



"Seht, meine Freude ist groß"

Notizen und Abschriften der Sendung

Podcast Allgemeine Beschreibung:

Folge ihm: Ein *Komm, folge mir* Podcast mit Hank Smith & John Bytheway

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Vorbereitung auf Ihre wöchentliche "*Komm, folge mir*"-Lektion zu kurz kommt? Begleiten Sie die Moderatoren Hank Smith und John Bytheway, die Experten befragen, damit Ihr Studium des Kurses "*Komm, folge mir*" der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage nicht nur Spaß macht, sondern auch originell und lehrreich ist. Wenn Sie auf der Suche nach Hilfsmitteln sind, die Ihr Studium frisch, treu und unterhaltsam machen - ganz gleich, wie alt Sie sind -, dann besuchen Sie uns jeden Mittwoch.

Podcast-Episodenbeschreibungen

Teil 1:

Wie können wir Freude finden? Dr. Matt Townsend befasst sich mit einem der bedeutendsten Beispiele für das Wirken des Erlösers und erläutert die Quelle der Freude und die Kraft der Heilung durch Jesus Christus sowie deren Bedeutung für die heutige Zeit.

Teil 2:

Dr. Matt Townsend fährt fort, den Besuch des Erlösers in Amerika und sein Beispiel für den Dienst am Einzelnen sowie die Macht der Rituale für Gemeinschaften und Einzelpersonen zu untersuchen.

Zeitcodes:

Teil 1:

- 00:00 Teil I - Dr. Matt Townsend
- 03:10 Lebenslauf von Matt Townsend
- 04:50 *Komm, folge mir*, Auszug
- 06:13 Kommunikationsprinzip
- 12:08 "Seid guten Mutes"
- 16:01 Einstimmung
- 20:46 Dienen ohne Worte
- 24:29 Mikro-Momente der Positivität
- 30:29 Sucht und Heilung
- 34:52 Der Geist lehrt und der Schüler empfängt die Botschaft
- 40:15 Jesus heilt die Kranken
- 44:09 Bindung, Ehe und Verpflichtung
- 50:05 Ein Angebot zum Umkehren und Handeln
- 52:15 Jesus wendet sich an die Kinder
- 56:16 Das Paradoxon, dass Heilung Korrektur erfordert
- 01:00:15 Die erste Vision und das Wesen Gottes
- 01:04:27 Freude und der Mittelpunkt unseres Lebens
- 01:07:25 Kurzfristiger Schmerz vs. konstante Freude
- 01:10:36 Ende von Teil 1 - Dr. Matt Townsend

Teil 2

- 00:00 Teil II - Dr. Matt Townsend
- 03:45 "Seht eure Kleinen"
- 06:25 Ein Ritual für die Verbindung
- 10:57 Die Macht des Rituals
- 15:00 Verbindung und Getrenntheit
- 17:39 Füllen mit dem Geist
- 22:28 Bereitschaft und Rückkehr zum Sakrament
- 24:55 Stell dir vor, du wärst mit dem Erlöser zusammen
- 27:54 Segen durch Auftauchen
- 34:36 Gebet ohne Worte
- 37:45 Das Hochzeitsritual des Gebets
- 41:11 Wie Männer und Frauen unterschiedlich kommunizieren
- 44:18 Ein junger Mann und das Sakrament
- 49:36 Ein neuer Tag mit Jesus und der Taufe
- 54:12 Die Bündnisse haben die Menschen bereits verändert
- 57:03 Einladungen des Erlösers

- 59:21 Ende von Teil II - Dr. Matt Townsend

Referenzen:

"American Dictionary of the English Language | Webster's Dictionary 1928". Websters Dictionary 1828. Accessed October 1, 2024. <https://webstersdictionary1828.com/>.

Benar, David A. "Gefangene Lektionen". BYU: Learn Anywhere - CES Broadcast, 3. Februar 2006. <https://learnanywhere.byu.edu/successful-learning/gospel-perspectives/lessons-caught>.

Bonnie H. Cordon Generalpräsidentin der Jungen Frauen. "That They May See." Generalkonferenz April 2020 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 5. April 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/42cordon?lang=eng>.

"Lehre und Bündnisse, 1835". josephsmithpapers.org. Zugriff am 1. Oktober 2024. <https://www.josephsmithpapers.org/paper-summary/doctrine-and-covenants-1835/13>.

Dr. Matt Townsend: Home. Zugriff am 30. September 2024. <https://www.mattdtownsend.com/>.

Elder D. Todd Christofferson aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "The Joy of the Saints" (Die Freude der Heiligen). Generalkonferenz Oktober 2019 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 5. Oktober 2019. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2019/10/14christofferson?lang=eng>.

Elder D. Todd Christofferson vom Kollegium der Zwölf Apostel BildElder D. Todd Christofferson. "'So viele ich liebe, tadle und züchtige ich.'" Generalkonferenz April 2011 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 2011. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2011/04/as-many-as-i-love-i-rebuke-and-chasten?lang=eng>.

Elder David A. Bednar vom Kollegium der Zwölf Apostel ImageElder David A. Bednar. "Pray Always." Generalkonferenz Oktober 2008 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/10/pray-always?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Seinem Volk beistehen". Homepage - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. Abgerufen am 1. Oktober 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/media/video/2012-08-2050-succor-his-people?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "The Hands of the Fathers" (Die Hände der Väter). Generalkonferenz April 1999 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 1999. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/the-hands-of-the-fathers?lang=eng>.

Elder Jeffrey R. Holland aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Come Unto Me." BYU Speeches, 13. September 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/come-unto/>.

Elder Neal A. Maxwell vom Kollegium der Zwölf Apostel. "But for a Small Moment." BYU Speeches, 12. Juli 2023. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/small-moment/>.

Elder Neal A. Maxwell aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "These Are Your Days." Ensign Oktober 2004 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Oktober 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2004/10/these-are-your-days?lang=eng>.

Elder Patrick Kearon aus dem Kollegium der Zwölf Apostel. "Gottes Absicht ist es, euch nach Hause zu bringen." Generalkonferenz April 2024 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 7. April 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/45kearon?lang=eng>.

Frederickson, Barbara. "Mikro-Momente der Liebe". Awakin RSS. Zugriff am 1. Oktober 2024. <https://www.awakin.org/v2/read/view.php?tid=949>.

"Zuhause". The Gottman Institute, 17. August 2024. <https://www.gottman.com/>.

Kuile, Casper ter. "Die Macht des Rituals". HarperCollins. Zugriff am 1. Oktober 2024. <https://www.harpercollins.com/products/the-power-of-ritual-casper-ter-kuile?variant=32894732140578>.

Lambert, Neal A. "Die symbolische Einheit des Dienstes Christi in 3 Nephi". Die symbolische Einheit des Dienstes Christi in 3 Nephi. Zugriff am 30. September 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-3-nephi-9-30-my-gospel/symbolic-unity-christs-ministry-3-nephi>.

Major, Brett C, Khoa D Le Nguyen, Kristjen B Lundberg, und Barbara L Fredrickson. "Wohlbefinden - Korrelate der wahrgenommenen Positivitätsresonanz: Evidence from Trait and Episode-Level Assessments." Personality & Social Psychology Bulletin, Dezember 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8750237/>.

Miller, Paul E. "Ein betendes Leben: Verbindung mit Gott in einer ablenkenden Welt". Amazon: A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World, April 5, 2015. <https://www.amazon.com/Praying-Life-Connecting-Distracting-World/dp/1631466836>.

"7. bis 13. Oktober: 'Siehe, meine Freude ist groß'. 3 Nephi 17-19." Komm, folge mir - Handbuch - 7. bis 13. Oktober: "Siehe, meine Freude ist groß." 3 Nephi 17-19, 1. Januar 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/41?lang=eng>.

Oxford English Dictionary. Zugriff am 1. Oktober 2024. <https://www.oed.com/?tl=true>.

Parry, Donald W. "Betet immer": Lernen zu beten, wie Jesus betete". "Pray Always": Lernen zu beten, wie Jesus betete. Zugriff am 30. September 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-3-nephi-9-30-my-gospel/pray-always-learning-pray-jesus-prayed>.

Präsident Boyd K. Packer Amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel. "Rein gewaschen." Generalkonferenz April 1997 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. April 1997. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1997/04/washed-clean?lang=eng>.

Präsident Henry B. Eyring Erster Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft. "Always Remember Him." Botschaft der Ersten Präsidentschaft Februar 2018 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Februar 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2018/02/always-remember-him?lang=eng>.

Präsident Henry B. Eyring Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft. "Our Constant Companion". Oktober 2023 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Oktober 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/47eyring?lang=eng>.

Präsident Jeffrey R. Holland, amtierender Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel. "Motions of a Hidden Fire" (Bewegungen eines verborgenen Feuers). Generalkonferenz April 2024 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 6. April 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/13holland?lang=eng>.

Präsident Russell M. Nelson Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Christus ist auferstanden; der Glaube an ihn wird Berge versetzen." Generalkonferenz April 2021 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 4. April 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/04/49nelson?lang=eng>.

Präsident Russell M. Nelson Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "The Everlasting Covenant". Generalkonferenz Oktober 2022 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 1. Oktober 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2022/10/04-the-everlasting-covenant?lang=eng>.

Präsident Russell M. Nelson Präsident des Kollegiums der Zwölf Apostel. "Freude und geistiges Überleben". Generalkonferenz Oktober 2016 - Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 2. Oktober 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=eng>.

Präsident Spencer W. Kimball von der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Jesus, der vollkommene Führer." Brigham Young University - Idaho, 15. Januar 1977. <https://brightspotcdn.byui.edu/20/32/e749bb3d4d5f8b815239a9cdf1ab/jesus-the-perfect-leader-kimball.pdf>.

Präsident Thomas S. Monson von der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. "Diene dem Herrn mit Liebe." Botschaft der Ersten Präsidentschaft Februar 2014 - Die Kirche Jesu Christi

der Heiligen der Letzten Tage, 1. Februar 2014.

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2014/02/serve-the-lord-with-love?lang=eng>.

Ricks, Brian W. "James E. Talmage und die Lehre von der Gottheit". James E. Talmage und die Lehre von der Gottheit. Zugriff am 1. Oktober 2024. <https://rsc.byu.edu/vol-13-no-2-2012/james-e-talmage-doctrine-godhead>.

S, Pangambam. "A Simple Way to Break a Bad Habit by Judson Brewer (Full Transcript)". The Singju Post, Oktober 21, 2023. <https://singjupost.com/a-simple-way-to-break-a-bad-habit-by-judson-brewer-full-transcript/?singlepage=1>.

Sagone, Elisabetta, Elena Commodari, Maria Luisa Indiana, und Valentina Lucia La Rosa. "Exploring the Association Between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study." European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, Februar 24, 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10047625/>.

Silver, Roxane Cohen, Dana Rose Garfin, und E. Alison Holman. "Media's Role in Broadcasting Acute Stress Following the Boston Marathon Bombings | Proceedings of the National Academy of Sciences." PNAS.com. Abgerufen am 1. Oktober 2024. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1316265110>.

Steven J. Lund, Generalpräsident der Jungen Männer. "Finding Joy in Christ" (Freude in Christus finden). Generalkonferenz Oktober 2020- Die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, 3. Oktober 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/23lund?lang=eng>.

Tannen, Deborah. "Du verstehst es einfach nicht: Frauen und Männer in der Konversation". Amazon: You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation (Frauen und Männer im Gespräch). Accessed October 1, 2024. <https://www.amazon.com/You-Just-Dont-Understand-Conversation/dp/0060959622>.

Townsend, Matt. "Angst kann eine mächtige Perspektive sein: || Digital Firesides: Clips." YouTube. Accessed September 30, 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=FRBxBvbho9c>.

Townsend, Matt. "Echte Verbindung schaffen: Leben und Liebe in Ihre Beziehungen bringen". Matt Townsend: Creating REAL Connection: Breathing Life and Love into Your Relationships | TED Talk, 2021. https://www.ted.com/talks/matt_townsend_creating_real_connection_breathing_life_and_love_into_your_relationships?subtitle=en.

Townsend, Matt. "Die ausgehungerte Ehe füttern: Die 5 Schlüssel zu einer fetten und glücklichen Ehe". Amazon: Matt Townsend. Accessed October 1, 2024. <https://www.amazon.com/gp/customer-reviews/R2WSHBZW6W1Z0K?ASIN=B07BS2YKCW>.

Townsend, Matt. "Ausgehungertes Zeug: Feeding the 7 Basic Needs of Healthy Relationships." Amazon, 2010. <https://www.amazon.com/Starved-Stuff-Feeding-Healthy-Relationships/dp/0615351700>.

Tributes from President Boyd K. Packer's Funeral, August 1, 2015. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2015/08-se/president-boyd-k-packer-farewell-to-a-master-teacher/tributes-from-president-boyd-k-packers-funeral?lang=eng>.

Ury, Logan. "Wollen Sie Ihre Beziehung verbessern? Start Paying More Attention to Bids." The Gottman Institute, 19. September 2024. <https://www.gottman.com/blog/want-to-improve-your-relationship-start-paying-more-attention-to-bids/>.

Walker, Brooke, und Matt Townsend. "Frage und Antwort mit einem Beziehungsexperten || Dr. Matt Townsend beantwortet persönliche Fragen der Zuschauer." YouTube: Studio 5 KSL. Zugriff am 30. September 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=QatCydGJITI>.

Zach Brittle, LMHC. "Turn Towards Instead of Away." The Gottman Institute, 19. September 2024. <https://www.gottman.com/blog/turn-toward-instead-of-away/>.

Biografische Informationen:



Matt Townsend hat sein Publikum mit seinen einzigartigen Lektionen über das Leben, die Liebe und die Führungsqualitäten inspiriert und weitergebildet. Matt Townsend, der als einer der besten Redner Amerikas auf dem Gebiet der menschlichen Beziehungen und Entwicklung bekannt ist, verbindet Humor und Geschichtenerzählen mit seinen Lösungen aus dem wirklichen Leben, um zu einem gesünderen Leben zu inspirieren und zu motivieren.

Hinweis zur fairen Nutzung:

Der *Follow Him Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* kann urheberrechtlich geschütztes Material verwenden, dessen Verwendung nicht immer ausdrücklich vom Urheberrechtsinhaber genehmigt wurde. Dies stellt eine "faire Nutzung" dar, wie sie in Abschnitt 107 des US-Urheberrechtsgesetzes vorgesehen ist. In Übereinstimmung mit Titel 17 U.S.C. Abschnitt 107 wird das Material dieses Podcasts öffentlich und ohne Gewinn für die Öffentlichkeit oder das Internet für Kommentare und nicht gewinnorientierte Bildungs- und Informationszwecke angeboten. Gemäß Abschnitt 107 des Copyright Act von 1976 ist eine "faire Nutzung" für Zwecke wie Kritik, Kommentare, Nachrichtenberichterstattung, Lehre, Wissenschaft und Forschung zulässig. In solchen Fällen ist eine faire Nutzung zulässig.

Es werden keine Urheberrechte beansprucht.

Die Inhalte werden zu Studien-, Forschungs- und Bildungszwecken ausgestrahlt.

Der Fernsehveranstalter erzielt keinen Gewinn aus den gesendeten Inhalten. Dies fällt unter die "Fair Use"-Richtlinien: www.copyright.gov/fls/fl102.html.

Anmerkung:

Der *Follow Him Podcast mit Hank Smith und John Bytheway* ist weder mit der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage noch mit der Brigham Young University verbunden. Die in den einzelnen Episoden geäußerten Meinungen geben ausschließlich die Ansichten des Gastes und der Podcaster wieder. Auch wenn die vorgestellten Ideen von den traditionellen Auffassungen oder Lehren abweichen können, stellen sie keine Kritik an den Führern, der Politik oder den Praktiken der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage dar.



