendinnen kunnen helpen weer naar de kerk te gaan. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen om aan een keer te denken dat ze iets waardevols waren verloren. Wat deden ze om het terug te vinden? Laat elke jongevrouw een van de drie gelijkenissen in Lukas 15 lezen. Vraag ze de gelijkenis in hun eigen woorden weer te geven en een zinsnede uit de gelijkenis te noemen die samenvat wat de Heiland ermee wilde duidelijk maken. Wat leren de jongevrouwen van wat de herder, de vrouw en de vader in die gelijkenissen deden? Hoe kunnen zij die voorbeelden volgen en mensen in de kerk helpen

die ‘verloren’ zijn geraakt? Vraag de jongevrouwen naar ervaringen van vrienden of familieleden die naar de kerk zijn teruggekeerd na minderactief te zijn geweest, als ze daar geen bezwaar tegen hebben.

- Vraag een jongevrouw vooraf om ouderling Mervyn B. Arnolds toespraak ‘De reddende hand bieden: we kunnen het’ door te lezen. Vraag haar zich voor te bereiden om een of twee verhalen uit de toespraak aan te halen die indruk op haar hebben gemaakt. Vraag de jongevrouwen hoe de verhalen op hen als klas van

### Onderwijstip

‘Luisteren is een uitdrukking van liefde. Er is vaak opoffering voor nodig. Als we oprecht naar anderen luisteren, houden wij onze mond, zodat zij zich kunnen uiten.’ (Zie *Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], 66.)



toepassing kunnen zijn. Kennen ze iemand die al een tijdje niet in de kerk is geweest? Hoe kunnen ze als klas samenwerken om die persoon dichter tot de Heiland te brengen? U kunt de jongevrouwen ook naar de vier belangrijkste beginselen in ouderling Arnolds toespraak laten zoeken. Kennen ze mensen die deze beginselen in praktijk brengen? Hoe kunnen ze het voorbeeld van die mensen volgen?

- Vertel het verhaal over ouderling Brent H. Nielsons zus uit zijn toespraak 'Op de verloren zoon wachten' of vertel over een ervaring die u hebt gehad door een minderactieve vriend of iemand uit uw familie te helpen weer naar de kerk te gaan. Laat de jongevrouwen Alma 31:34–35 en LV 18:10–16 lezen. Wat zeggen deze teksten ons over de gevoelens die onze hemelse Vader voor zijn kinderen heeft? Help de jongevrouwen een lijst met minderactieve jongevrouwen in de wijk te maken. Bespreek de grote waarde die ieder van hen heeft en hoe ze die jongevrouwen kunnen uitnodigen om terug te komen.

- Zet enkele redenen op het bord waarom mensen naar eigen zeggen niet meer naar de kerk gaan, zoals 'Ik twijfel aan de leringen van de kerk', 'Ik vind geen aansluiting bij de mensen in de kerk', 'De normen van de kerk zijn voor mij te hoog gegrepen', 'Ik ken een lid van de kerk dat hypocriet is' enzovoort. Laat de jongevrouwen kijken hoe president Dieter F. Uchtdorf op die bezwaren reageerde in zijn toespraak 'Kom, voeg u bij ons'. Geef de jongevrouwen de gelegenheid in een rollenspel te oefenen hoe zij zouden reageren als een van hun vrienden dergelijke bezwaren uitte.

- Vertoon de video 'Anderen terug naar de kerk brengen'. Laat de jongevrouwen letten op beginselen die ouderling Bednar aanhaalt, waardoor ze hun minderactieve vrienden effectiever kunnen uitnodigen om weer naar de kerk te gaan. Waarom is familiegeschiedenis een goede manier om minderactieve vrienden uit te nodigen in de kerk mee te doen? Wat voor andere activiteiten zijn geschikt om te bereiken wat ouderling Bednar beschrijft?

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen ze hoe zij hun minderactieve vrienden en vriendinnen kunnen helpen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland hielp de mensen die Hij onder-richtte geestelijk te groeien en zich te bekeren door ze uit te nodigen om in geloof te handelen. Hoe kunt u de jongevrouwen die u lesgeeft, tonen dat u vertrouwen in hen stelt dat ze het evangelie kunnen naleven?

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze kunnen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Werken aan waarde Goede werken, ervaring 7 in *Persoonlijke vooruitgang*. persoon uitnodigen voor de kerk of de wekelijkse activiteitenavond.
- Bidden om inspiratie hoe ze een vriend(in) of familielid kunnen helpen weer naar de kerk te gaan en die
- Hun plannen die ze vandaag hebben gemaakt, uitvoeren om een minderactief lid de helpende hand toe te steken.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen we doen om ons voor te bereiden op onze ontmoeting met God? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

### Relevante jongerenactiviteiten

*Plan een activiteit voor de wekelijkse activiteitenavond waardoor de jongevrouwen leren toepassen wat ze in deze les hebben geleerd.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Richard C. Edgley, 'Reddingswerk en echte groei', Liahona, mei 2012, pp. 52–54*

Zo'n dertig jaar geleden, toen ik deel uitmaakte van een ringpresidium, kregen we op zondagochtend een telefoontje van een van onze trouwe bisschoppen. Hij gaf aan dat zijn wijk zo snel was gegroeid dat hij geen zinvolle roeping meer aan alle goede leden kon geven. Hij verzocht ons om de wijk te splitsen. Na daarvoor een aanvraag te hebben ingediend, besloten we als ringpresidium om de wijk te bezoeken en al die geweldige broeders en zusters als ringzending te roepen.

De derde persoon waar ik langsging, was een jonge studente aan de plaatselijke universiteit. Na een inleidend gesprekje riep ik haar als zendeling. Het was even stil. Toen zei ze: 'President, weet u niet dat ik niet meer naar de kerk ga?'

Toen was ik het die even stil was, waarna ik zei: 'Nee, dat wist ik niet.'

Ze ging verder: 'Ik ben al jaren inactief.' Toen zei ze: 'Weet u niet dat het best moeilijk is om terug te komen als je inactief bent?'

Ik zei: 'Nee. De dienst begint om negen uur. Als je komt, hoor je erbij.'

Daarop zei ze: 'Nee, zo makkelijk gaat dat niet. Er zijn zoveel belemmeringen. Je vraagt je af of ze je wel zien staan en of ze je niet aan je lot overlaten. En je vraagt je toch onwillekeurig af of je wel in de groep past en of je nieuwe vrienden krijgt.'

De tranen rolden over haar wangen. Ze ging verder: 'Ik weet dat mijn vader en moeder al jaren bidden

dat ik terug naar de kerk zal komen.' Ze zweeg en zei vervolgens: 'De afgelopen drie maanden bid ik al om moed, kracht en leiding omdat ik weer actief wil worden.' Toen vroeg ze: 'President, denkt u dat deze roeping misschien een antwoord op mijn gebed is?'

Ik kreeg tranen in mijn ogen toen ik zei: 'Ik geloof dat de Heer je gebeden heeft verhoord.'

Ze aanvaardde de roeping niet alleen, maar werd ook een goede zendeling. Ik weet zeker dat ze niet alleen zichzelf maar ook haar ouders blij maakte, en waarschijnlijk ook andere familieleden.

Ik leerde het een en ander uit dit en soortgelijke gesprekken.

- Bijvoorbeeld dat veel mensen dagelijks bidden en de Heer om hulp smeken om hun dierbaren te redden.
- En dat het makkelijker gezegd dan gedaan is voor een minderactief lid om weer naar de kerk te gaan. Zij hebben hulp nodig. Zij hebben steun nodig. Zij hebben begeleiding nodig.
- Dat neemt niet weg dat er minderactieve leden zijn die goedsmoeds proberen weer actief te worden.
- En het is mij duidelijk geworden dat veel minderactieve leden best een roeping willen als men dat hun vraagt.
- En ook dat een minderactief lid het verdient om als gelijke behandeld te worden en om als zoon of dochter van een liefdevolle God beschouwd te worden.



DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

## Wat is Zion?

De Heer gebiedt ons ernaar te streven ‘de zaak van Zion voort te brengen en te vestigen’ (LV 6:6). *Zion* verwijst naar het volk van de Heer dat één van hart en één van zin is en in rechtschapenheid met elkaar omgaat. Wij kunnen Zion vestigen door bij ons thuis, in onze wijk of gemeente, en in onze omgeving eensgezindheid en geestelijke kracht te bevorderen.

Hoe streeft u ernaar de beginselen van Zion in uw leven en gezin toe te passen? Wanneer hebt u een geest van eenheid gevoeld in een wijk of in uw gezin?

Zijn de jongevrouwen eensgezind in hun zusterschap? Wat kunnen ze doen om Zion te vestigen? Met welke hindernissen hebben ze mogelijk te maken?

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Bestudeer deze Schriftteksten en materialen met een gebed in uw hart. Wat zou volgens u de jongevrouwen leren hoe ze de zaak van Zion kunnen vestigen?*

Mosiah 18:21; LV 38:26–27 (we behoren eensgezindheid na te streven)

1 Nephi 13:37; LV 6:6 (streef ernaar Zion voort te brengen)

4 Nephi 1:1–18 (de Nephieten en Lamaniëten wonen bij elkaar alsof Zion onder hen is gevestigd)

LV 97:21; Mozes 7:18 (wat is Zion?)