- Hank Smith: 00:03 Hallo meine Freunde. Willkommen zu einer weiteren Folge von followHIM. Mein Name ist Hank Smith. Ich bin euer Gastgeber. Ich bin hier mit meinem Co-Moderator John Bytheway, der voller Freude ist. Wir sind auch hier mit unserem unglaublichen Gast, Dr. Matt Townsend. John, diese Kapitel des Buches Mormon, Drittes Nephi 17, 18, 19, wenn Sie jemanden fragen würden: "Hey, was ist Ihr Lieblingskapitel im Buch Mormon?" Diese Frage wird häufig gestellt. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn wir uns mit diesen Kapiteln beschäftigen?
- John Bytheway: 00:32 Ab Minute 17 bekommen wir das Gefühl, dass es dort gewesen sein muss. Wir bekommen ein Gefühl dafür, was für eine erstaunlich emotionale, schöne Erfahrung das gewesen sein muss, eine freudige, man könnte sogar sagen, freudvolle Erfahrung, die das gewesen sein könnte. Es macht Spaß, das zu sehen. Es war nicht nur: "Okay, hier sind ein paar Lehren". Es war all das, aber es war auch eine schöne, emotionale Erfahrung.
- Hank Smith: 00:57 In diesen Kapiteln liebe ich es zu sehen, wie der Erlöser sich auf sie konzentriert und sie liest und wirklich eine emotionale Verbindung zu ihnen aufbauen will. Das sind ein paar gefühlvolle Kapitel. John, wie ich schon sagte, haben wir unseren Freund Dr. Matt Townsend zurück. Er war schon einmal bei uns. Matt, ich weiß, dass diese Kapitel etwas Besonderes für Sie sind. Sagen Sie mir, was wir heute tun werden.
- Dr. Matt Townsend: 01:22 Das sind meine absoluten Favoriten, und das liegt zum Teil daran, dass ich kein Schriftgelehrter bin, kein Gelehrter, kein Religionswissenschaftler, sondern ein Beziehungsmensch. Ich bin ein Typ für menschliche Entwicklung. Für mich ist dies die Meisterklasse der Kommunikation mit Jehova. Das ist die Meisterklasse des Dienens. So stelle ich mir das himmlische Leben und Wohnen wirklich vor. Können Sie sich vorstellen, wie aufgeregt der Erlöser war, hierher zu kommen, an diesen Ort mit diesen Menschen, die er so sehr liebt, und sie taufen zu lassen und sie die Gebetsordnung zu lehren und bei ihnen zu sein und sie zu berühren und ihre Kinder zu halten? Das ist die

Quintessenz wahrer Religion, Religion in Aktion. Ich denke, dass wir bei der Lektüre viel über unseren Erlöser lernen werden, aber ich denke auch, dass wir viel über all unsere menschlichen Beziehungen lernen werden. Abschnitt 130 sagt uns, dass die gleiche Sozialität, die hier existiert, auch dort existieren wird.

02:25 Wir müssen lernen, mehr soziale Kontakte zu knüpfen. Ich habe gesehen, wie viele Ehen und Beziehungen sich durch die Prinzipien, die der Erlöser hier lehrt, verändert haben. Ich werde ein paar dieser Geschichten einbringen, etwas von diesem Spaß. Mir gefällt auch der Gedanke, dass wir nicht nur über all die Segnungen sprechen, die das Zusammensein mit dem Erlöser mit sich bringt, sondern auch darüber, wie der Erlöser Freude empfindet und wie wir dann alle Freude empfinden können. Für mich gibt es eine starke Gleichung für das, was Freude erzeugt. Sie liegt in der Gemeinschaft, in unseren Beziehungen und besonders dann, wenn unsere Beziehungen auf Gott ausgerichtet sind. Wir werden eine Menge lernen. Vor allem aber werden wir eine Menge fühlen, wir werden so viel davon spüren.

Hank Smith: 03:12 Ich freue mich darauf, diese Kapitel mit Ihnen durchzugehen. Allein Ihre Aufregung fängt an, mir zu Herzen zu gehen. John, wir hatten Matt schon einmal bei uns, aber vielleicht gibt es da draußen jemanden, der denkt: "Ich weiß nicht, wer das ist", also lasst uns eine Einführung machen.

John Bytheway: 03:25 Ja, [Dr. Matt Townsend](#) ist einer der besten Moderatoren auf dem Gebiet der menschlichen Beziehungen und Entwicklung. Man kennt ihn vielleicht von [KSL Television und Studio Five mit Brooke Walker](#). Er hat einen Bachelor- und einen Master-Abschluss in Kommunikation mit dem Schwerpunkt Konfliktlösung. Ein zweiter Master-Abschluss und ein Dokortitel auf dem Gebiet der menschlichen und organisatorischen Systeme. Ich kenne niemanden, der so viel lehrt und die Leute gleichzeitig so sehr zum Lachen bringen kann. Aber ich möchte hinzufügen, dass Matts größte Liebe in seinem Leben seine Frau Mardi ist. Sie sind verheiratet seit...

Dr. Matt Townsend: 04:00 33 Jahre.

John Bytheway: 04:02 Ich habe sechs Kinder, ein Mädchen und fünf Jungen.

Dr. Matt Townsend: 04:05 Mein Sohn hat sich gerade verlobt, also sind wir bereit, unser fünftes oder sechstes Kind zu verheiraten, und unser letztes ist auf einer Mission, also bleibt er hoffentlich noch eine Weile Single. Ja, genau.

John Bytheway: 04:14 Erstaunlich.

Dr. Matt Townsend: 04:15 Mindestens ein weiteres Jahr.

John Bytheway: 04:16 Ja.

Dr. Matt Townsend: 04:16 Daumen drücken. Drücke die Daumen.

John Bytheway: 04:18 Ja, das ist richtig. Danke, dass Sie wieder bei uns sind.

Dr. Matt Townsend: 04:20 Ich danke euch, Leute. Es ist so schön, bei euch zu sein.

Hank Smith: 04:23 John, du hast Recht, er ist einer der besten Moderatoren und Lehrer, die du je sehen und hören wirst. Matt. Wenn jemand mehr erfahren möchte, geht er auf Matttownsend.com.

Dr. Matt Townsend: 04:33 Ja, das war's. Matttownsend.com und bleiben Sie dran. Sie werden alles sehen, was wir tun. Denn wir arbeiten an allem, was menschlich ist, an Angst. Wir haben ein Programm namens Becoming One, in dem es um das geht, was ich in diesem Kapitel gelernt habe. Es geht darum, wie man eins wird mit sich selbst, mit seinem Gott, mit allen.

Hank Smith: 04:50 Ich kenne Matt schon seit Jahren, und er trifft jedes Mal ins Schwarze. Matt, lassen Sie mich aus dem [Handbuch Komm, folge mir](#) vorlesen, und dann lassen wir Sie loslegen und Sie lehren. Der Titel der Lektion dieser Woche ist Siehe, meine Freude ist groß, Drittes Nephi 17, 18 und 19. Sie beginnt folgendermaßen. "Jesus Christus hatte den Tag damit verbracht, im Land Bountiful zu dienen, sein Evangelium zu lehren, die Menschen die Zeichen seines auferstandenen Körpers sehen und fühlen zu lassen und zu bezeugen, dass er der verheißene Erlöser war. Nun war es an der Zeit zu gehen. Meine Zeit ist gekommen", sagte er. Er war im Begriff, zu seinem Vater zurückzukehren, und er wusste, dass die Menschen Zeit brauchten, um über das nachzudenken, was er gelehrt hatte, also versprach er, am nächsten Tag wiederzukommen, und entließ die Menge in ihre Häuser. Sie sagten nicht, was sie fühlten, aber Jesus konnte es spüren.

05:36 Sie hofften, er würde noch ein wenig länger bei ihnen bleiben. Er hatte andere wichtige Dinge zu tun, aber sein Mitgefühl für die Kinder Gottes hat für ihn immer hohe Priorität, und so blieb Jesus noch ein wenig länger. Was dann folgte, war vielleicht das zärtlichste Beispiel des Dienens, das in der Heiligen Schrift aufgezeichnet ist. Diejenigen, die dabei waren, konnten nur sagen, dass es unbeschreiblich war. Jesus selbst fasste die

ungeplante geistliche Ausgießung mit diesen einfachen und kraftvollen Worten zusammen: "Nun siehe, meine Freude ist groß." Heute erwartet uns ein besonderes Ereignis. Ich glaube, es gibt hier so viel zu lernen, das unser Leben segnen kann. Matt, wo ist unsere Startlinie?

Dr. Matt Townsend: 06:13

Bevor wir uns Drittes Nephi 17 zuwenden, möchte ich auf einen sehr wichtigen Grundsatz der Kommunikation hinweisen, der im Grunde besagt, dass jede Kommunikation eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft hat. Wie wir in der Vergangenheit kommuniziert haben, beeinflusst, wie wir heute kommunizieren, und es beeinflusst, wie wir morgen kommunizieren können. Bevor wir zu diesem Abschnitt kommen, in dem wir viel über die Kommunikation mit Jehova erfahren, möchte ich noch einmal zurückgehen und daran erinnern, dass er sich in der Schlacht seiner Existenz befand. In diesem Zusammenhang werden wir erfahren, dass er in gewissem Maße von der Freude beeinflusst wurde, die er mit diesen Nephiten oder anderen Heiligen empfinden sollte. Was ihm möglicherweise die Kraft gab, das Sühnopfer durchzustehen, war die Freude, die nephitischen Kinder im Arm zu halten, mit ihnen zu kommunizieren, sie zu verbinden und zu heilen und bei ihnen zu sein. Ich erwähne das deshalb, weil ich manchmal überrascht bin, dass wir alle als Heilige so viele Segnungen haben, aber immer noch durch diesen furchtbaren Schleier der Tränen gehen.

07:31

Wir vergessen, dass der Erlöser uns eine Gabe hinterlassen hat, dass wir darauf vertrauen müssen, dass er uns in unseren Prüfungen, in unseren Bedrängnissen erlösen wird. Ein großartiger Gedanke dazu stammt von [Elder Jeffrey R. Holland](#) in seinem Vortrag Come Unto Me. Er lehrt, dass der Erlöser seine Jünger segnete, und zwar damals in Gethsemane und auf Kalvaria, vor all dem Schmerz und der Qual, als er mit seinen Jüngern dort war, und er segnete sie genau in dieser Nacht, in der Nacht des größten Leidens, das die Welt je gekannt hat oder je kennen wird. Er sagte: "Den Frieden lasse ich bei euch. Meinen Frieden gebe ich euch. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht." Er hinterlässt dieses Zeugnis, dieses friedliche Geschenk. Und dann sagt Elder Holland: "Ich gebe zu bedenken, dass dies vielleicht eines der Gebote des Erretters ist, das selbst in den Herzen der ansonsten treuen Heiligen der Letzten Tage fast überall nicht befolgt wird. Und doch frage ich mich, ob unser Widerstand gegen diese Aufforderung das barmherzige Herz des Herrn noch mehr betrüben könnte."

08:43

Weil Gott Gott ist, weil Christus Christus ist, können sie nicht anders, als sich um uns zu kümmern und uns zu segnen und uns

zu helfen, wenn wir nur zu ihnen kommen und uns ihrem Gnadenthron in Sanftmut und Niedrigkeit des Herzens nähern wollen. Sie können gar nicht anders, als uns zu segnen. Sie müssen es. Das ist ihre Natur." Und doch sitzen wir hier in unseren Prüfungen, wir alle, jeder auf der Welt, wir haben zu kämpfen. Es ist schwer. Das Leben ist schwierig, und er sagt, dass es kein einziges Schlupfloch oder einen Kurvenball oder einen offenen Graben gibt, in den der Mann oder die Frau fallen kann, die den Weg geht, den Christus geht. Wenn er sagt: "Komm, folge mir nach", dann meint er damit, dass er weiß, wo der Treibsand ist und wo die Dornen sind und wie man am besten mit dem rutschigen Hang nahe dem Gipfel unserer persönlichen Berge umgeht. Er weiß das alles und er kennt den Weg, er ist der Weg. Wenn wir anfangen und vorankommen wollen, müssen wir uns daran erinnern, dass er den Plan hat.

09:48

Und das, was wir jetzt lernen und lesen werden, Drittes Nephi 17, ist nichts anderes als die Manifestation dieses Friedens. Ich habe festgestellt, dass dies die größte Quelle des Friedens ist, die ich in den Schriften gefunden habe. Er ist sehr real und sehr greifbar, und wenn wir ein wenig Vorstellungskraft benutzen und uns an ihn in diesen Situationen erinnern, aber statt der allgemeinen Situation, dass er Kinder im Arm hält, stellen Sie sich vor, dass er Ihr Kind im Arm hält, dasjenige, das Schwierigkeiten hat, in die Kirche zu gehen, oder dasjenige, das damit kämpft, nicht zu wissen, wer es ist, oder Angst hat und nicht weiß, was es tun soll. Wenn wir diese Abschnitte durchgehen, möchte ich, dass sich jeder bewusst macht, wo er den Frieden braucht, und dann wollen wir sehen, ob wir nicht einen Weg finden, diesen Frieden zu finden, indem wir einige der Lektionen aus Drittes Nephi 17 bis 19 anwenden.

John Bytheway:

10:47

Ich liebe es. Matt, ich war bei dieser Andacht am 2. März 1997. Ich wette, wenn ich zum Marriott Center gehen würde, könnte ich Sie dorthin bringen, wo ich saß. Ich erinnere mich noch gut daran, wie er sagte: "Dies mag eines der Gebote des Erretters sein, das in den Herzen der ansonsten treuen Heiligen der Letzten Tage liegt und fast überall nicht befolgt wird", und ich dachte nur: "Lass dein Herz nicht beunruhigt sein, und lass es sich nicht fürchten - das ist ein Gebot. So hatte ich das nie gesehen. Ich war frisch verheiratet und saß mit Kim zusammen. Ich werde diesen Moment nie vergessen, und die Art und Weise, wie er es formulierte: Die Nacht seines größten Leidens stand bevor, und er dachte an die Herzen der 12 und sagte ihnen: "Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht. Ich hoffe, die Menschen finden dieses Gespräch.

- Dr. Matt Townsend: 11:36 Es ist lebensverändernd. Und übrigens ist es auch interessant, an wie viel du dich davon erinnerst, John, denn unsere Erinnerungen und unsere Gefühle sind eng miteinander verbunden. An die Dinge, die wir stärker empfinden, erinnern wir uns gründlicher, vollständiger, was, denke ich, ein ewiges Prinzip ist. Stellen Sie sich vor, dass wir den Geist und das Gefühl des Geistes in unserem Leben freisetzen können, dann sind wir vielleicht tatsächlich in der Lage, mehr zu behalten, vielleicht ein bisschen mehr allgegenwärtig zu werden, vielleicht ein bisschen mehr allwissend, ein bisschen mehr allwissend.
- Hank Smith: 12:08 [Elder Holland](#) hat Elder Orson F. Whitney zitiert, wir haben also einen Apostel, der einen anderen Apostel zitiert. Er sagte Folgendes: "Der Geist des Evangeliums ist optimistisch. Er vertraut auf Gott und sieht die Dinge von der positiven Seite. Der gegenteilige oder pessimistische Geist zieht die Menschen nach unten und weg von Gott, sieht die dunkle Seite, murt, klagt und ist nur langsam bereit, Gehorsam zu leisten." Elder Holland sagt: "Wir sollten die Aufforderung des Erlösers beherzigen, guten Mutes zu sein." Matt, mir ist aufgefallen, dass das Volk von Nephi am Ende von Drittes Nephi 16 etwas Ähnliches tut wie meine Schüler, wenn ich anfangs, Jesaja zu lesen. Es scheint so, als ob der Erlöser bereit ist, zu gehen. Reden wir über die Heilige Schrift. Lasst uns über Jesaja sprechen. Er zitiert Jesaja, die letzten paar Verse von Kapitel 16. Wir haben letzte Woche mit Dr. Wilcox darüber gesprochen. Sie sehen ihn an, als würden sie abschalten.
- Dr. Matt Townsend: 12:57 "Oh, wirklich? Das ist es, was wir tun werden."
- Hank Smith: 13:00 Ja, und ich glaube, Matt, du hast mir das beigebracht, und ich kann mich nicht erinnern, wo das war, aber du sagtest, das ist eine Einstimmung. Ist es das, wie du es genannt hast? Einstimmung, wenn man spürt, dass die Kommunikation nicht stattfindet.
- Dr. Matt Townsend: 13:12 Ja, das ist genau richtig. Der Mensch ist eine Sache, der natürliche Mensch hat eine Menge großartiger Gaben. Eine davon nennt sich Spiegelneuronen, also ein Spiegelneuron ist, wenn ich jemanden beobachte, und wenn ich ihm Aufmerksamkeit schenke und mich auf ihn konzentriere, wird mein Gehirn mit seinem Gehirn synchronisiert. Man nennt das "pair and share". Mein Gehirn wird sich tatsächlich mit dem Gehirn der anderen Person paaren, und dann teilen wir ähnliche Emotionen, und das ist Einstimmung. Deshalb erschrecken Sie, wenn Sie jemanden stolpern sehen, oder wenn Sie jemanden lachen sehen, fangen Sie an zu lachen, oder Sie lächeln, wenn Sie lächeln. Weil wir mit ihnen gepaart sind. Aber es gibt einen

Schlüssel zur Einstimmung, und einer der Schlüssel zur Einstimmung ist, dass man präsent sein muss, was ironischerweise ein ernsthaftes Prinzip der Spiritualität und der ewigen Natur Gottes ist, seiner Allgegenwart. Er kann im Augenblick gegenwärtig sein.