Henry B. Eyring, ‘Onze harten tot één samensmeden’, *Liahona*, november 2008, pp. 68–71

D. Todd Christofferson, ‘Kom tot Zion’, *Liahona*, november 2008, pp. 37–40

Bonnie L. Oscarson, ‘Zusterschap: we hebben elkaar hard nodig!’, *Liahona*, mei 2014, pp. 119–121

‘Zion’, *Trouw aan het geloof* (2004), pp. 197–198

‘Wij zusters in Zion’, *Lofzangen*, nr. 200

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met het geleerde uit de les van vorige week. Dat zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Schrijf 'Zion' op het bord en vraag de jongevrouwen aan welke woorden ze bij Zion moeten denken. Laat ze pp. 197–189 van *Trouw aan het geloof* lezen voor aanvullingen op hun definitie. Wat is onze rol als vrouw in de opbouw van Zion?
- Zing samen het eerste couplet van 'Wij zusters in Zion' (lofzang 200). Laat de jongevrouwen naar woorden in de lofzang zoeken die iets over Zion vertellen. Moedig de jongevrouwen aan te vertellen wat ze als hun rol zien bij het vestigen van Zion in hun familie, wijk of gemeenschap.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande leeractiviteiten zal de jongevrouwen meer inzicht geven in wat Zion is. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Lees klassikaal LV 38:27 en Mozes 7:18. Wat betekent het om één van hart en één van zin te zijn? Waarom is eensgezindheid zo belangrijk bij het opbouwen van Zion? Geef de jongevrouwen ieder een gedeelte van een van de conferentietoespraken in dit schema en laat ze zoeken naar beginselen die tot meer eensgezindheid in ons gezin en de jongevrouwenklas kunnen leiden. Vraag de jongevrouwen de beginselen die ze ontdekken op het bord te zetten. Wat kan jongevrouwen er zoal van weerhouden om eensgezindheid te bereiken? Hoe kunnen zij die obstakels overwinnen? Moedig de jongevrouwen aan om een van die beginselen doelgericht toe te passen om de eenheid bij hen thuis te bevorderen. Werk samen aan een soortgelijk doel voor meer eensgezindheid binnen de klas.
- Lees klassikaal de eerste vijf alinea's van ouderling D. Todd Christoffersons toespraak 'Kom tot Zion' en zoek daarbij naar antwoorden op de vraag: 'Wat betekent het om uit Babylon weg te vluchten en tot Zion te komen?' Deel de klas in drie groepen op en laat iedere groep een van de volgende paragrafen van de toespraak lezen: 'Eenheid', 'Heiligheid' of 'Zorg voor de armen'. Vraag ze in hun groep te bespreken hoe ze die beginselen kunnen toepassen om Zion nu en later bij hen thuis op te bouwen. Laat ze aan de rest van de klas vertellen wat ze hebben besproken.
- Deel de klas op in twee groepen. Vraag de ene groep Mosiah 18:21 en Leer en Verbonden 97:21 te lezen en te bespreken, en de andere groep Leer

## Onderwijstip

'We moeten uitspraken niet aan kerkleiders toeschrijven zonder de bron van die uitspraken te bevestigen. Als we teksten aanhalen, moeten we ervoor zorgen dat we ze in de juiste context gebruiken.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 53.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

In elke situatie was de Heiland een voorbeeld en raadsman voor zijn discipelen. Hij leerde hen hoe zij moesten leven door de manier waarop Hij leefde. Hoe zal uw voorbeeld van liefde en eensgezindheid het verlangen van de jongevrouwen aanwakkeren om naar Zion te streven?

en Verbonden 38:27 en Mozes 7:18. Vraag de groepen aanschouwelijk onderwijs te plannen om de rest van de klas duidelijk te maken wat ze van hun Schriftteksten hebben geleerd. (Verwijs ze voor eventuele hulp naar ‘Vergelijkingen en aanschouwelijk onderwijs’ op pp. 176–178 van *Onderwijzen — geen grotere roeping.*) Laat ze hun ideeën met elkaar uitwisselen. Wat leren ze uit die Schriftteksten waardoor ze beter in staat zijn Zion

bij hen thuis, in hun klas en in hun wijk of gemeente op te bouwen?

- Vraag de jongevrouwen 4 Nephi 1:1–18 te lezen en woorden op het bord te zetten die aangeven hoe het er onder de Nephtieten en Lamanieten na de komst van Christus in hun Zion aan toe ging. Vraag ze nog een lijst te maken van specifieke dingen die zij als individu of als klas kunnen doen om naar die beginselen te leven en anderen daartoe ook aan te moedigen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij wat Zion is? Hebben ze nog vragen? Zou het goed zijn om meer tijd aan deze leer te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen overwegen hoe ze zullen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Iemand de helpende hand toesteken die zich niet betrokken voelt bij hun vriendengroep.
- De band met een familielid of vriendin aanhalen (zie waarde Goddelijke aard, ervaring 3 in *Persoonlijke vooruitgang*).

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Geselecteerde bronnen

---

*Uit: Henry B. Eyring, 'Onze harten tot één samensmeden', Liahona, november 2008, pp. 68–71*

De vreugde uit eensgezindheid die Hij ons graag wil geven, is niet individueel. We moeten er samen met anderen naar streven en ervoor in aanmerking komen. Het is dan ook niet verbazend dat God ons aanspoort om bij elkaar te komen, zodat Hij ons kan zegenen. Hij wil ons bijeenbrengen in gezinsverband. Hij heeft ook klassen, wijken en gemeentes ingesteld en ons geboden om vaak bijeen te komen. In die bijeenkomsten die God voor ons heeft opgezet, ligt onze grote kans. We kunnen bidden en werken aan die eenheid die ons vreugde zal geven en onze kracht om de Heer te dienen zal vermenigvuldigen. [...]