- 14:10 Jeder Mensch hätte wahrscheinlich die Müdigkeit der Menschen wahrnehmen können. Viele von uns würden heute sagen: "Oh, ich weiß nicht, ob sie müde waren. Ich glaube, das war nur Jesaja." Aber vielleicht war es nicht nur Jesaja, sondern auch die Tatsache, dass sie wahrscheinlich voller Energie waren und eine Menge Energie aufbrachten, um seine Wunden zu berühren, und sie sind am Ende des ersten Tages, sie sind schon lange dort. Diese Einstimmung ist, wie Sie sehen, ein Wort, das dem Wort Sühne und dem Wort Versöhnung sehr nahe ist. Es ist ein Prozess, bei dem man in der Lage ist, den Verstand so weit abzuschalten, dass man mit dem anderen kommunizieren und sich verbinden kann. Und darin liegt die Kraft. Das sehen Sie, wenn er in Drittes Nephi 17 kommt. Das ist wirklich die Meisterklasse. Wenn ich Paare in Kommunikation unterrichte, habe ich es hier zum ersten Mal gelernt.
- 15:00 Ich habe diesen Prozess, den ich verwende, der Getting Real heißt, und Getting Real ist ein Akronym für vier Dinge, die wir tun. Wir erkennen ihre Gefühle, wir erforschen ihre Geschichte, wir gehen auf ihre tieferen Bedürfnisse ein, und wir heben sie hoch. Das stammt wörtlich aus Drittes Nephi 17. Und seit nunmehr 25 Jahren kann ich den Prozess, der dabei abläuft, lehren. Das Prinzip ist ewig, und der Erlöser ist der Meister darin. Aber wenn er sich hinsetzt und anfängt, kann er sehen, dass sie erschöpft sind. Das ist für mich das Einmaleins der Kommunikation. Kapitel 17, Vers eins: "Siehe, es geschah aber, als Jesus diese Worte gesprochen hatte, sah er wieder um sich auf die Menge." Bei den ersten paar Worten halten wir inne. Es gibt einen Grundsatz in der Kommunikation, der im Grunde besagt: "Es kommt nicht darauf an, was man sagt, sondern darauf, was man empfängt." Was auch immer Sie sagen, ist irrelevant, wenn es nicht ankommt.
- 16:01 Achten Sie darauf, was der Erretter immer tut. Allein ab Third Nephi 11, also nachdem Jesus diese Worte gesprochen hat, werden Sie diesen Satz drei- oder viermal hören: "Er blickte wieder um sich herum auf die Menge. Jedes Mal, wenn er spricht, blickt er. Er schaut nicht nur, er stimmt sich ein. Er ist im Einklang mit ihnen, er liest also, was gesagt wird. Darin liegt eine große Kraft, und wir stellen fest, dass dieser große Segen der Technologie uns der Einstimmung beraubt. Sie beraubt uns der Synchronität untereinander, was ihrer Meinung nach einer

der Gründe für den Anstieg der Ängste ist. Wenn wir durch unsere Telefone so abgelenkt sind, dass wir uns nicht umsehen. Erinnern Sie sich daran, dass ein natürliches Wesen sich nicht lange von etwas ablenken lassen sollte, sonst würde es vom Säbelzahn tiger getötet werden. Im Moment ist es übrigens der Cyberzahn tiger, der versucht, uns zu töten.

17:04 Wenn wir da draußen mit dieser Sache kämpfen, müssen wir lernen, den natürlichen Menschen abzulegen und uns ein wenig zu unterwerfen. Er sieht sie an, sie sind müde, sie sind erschöpft, und dann sagt er: "Siehe, meine Zeit ist gekommen. Ich sehe, dass ihr schwach seid und nicht alle Worte verstehen könnt, die ich im Auftrag des Vaters zu dieser Zeit zu euch reden soll." Er sah, dass sie schwach sind, dass sie müde sind und dass sie nicht verstehen können, was er vom Vater gebeten und befohlen wurde, ihnen zu sagen. Ich liebe diesen Teil, denn man beachte, was er tut. Er hat einen Plan. Er geht weg. Es wird geschehen. Er geht weg. Es gibt eine Theorie in der Kommunikationstheorie von [John Gottman](#), die sich "Bids and Turns" nennt.

17:52 Gebote und Wendungen sind eines der besten Werkzeuge, um Ihre Beziehungen zu retten. Die einfache Idee ist, dass ein Gebot immer dann erfolgt, wenn Sie eine Verbindung einladen: "Hey, wie war dein Tag?" Und eine Wendung ist, wenn sich die Person dem Bieter zuwendet. John Gottman, der führende Ehe- und Familienforscher, hat herausgefunden, dass die gesündesten Paare sich in 86 % der Fälle ihrem Partner zuwenden, wenn dieser ein Gespräch oder eine Unterhaltung initiiert. Sie machen nicht einfach so weiter wie bisher. Sie drehen sich um. Sie versuchen dann, sich aufeinander abzustimmen und Einstimmung oder Übereinstimmung zu schaffen. Der Erlöser bietet ein Opfer an, und wir müssen uns ihm zuwenden. Wenn wir uns nicht umdrehen, bedeutet das, dass wir nicht eins werden. Wir sind nicht eins, du bist nicht mein.

Hank Smith: 18:47 Du musst [dich](#) ihm [zuwenden](#).

Dr. Matt Townsend: 18:48 Wir wenden uns ihm zu. Wir wenden uns nicht sonntags während des Abendmahls zu, auch wenn das eine wichtige Wendung ist. Wir wenden uns immer zu, besonders dann, wenn wir ihn brauchen. Wir wenden uns ihm zu, wenn er sich uns anbietet. Er könnte uns ein Angebot machen, indem wir einfach in unser Schlafzimmer gehen und dort die Schriften sehen. Das ist ein Angebot. Wende ich mich nun der Heiligen Schrift zu und öffne sie? Und wie reagiere ich auf das Angebot? Die Stärke seiner Forschung ist, dass die Paare, die sich am ehesten

scheiden lassen, sich nur in 33 % der Fälle umdrehen. Bei den gesündesten Ehen waren es 86 % und bei den ungesündesten 33 %. Die einfache Frage, die sich uns allen stellt, wenn wir darüber nachdenken, ist, ob wir uns umdrehen. Und es ist auch wichtig zu wissen, dass ein anderes Wort für "umkehren" "bereuen", "umkehren" oder "umkehren" bedeutet. Deshalb lehrte Joseph, dass das Wichtigste, was wir lehren sollten, die Reue ist, einfach umzukehren, sich weiter umzuwenden. Wenn wir umkehren, gibt es Macht.

19:57 Im Grunde hat er jetzt gesagt: "Meine Zeit ist gekommen. Ich merke, dass du schwach bist." Das klingt übrigens nicht so schön, das klingt autsch. In der Kommunikationstheorie nennt man das Validierung. Sie fühlen sich schwach, also validiert er es. "Ich kann sehen, dass du müde bist. Ich kann sehen, dass du es satt hast. Du bist erschöpft. Ihr könnt nicht alle Worte verstehen, die ich im Auftrag des Vaters zu dieser Zeit zu euch sprechen soll." Achten Sie auf diesen Satz, der sehr speziell ist, denn es gibt bestimmte Worte, die ihm offenbar befohlen wurden, zu sprechen, aber ein großer Teil der Kommunikation ist nicht verbal. Es gibt einen ganz anderen Bereich des Verstehens, der ihm zur Verfügung steht.

20:46 Es muss nur nicht so viele Worte haben. Wir alle, die wir dienen, sollten nicht annehmen, dass es immer verbal sein muss. Geht nicht davon aus, dass ihr immer reden müsst, wenn ihr in eurer Ehe Probleme habt. Was der Erlöser tut, ist, dass er sich all dem zuwendet, was den Menschen wichtig ist, und einen nach dem anderen durch Handeln und Dienen alle ihre Bedürfnisse abhakt. Dabei wird auch etwas gesprochen, aber nicht das gesprochene Wort ist der Schlüssel, sondern das Gefühl ist der Schlüssel. Wenn der Vater ihm befohlen hat, bestimmte Dinge zu sagen, dann gibt es dieses [berühmte Zitat](#), das wir alle schon eine Million Mal gehört und benutzt haben: "Lass niemals ein Problem, das gelöst werden muss, wichtiger werden als eine Person, die geliebt werden muss."

21:32 Dies ist ein wirklich interessanter Moment, denn folgt der Erlöser dem Vater oder bleibt er bei den Menschen? Und vielleicht ist es kein Entweder-Oder, denn der Vater ist genauso erfreut zu sehen, was passiert. Es ist nicht so, dass er da oben steht und denkt: "Wir müssen etwas erledigen." Es geht immer um das Eine. Als der Heiland seine Augen auf die Menge richtete und sagte: "Ich sehe, dass ihr schwach seid und die Worte, die ich euch sagen soll, nicht verstehen könnt; darum geht nach Hause und denkt über das nach, was ich euch gesagt habe. Bittet den Vater in meinem Namen, dass ihr es verstehen könnt. Geht und bereitet euch vor, damit ihr verstehen könnt.

Bereitet euren Geist für den morgigen Tag vor. Schlaft, esst, ruht. Ich werde wieder zu euch kommen." Er hat ihnen den Befehl gegeben: "Geht in eure Häuser", was wirklich stark ist, wenn man an den Lehrplan denkt, der von der Kirche unterstützt wird. Hier hat es angefangen. Die Kirche hat ihn einen Tag lang unterstützt, jetzt geht nach Hause und stellt ihn in den Mittelpunkt, bringt ihn nach Hause und bringt ihn an diesen ganz besonderen Ort.

Hank Smith: 22:48 Matt, ich habe darüber nachgedacht, wie Sie uns hier gelehrt haben: Was sagt das meiner Frau oder meinen Kindern? Was ist die Botschaft, die ankommt, wenn ich mein Handy weglege und mich umdrehe? Denn mir ist aufgefallen, dass es Zeiten gibt - ich schäme mich gerade -, in denen meine Kinder sich zwischen mich und mein Telefon stellen mussten, um zu sagen: "Hallo. Ich bin hier." Nimm mein Gesicht. "Hallo. Hallo, Vater." Ist das nicht schon eine Botschaft an sich, dass er sie ansieht? Er sieht die vielen Menschen an.

Dr. Matt Townsend: 23:22 Ja, genau. Das ist Kommunikation. Was ich daran liebe, ist, dass er Prioritäten setzt. Indem er sich einfach einstimmt... In der akademischen Welt gibt es diese Theorie der emotionalen Resonanz von [Barbara Fredrickson](#), und sie lehrt, dass Liebe ein Gefühl ist, für das es eine Formel gibt, aber einer der Schlüssel, um das Gefühl der Liebe und der emotionalen Verbundenheit und Einstimmung zu erzeugen, ist die Synchronität, also die Vorstellung, dass wir auf Augenhöhe sind, dass wir im Einklang sind. Aber die anderen beiden Faktoren, die das erzeugen, sind auch Positivität, also bringen Sie Positivität, bringen Sie das Licht, worüber wir später noch sprechen werden. Und der dritte Faktor ist die Nächstenliebe. Synchronität, Positivität und Wohltätigkeit sind das, was die Menschen mit dem Gefühl verbinden, geliebt zu werden, oder mit emotionaler Resonanz. Und noch eine wirklich starke Idee, die wir hier sehen, wir brauchen nicht den ganzen Tag damit zu verbringen. Wir haben herausgefunden, dass es so genannte Mikro-Momente gibt.

24:29 Das ist auch die Arbeit [von Barbara Fredrickson](#). Mikro-Momente der Positivität, die unglaublich heilsam sind. Und ein Mikro-Moment ist nichts anderes als etwa sieben Sekunden verbundener, positiver, wohltätiger Momente, in denen zwei Menschen etwas miteinander teilen. Ein Bündel positiver Mikromomente schafft Glück. Und wir werden Ihnen zeigen, dass Freude etwas anderes ist als Glück. Aber das ist etwas, das wir tatsächlich mit den Menschen schaffen können, z. B. wenn Sie sich umdrehen und Ihr Telefon weglegen, dann sind Sie jetzt synchron, dann sind Sie positiv über das, was Sie hören, und dann bieten Sie dem Kind das größte Gute. Geben Sie Ihre

Nächstenliebe. Wenn du das tust, teilst du einen Moment, und es müssen nur sieben Sekunden sein. Das ist nur das Minimum. In dem Moment, in dem du das tust, verändert es nicht nur dich und du spürst es, sondern es verändert auch sie. Und jetzt werden wir eins. Wenn wir auch nur für eine Sekunde eins sind, ist es das, was Zion werden bedeutet: Wir brauchen mehr und mehr von diesen Mikro-Momenten, mehr und mehr von diesen Verbindungen, die hier perfekt modelliert werden.

- John Bytheway: 25:37 Ich war einmal in Ketchikan, Alaska, und sah ein Schild mit einem Bahnübergang, von denen wir alle schon Hunderte gesehen haben, aber auf diesem stand "Bahnübergang" und darunter: "Stop, look, listen".
- Dr. Matt Townsend: 25:52 Das gefällt mir.
- John Bytheway: 25:53 Ich dachte, das ist genau das, was Jesus hier getan hat. Er blieb stehen und sah sie an. Und sie hatten diese, ich glaube, unausgesprochene Bitte, sie sahen ihn unverwandt an, als ob sie ihn bitten würden, noch ein wenig länger zu bleiben. Er hörte diese unausgesprochene Bitte. Er blieb stehen, schaute, hörte zu und blieb. Das ist ein guter Ratschlag für die Vermeidung von Bahngleisen und für persönliche Beziehungen, oder? Anhalten, hinsehen, zuhören. Und meine Mutter hat mir sogar ein Lied aus meiner Kindheit beigebracht. Ich erinnere mich an "Choo, choo, the big train is coming down the track now, choo, choo, the big train is coming down the track. Stop, look and listen." Schaut euch die Aktionen an: "Stop, look and listen." Danke, Mama, ich bin noch nie von einem Zug überfahren worden, also schreibe ich das Lied diesem zu.
- Hank Smith: 26:43 Das ist so gut. Das ist echt. Bei der Beerdigung, ich glaube, es war die [Beerdigung von Elder Packer](#). Ich werde zurückgehen und nachsehen müssen. Sein Sohn sagte etwas, an das er sich aus seiner Kindheit erinnerte, und das gibt mir ein furchtbar schlechtes Gewissen, aber es inspiriert mich auch. Er sagte, immer wenn er das Büro seines Vaters betrat, war sein Vater mit etwas beschäftigt. Er kam herein und sagte: "Hey, Dad. Und sein Vater drehte sich immer um und kniete sich entweder hin, wenn er klein war, oder stand auf, wenn er aufrecht stand, sah ihm in die Augen und sagte einfach: 'Was kann ich für dich tun?'"
- John Bytheway: 27:15 Wow.
- Hank Smith: 27:17 Ja, genau. Das inspiriert mich, diese Art von Liebe und Aufmerksamkeit zu geben. Also Matt, hier ist meine Frage. Was

hat es mit diesem Cyberzähntiger auf sich, das mich so anzieht?
Und warum? Warum tut er das?

Dr. Matt Townsend: 27:31

Einfach ausgedrückt, es ist Dopamin. Es gibt dir ein Hochgefühl, das sich gut anfühlt, und es ist nur ein kleiner Spritzer, ein Spritzer direkt in deinem Kopf. Jedes Mal, wenn du eine andere Seite auf TikTok oder was auch immer umblättest, jedes Mal, wenn dir eine andere Sache gefällt, spritzt dein Gehirn mehr Dopamin. Das Dopamin ist das, wonach wir süchtig werden, was übrigens der natürliche Mensch ist. Deshalb ist er ein Feind Gottes, und das schon seit dem Sündenfall. Dopamin ist großartig, wenn wir es früher bekamen, weil wir aufstehen und die Kuh melken mussten. Wir mussten aufstehen und eine sinnvolle Tätigkeit ausüben, die uns einen Dopaminschub verschaffte. Jetzt bekommen wir immer mehr Dopamin, wenn wir nur im Bett liegen und endlos durch die sozialen Medien scrollen. Das fühlt sich gut an und wird zur Gewohnheit. Es gibt ein großartiges Buch mit dem Titel *Unwinding Anxiety* von [Judson Brewer](#), einem Psychiater, der herausgefunden hat, dass ein großer Teil der Angst auf Gewohnheiten zurückzuführen ist.

28:39

Es ist einfach eine Gewohnheitsschleife, und was immer wir denken, löst eine bestimmte Handlung aus, die wir dann gewohnheitsmäßig ausführen, und dann bekommen wir ein Ergebnis, aber unser Gehirn bekommt einen Dopaminschub. Wir sind tatsächlich süchtig nach Angst, oder zumindest nach unseren Reaktionen auf eine ängstliche Welt. Anstatt die sozialen Medien zu verlassen und unsere Hausaufgaben zu machen, scrollen wir einfach weiter durch die sozialen Medien, was zu immer mehr Angst führt. Dafür sind wir nicht geschaffen, sondern dafür, dass wir loslegen und etwas tun können. Wir stellen auch fest, dass diese Geräte, dieser verrückte Cyber-Zähntiger, der uns tötet, wenn man zu viel Zeit mit Kabelnachrichten verbringt, die Kabelnachrichten ansieht, ebenfalls die Angst verstärkt.

29:28

In einer [Studie](#), die nach dem Bombenanschlag auf den Boston-Marathon durchgeführt wurde, fand man heraus, dass, wenn man mehr als fünf Stunden damit verbracht hat, Informationen zu recherchieren und die Nachrichten über den Bombenanschlag auf den Boston-Marathon zu verfolgen, die Wahrscheinlichkeit größer ist, dass man unter Anzeichen von PTBS leidet als die Menschen, die während des Bombenanschlags auf den Boston-Marathon vor Ort waren. Denn man soll nicht dasitzen und schmören. Man soll aufstehen und handeln, aufstehen und weitermachen. Das ist es, was Sie hier sehen: Die Menschen wurden müde. Der Erlöser fühlte sich gezwungen zu bleiben, aber er ließ sie nicht in diesem Zustand

zurück. Er trat vor und begann, den Zustand zu verändern. Er veränderte sie von innen heraus. So werden wir den Säbelzahn tiger los.

- Hank Smith: 30:18 Meine beiden Großväter starben an Alkoholismus. Natürlich ist ein Telefon kein Alkohol, aber ist es derselbe Gedanke, dass ich diesen Wohlfühl-Hit bekomme?
- John Bytheway: 30:28 Ja, ja.
- Dr. Matt Townsend: 30:29 Im Allgemeinen sehen wir, dass man auch vom Alkohol, vom Nikotin oder von der Chemie süchtig sein kann, aber im Allgemeinen ist unser Verstand am meisten vom Dopamin und dem Grund, warum wir es benutzen, abhängig. Beim Alkohol versuchen wir in der Regel, Stress zu vermeiden oder uns vor der Angst zu verstecken. Wir sehen viele Menschen, die alles mit Medikamenten behandeln, anstatt das eigentliche Problem zu heilen. Ich benutze diese Schritte mit dem Erlöser als Mittel zur Heilung, denn wenn wir wirklich den Erlöser haben, der nicht nur da ist, um uns zu nehmen und uns Frieden zu bringen und uns aus unserem Schmerz herauszuholen, wenn wir das tun können, nicht nur im Allgemeinen, sondern im Besonderen, dann haben wir herausgefunden, dass einige Programme wie AA und andere Programme, viele Achtsamkeitsprogramme, in der Tat feststellen, dass [Judson Brewer](#) herausgefunden hat, dass, wenn man sein eigenes Gewohnheitsmuster versteht, man als Nächstes neugierig darauf werden kann.
- 31:27 Fangen Sie an zu lernen, und anstatt automatisch darauf zu reagieren, halten Sie inne, atmen Sie tief durch, seien Sie in dem Gefühl präsent und werden Sie neugierig, warum es da ist, wie es dazu gekommen ist, und dann, was noch wichtiger ist, werden Sie achtsam damit. Er sagte zum Beispiel, dass sie bei Menschen, die rauchen, herausgefunden haben, dass sie, wenn sie sie dazu bringen können, achtsam mit dem Rauchen umzugehen, merken, was sie fühlen, während sie rauchen. Achten Sie darauf, was in Ihrem Kopf vorgeht. Nehmen Sie wahr, was Sie tun. Wenn Sie es bemerken, kann Ihr Gehirn neu bewerten. Und er hat unter anderem herausgefunden, dass man beim Rauchen merkt, dass es schlecht schmeckt, aber das merkt man nur, wenn man aufmerksam ist. Wenn man nur raucht, merkt man es nicht.
- 32:10 Sie bemerkten, dass ihre Kleidung nach Rauch roch und dass sie allein auf einer Terrasse saßen, während alle anderen drinnen arbeiteten. Und dann bemerkten sie, dass sie sich schämten, als sie hereinkamen, weil alle anderen gearbeitet hatten. Was sie herausgefunden haben, ist, dass, je achtsamer man mit einer

bestimmten Gewohnheit umgeht - nicht generell achtsam, sondern spezifisch achtsam -, das Gehirn beginnt, diese Gewohnheit zu depriorisieren, und dann hebt es andere Gewohnheiten hoch, die einen tatsächlich glücklicher, freudiger und leistungsfähiger machen.

32:42 Das ist interessant, denn wenn man das Wort "Buße" in der Bibel nachschlägt, bedeutet es "Umkehr" oder "Sinneswandel", eine andere Sichtweise auf sich selbst, auf Gott und auf andere. Ein Teil dessen, was der Erlöser in diesem Moment tut, scheint so zu sein, als würde er einfach jeden lieben. Aber ich glaube, was er tut, ist, dass er sie verändert. Durch den Heiligen Geist verändert er sie Zeile für Zeile, Moment für Moment, wenn er zu jedem von uns kommt, einen nach dem anderen, wirkt er an uns und verändert uns. Aber wir können auch beobachten, wie Tausende vor uns gehen. Und jeder von ihnen, wenn wir im Einklang sind und positiv und wohlütig sind, werden wir die Liebe spüren, die er ausstrahlt. Plötzlich verändern wir uns mit jeder dieser Wiederholungen.

Hank Smith: 33:35 Danke, dass Sie mit mir diesen kleinen Exkurs gemacht haben. Dies ist Follow Him, Hanks persönliche Beratung.

Dr. Matt Townsend: 33:43 Wir sitzen alle im selben Boot.

Hank Smith: 33:44 Ich bin froh, dass wir das tun konnten. John, du hast erwähnt, dass sie ihn ansehen, wie: "Bitte geh nicht." Ich frage mich, wie dieser Blick ist, die großen Augen. "Das ist in Ordnung. Du kannst gehen. Das ist in Ordnung."

Dr. Matt Townsend: 33:58 Stellen Sie sich das vor. Sie würden nicht sagen: "Oh, komm schon, du musst bleiben." Das werden sie nicht tun, aber ihr Körper kann nicht nicht kommunizieren. Er muss zeigen: "Geh nicht weg. Wir brauchen dich. Wir brauchen das. Das ist so hilfreich für uns." Deshalb ist dieser Moment meiner Meinung nach so besonders. [Elder Bednar](#) sagte, dass die besten Lektionen im Leben nicht gelehrt werden, sondern dass man sie aufnimmt. Und sie werden eingefangen, wenn wir diese Lektionen aus freiem Willen und eigener Entscheidung in unser Herz einladen. Ich persönlich denke... Elder Bednar spricht oft darüber, und in der Schrift steht in [2 Nephi 33](#): "Der Heilige Geist kann die Wahrheit und die Kraft zu den Menschenkindern in ihre Herzen bringen. Aber es gibt viele, die ihr Herz gegen den Heiligen Geist verhärten, so dass er keinen Platz in ihnen hat. Darum verwerfen sie vieles, was geschrieben steht, und halten es nicht für wichtig."

- 34:53 Aber Elder Bednar lehrte: "Bitte beachten Sie, dass die Kraft des Geistes die Botschaft zu den Menschen trägt, aber nicht unbedingt in die Herzen." Ein Lehrer kann erklären, demonstrieren, überzeugen und bezeugen, und zwar mit großer geistlicher Kraft und Wirksamkeit. Letztlich aber dringen der Inhalt der Botschaft und das Zeugnis des Heiligen Geistes nur dann in das Herz ein, wenn der Empfänger ihnen den Zutritt gestattet. Ich glaube, dass der Heiland mit den Worten "Ich muss gehen" den Menschen die Möglichkeit gab, selbst zu entscheiden. Ich glaube, sie taten dies nonverbal und schauten ihn an, als ob sie sagten: "Oh, bitte nicht". Und dieser Blick ist übrigens ein Angebot: "Retter, geh nicht." Und sehen Sie, was er tat: Er kehrte um. Es muss also ein ewiges Prinzip dahinter stecken. Und dann sagte er: "Ich werde zum Vater gehen und mich den verlorenen Stämmen zeigen." Er gab ein wirklich schönes Zeugnis dafür, dass sie für den Vater nicht verloren sind.
- 35:54 "Denn er weiß, wohin er sie gebracht hat." Er legt Zeugnis ab. Niemand ist für den Vater verloren. Und dann Vers fünf, achten Sie noch einmal auf diese Worte. "Und es geschah, als Jesus so geredet hatte, warf er seine Augen abermals um sich auf die Menge." Er stimmt sich ein. "Und er sah, dass sie weinten und sahen ihn fest an, als wollten sie ihn bitten, noch ein wenig bei ihnen zu bleiben." Ihre Augen waren groß: "Bleib bei uns." Jetzt bekommt er tatsächlich Informationen. Übrigens, auch das wird nicht gesagt, aber sie waren in Tränen aufgelöst. Die Tränen sind das Gebot. Wann immer Sie bei einem Kind Gottes Tränen sehen, ist das ein Angebot, gehalten zu werden, ein Angebot, geliebt zu werden, ein Angebot, unterstützt zu werden, ein Angebot, umsorgt zu werden, ein Angebot, Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Wenn du keine Tränen mehr siehst, ist das ein beängstigendes Angebot, ein beängstigender Gedanke.
- 36:54 In meiner Arbeit sage ich immer, wenn ich die Tränen sehe, weiß ich, dass ich in der Vene bin. Ich war früher Phlebotomist und habe Blut abgenommen. Um jemandem eine Nadel in den Arm zu stecken, sticht man sie hinein, und wenn sie in der Vene ist, sieht man Blut kommen. Wenn ich dann tatsächlich Tränen sehe, weiß ich in der Regel, dass ich im richtigen Bereich bin. Der Retter ist jetzt im richtigen Bereich, weil er weiß, dass sie sich danach sehnen, sie zu bekommen. Sehen Sie, er hat ihre Gefühle erkannt. "Ich merke, dass ihr schwach seid." Ihr seid müde, ihr schafft es nicht. Er erforschte ihre Geschichte. Und ihre Geschichte war, dass sie nicht wollten, dass er ging. "Bleibt noch ein wenig bei uns." Und dann sehen Sie, was er tat. Er

kümmerte sich um ihr tieferes Problem und sagte zu ihnen:
"Seht, mein Inneres ist voll Mitgefühl für euch."

37:51 Bevor er etwas tat, ließ er die Liebe sein Herz erfüllen, sein Mitgefühl. Wenn er Mitgefühl für sie hatte, wird das zur bewegenden Kommunikation. Es kommt nicht so sehr darauf an, was er sagt, sondern vielmehr auf sein Mitgefühl. Und was ich an diesem Moment liebe, ist, dass wir alle schon einmal einen Streit mit jemandem hatten. Wir alle hatten einen Plan und der wurde wegen irgendetwas ruiniert, und wir sind wütend darüber. Ich glaube, dass die meisten von uns lernen müssen, genau diesen Moment zuzulassen: "Ich kann sehen, dass meine Frau sauer auf mich ist. Ich kann versuchen, ihre Geschichte zu verstehen", aber dann muss ich mich kümmern. Was ich am liebsten mit meinen Klienten mache, wenn sie sich gegenseitig zuhören und wir üben, miteinander zu reden, ist, wenn sie gut darin sind zu zeigen: "Ich kann hören, was du sagst. Ja, du sagst das und du meinst das und das ist es, was du sagst."

38:49 Dann frage ich sie, ich unterbreche alles, was wir tun, und sage: "John, ist es dir wichtig, was Stacy sagt, wie schwer es für dich ist, immer so spät nach Hause zu kommen? Ist dir das wichtig?" Und wenn er ehrlich wird und sagt, dass es ihm nicht egal ist und er es einfach fühlt, dann nenne ich das ehrlich werden. Und dann merke ich plötzlich, dass es wichtig ist, wenn sie es fühlen. Aber so viele von uns, in unseren Streitereien, in unseren Familienstreitigkeiten, in unseren Problemen, wir reden nie lange genug, um einander zu verstehen, aber wir kümmern uns nicht einmal. Wir wagen es nicht, uns zu kümmern, weil du sagst, dass ich schlecht bin. Wir können zur Fürsorge übergehen. Die Fürsorge ist das, was alles trägt. Echt bedeutet wiederum, die Gefühle des anderen zu erkennen, seine Geschichte zu erforschen, auf sein tieferes Problem, sein tieferes Bedürfnis einzugehen und dann das Gespräch zu vertiefen.

Hank Smith: 39:49 Mann, das ist Kapitel 17, da bin ich...

Dr. Matt Townsend: 39:51 Ja, das ist es. Es ist so lustig. Ich habe nämlich einen ganzen [TED-Vortrag](#) darüber gehalten, aber ohne über Christus sprechen zu können, ist es nicht dasselbe. Die Leute können es sich ansehen, und es ist gut, es ist großartig für die amerikanischen Unternehmen, aber das ist, was er tut. Er ist echt. Ich denke, das ist die einzige Art und Weise, wie er sein kann. Er muss es nicht aufsetzen, oder?

Hank Smith: 40:12 Denn [in Vers sieben](#) kommt er zu ihrem tieferen Punkt.

- Dr. Matt Townsend: 40:15 Ja, genau. Oh, das ist auch so cool, wenn man darüber nachdenkt. Ich glaube, das könnte meine Lieblingsstelle in der ganzen Bibel sein. Er hat ihnen gerade gesagt, dass sein Inneres voller Mitleid mit ihnen ist, aber sie wissen immer noch nicht, was er tut. Dann sagt er diesen Satz: "Habt ihr einen Kranken unter euch? Bringt sie her." Was in meinem Code bedeutet: Ich bleibe hier. Nun seht zu, die Worte funktionieren nicht mehr, also bringt mir eure Kranken und ich werde sie heilen. Und dann sagt er: "Habt ihr Lahme, Blinde, Krüppel, Aussätzige, Verdorrte, Taube oder in irgendeiner Weise Geplagte, so bringt sie her, und ich werde sie heilen; denn ich habe Mitleid mit euch. Mein Inneres ist voll Erbarmen." Ich möchte, dass alle Zuhörer jetzt denken: Wen würden Sie holen?
- 41:19 Wen würden Sie holen? Denn dein Inneres ist wahrscheinlich schon von Mitleid mit ihnen erfüllt. Wen auch immer du holen würdest, das ist es, woran der Erlöser dich denken lassen will, nämlich mit Mitgefühl, wen sollen wir holen? Ich denke immer, meine Frau würde zuerst zu mir gehen und hoffen, dass er mein Gehör heilt, damit ich besser zuhören kann. [Elder Packer](#) lehrt, dass man nicht alles wissen muss, bevor die Kraft des Sühnopfers für einen wirkt. Glauben Sie an Christus, und er beginnt an dem Tag zu wirken, an dem Sie ihn bitten. An dem Tag, an dem sie ihn baten, zu bleiben, begann es zu wirken. In der Sekunde, in der sie ihn baten, zu bleiben, begann ihr Glaube zu wirken.
- 42:00 Die zweite Antwort, die sie bekamen, lautete: "Habt ihr einen Kranken unter euch?" Das ist eine Aufforderung an sie, selbst aktiv zu werden. Jetzt gehen sie hin und holen ihre Kranken. Wenn sie ihre Kranken und Bedrängten ergreifen, bringen sie sie alle zusammen. Erinnern Sie sich, wir kennen das Wort succor von [Elder Holland](#). Beistand bedeutet, dass man ihm entgegenläuft. Er bittet uns jetzt, mit unserem Mitgefühl den Schwachen und Leidenden beizustehen, denen, die tödliche Schmerzen haben. Und sie alle rennen ihnen hinterher. Ich frage mich, ob die Menge nicht ein bisschen größer geworden ist, weil sie gerannt sind und jemanden zu Hause geholt und zurückgebracht haben. Und dann diese Aussage von Elder Kearon in seiner ersten Ansprache auf der Generalkonferenz. "Gibt es Dinge, die wir tun müssen, Gebote, die wir halten müssen, Aspekte unseres Wesens, die wir ändern müssen?"
- 42:49 [Elder Kearon](#) fragte: "Ja, aber mit seiner Gnade sind sie für uns erreichbar, nicht unerreichbar." Das ist die gute Nachricht. Ich bin unsagbar dankbar für diese einfachen Wahrheiten: Der Entwurf des Vaters, sein Plan, sein Ziel, seine Absicht, sein Wunsch und seine Hoffnung zielen alle darauf ab, Sie zu heilen,

Ihnen Frieden zu geben, Sie und die, die Sie lieben, nach Hause zu bringen. Das ist alles, was er will: euch nach Hause bringen. Und sie alle, sowohl die Geheilten als auch die Unversehrten, warfen sich zu seinen Füßen nieder, beteten ihn an, und so viele, wie kommen konnten, küssten seine Füße, so sehr, dass sie seine Füße mit ihren Tränen benetzten. Sie fangen wieder an, diese Ebene der Schaffung von Zion durch diese Interaktionen, einer nach dem anderen. Die Kraft, sie ist einfach erstaunlich.