[...] Hoogmoed is de grote vijand van eenheid. U hebt de verschrikkelijke gevolgen ervan gezien en gevoeld. Nog slechts enkele dagen geleden zag ik twee mensen — goede mensen — een bescheiden meningsverschil krijgen. Het begon als een discussie om te bepalen wat waar was, maar het werd een strijd om te bepalen wie er gelijk had. Er kwam geleidelijk meer stemverheffing. De gezichten werden wat roder. In plaats van over de onderhavige kwestie te praten, begonnen de mensen over zichzelf te praten en droegen ze bewijzen aan, vanuit hun ervaring en achtergrond, waarom het waarschijnlijker was dat zij gelijk hadden. [...]

Gelukkig zie ik steeds meer vaardige vrede-stichters die roerige wateren tot bedaren brengen voordat er schade ontstaat. U zou een van die vrede-stichters kunnen zijn, of u nu deel hebt aan het conflict of alleen toeschouwer bent.

Eén aanpak die ik heb gezien, is te zoeken naar iets waar we het over eens zijn. Om zo'n vrede-stichter te zijn, hoeft u alleen maar het eenvoudige geloof te hebben dat er in het standpunt van kinderen Gods, met al onze verschillen, altijd wel een element van waarheid schuilt. De grote vrede-stichter, de hersteller van eenheid, is degene die het lukt om de partijen te laten zien welke waarheid ze gemeen hebben. Die gedeelde waarheid is altijd groter en belangrijker dan hun meningsverschillen. Dat kunt u zichzelf en andere mensen laten inzien dat er overeenkomsten zijn als u God om hulp vraagt en vervolgens optreedt. Hij zal uw gebed verhoren en u helpen om de vrede te herstellen — dat heeft Hij voor mij ook gedaan. [...]

En dat brengt mij op een ander beginsel van eenheid. En dat is positief over elkaar te spreken. Denk maar eens aan de laatste keer dat iemand u vroeg hoe iemand in uw familie of in de kerk het deed. Dat is mij afgelopen week meer dan eens overkomen. Welnu, soms zullen we anderen moeten beoordelen. Soms wordt het zelfs van ons vereist om een oordeel te vellen. Maar het gebeurt veel vaker dat we kunnen kiezen. [...]

Als u beseft dat u anderen niet in een volmaakt licht ziet, zult u meer geneigd zijn om een beetje meer grootmoediger te zijn in uw uitlatingen. Behalve die tekst herinnert u zich misschien wel wat uw moeder gewoon was te zeggen — die van mij tenminste wel — 'Als je niets goeds over iemand kunt zeggen, zeg dan maar niets.'





DECEMBER: HET KONINKRIJK VAN GOD  
OPBOUWEN IN DE LAATSTE DAGEN

## Hoe kan ik het werk van de Heer helpen bespoedigen?

We leven in de laatste dagen, waarin de Heer zijn belofte vervult: 'Zie, Ik zal mijn werk te zijner tijd bespoedigen' (LV 88:73). Jongevrouwen spelen een belangrijke rol in dat werk. We kunnen helpen door allen uit te nodigen om tot Christus te komen, christelijke dienstvaardigheid aan de dag te leggen, nieuwe leden te sterken, minderactieve leden te redden en heilsverordeningen voor de doden te ondergaan.

---

### Uw geestelijke voorbereiding

*Door welke Schriftteksten en andere materialen zullen de jongevrouwen het werk van de Heer willen helpen bespoedigen?*

Jesaja 11:9; 1 Nephi 13:37; 14:14 (profeetiën over het werk van de Heer)

Alma 28:1–3 (de zoons van Mosiah verlangen ernaar het evangelie te verkondigen)

Mozes 1:39 (God beschrijft zijn werk)

LV 138:56 (trouwe kinderen van God werden in het voorsterfelijk bestaan voorbereid om in de wijngaard van de Heer te werken)

Carol F. McConkie, 'Wij dienen hier een goede zaak', *Liahona*, november 2015, 12–14

Linda K. Burton, 'Gevraagd: uw handen en uw hart om het werk te bespoedigen', *Liahona*, mei 2014, pp. 122–124

Carole M. Stephens, 'Wij hebben goede redenen om ons te verheugen', *Liahona*, november 2013, pp. 115–117

Het heilswerk bespoedigen

Welke tekenen hebt u gezien dat de Heer zijn werk in deze tijd bespoedigt? Welke ervaringen kunt u aan de jongevrouwen overbrengen waardoor ze actief bij dit werk betrokken willen zijn?

Welke talenten en gaven ziet u bij de jongevrouwen waardoor zij effectief aan het werk van de Heer kunnen bijdragen? Wat doen ze al om aan het werk deel te nemen?