John Bytheway: 43:42

Es gibt einen Satz, über den ich sehr froh bin, denn er spricht von körperlichen Gebrechen, von Blinden, Krüppeln, Aussätzigen, Verdorrten und Tauben. Dann sagt er: "auf jede Weise geplagt". Ich habe in letzter Zeit von Kirchenleitern gehört, die von Angstzuständen, Depressionen und Geisteskrankheiten aller Art sprachen. Für all diese Leiden hat er Mitleid und kann sie heilen.

Dr. Matt Townsend: 44:09

Ich liebe das. Wir wissen, dass er Sünde heilen kann. Wir wissen auch, dass er Krankheiten heilen kann, denn es gibt viele Krankheiten. Wir wissen auch, dass er Schwächen heilen kann. Er kann auch Gebrechen heilen, und manchmal sind Gebrechen Dinge, die uns Menschen angetan haben. Das kann früherer Missbrauch sein. Es ist jemand, es ist ein nachlässiges Elternteil. Es gibt [Untersuchungen](#), die zeigen, dass etwa 60 % der Millennials, und das betrifft nicht nur die Millennials, ein sogenanntes Bindungsproblem haben, d.h. sie können sich nicht sicher an ihre liebste Beziehung binden. Sie wissen nicht, wie sie sich sicher binden können.

John Bytheway: 44:49

60%.

Dr. Matt Townsend: 44:50

60%. Und sie glauben, dass dies einer der Gründe sein könnte, warum sie später heiraten. Es könnte einer der Gründe sein, warum sie nicht an die Institution glauben. Vielleicht fallen sie von der Kirche ab, weil auch das eine Rolle spielen könnte. Und der allgemeine Gedanke, und ich könnte ihn sogar haben. Ich weiß sogar, dass ich eine gewisse Version davon habe, weil das mit meinen Eltern passiert ist, als ich jünger war und sie sich scheiden ließen. Aber jeder muss wissen, dass er liebenswert ist, dass er fähig ist, dass er dazugehört und dass er sicher ist. Jeder muss das wissen. Liebenswert, fähig, zugehörig und sicher. Und wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, ist das Leben großartig und man kann anfangen, sich offen an Menschen zu binden. Wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden, verändert sich etwas in uns und wir fühlen uns verletztlich. Ich glaube, dass diese Verletzlichkeit mit Adam und Eva begann, als sie sich nackt fühlten. Und nun müssen sie darum kämpfen, zu

beweisen, dass sie liebenswert sind. Sie müssen kämpfen, um zu beweisen, dass sie fähig sind.

45:44 Sie brauchen mehr Abschlüsse, sie brauchen mehr Möglichkeiten. Sie brauchen mehr Fernsehzeit. Sie brauchen all diese Dinge. Sie müssen kämpfen, um zu beweisen, dass sie dazugehören, oder sie kämpfen nicht. Manche kämpfen nie. Sie flüchten einfach. Sie laufen weg, weil sie sich nicht geliebt fühlen. Sie verstecken sich. Sie gehen nicht mehr in die Kirche. Sie hören auf, sich zu kümmern. Sie geben die Familie auf. Oder manche kämpfen nicht oder flüchten, sondern erstarren. Sie tun nichts. Sie verstecken sich. Und manche frieren nicht, sie machen es allen recht. Sie sind Ja-Sager und sagen zu jedem Ja. Ich glaube, ein großer Teil des Publikums hätte sich nicht liebenswert genug, nicht fähig genug, nicht zugehörig genug, nicht sicher genug gefühlt. Das ist das Gegenteil von dem, was wir alle im Himmel empfunden haben. Wenn es Krankheit gibt, wenn es Sünde gibt, wenn es Schwäche gibt und wenn es Bedrängnis gibt, ich glaube nicht einmal, dass das die vier größten sind. Wissen Sie, was meiner Meinung nach das Wichtigste ist, das er geheilt hat, ist ihre Unwissenheit. Ich glaube, der emotionale Killer Nummer eins für die meisten von uns ist, dass wir unwissend sind.

46:59 Wir haben keine Ahnung, wer wir sind. Aber in dieser Gegenwart mit ihm, weshalb wir uns immer an ihn erinnern, bleiben die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft in einem Bereich, und wir sind weniger unwissend. Ich weiß ehrlich gesagt nicht, woher dieses Zitat stammt. Ich kann es nirgendwo finden. Wenn es also jemand weiß, lasst es mich wissen. "Der Großteil der Sühne war nicht für unsere Sünde, sondern für unsere Unwissenheit." Wir wissen nicht einmal, was wir nicht wissen. Wir wissen nicht einmal, warum ich süchtig bin. Wir wissen, dass einer der Hauptgründe für den Konsum von Pornografie Angst ist. Es kann sein, dass die Leute nicht nur verrückt sind, sondern dass sie verletzt sind und darunter leiden, oder dass sie missbraucht wurden, oder dass sie Angst haben oder Bindungsprobleme. Und wir brauchen keine Ausreden. Das Schöne daran ist, dass der Erlöser das weiß. Deshalb will er sie wahrscheinlich einen nach dem anderen holen. Denn wenn er sie einen nach dem anderen bringt, können wir über deine Probleme und Sorgen sprechen.

48:02 Wir können darüber reden... Erinnerst du dich an das Gebet, das du gesprochen hast, als du den Vortrag in der Sakramentensitzung halten musstest? Und erinnerst du dich, dass es bis zu dem Lied vor dir dauerte, bis du meinen Frieden spürtest? Erinnerst du dich daran? Das war ich. Bumm. Und

dann schafft dieser Moment Heilung, und diese Heilung geht zurück, und das Schöne am Geist ist, wenn wir den Geist spüren, heilt er unsere Liebenswürdigkeit, unsere Fähigkeiten, unsere Zugehörigkeit, unsere Sicherheit. Wenn ich heute mit meiner Frau über etwas streite oder mich mit meinen Kindern über etwas streite, streite ich wahrscheinlich nicht einmal über das, worüber wir streiten. Ich nenne das den Rauch. Ich streite mit ihnen über etwas Dummes. "Du musst den Hund rauslassen." Wir streiten über einen Hund. Ich habe übrigens gar keinen Hund, also habe ich mir das nur ausgedacht.

48:52 Ich kämpfe um den Hund, aber in Wirklichkeit frage ich mich: Warum hört mir niemand zu? Und das könnte meinen natürlichen Menschen und mein Kampf- oder Fluchtverhalten, das sich einschaltet, wieder aktivieren. Das ist es, was der Erlöser hier heilen will. Wenn 60 % der Millennials davon betroffen sind, wette ich mit Ihnen, dass 50 % meiner Generation es haben. Ich bin 55. In dem, was er hier tut, liegt Macht. Er heilt, weil er für uns zur ultimativen Quelle des Friedens wird, und deshalb müssen wir ihm vertrauen, dass er uns den Frieden bringt. Wir müssen uns auch dem Gebot zuwenden, und wir müssen darauf vertrauen, dass er sich uns zuwendet, auch wenn wir es nicht spüren.

Hank Smith: 49:33 Dieser Satz, den Johannes hervorgehoben hat, "auf irgendeine Weise betrübt", Matt, könnte das auch bedeuten, wie gut kennst du die Menschen um dich herum? Ich würde wissen, ob jemand lahm oder blind oder behindert oder verstümmelt oder aussätzig, verdorrt oder taub ist. Ich würde sagen: "Oh, der da, der, der Jim da drüben". Aber wie gut kennst du die Menschen um dich herum, die auf irgendeine Weise betroffen sind? Ich weiß nicht, ob der Erlöser gekommen ist und gesagt hat: "Wer in eurer Gemeinde ist in irgendeiner Weise beeinträchtigt?" Ich weiß nicht, ob ich alle so gut kenne.

Dr. Matt Townsend: 50:05 In einem Leitungstreffen, wenn man im Gemeinderat sitzt oder so, und sie sagen: "Lasst uns ein paar Namen für die Gebetsliste sammeln", und ich denke: "Oh Mann, ich kenne niemanden. Ich weiß nicht, was jemand braucht."

Hank Smith: 50:16 Allen geht es gut.

Dr. Matt Townsend: 50:17 Das ist das Zeichen, dass ich wahrscheinlich ein bisschen tiefer gehen muss. Und es ist keine Zurechtweisung, es ist ein Angebot. Es ist eine Einladung, sich umzudrehen und dann einfach zu gehen. Und wenn wir gehen und es tun und danach handeln, dann ist da eine Menge Macht. Es gibt dort eine Menge Möglichkeiten.

- Hank Smith: 50:38 Ein ganz kurzes Zitat, nur um Ihnen einen zweiten Zeugen zu geben. Mein Lieblingsvortrag [von Präsident Kimball](#) heißt Jesus the Perfect Leader. Er sagt genau das, was Sie gesagt haben: "Jesus sah Sünde als Unrecht an, war aber auch in der Lage zu erkennen, dass die Sünde aus einem tiefen und unerfüllten Bedürfnis des Sünders entsprang." Er sagt: "Wir können unsere Liebe zu anderen zeigen, auch wenn wir sie korrigieren sollen. Wir müssen in der Lage sein, tief genug in das Leben anderer hineinzuschauen, um die grundlegenden Ursachen für ihr Versagen und ihre Unzulänglichkeiten zu erkennen." Das gefällt mir.
- Dr. Matt Townsend: 51:14 Ewige Wesen zu sein, das ist die Ebene des Fortschritts, den wir in der Ewigkeit machen werden. Wir gehen tiefer und tiefer. Das ist die Aufforderung dieses ganzen Abschnitts oder Kapitels: Der Herr fordert uns auf, tiefer zu gehen, nicht weiter. Er fordert uns nicht wirklich auf, mehr zu tun, mehr im Augenblick miteinander zu sein, mit ihm in der Gegenwart zu sein. Wenn der Erlöser käme, würden wir uns natürlich leicht dazu hingezogen fühlen, aber wir hätten immer noch unser Telefon in der Tasche, und wenn die Welt immer noch mit dem Telefon vibriert, sind wir vielleicht nicht präsent. Und wir müssen dafür sorgen, dass das zu unserem natürlichen Selbst wird. Unser Geist versteht das. Wir werden so stark von den natürlichen Neigungen des Körpers und des Geistes geleitet. In Vers 11 heißt es: "Und es geschah, dass er gebot, dass ihre Kinder gebracht würden." Denken Sie darüber nach: Wenn die Worte nicht wirken, weil sie zu müde für Worte sind, dann werde ich sie und ihre Kranken segnen.
- 52:15 Großartig in eurer Ehe, wenn die Worte nicht mehr wirken, segnet die Familie und kümmert euch um die, die krank sind. Zweitens: Segne die Kinder. Nicht nur die Kranken sind für die Nephiten wichtig, sondern auch die Kinder. "Sie brachten ihre kleinen Kinder und legten sie um ihn herum auf den Boden, und er stand in der Mitte, und die Menge wich zurück, bis sie alle zu ihm gebracht worden waren." Achten Sie auf die Einheit und darauf, dass in dem Moment, in dem der Herr die Priorität setzt: "Jetzt will ich die Kinder", alle den Kindern Platz machen. Wenn man darüber nachdenkt, würde eine normale Menschenmenge sich gegenseitig bedrängen, und die Leute würden, wenn man sieht, wie der Präsident ein Baby umarmt oder der Papst ein Baby küsst, ihre Kinder dort hinauswerfen. Das hier war anders, es herrschte eine gewisse Ehrfurcht.
- 53:10 Jesus will die Babys. Er will, dass die Kinder zu ihm kommen. Also bringen sie die Kinder und setzen sie ab. "Und es geschah, als sie alle hereingebracht worden waren, stand Jesus in der

Mitte und befahl der Menge, sich niederzuknien." Niederknien, heiliger Raum. Und es begab sich: Als sie sich niedergekniet hatten, seufzte Jesus in sich selbst und sagte: "Vater, ich bin betrübt über die Bosheit des Volkes aus dem Hause Israel." Denken Sie daran, dass jede Kommunikation eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft hat. Aus meiner kleinen Weltanschauung heraus könnte das bedeuten, dass er jetzt ihre Kinder in den Armen hält, und dass die gebrochene Natur der Welt oder der Menschen in der Welt sich auf diese Kinder auswirken wird. Er beklagt, dass die Welt so kaputt ist, dass sie am Ende diese Kinder verletzen wird. Das könnte auf Bindung, Missbrauch und Leid zurückgehen.

- John Bytheway: 54:14 Ich bin so froh, dass du das Thema ansprichst. Ich habe das schon früher in meinen Kursen Freunden gegenüber angesprochen. Er ist mitten in dieser erstaunlich schönen Erfahrung, und dann kommt dieser Satz wie aus dem Nichts. Einige der Antworten, die ich gehört habe, lauten: "Vielleicht denkt er an die Menschen in Jerusalem, die er segnen und heilen wollte und die ihn nicht lassen wollten. Vielleicht denkt er auch an all die, die in den Unglücken vor seinem Kommen gestorben sind. Aber mir gefällt diese Antwort. "Vielleicht denkt er daran, was diesen Kindern in ihrer Zukunft bevorsteht."
- Dr. Matt Townsend: 54:54 Wow.
- John Bytheway: 54:55 Das ist nur eine weitere Sache, die man der Liste hinzufügen kann.
- Dr. Matt Townsend: 54:58 Nun, ist das nicht auch mächtig, denn die Worte, die wir in der Heiligen Schrift verwenden, sind die Traditionen der Väter, und sie werden weitergegeben. Er versucht, mit Traditionen aufzuräumen. Er versucht, Formen zu brechen. Wenn ich mit einem Paar arbeite, das darüber diskutiert, ob es zusammenbleiben will oder nicht, stöhne ich manchmal innerlich über die Kinder. Manchmal frage ich mich: "Warum reden wir jetzt nicht über deine Kinder?" Manchmal, wenn ich nervös genug bin, bitte ich sie, mir ein Foto ihrer Kinder zu bringen. Denn ich möchte wissen, für wen wir hier arbeiten.
- John Bytheway: 55:39 Wow. Ja, ja.
- Dr. Matt Townsend: 55:41 Ich denke, dass der Erlöser deshalb Dinge in Ordnung bringt, weil er sich über die Auswirkungen im Klaren ist. Ich glaube, er weiß, dass er sie bekommen wird, dass er uns nach Hause bringen wird, aber ich glaube, er ist besorgt über den Schmerz, den wir durchmachen müssen, und die Reise muss nicht so hart sein, wie einige von uns unsere Reise machen.

- Hank Smith: 56:00 Matt, vielleicht ist er für alle Kinder beunruhigt. Diese Gruppe von Kindern könnte stellvertretend für die Schwierigkeiten stehen, die man hat, wenn man seine Kleinen anschaut und sagt: "Oh, werd' bloß nicht erwachsen." Oder? "Mach kein Gesicht."
- Dr. Matt Townsend: 56:13 Ja, genau.
- John Bytheway: 56:13 Ja, genau. Oh, das ist eine tolle Art, es zu betrachten.
- Dr. Matt Townsend: 56:16 Es ist ein Paradox, dass man manchmal Dinge kaputt machen muss, um Gesundheit zu finden. Manchmal muss man Korrekturen vornehmen, um Gesundheit zu finden. Manchmal braucht man eine Operation. Manchmal muss man einen Knochen brechen, um ihn richtig zu heilen. Es gibt etwas, über das ich gerne nachdenke. Es ist ein Zitat [von Präsident Nelson](#). Er sagte: "Auf dem Weg des Bündnisses geht es um unsere Beziehung zu Gott". Ich habe festgestellt, dass Menschen, die Risse haben - und das sind wir übrigens alle - einen Riss haben. Wenn ich einen Stein nehme und ihn zerbreche, kommt durch die Risse das Licht herein. Wir brauchen einige Risse, damit das Licht eindringen kann. Je mehr ich mit meinen Klienten arbeite, mit denen, die ihre Kinder verloren haben, mit denen, die nie geheiratet haben, mit denen, die sich immer gewünscht haben, dass das, was ihnen vor 30 Jahren passiert ist, nicht passiert wäre, desto mehr glaube ich, dass jeder dieser Risse ein Licht ist, in dem man die Gelegenheit bekommt, eine Beziehung zum Erlöser zu finden.
- 57:18 Es ist diese Einladung. Und das ist schwer. Selbst Nephi musste sich von seinen Brüdern trennen. Er musste weggehen. Das war schwer für ihn. Interessant ist aber, dass die Tradition dieser Idee im Laufe der Zeit wahrscheinlich auch von Leuten korrumpiert wurde, die dachten, Nephiten und Lamaniten seien schlecht und wir könnten uns einfach nicht leiden. Diese Traditionen können bewahrt werden. Das Schönste, was ich bei der Scheidung meiner Eltern gelernt habe, war, wie liebevoll meine Oma, die Mutter meiner Mutter, ist, weil die Mutter meiner Mutter immer positiv über meinen Vater gesprochen hat. Die Mutter meiner Mutter hat immer nur gesagt, dass ich so ein Glück habe, so einen lustigen, guten Vater zu haben, der mir heilig ist. Durch diese Frauen, die ich am meisten liebte, bekam ich ein Zeugnis davon, was mein Vater war. Es liegt eine große Kraft darin, sich gegenseitig zu ehren, wenn wir das durchmachen.
- Hank Smith: 58:18 Ich habe schon so viel gelernt. Wow.

- John Bytheway: 01:00:15 Wenn ich an die erste Vision denke, sprechen wir davon, dass sich die Himmel teilten und Gott erneut zu den Menschen sprach, aber das ist nur der Anfang, das Wesen Gottes, das war [Elder Kearon](#). Wir müssen so oft daran erinnert werden, damit wir aufhören, uns Gott als einen der schlimmsten Menschen vorzustellen, die es auf diesem Planeten gibt. Wir müssen immer wieder daran erinnert werden, wie Gott wirklich ist, und ich glaube, das begann bei der ersten Vision.
- Dr. Matt Townsend: 01:00:50 [Joseph Smith](#) sagte einmal: "Ich möchte, dass ihr alle Gott kennenlernt, dass ihr mit ihm vertraut seid. Wenn wir wissen, wie wir zu ihm kommen können, beginnt Gott, uns den Himmel zu enthüllen und uns alles darüber zu erzählen." In der ersten Vision war Joseph am meisten erstaunt darüber, dass Gott nicht zimperlich ist. Gott ist kein Unmensch, er hat ihn nicht verprügelt. Er ist liebevoll, und er hat diese unglaubliche Beziehung zu mir, und er fühlte Liebe. Das ist genau das, was der Erlöser zu brechen versucht. Wir können es in unseren eigenen Gesprächen durchbrechen, wenn wir von Christus nicht nur in einem gerichtlichen Modell und nicht nur in einem legalistischen Modell, sondern in einem Familienmodell Zeugnis ablegen. Er ist unser Gott, er ist unser König, er ist unser Vater. Er ist nicht nur unser Richter, er ist auch dieses liebende Wesen, das wir sehen, das uns mitreißt und alles tut, um uns zum Glauben an den Erlöser zu bewegen.
- Hank Smith: 01:01:56 Wenn ich den Herrn sagen höre: "Ihr werdet das Blut und die Sünden dieser Generation überwinden", dann höre ich immer: "Ihr werdet die DNA und die Praktiken überwinden, die eure Eltern weitergegeben haben."
- Dr. Matt Townsend: 01:02:11 Ja, ja.
- Hank Smith: 01:02:12 Und nebenbei bemerkt, wir alle vermasseln unsere Kinder, nicht wahr, Matt?
- Dr. Matt Townsend: 01:02:16 Ja, ja, ja.
- Hank Smith : Sie sind nicht der Einzige. Wenn du da draußen zuhörst und denkst: "Ich habe meine Kinder versaut".
- Dr. Matt Townsend : Ja.
- Hank Smith: 01:02:12 Ich verspreche, das haben wir alle.
- Dr. Matt Townsend: 01:02:16 Nur weil ein Kind etwas verkehrt macht, heißt das nicht, dass man es verkehrt gemacht hat. Es gibt immer noch diese

Komponente des Handelns, selbst die Größten unter uns, selbst der Vater hatte Kinder, die Entscheidungen trafen, die nicht die seinen waren, das ist Teil des Plans. Ich weiß nicht, ob es für irgendjemanden von uns gut ist, sich selbst zu bestrafen. Das ist eigentlich eher der natürliche Mensch, der fleischliche Verstand, der versucht, uns dazu zu bringen, nicht darüber nachzudenken. Mir wäre es lieber, Sie würden sich an Christus wenden und sich buchstäblich von ihm heilen lassen, sich an ihn erinnern und mit ihm zusammensitzen und darüber sprechen.

Der nächste [Vers](#): Der Erlöser rief alle zum Gebet zusammen, und als er betete, kniete er auch selbst auf der Erde nieder und betete zum Vater: "Und was er betete, kann nicht aufgeschrieben werden, und die Menge, die ihn hörte, hat es aufgezeichnet. Und so berichten sie: Das Auge hat noch nie gesehen und das Ohr noch nie gehört, was für große und wunderbare Dinge wir sahen und hörten, wie Jesus mit dem Vater sprach. Und keine Zunge kann es aussprechen, noch kann es von einem Menschen geschrieben werden, noch können Menschenherzen es begreifen, so große und wunderbare Dinge, wie wir Jesus haben reden sehen und gehört. Und niemand kann sich die Freude vorstellen, die unsere Seelen erfüllte, als wir ihn für uns zum Vater beten hörten."

01:03:12 Im wahrsten Sinne des Wortes, der Erlöser haut sie um, ihr fleischlicher Verstand kann es nicht begreifen. Ich glaube, ihr geistiger Verstand fühlt sich wie zu Hause. Das geistige Wesen, das sie waren, schwingt jetzt mit, ja. Und der fleischliche Verstand, der Grund, warum die Worte keine Rolle spielen, ist, dass wir nicht mit einem Körper und einem Verstand arbeiten, sondern dass der Geist aufnimmt, was es bedeutet. Sie haben die Gabe der Zungenrede, sie haben die Gabe, es zu verstehen, auch wenn die Worte nicht im Verstand gehalten werden können. Mächtig.

Hank Smith: 01:04:14 Das muss das Tagebuch von jemandem sein, denn so sprechen die Mormonen nicht.

Dr. Matt Townsend: 01:04:27 Ja, ja.

Hank Smith : Dies ist ein direktes Zitat von jemandem, der dabei war. Ich frage mich, wer das ist. Ich frage mich, ob es Nephi ist oder jemand anderes, von dem Mormonen einen persönlichen Bericht hatte.

Dr. Matt Townsend : Ja. Hier ist übrigens ein großartiges Zitat von [Präsident Nelson](#) über Freude und Spiritualität, er sagt: "Die Freude, die wir empfinden, hat wenig mit den Umständen unseres Lebens zu

tun und alles mit dem Fokus unseres Lebens." Er fuhr fort:
"Wenn wir uns in unserem Leben auf Gottes Heilsplan, Jesus Christus und sein Evangelium konzentrieren, können wir Freude empfinden, unabhängig davon, was in unserem Leben geschieht oder nicht geschieht. Die Freude kommt von ihm und wegen ihm. Seine Freude ist beständig und gibt uns die Gewissheit, dass unser Leid nur einen kleinen Augenblick dauert und uns zum Gewinn gereicht. Wenn wir auf die Welt schauen und ihre Glücksformeln befolgen, werden wir niemals Freude erfahren. Die Freude ist ein Geschenk für die Gläubigen."

Der Schmerz über die Scheidung meiner Familie hat dazu geführt, dass sich meine Familie heute versammelt hat. Wenn ich einen Missionar habe, der auszieht, und im Raum sind meine treue Mutter und meine sechs Kinder und ihre vier Ehepartner und meine sieben Enkelkinder, dann ist da Kraft, und diese Freude ist noch schöner wegen des Schmerzes, den ich als Kind erlebt habe.

- Hank Smith: 01:05:49 Unsere Theologie ist eine, die einen weinenden Gott zulässt. Sehen Sie sich [Vers 21](#) an, er weinte, Vers 22, er weinte. John, wo steht das in der Perle des Großen Preises?
- John Bytheway: 01:05:58 [Mose 7](#), die Teilung Henochs: "Wie kommt es, dass die Himmel weinen und ihre Tränen vergießen wie Regen auf die Berge?" Das ist Poesie, es ist wunderschön. Für mich ist die Perle des Großen Preises ein Zeugnis, das allein auf dem Inhalt beruht. So gut.
- Hank Smith: 01:06:15 Das ist richtig, ja. Was bedeutet es, Matt, dass der Erlöser weint?
- Dr. Matt Townsend: 01:06:20 Erinnern Sie sich, vorhin habe ich darüber gesprochen, dass das bedeutet, dass wir in der Ader sind, dass wir in der richtigen Sache sind. Sein Weinen kommt, weil seine Freude groß ist. Dies sind Tränen der Freude. Es sind Tränen, weil er mit den Brüdern und Schwestern zusammen ist, die er vor seinem Tod kannte, für die er gesühnt hat, für die er in Gethsemane und auf Golgatha war, und jetzt darf er bei ihnen stehen. Er hat diese privaten Momente mit jedem von ihnen, einem nach dem anderen.
- Hören Sie sich das über die Freude an. "Die Freude des Erlösers war zum Teil auf sein Leiden zurückzuführen", erinnern Sie sich, das ist ein Teil des Kontextes, das ist [Elder Jeffrey R. Holland](#), "In diesem belastendsten Moment der ganzen Menschheitsgeschichte, mit Blut aus jeder Pore und einem

gequälten Schrei auf seinen Lippen, suchte Christus den, den er immer gesucht hatte, seinen Vater, Abba. Er rief: "Papa."

01:07:25 Aus dem Munde eines jüngeren Kindes, so etwas wie "Papa". Dies ist ein so persönlicher Moment, dass es fast ein Sakrileg ist, ihn zu zitieren. Ein Sohn mit unerlösten Schmerzen, ein Vater, seine einzige wahre Kraftquelle, beide halten durch und überstehen gemeinsam die Nacht."

Wenn Sie darüber nachdenken, hören Sie sich an, was [Präsident Russell Nelson](#) in seinem Vortrag "Freude und geistiges Überleben" sagt. "Seine Freude ist beständig und versichert uns, dass unsere Leiden nur von kurzer Dauer sind und zu unserem Vorteil genutzt werden. Wie in allen Dingen ist Jesus Christus das letzte Vorbild, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz ertragen hat." So steht es in Hebräer 12,2. Denken Sie daran, dass unser Erlöser die Freude in den Vordergrund gestellt hat, um die schrecklichste Erfahrung zu ertragen, die je auf der Erde gemacht wurde. Sie müssen zusammen gehen, und die Kraft, die in ihnen steckt, besteht darin, dass sie wissen, dass es nur für einen kurzen Moment sein wird, nur für einen kleinen Moment.

01:08:33 Aber der Schmerz, so [Neal Maxwell](#), hat eine starke Wirkung. "Der Hohlraum, den das Leiden in unsere Seele gräbt, wird eines Tages auch das Gefäß der Freude sein." All die Schmerzen der Einsamkeit, die wir alle empfinden, all die Schwierigkeiten, die wir alle erleiden, all die Krankheiten und die Traurigkeit und der Schmerz, all das ätzt einen Hohlraum weg, und dieser Hohlraum wird schließlich, wenn wir uns Gott zuwenden und ihn geistig umwandeln und ihn in eine Verbindung mit ihm bringen, der Herr wird dann einen Raum der Freude schaffen, und die Freude wird dann diesen Hohlraum fühlen und ausfüllen, und wir werden Frieden fühlen.

Hank Smith: 01:09:19 Die Ausgrabung der Seele.

Dr. Matt Townsend : Ja, ich liebe das.

Hank Smith : Es folgt der zweite Teil dieser Folge.

Dr. Matt Townsend: 01:09:26 Ich hatte eine Mutter und ihre Tochter in meiner Praxis, die einen wirklich großen Streit miteinander hatten, und der Tochter gefiel nicht, was die Mutter tat, und der Mutter gefiel nicht, was die Tochter tat, und nun stellten sich die Tochter und der Vater auf die Seite des jeweils anderen. Während sie sich über all die Dinge streiten, die nicht das eigentliche Thema sind,

Hinweis: Dieses Dokument ist eine automatische Transkription. Sie könnten ein paar kleine Fehler finden.

habe ich sie einfach unterbrochen und gesagt: "Okay, hört mal kurz auf."



- John Bytheway: 00:01 Willkommen zum zweiten Teil mit Dr. Matt Townsend, [3 Nephi 17-19](#).
- Hank Smith: 00:07 Matt, mir ist der Satz aufgefallen, der häufig in 3 Nephi 11 und auch hier in 3 Nephi 21 vorkommt: "Einer nach dem anderen." Dass wir einen Erlöser haben, der sich sehr auf den Einzelnen konzentriert. Matt, in Ihrer Arbeit wird deutlich, dass es zumindest in meiner eigenen Familie nicht funktioniert, wenn ich versuche, meine Kinder alle gleich zu erziehen. Beim ersten Kind hat es funktioniert. Warum funktioniert es nicht beim zweiten Kind? Oder sogar bei meinen Studenten oder Mitarbeitern. Was versucht der Erlöser vielleicht zu lehren, oder wie ist er, wenn er diesen individuellen Dienst tut? Es ist nicht wirklich ein Vorbeifahren, lasst mich alle mitnehmen.
- Dr. Matt Townsend: 00:48 Nein, was uns sagt, dass es sich nicht um eine Liste handelt, nicht um eine Anforderung, sondern um eine Entwicklung, um ein Werden. Es muss individuell geformt und auf die Bedürfnisse des Lernenden abgestimmt werden. Ich glaube, dass es dabei ein ewiges Prinzip über die Intelligenz des Einzelnen geben muss, und die Kraft, wenn wir alle individuell knien, dann ist dieses individuelle Knien das Einzelne. Ich denke, es zeigt auch, dass wir nicht nur eine Gruppe von Menschen sind. Es gibt keine einfachen Sterblichen. Wir sind diese ewigen Wesen mit dem Potenzial, unendlich viel Leben und Möglichkeiten zu schaffen. Es hat etwas damit zu tun, die individuelle Natur jedes Menschen zu sehen und bereit zu sein, mit jedem Menschen individuell zu arbeiten. Das ist ein Teil des ewigen Fortschritts, der getan werden muss. Ich glaube nicht, dass wir das in der Gruppe oder im Gleichschritt tun können.
- Hank Smith: 01:50 Und die Gefahr entsteht, wenn wir verallgemeinern, wenn wir alle in eine Kategorie stecken, alle Frauen sind so, alle Männer sind so, alle politischen Parteien sind so oder so.
- Dr. Matt Townsend: 02:00 Ja. Das ist nicht real, und was es auch tut, ist, dass es die individuelle Beziehung kurzschließt und unser Bedürfnis,

tatsächlich zu denken und uns anzupassen und dynamisch zu sein. Es gibt ein Zitat von [Elder Talmage](#), das besagt: "Viele von uns denken, dass der Herr eines Tages einfach seine Hände auf unseren Kopf legen und uns zu Göttern ernennen wird." Aber er sagt: "Das kann nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein. Alles, was wir brauchen, um ein Gott zu sein, ist bereits in uns, und wir sind jetzt mit unserem Gott dabei, dies zur Entfaltung zu bringen."

- John Bytheway: 02:34 Wenn ich darüber nachdenke, wie Gott mit uns arbeiten will, dann ist eines der Dinge, die ich so bemerkenswert finde, der Tempel, denn das ist wie eine unmögliche Aufgabe. "Finde den Namen jedes Menschen, der jemals auf der Erde gelebt hat, und Sorge stellvertretend dafür, dass sie getauft, konfirmiert und verheiratet sind." Ich meine...
- Dr. Matt Townsend: 02:52 Ja, es ist groß.
- John Bytheway: 02:53 Wie bitte? Wie sollen wir das machen?
- Dr. Matt Townsend: 02:56 Ich kann nicht einmal mein Telefon zum Laufen bringen.
- John Bytheway: 02:58 Ja, genau. Zu jeder Person, der ich einen Namen gegeben habe, gibt es eine Geschichte, und es macht so viel Spaß, darüber nachzudenken. Ich saß einmal im Marriott Center, ich war Präsident des Ältestenkollegiums im Riviera der BYU, und [Elder Maxwell](#) kam, um zu sprechen. Ich schrieb das so schnell ich konnte in meinen Franklin-Planer, weil er etwas sagte, was ich noch nie gehört hatte. Er sagte, dass der Makroplan der Erlösung aus Milliarden von Mikroplänen besteht, und dass sie von unserem himmlischen Vater und seinem bemerkenswerten Sohn verwaltet werden, der in bester Understatement-Manier sagte: "Ich bin in der Lage, mein Werk zu tun." Und ich habe diesen Gedanken nie vergessen, dass jeder von uns einen Mikroplan der Erlösung hat. Was für ein faszinierender Gedanke für diese Idee des "Eins zu Eins".
- Hank Smith: 03:45 So gut. Matthäus, [Kapitel 17](#) schließt mit diesem Satz des Erlösers: "Seht die Kleinen", und dann bricht der ganze Himmel auf, Engel steigen vom Himmel herab und kreisen mit Feuer. Engel im Dienst. Gibt es hier irgendwelche Gedanken, bevor wir zu [Kapitel 18](#) übergehen?
- Dr. Matt Townsend: 04:08 Vielleicht ist er einfach so, dass man als Redner einfach alles bringt. Es gibt eine bestimmte Zeit, in der man es bringt. Du bringst die audiovisuellen Geräte, du bringst die richtige Folie. Und was ich am schönsten finde: "Seht die Kleinen", er holt den

Himmel herab, um diese Kleinen zu umkreisen. Wir alle haben Angehörige verloren, wir haben Menschen verloren, die auf der anderen Seite des Schleiers sind. Wenn Sie dasitzen und sich fragen: "Wie werde ich es in dieser Welt schaffen und wie werde ich mich immer an den Erlöser erinnern?" Vielleicht können wir uns auch an die erinnern, die vor uns gegangen sind, denn sie beten immer noch für unsere Kleinen. Ich möchte, dass Sie jetzt beobachten, was Gott für Ihre Kleinen tut, was Ihnen wahrscheinlich gar nicht bewusst ist, aber er hat die dienenden Engel um sie herum. Da ist Feuer, da ist Liebe. Beide Seiten des Schleiers sind in diesem Moment am Werk, auch wenn die meisten von uns die Hälfte der Zeit nicht einmal wissen, was vor sich geht.