---

### Vertellen over eigen ervaringen

*Vraag de jongevrouwen aan het begin van elke les om te vertellen over en te getuigen van hun ervaringen met wat ze geleerd hebben uit de les van vorige week. Dit zal hun bekering bevorderen en ertoe bijdragen dat ze zien hoe het evangelie van toepassing is op hun dagelijkse leven.*

Zie het aanhangsel voor andere ideeën voor leren en onderwijzen.

---

## De leer inleiden

*Kies uit deze ideeën of bedenk er zelf een om de les van deze week in te leiden:*

- Zet het woord *bespoedigen* op het bord en laat iemand Leer en Verbonden 88:73 voorlezen. Laat de jongevrouwen bespreken wat iets bespoedigen betekent (ze kunnen het woord eventueel in een woordenboek opzoeken). Vraag de jongevrouwen waarom het werk van de Heer in deze tijd naar hun idee bespoedigd moet worden.
- Zet op het bord: 'Wat is het werk van de Heer?' Laat de jongevrouwen mogelijke antwoorden op deze vraag op het bord zetten. Moedig ze aan die lijst gaandeweg de les aan te vullen.

---

## Samen leren

*Elk van de onderstaande activiteiten zal de jongevrouwen helpen inzien hoe ze het werk van de Heer kunnen helpen bespoedigen. Kies er onder inspiratie van de Geest een of meer uit die voor uw klas het beste zijn:*

- Vraag de jongevrouwen een paar dagen vóór de les naar het gedeelte Het heilswerk bespoedigen op LDS.org te gaan en wat materiaal daar door te nemen. Laat ze zich voorbereiden om in de klas te vertellen wat zij op de site hebben gevonden waardoor ze zich meer voor het werk van de Heer willen inzetten.
- Laat de jongevrouwen (individueel of in groepjes) een van de verhalen in zuster Carol F. McConkie's toespraak 'Wij dienen hier een goede zaak' of zuster Carole M. Stephens' toespraak 'Wij hebben goede redenen om ons te verheugen' lezen. U kunt ook een lid van de wijk uitnodigen dat onlangs tot de kerk is toegetreden of weer actief is geworden om over zijn of haar ervaringen te vertellen. Als de jongevrouwen de toespraken lezen, vraag ze dan de verhalen voor de rest van de klas samen te vatten en te bespreken wat ze over deelname aan het werk van de Heer te weten komen. Hoe laten die verhalen ons zien hoe we bij het heilswerk betrokken kunnen zijn? In welke opzichten zijn wij er al bij betrokken?
- Lees samen de lijst met geestelijke bordjes 'Helpers gevraagd' door in zuster Linda K. Burtons toespraak 'Gevraagd: uw handen en uw hart om het werk te bespoedigen'. Laat de jongevrouwen iets uit de lijst kiezen en bordjes maken die mensen uitnodigen om aan die aspecten van het werk van de Heer deel te nemen. Moedig ze aan enkele kwalificaties op hun bordjes te noemen om dat werk te doen en de zegeningen die daaruit voortvloeien. Vraag ze hun bordjes aan elkaar te laten zien en ervaringen die ze met het werk van de Heer hebben gehad uit te wisselen.

## Onderwijstip

'U kunt laten merken dat u luistert door uw interesse kenbaar te maken. U kunt de spreker aankijken, in plaats van naar uw lesmateriaal of andere voorwerpen te kijken. U kunt de spreker aanmoedigen om zijn of haar gedachten zonder onderbrekingen onder woorden te brengen. U kunt ervoor zorgen dat u een bespreking niet te snel met advies of een oordeel onderbreekt.' (*Onderwijzen — geen grotere roeping* [1999], p. 66.)

## Onderwijzen naar het voorbeeld van de Heiland

De Heiland stelde vragen die zijn volgelingen ertoe brachten diep na te denken en acht te slaan op hun gevoelens. Zij waren niet bang om hun gedachten en gevoelens onder woorden te brengen, omdat zij wisten dat Hij van hen hield. Als u oprecht luistert en belangstelling toont voor de antwoorden en inzichten van de jongevrouwen, helpt u ze de liefde van de Heiland te voelen.

*Vraag de jongevrouwen wat ze vandaag hebben geleerd. Wat voor gevoelens of ingevingen hebben ze gekregen? Begrijpen zij hoe ze het werk van de Heer kunnen helpen bespoedigen? Hebben ze nog vragen? Zou het de moeite waard zijn om meer tijd aan dit onderwerp te besteden?*

---

## Naleven wat we leren

*Laat de jongevrouwen bedenken hoe ze zullen toepassen wat ze vandaag hebben geleerd. Ze kunnen bijvoorbeeld het volgende doen:*

- Een vriendin uitnodigen voor de wekelijkse activiteitenavond of een andere kerkactiviteit.
- Hun getuigenis van het evangelie aan iemand uit hun vrienden- of familiekring geven.

*Vertel de jongevrouwen wat ze volgende week zullen bestuderen. Wat zijn hun gedachten en vragen over dit onderwerp? Wat kunnen ze doen om zich op de les voor te bereiden? Ze kunnen bijvoorbeeld een toespraak lezen, een video bekijken of een Schrifttekst bestuderen die verband houdt met de les van volgende week.*

# Ideeën voor leren en onderwijzen

De Heiland gebruikte de Schriften om te onderwijzen in en te getuigen van zijn zending. Hij leerde mensen om na te denken over de Schriften en die te gebruiken om vragen te beantwoorden. Hij hielp ze om in hun dagelijks leven en de wereld om hen heen evangelielessen te ontdekken aan de hand van voorbeelden waarmee ze bekend waren. Hij nodigde ze uit om een getuige van zijn leringen te worden door die aan anderen te leren en ervan te getuigen, en zo hun eigen begrip van de leer te vergroten.

Als leerkracht van jongeren is uw taak onder meer leeractiviteiten voor te bereiden op basis van de beginselen die de Heiland zo voorbeeldig in praktijk bracht. Gebruik de ideeën in dit aanhangsel of andere onderwijsstrategieën waarmee u de jongeren kunt leren hoe ze de woorden van de profeten kunnen onderzoeken, voorbeelden van de behandelde beginselen kunnen zien en het evangelie aan anderen kunnen uitdragen. U kunt die ideeën aan elk lesonderwerp aanpassen.

Houd er bij uw planning van leeractiviteiten rekening mee dat een van uw belangrijkste doelen van het onderwijs aan jongeren is ze te stimuleren uit te dragen wat ze leren. Als jongeren evangeliewaarheden verwoorden, worden die waarheden door de macht van de Heilige Geest in hun hart en verstand bevestigd. Met anderen over het evangelie praten geeft de jongeren ook de kans om elkaar te versterken — een evangeliewaarheid horen van een leeftijdsgenoot is soms krachtiger dan van een leidinggevende of leerkracht.

# Activiteiten om de leer in te leiden

---

De volgende activiteiten kunnen:

- Jongeren helpen **de leerstelling door te nemen** die ze in een eerdere les hebben geleerd en controleren of ze die goed hebben begrepen.
- **De leerstelling inleiden** die de jongeren in de klas of de quorumvergadering zullen behandelen.

De jongeren kunnen deze activiteiten alleen, in groepjes, of als klas of quorum doen. Vergeet niet dat u altijd de beste ideeën opdoet als u de geestelijke behoeften van de jongeren die u lesgeeft voor ogen houdt.

## **Jongeren helpen de leerstelling door te nemen en controleren of ze die goed hebben begrepen**

### **Vertellen wat je nog weet**

Laat de jongeren vertellen wat zij zich van de les van vorige week herinneren of wat ze ervan hebben opgestoken.

### **Een uitspraak op het bord zetten**

Laat de jongeren op het bord een samenvattende uitspraak schrijven over wat ze hebben geleerd.

### **Tekenen wat je hebt geleerd**

Laat de jongeren op het bord een tekening maken van wat ze hebben geleerd.

### **Wat heeft indruk op je gemaakt?**

Laat een aantal jongeren vertellen wat indruk op ze heeft gemaakt in de les.

### **Samenvatten in één woord of zin**

Laat de jongeren in één woord of één zin samenvatten wat ze hebben geleerd.

### **Vergelijken met een voorwerp of plaat**

Laat een voorwerp of plaat aan de jongeren zien en vraag ze naar het verband met de vorige les.

## **Toepassingen uitwisselen**

Vertel hoe u het geleerde in de les van vorige week hebt toegepast. Laat de jongeren vertellen wat zij hebben gedaan.

### **Vragen stellen**

Laat de jongeren vragen beantwoorden die in de vorige les zijn behandeld.

### **Schriftteksten aanhalen**

Vraag de jongeren een Schrifttekst te noemen die ze zich nog van de vorige les herinneren.

### **Onderwijzen wat je weet**

Vraag de jongeren een ander in de klas of het quorum te onderwijzen in wat ze zich nog van de behandelde leerstelling uit de vorige les herinneren.

### **Een zinsnede uitleggen**

Zet een zinsnede uit de les van vorige week op het bord en laat de jongeren die uitleggen.

## **De leerstelling inleiden die de jongeren in de klas of het quorum zullen behandelen**

### **De leerstelling in de Schriften opzoeken**

Laat de jongeren een vers in de Schriften vinden waarin de leerstelling van de les naar voren komt.

### Een vraag stellen

Laat de jongeren reageren op een vraag over de leerstelling.

### Een lofzang zingen

Laat de jongeren een lofzang zingen die verband houdt met de leerstelling.

### De vraag in de titel van de les beantwoorden

Zet de vraag in de titel van de les op het bord en laat de jongeren over het antwoord nadenken.

### Rollenspelen

Laat de jongeren een rollenspel doen van een situatie waarin iemand ze een vraag stelt over de leerstelling. Hoe zouden ze die beantwoorden?

### Uitleggen wat je weet

Vraag de klas wat zij over de leerstelling weten.