- Hank Smith: 05:04 Ich frage mich, ob es nicht wunderbar wäre, wenn dies... Und das ist nur Kapitel eins, Vers eins. Wäre es nicht wunderbar, wenn das einige der Vorfahren wären, die sie bei der Zerstörung verloren haben? Wäre das nicht großartig?
- Dr. Matt Townsend: 05:17 Sie haben es nicht geschafft, dabei zu sein, aber sie sind zurückgekommen, um es zu erleben. Das ist eine Kraft, die uns wieder die Geschichte der Familie erzählt. Dies ist eine Familie auf beiden Seiten des Schleiers, wir sind immer noch eine Familie. Johannes hat einen großartigen Punkt angesprochen: Sie sind gezählt. Es sind 2.500 Seelen, und sie bestehen aus Männern, Frauen und Kindern. Sie sind gezählt. Gott weiß genau, wer da ist.
- John Bytheway: 05:48 Einer der Sätze, die ich in Vers 25 unterstrichen habe, lautet: "Ein jeder für sich selbst, sie haben gesehen, sie haben gehört, sie haben berichtet." Jeder wusste für sich selbst Bescheid. Ich denke an Joseph Smith: "Ich habe für mich selbst gelernt." Hier heißt es, dass jeder einzelne von ihnen es weiß.
- Hank Smith: 06:07 Matt, bis jetzt habe ich gelernt und gelernt und gelernt. Ich habe gelernt, was Tränen sind, ich habe gelernt, wie ich meine Agentur besser nutzen kann, ich habe gelernt, aufmerksamer zu sein, ich habe gelernt-
- John Bytheway: 06:17 Gebote und Wendungen.
- Hank Smith: 06:18 Ja, Gebote und Wendungen. Zum Zuhören. Ich bin gespannt auf mehr. Lassen Sie uns zu Kapitel 18 übergehen.
- Dr. Matt Townsend: 06:25 Ja. Übrigens, wir sind immer noch am ersten Tag. Wir sind immer noch dabei, Tag eins durchzuziehen. Er wird hier das Sakrament einführen. Ich denke, es ist sehr aufschlussreich zu

sehen, dass er, wenn er diese miteinander verbundenen, persönlichen Momente schaffen will, ein Ritual braucht, ein Ritual, das uns helfen kann, uns immer wieder methodisch zu verbinden und unseren Bund zu erneuern. Interessanterweise führt er das Sakrament ein, bevor sie getauft werden. Wir wissen, dass es immer mit der Taufe verbunden ist, und es gibt etwas, das er in seinem Kopf hat, dass er vielleicht dieses Sakrament mit dem verbindet, was sie alle gerade durchgemacht haben, während sie jetzt beginnen, diese Verbindung zu ihm zu vertiefen und zu festigen. Wenn wir das Sakrament spenden und gleichzeitig die geistliche Einstimmung vornehmen könnten, die sie erlebt haben, wäre das eine wirklich tolle Kombination. Manchmal gehen wir vielleicht methodisch an das Sakrament heran. Wir kommen zu spät, wir kommen zu spät, wir haben Mühe, es zu schaffen, und wir wollen sicherstellen, dass wir es mit dem richtigen Geist tun, dem Geist, der uns in 3 Nephi 17 vorgelebt wurde. In 3 Nephi 18, Vers eins, heißt es: "Und es begab sich: Jesus gebot seinen Jüngern, dass sie ihm etwas Brot und Wein brächten. Und während sie das Brot und den Wein holten, gebot er der Menge, sich auf die Erde zu setzen." Übrigens gibt es diesen großartigen Gedanken von [Elder Jeffrey R. Holland](#) aus dem Vortrag Behold the Lamb of God, in dem er sagt: "Wenn die heilige Stunde kommt, in der wir dem Herrn unsere Opfergabe darbringen, haben wir unsere eigenen Sünden und Unzulänglichkeiten zu beseitigen. Deshalb sind wir ja dort. Aber vielleicht gelingt uns diese Zerknirschung besser, wenn wir an die anderen gebrochenen Herzen und trauernden Seelen denken, die uns umgeben. Nicht weit von uns sitzen einige, die vielleicht während des gesamten sakramentalen Gesangs und der Gebete dieser Priester äußerlich oder innerlich geweint haben."

08:38

"Könnten wir das in aller Stille zur Kenntnis nehmen und unsere kleine Kruste des Trostes und unseren winzigen Becher des Mitgefühls anbieten, könnten wir ihn ihnen widmen oder dem weinenden, kämpfenden Mitglied, das nicht im Gottesdienst ist und außer einem erlösenden Dienst unsererseits auch nächste Woche nicht da sein wird, oder unseren Brüdern und Schwestern, die überhaupt nicht zur Kirche gehören, aber unsere Brüder und Schwestern sind. Es gibt keinen Mangel an Leid in dieser Welt, weder innerhalb noch außerhalb der Kirche. Schauen Sie in irgendeine Richtung, und Sie werden jemanden finden, dessen Schmerz schwer zu ertragen ist und dessen Kummer nie zu enden scheint. Eine Möglichkeit, sich immer an Ihn zu erinnern, wäre, sich dem großen Arzt bei seiner nie endenden Aufgabe anzuschließen, die Last von denen zu nehmen, die belastet sind, und den Schmerz derer zu lindern,

die verzweifelt sind. So wie der Heiland alle sitzen ließ, während sie darauf warteten, dass das Brot gebracht wurde, können wir, wenn wir dort ankommen, früh hingehen, uns hinsetzen und an die anderen denken, an die weinenden Menschen, die diese Liebe von uns brauchen, die diese Unterstützung brauchen."

09:51 Ich nenne das, dass wir unsere Pfeile auf die ausrichten, die sie brauchen. Oftmals richten wir unsere Pfeile nach innen: "Warum passiert das? Warum sind die Kinder zu spät? Warum geht mein Sohn ohne Gürtel zum Sakrament?" Aber was er von uns verlangt, ist, einen Raum zu schaffen, einen Moment in unserem Geist, in dem wir den Herrn tatsächlich hereinlassen können und dabei andere lieben und ihnen dienen.

John Bytheway: 10:16 Erklären Sie das mit den Pfeilen, als ob Sie auf sich selbst zeigen würden? Wie Pfeile? Wie: "Was ist mit mir?"

Dr. Matt Townsend: 10:22 Im Evangelium, in dem wir uns alle Sorgen machen, ob wir es schaffen werden, geben wir unsere Pfeile ab und bewerten uns ständig selbst. "Bin ich gut genug? Was ist mit mir? Warum habe ich die Berufung nicht bekommen? Warum muss ich diesen Job machen?" Anstatt die Pfeile nach außen zu richten und zu denken: "Was braucht der Vater von mir?" Oder: "Was will der Erlöser, was soll ich tun? Was sehe ich in den Augen und im Gesicht der Frau, der ich gerade diene?" Wenn wir unsere Pfeile ein wenig mehr nach außen richten, bekommen wir eine andere Perspektive als nur die, dass alles auf mich einwirkt, Selbstlosigkeit.

Hank Smith: 10:57 Ich würde mich freuen, wenn Sie sich dazu äußern würden. Es scheint, dass der Erlöser dieses Sakrament als Gruppenritual einführt. Das ist etwas, das man gemeinsam tun soll. Das werden wir im Buch Moroni wiederfinden. Was hat es mit Gemeinschaftsritualen auf sich? Ich tue so, als ob Sie ein Experte in allen Dingen wären, was Sie meiner Meinung nach auch sind. Sie haben gesehen, wie das in Beziehungen funktioniert.

Dr. Matt Townsend: 11:21 Nach dem 11. September 2001 gab es wahrscheinlich nichts Gewaltigeres als eine Flaggenzeremonie. Ich war Pfadfinderführer. Es war ein unglaublicher Moment, als wir eine Fahne einweihen und wir hatten unsere gesamte Gemeinde versammelt, um diese Fahne einzuweihen, und die Feuerwehr kam, und es war nach dem 11. September, und dieses Ritual einer einfachen Fahnenzeremonie, die Nationalhymne und der Treueschwur brachten allen ein Gefühl von Geist und Gemeinschaft. Es gibt großartige Untersuchungen darüber, dass Rituale ein Gefühl der Einheit und des

Zusammengehörigkeitsgefühls schaffen. Das Starke an Ritualen ist übrigens, dass wir wissen, wie sie beginnen und wie sie enden, und wir wissen, wann sie beendet sind, und wir wissen, was wir zu tun haben, und sie sind heilig.

12:12 Es gibt unglaubliche Forschungsergebnisse, die zeigen, dass, wenn wir uns an unsere Rituale binden, sei es in unserer Ehe oder in unserer Familie oder in unserer Kirche oder in unserem Land, wir stärkere Bindungen schaffen und uns enger zusammenschließen, wenn wir das Ritual immer wieder neu einführen. Aber es ist interessant, dass das Ritual nicht dazu diente, mir Sorgen um mein Seelenheil zu machen, sondern es war eine Sache der Gemeinschaft: Wenn wir Zion sein wollen, müssen wir eins sein.

Hank Smith: 12:52 Ein großartiges Buch, *The Power of Ritual* aus dem Jahr 2020. Dieser Autor, [Casper ter Kuile](#), hat etwas aufgegriffen, das uns hier im Buch *Mormon* gelehrt wird: die Macht des Rituals. Ich habe ein Zitat aus diesem Buch. "Je länger man ein Ritual durchführt, desto mehr Kraft gewinnt es aus der Handlung, aus dem Glauben, aus dem Gefühl. Ein Ritual ist der Akt einer heiligenden Handlung, selbst eine gewöhnliche Handlung, die einen Sinn hat. Ich kann eine Kerze anzünden, weil ich das Licht brauche oder weil die Kerze für das Licht steht, das ich brauche. Die Kraft des Rituals liegt in seiner Fähigkeit, uns mit dem Göttlichen zu verbinden". Das hier ist ein Buch, das im Jahr 2020 veröffentlicht wird, ein Bestseller, und hier steht es in [3 Nephi 18](#). Ist das nicht mächtig?

Dr. Matt Townsend: 13:40 Es ist auch ein Symbol für den Baum des Lebens, vor dem wir uns niederknien werden, [1 Nephi 8:30](#): "Und sie drängten sich vorwärts und hielten sich an der eisernen Stange fest, bis sie herauskamen und herunterfielen und von der Frucht des Baumes aßen." Diejenigen, die hinfielen und von der Frucht des Baumes aßen, waren diejenigen, die ausharrten, diejenigen, die überdauerten. Nach dem [Webster's Wörterbuch](#) von 1828 bedeutet "teilhaben", "Anteil nehmen" oder "gemeinsam mit anderen teilen". Partizipation ist ein gemeinschaftlicher Akt als Teil einer Gruppe, eine gemeinsame Sache, die mit anderen in der Gruppe geteilt wird. Deshalb werden wir auch in Moroni gelehrt, uns oft zu versammeln, um an Brot und Wein teilzunehmen und des Herrn Jesus zu gedenken.

Hank Smith: 14:32 Verbindet uns nicht nur mit Jesus, sondern auch untereinander.

Dr. Matt Townsend: 14:36 Zueinander, das ist Zion. Wir bauen diese Beziehung zueinander auf. Und wenn wir die Beziehung zueinander aufbauen können, dann werde ich dich besser behandeln, du behandelst mich

besser. Und wenn wir einander besser behandeln, werden wir auch weniger Probleme haben. Wir werden weniger Sünde haben, wir werden weniger Kummer haben, wir werden weniger Probleme haben, wenn wir nur eins sein können.

- Hank Smith: 15:00 Ein weiteres Zitat aus dem Buch The Power of Ritual. Ich höre mit diesem auf, aber nur noch eins. Dort heißt es: "In Gemeinschaftsritualen können wir uns von unserer isolationistischen Sichtweise befreien. Für eine kurze Zeit wird die Lüge" L-I-E, "unseres Getrenntseins entlarvt, und wir erinnern uns daran, dass wir ganz und gar miteinander verbunden sind." Und dann diese großartige Aussage: "Es geht nicht darum, dass unsere Individualität verschwindet, sondern darum, dass wir nicht mehr von unserem Individualismus geblendet sind."
- Dr. Matt Townsend: 15:32 Das gefällt mir.
- Hank Smith: 15:33 Ist es nicht schön, dass der Heiland sagte: "Ich möchte, dass ihr euch an diesen Moment erinnert, aber ich möchte, dass ihr euch gemeinsam daran erinnert."
- Dr. Matt Townsend: 15:40 Ja, genau.
- John Bytheway: 15:40 Ich bin froh, dass Sie darüber sprechen. Ich denke, dass wir alle während der Pandemie, als wir uns nicht versammeln und dies nicht gemeinsam tun konnten, ich erinnere mich an die Freude, die ich empfand, als wir in die Kapelle zurückkehren und dies wieder tun konnten. Ich dachte: "Ich frage mich, ob einige Leute denken werden: 'Lasst uns diese Kirchensache zu Hause machen.'" Aber halt, das Sakrament ist der Hauptgrund, warum wir uns versammeln. Und wie Sie bereits erwähnt haben, Hank, heißt es in Moroni: "Ihr sollt oft zusammenkommen." Das gilt für uns alle. Habt ihr euch nicht gefreut, als ihr wieder zusammenkommen konntet?
- Dr. Matt Townsend: 16:16 Es hat eine Einsamkeitsepidemie ausgelöst. Das hat große Auswirkungen, und die Forscher an der BYU haben sogar herausgefunden, welche Auswirkungen Einsamkeit auf unser Leben hat. Wenn man sich einsam fühlt oder tatsächlich einsam ist, entspricht das dem Rauchen von etwa 15 Zigaretten pro Tag. Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein ist. Wir brauchen Gemeinschaft.
- 16:42 Übrigens, um noch einmal auf den Cyber-Zahntiger zurückzukommen: Er hält viele von uns davon ab, sich zu verbinden. Obwohl wir so vernetzt sind, finden wir nicht

zueinander. Man sagt, und ich weiß nicht, ob das ironisch gemeint ist oder nicht, aber einige der jüngeren Generationen sind geschickter darin, das richtige Emoji zu erkennen, als den richtigen Gesichtsausdruck. Wir brauchen Interaktion. Wir brauchen eine Schnittstelle.

17:11 Deshalb ist das Familienmodell des Heilsplans in meinen Augen das wahrhaftigste Modell, weil es um die Familie geht. Es geht nicht um Reinigung. Es geht nicht darum, uns zu reinigen. Es geht nicht nur darum, uns zu verurteilen. Es geht nicht nur darum, uns zu erziehen. Es geht um die Familie. Wir werden als Familie nach Hause gehen, und wir müssen wissen, wie wir miteinander umgehen, wie wir miteinander umgehen und wie wir miteinander umgehen.

17:39 In Vers drei heißt es: "Und als die Jünger mit dem Brot und dem Wein gekommen waren, nahm er das Brot und brach es und segnete es und gab es den Jüngern und befahl, dass sie essen sollten. Und als sie gegessen hatten, wurden sie satt." Sie wurden satt. "Er befahl, dass sie hingehen und der Menge geben sollten. Und als sie gegessen hatten und satt geworden waren..." Versucht er nur, ihre Bäuche zu füllen, oder versucht er, sie mit dem Geist zu erfüllen?

18:06 Ich habe im [Oxford Dictionary](#) nachgeschlagen, was gefüllt ist. Das sind einige Abkürzungen des Wortes "to fill": voll oder fast voll werden, alles ausfüllen, versorgen, versorgen, versorgen, auffüllen, auffüllen, auffüllen, die Lücke schließen, eine überwältigende Präsenz werden, durchdringen, sättigen, durchdringen, durchdringen, durchtränken, befriedigen. Sie waren, so glaube ich, vom Geist erfüllt.