### De leerstelling in stukjes opdelen

Deel de leerstelling in stukjes op en laat verschillende jongeren de betekenis van elk onderdeel uitleggen.

### Een plaat of voorwerp toelichten

Laat de jongeren een plaat of voorwerp zien in verband met de les van deze week en laat ze er uitleg aan geven.

### Een tekening maken

Laat de jongeren een tekening maken van wat zij van de leerstelling die u gaat bespreken al denken te weten.

### Schriftteksten opzoeken en erover vertellen

Vraag de jongeren een Schrifttekst op te zoeken die de vraag in de titel van de les helpt beantwoorden.

### Samenvatten wat je weet

Laat de jongeren in enkele woorden of zinsneden samenvatten wat ze over de leerstelling weten of welke ervaring ze ermee hebben gehad.

### Anonieme enquête

Geef de jongeren een korte, anonieme enquête waarin u ze vraagt naar hun gevoelens of ervaringen met betrekking tot de leerstelling.

### Quiz

Doe een korte quiz met de jongeren waarmee u hun kennis van de leerstelling kunt peilen.

### Een lijst met woorden maken

Laat de jongeren woorden noemen die te maken hebben met de leerstelling die ze gaan bespreken. Welke woorden of zinsneden roepen vragen bij ze op?

## Activiteiten om samen te leren

---

De activiteiten helpen de jongeren bij het volgende:

- **Onderzoeken** van de Schriften en de woorden van de profeten en de betekenis ervan overwegen.
- **Voorbeelden zien** van de leerstelling die wordt besproken.
- **Verwoorden** van hun gedachten en gevoelens aangaande de leerstelling.

De jongeren kunnen deze activiteiten alleen, in groepjes, of als klas of quorum doen. Vergeet niet dat u altijd de beste ideeën opdoet als u de geestelijke behoeften van de jongeren die u lesgeeft voor ogen houdt.

## **De Schriften en de woorden van de profeten onderzoeken en de betekenis ervan overwegen**

### **Antwoorden op vragen vinden**

Laat de jongeren zoeken naar antwoorden op uw vragen of op hun eigen vragen die ze over de leerstelling hebben en bespreek hun bevindingen.

### **Letten op woorden en zinsneden**

Laat de jongeren zoeken naar woorden, zinsneden en voorbeelden waardoor ze de leerstelling beter gaan begrijpen.

### **Samenvatten in enkele woorden**

Vraag de jongeren een Schrifttekst of boodschap van een profeet in enkele woorden samen te vatten.

### **Een lijst maken**

Vraag de jongeren een lijst met kernpunten te maken die ze over de leerstelling uit de Schriften of woorden van de profeten leren. Vraag ze naar hun bevindingen.

### **Verzen aan bijbehorende omschrijving koppelen**

Leg de jongeren enkele tekstverwijzingen en een korte samenvatting van elke passage voor. Laat ze de teksten lezen en koppelen aan de samenvatting die erbij hoort.

### **Platen koppelen**

Laat de jongeren platen aan bijbehorende passages uit de Schriften koppelen. Nodig ze uit om de inzichten die ze uit de passages en de platen opdoen te verwoorden.

### **Ontbrekende woorden invullen**

Zet een uitspraak op het bord waarin woorden ontbreken. Laat de jongeren in de Schriften zoeken naar woorden die de uitspraak kunnen aanvullen.

### **Voorbeelden vergelijken**

Laat de jongeren twee of meer verhalen of passages uit de Schriften lezen en vergelijken wat ze over de leerstelling duidelijk maken.

### **Een tekening maken**

Vraag de jongeren een tekening te maken van wat ze in de Schriften en de woorden van de profeten hebben gelezen.

### **Een Schrifttekst opzoeken**

Vraag de jongeren een Schrifttekst over de leerstelling op te zoeken en de betekenis ervan uit te leggen.

### **Relevante teksten aan elkaar koppelen**

Help de jongeren een lijst te maken van Schriftteksten die verband houden met de leerstelling en laat ze de verwijzingen in de kantlijn van hun Schriften noteren.

### **Lofzangen zoeken en zingen**

Laat de jongeren lofzangen over de leerstelling opzoeken en die samen zingen.

## **Voorbeelden zien van de leerstellingen en beginselen die worden besproken**

### **Anderen interviewen**

Laat de jongeren anderen interviewen over hun ervaringen met de leerstelling.

### **Voorbeelden in de Schriften zien**

Laat de jongeren in de Schriften lezen of horen over personen die de leerstelling in praktijk brachten.

### **Voorbeelden van andere heiligen der laatste dagen zien**

Laat de jongeren lezen of horen hoe andere heiligen der laatste dagen de leerstelling in praktijk brengen.

### **Voorbeelden aandragen**

Haal uw eigen voorbeelden aan van mensen die de leerstelling in praktijk brengen en vraag de jongeren naar hun voorbeelden.



### **Een verhaal bespreken**

Laat de jongeren beschrijven hoe een verhaal (uit de Schriften of woorden van de profeten) de leerstelling illustreert.

### **Visualiseren**

Vraag de jongeren zich iemand voor te stellen die de leerstelling naleeft.

### **Rollenspelen**

Laat de jongeren een rollenspel doen of zich een situatie voorstellen die de leerstelling illustreert.

### **Media bekijken**

Laat de jongeren door de kerk geproduceerde media bekijken (zoals dvd's of videoclips van LDS.org).

### **Naar een forumgesprek luisteren**

Laat goedgekeurde gasten vragen beantwoorden of een onderwerp met de jongeren bespreken.

### **Naar een gastspreker luisteren**

Nodig een goedgekeurde gastspreker uit om de leerstelling te bespreken.

## **Hun gedachten en gevoelens over de leerstelling verwoorden**

### **Een toespraak voorbereiden**

Vraag de jongeren een toespraak over de leerstelling te houden.

### **De les geven**

Nodig iemand in de klas of het quorum uit om een deel van de les te geven.

### **Een andere klas lesgeven**

Vraag de jongeren een korte les over de leerstelling voor te bereiden en die les aan een andere klas te geven (met goedkeuring van de bisschop).

### **Iemand onderwijzen**

Laat de jongeren ideeën opdoen hoe ze de leerstelling aan iemand uiteen kunnen zetten.

### **Getuigen van de leerstelling**

Nodig de klas of quorumleden uit hun getuigenis van de leerstelling te geven.

### **Schrijven over de leerstelling**

Vraag de klas op te schrijven wat ze hebben geleerd of wat hun gedachten en gevoelens over de leerstelling zijn.

### **De betekenis ervan toelichten**

Vraag de jongeren wat de leerstelling voor hen betekent.

### **Vragen bespreken**

Nodig de jongeren uit om vragen over de betekenis en het belang van de leerstelling te bespreken.

### **Vragen stellen**

Laat de jongeren over de leerstelling nadenken en er vragen over stellen. Beantwoord ze samen.

### **Een plaat of voorwerp toelichten**

Laat de jongeren toelichten in welke opzichten een plaat of voorwerp de leerstelling illustreert.

### **Een tekening maken**

Laat de jongeren ter illustratie van de leerstelling een tekening, schema of poster maken.

### **Over een ervaring met 'Persoonlijke vooruitgang' of 'Plicht jegens God' vertellen**

Laat de jongeren iets vertellen over wat ze voor 'Plicht jegens God' en 'Persoonlijke vooruitgang' in verband met de leerstelling hebben gedaan.

# Activiteiten die de jongeren uitnodigen om te handelen

---

De volgende leeractiviteiten kunnen de jongeren helpen inzien hoe het evangelie op hun leven van toepassing is. In het algemeen dienen de jongeren te worden aangemoedigd hun eigen plannen te maken om het geleerde in praktijk te brengen. Deze activiteiten dragen enkele ideeën aan.

De jongeren kunnen deze activiteiten alleen, in groepjes of als klas doen. Vergeet niet dat u altijd de beste ideeën opdoet als u de geestelijke behoeften van de jongeren die u lesgeeft voor ogen houdt.

## **Plannen maken om de leerstelling in praktijk te brengen**

### **Overdenken wat te doen**

Laat de jongeren overdenken hoe ze de leerstelling kunnen toepassen.

### **Opschrijven wat te doen**

Laat de jongeren opschrijven hoe ze de leerstelling zullen toepassen.

### **Overleggen met de klas of het quorum**

Laat de jongeren als klas of quorum overleggen hoe ze de leerstelling kunnen toepassen.

### **Gevoelens uiten en getuigenis geven**

Nodig de jongeren uit hun gevoelens en getuigenis over de leerstelling te verwoorden en te vertellen waarom ze daar waarde aan hechten.

### **Een lesschema maken**

Laat de jongeren een schema maken om anderen in de leerstelling te onderwijzen.

### **Het belang van de leerstelling bespreken**

Laat de jongeren het belang van de leerstelling in hun leven bespreken.

## **Getuigenis vastleggen**

Vraag de jongeren hun getuigenis van de leerstelling vast te leggen.

### **Anderen interviewen**

Laat de jongeren anderen interviewen over hun ervaringen met en gedachten over de leerstelling.

### **Een lijst maken**

Laat de jongeren een lijst met zegeningen maken die ze door toepassing van de leerstelling hebben ontvangen.

### **Een uitdaging of probleem het hoofd bieden**

Laat de cursisten een probleem of vraag die ze hebben naar voren brengen en vertellen hoe een leerstelling of Schrifttekst ze helpt.

### **Toepassen**

Vraag de jongeren iets uit de Schriften of woorden van hedendaagse profeten op zichzelf van toepassing te maken.

### **Activiteiten voor 'Plicht jegens God' of 'Persoonlijke vooruitgang' doen**

Laat de jongeren een activiteit uit het boekje *Plicht jegens God* of *Persoonlijke vooruitgang* doen.

DE KERK VAN  
JEZUS CHRISTUS  
VAN DE HEILIGEN  
DER LAATSTE DAGEN