18:42 Als Bischof wurde ich von all meinen YSAs gefragt: "Wie lange muss ich denn lesen, um die Heilige Schrift zu lesen?" Und ich würde sagen: "Was?"

John Bytheway: 18:55 Holen Sie eine Stoppuhr heraus.

Dr. Matt Townsend: 18:57 Ja. "Oh, es sind 72 Minuten." Ich würde immer sagen: "Oh nein. Lest einfach, bis ihr den Geist spürt, und entscheidet dann, was ihr tun wollt." Und sie sahen mich an und sagten: "Nun, das könnte den ganzen Tag dauern." Ich denke, unser Ziel ist es, uns alle dazu anzuleiten, die Wissenschaft des Geistes, die spirituelle Seite davon, gut zu beherrschen, etwas zu fühlen und dann vom Geist erfüllt zu werden, und dann den nächsten Schritt davon diktieren zu lassen. Als Rettungssanitäter habe ich immer diesen kleinen Test gemacht, und Sie haben gesehen, wie der Heiland das gemacht hat, als er mit den Menschen in

Kontakt kam. Als Rettungssanitäter prüften wir immer die Vitalwerte, bevor wir behandelten, denn wir wüssten nicht, wie wir den Patienten genau behandeln sollten, bevor wir ihn nicht geprüft haben. Wir prüfen und behandeln, und wir prüfen und behandeln. Wir suchen nach dem Geist, und dann tun wir, was wir können, um mehr für den Geist zu tun. Und dann prüfen wir, wie es läuft, und dann behandeln wir. Ich denke, dass wir alle hier lernen müssen, durch den Geist in Beziehung zu treten. Und wenn ich sehe, dass sie an dem Sakrament teilgenommen haben, bis sie satt waren, dann ändert sich das für mich. Ich weiß jetzt, dass ich mich viel mehr auf den Geist konzentrieren muss, wenn ich in diesem Raum bin, bis ich spüre, dass etwas Kraftvolles geschieht. Und noch einmal, es passiert vielleicht nicht jedes Mal. Ich sage nicht, dass es das sein muss. Ich sage nur, dass wir in dem Moment, in dem wir den Geist spüren, und es gibt ein großartiges Zitat von [Elder Eyring](#), der sagt: "Wenn du den Heiligen Geist spürst, ist das ein Zeugnis dafür, dass das Sühnopfer in deinem Leben wirkt." Das ist es, wonach wir suchen, nicht die Liste und nicht das Ereignis und nicht nur dabei zu sein, sondern tatsächlich verändert zu werden, während wir dabei sind.

20:52 Das ist Vers sieben: "Wenn ihr immer an mich denkt, werdet ihr meinen Geist bei euch haben." Und wenn Sie das mit dem Zitat von Elder Eyring kombinieren: "Wenn ihr immer an mich denkt, könnt ihr wissen, dass das Sühnopfer in eurem Leben wirkt."

Dr. Matt Townsend: 21:07 Ist das nicht mächtig? Wenn es in Ihrem Leben wirkt, dann verändert es Sie, glaube ich. Alle Gaben des Geistes kommen durch den Geist. Alle Eigenschaften von Christus kommen durch den Geist. Buchstäblich, Zeile für Zeile, wirkt er an uns. Und er legt Zeugnis ab, ich glaube, er öffnet den Himmel. Es ist Gottes Zeugnis. "Ich habe dich. Wir sind gut. Ich habe dich. Uns geht es gut."

21:32 In Vers 10 heißt es: "Und als die Jünger das getan hatten, sprach Jesus zu ihnen: Selig seid ihr für das, was ihr getan habt; denn das ist die Erfüllung meiner Gebote, und das bezeugt dem Vater, dass ihr tun wollt, was ich euch geboten habe. Und das sollt ihr allezeit tun an denen, die Buße tun und getauft werden in meinem Namen, und ihr sollt es tun zum Gedächtnis meines Blutes, das ich für euch vergossen habe, damit ihr dem Vater bezeugt, dass ihr allezeit an mich denkt. Und wenn ihr allezeit an mich denkt, so werdet ihr meinen Geist haben, der mit euch ist."

22:05 [Präsident Nelson](#) sagt: "Der Glaube an Jesus Christus ist die Grundlage allen Glaubens und die Leitung der göttlichen Macht."

Alles Gute im Leben, jeder potenzielle Segen von ewiger Bedeutung beginnt mit dem Glauben. Der Glaube an Jesus Christus ist die größte Kraft, die uns in diesem Leben zur Verfügung steht. Alle Dinge sind möglich für die, die glauben."

- John Bytheway: 22:28 Matt, danke, dass du Vers 10 gelesen hast: "Das bezeugt dem Vater, dass ihr willig seid." Ich bin so froh über diese Wortwahl. Es heißt nicht: "Das bezeugt dem Vater, dass ihr fähig seid, seinen Namen auf euch zu nehmen, dass ihr fähig seid, seine Gebote zu halten, die er euch gegeben hat", denn das sind wir nicht. Aber wir können willig sein. Der Herr ist so barmherzig, dass er sagt: "Kommt nächste Woche wieder. Wir werden das wieder tun."
- 22:53 Solange du bereit bist, kommst du immer wieder zum Sakramentstisch. Wir können in der Kapelle eine visuelle Hilfe für die Barmherzigkeit des Erlösers sehen. Es ist dieser Tisch, der mit dem Boden verschraubt ist. Wir rollen ihn nicht an Weihnachten und Ostern aus einem Lagerraum heran. Er ist jede Woche da und der Herr sagt: "Komm zurück." Und du musst bereit sein, denn du bist nicht in der Lage. Aber wenn du willig bist...
- 23:17 Was mir außerdem gefällt, ist die Frage in 3 Nephi 17: "Würden Sie bitte bleiben?". Und das ist mein einfacher Verstand, der das so sieht. Und hier sagt Jesus: "Ich kann nicht bleiben, aber so könnt ihr meinen Geist immer bei euch haben."
- Dr. Matt Townsend: 23:30 Ja, das ist richtig.
- John Bytheway: 23:30 ... und setzt das Sakrament ein.
- Dr. Matt Townsend: 23:32 Und alles haben, was ich habe und was du bereit bist zu empfangen. Dieser Wille, noch einmal, er wird uns alles geben, was wir bereit sind zu empfangen. Das bedeutet, dass wir wieder präsent und bewusst sein müssen und unsere Fähigkeiten einsetzen müssen, um uns ein bisschen mehr anzustrengen, ein bisschen mehr zu tun, ein bisschen mehr bereit zu sein.
- Hank Smith: 23:54 Apropos Cyber-Zahntiger: Auf meinem kleinen Instagram-Account habe ich gefragt: "Was macht ihr, um die 10 bis 15 Minuten des Sakraments zu einem süßen, kraftvollen Erlebnis zu machen?" Und ich habe eine Menge toller Antworten bekommen. Eine Frau sagte: "Versuchen Sie, einfach nur im Moment zu sein, ganz und gar." Und das haben Sie bereits erwähnt, Matt. Eine andere Person sagte: "Ich habe eine

bessere Erfahrung mit dem Sakrament, wenn ich am Sonntagmorgen vor der Kirche den himmlischen Vater bewusst darum gebeten habe, mir zu helfen, seine Liebe während des Sakraments zu spüren." Eine andere Person sagte: "Ich versuche, während des Sakraments Dankbarkeit zu üben. Ich stelle mir den Sakramentstisch buchstäblich vor", John, du hast es gerade erwähnt, "wie der Leib Christi bedeckt wird." "Ich lese die Worte des Sakramentsliedes." "Das Sakrament ist meine persönliche Verabredung mit dem Erlöser." Jemand anderes sagt: "Ich rezitiere in meinem Geist die Worte des lebendigen Christus, die ich vor Jahren auswendig gelernt habe."

24:49 Es gibt viele Möglichkeiten, das Sakrament zu etwas Besonderem zu machen. Aber Matt, es wird nicht besonders sein, wenn du nicht kommst.

Dr. Matt Townsend: 24:55 Man muss auftauchen, sich hinsetzen und sich zentrieren. Eine Sache, die ich gerne mache und die ich den Leuten, die ich coache, beibringe, wenn sie mit ihren Prüfungen zu tun haben, ist, dass sie versuchen, 3 Nephi 17 noch einmal zu erleben, während sie im Sakrament sitzen, wo sie ihre Herausforderung annehmen, ihren Sohn, der die Kirche verlassen hat und seit sechs Monaten nicht mehr mit der Familie spricht. Ich möchte, dass sie sich vorstellen, wie sie mit dem Erlöser zusammensitzen, wenn er sie zu sich ruft und wenn er mit ihnen allein ist. Und ich möchte, dass sie sich vorstellen, was er der Mutter dieses Kindes antun würde und was er zu dieser Mutter sagen würde. Aber ich möchte, dass sie sich auch visuell vorstellen, wie sie in diesem Moment mit dem Erlöser zusammen sind. Ich möchte, dass sie ihn erkennen und sich an ihn erinnern, bis sie den Geist spüren, das heißt, von diesem Geist erfüllt werden. Und während sie sich vorstellen, wie er ihnen im Grunde genommen dient, fragen sie ihn, was er von ihnen will. Und was immer er möchte, dass du für deinen Sohn tust, der nicht mehr mit dir spricht, das soll das Gebot sein, das du hältst. Was auch immer Ihnen in diesem Moment in Bezug auf Ihr Kind durch den Kopf und das Herz geht, lassen Sie es das Gebot sein, das Sie halten. Und wenn du das Gebot hältst, das er dir gibt, und es könnte sein, dass du ihm einfach weiter Briefe schreibst, die du ihm eines Tages geben kannst, was auch immer der Erlöser dir sagt, dass du tun sollst, tu diese eine Sache, und dann lass das das Gebot sein. Und wenn du das Gebot hältst, das er dir gibt, wird sein Geist bei dir sein. Spüre den Geist.

26:38 Und ich lehre das als ein Protokoll, das sie jeden Tag machen können, zehnmal am Tag, mit ihrem Vater, der gerade operiert wurde und man Angst hat, ihn zu verlieren, oder mit der Frau,

die darüber nachdenkt, ihren Mann zu verlassen, oder mit dem Kind, das Ärger mit seinem Freund hatte und nun das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein. In jedem dieser Fälle können wir im Sakrament sehr real werden und diesen Moment spüren.

- Hank Smith: 27:05 Und in diesem Moment kann ich nicht sehen, wie der Erlöser sagt: "Geh und hau sie um. Das ist es, was ich will, dass du tust. Holt sie euch, oder setzt euch einfach in den Frieden."
- John Bytheway: 27:14 Ich möchte jungen Eltern ein Lob aussprechen, denn ich erinnere mich, dass ich diese hochgesteckten Ziele hatte, wie ich zentriert sein und nachdenken würde. Und stattdessen sammle ich Cheerios und Legos vom Boden auf und sage: "Sei leise", und mache all diese Sachen.
- Hank Smith: 27:36 Hör auf, mich zu berühren.
- John Bytheway: 27:36 ... mit Kindern.
- Hank Smith: 27:37 Hank Smith: Ja. Hank Smith: Ja.
- John Bytheway: 27:38 Man könnte tatsächlich auf den Gedanken kommen: "Vielleicht warte ich einfach, bis die Kinder älter sind und komme dann zurück in die Kirche." Aber das ist ein furchtbarer Irrweg. Also diese Mütter und Väter da draußen, ich sehe, wie sie zur Pfahlkonferenz kommen, das ist wie, igitt.
- Hank Smith: 27:53 Das ist erstaunlich. Das ist es.
- John Bytheway: 27:54 Setzen Sie sich mit all Ihren Kindern in die Turnhalle und versuchen Sie das zwei Stunden lang auf einem harten Klappstuhl. Seid gesegnet, dass ihr bereit seid, den Retter zu zeigen, dass ihr bereit seid, in dieser schweren Zeit zu kommen.
- Hank Smith: 28:10 John, ich liebe das. Zurück zu meinem kleinen Instagram-Post, Ashley sagte genau das Gleiche. Sie sagte: "Mit kleinen Kindern bin ich einfach dankbar, dass ich überhaupt anwesend sein kann."
- John Bytheway: 28:20 Ja, ja.
- Hank Smith: 28:21 "Inmitten des Chaos und des überwältigenden Versuchs, kleinen Kindern zu helfen, ehrfürchtig zu sein, werde ich eines Tages in der Lage sein, mich auf die Verordnung zu konzentrieren und sie so zu würdigen, wie ich es gerne möchte. Bis dahin ist es gut genug, einfach da zu sein."

- John Bytheway: 28:35 Ja, ja.
- Hank Smith: 28:35 Auftauchen. John, ich bin so froh, dass du das gesagt hast.
- John Bytheway: 28:38 Jesus wollte diese kleinen Kinder dabei haben, und das hilft. Aber wenn ich diese Eltern sehe und mich an diese Tage erinnere, denke ich: "Ich segne euch dafür, dass ihr bereit wart zu kommen." Und manchmal habe ich gesehen, wie eine wunderbare Seele oder manchmal sogar meine Frau aufgesprungen ist und einem anderen Kind in dieser Zeit geholfen hat.
- Dr. Matt Townsend: 28:58 Daran erinnere ich mich bei jedem meiner Versuche. Ich erinnere mich lebhaft daran. Warum sind wir hier? Was machen wir hier? Das ist doch verrückt.
- 29:05 3 Nephi 17 hat mich so sehr verändert und mir meinen Erlöser so viel realer gemacht. Ich sehe den Erlöser als jemanden, der so real ist, dass er, wenn er in der Kirche erscheinen würde und in meiner Reihe säße und sähe, was meine Kinder tun, sie nicht maßregeln würde. Er würde irgendwie intervenieren. Aber wenn ich ihn ansähe und er mich ansähe, würde er mir diesen Blick zuwerfen: "Du machst das toll. Du machst das großartig."
- 29:42 Und das ist alles, woran ich mich erinnern muss: Er sieht es. Aber wenn Er da wäre, würde Er sich mit mir verbinden, Er würde sich auf mich einstimmen, Er würde mir in die Augen sehen, und Er würde mich bestätigen und mir helfen. Und vielleicht würde er auch bei den Kindern eingreifen. Das wäre großartig. Und trotzdem würden sie wahrscheinlich nicht still für ihn sein.
- Dr. Matt Townsend: 30:00 Weil sie einfach so sind, aber er hat mein Herz verändert, indem er sich einfach an ihn erinnert hat. Ich hatte eine Mutter und ihre Tochter in meiner Praxis, die einen wirklich großen Streit miteinander hatten, und der Tochter gefiel nicht, was die Mutter tat, und der Mutter gefiel nicht, was die Tochter tat, und jetzt stellen sich die Tochter und der Vater auf die Seite des jeweils anderen. Während sie sich über all die Dinge streiten, die nicht das eigentliche Thema sind, habe ich sie einfach unterbrochen und gesagt: "Okay, haltet mal kurz inne. Wenn der Erlöser einfach zur Tür hereinkäme und sich hier hinsetzen würde, was würden wir dann sagen?" Und Sie würden nicht glauben, wie schnell sich die Stimmung im Raum änderte. Ich habe kein weiteres Wort gesagt. Sie sagten nur: "Nun, es tut mir leid", und dann wurden sie beide emotional, entschuldigten sich und wurden beide geheilt.

- 30:59 Das Lustige daran ist, dass ich gar nichts tun musste, sondern nur beim Erinnern helfen konnte. Ich lud sie einfach ein, zu handeln, und man konnte sehen, wie bereitwillig ihr Geist war, denn sie packten es an und taten es einfach. Das ist die Heilung, die das bringt, und tatsächlich heißt es in [3 Nephi 18:19](#): "Darum sollt ihr allezeit in meinem Namen zum Vater beten, und was immer ihr den Vater in meinem Namen bittet, was recht ist, glaubt, dass ihr es empfangen werdet, siehe, es wird euch gegeben werden." Ich habe diese Geschichte gefunden. Ich versuchte, tiefer und besser in meinem Gebet zu werden. Ich hatte Bob Millet zugehört und einiges gelesen, was er über den Heiligen Geist und den Heiligen Geist lehrte. Ich kaufte Bücher im Internet und wurde zum Kauf dieses Buches von [Paul Miller](#) mit dem Titel The Praying Life (Das betende Leben) angeregt: Christus ist die Quelle unserer Freude, im Namen Christi wird die Freude gefunden. Ich bin kein Mitglied unseres Glaubens und wusste nichts über ihn.
- 31:59 Ich habe diese Aufforderung immer wieder gespürt. Ich habe es gekauft. Ich fing an, ein anderes Buch zu hören, das ich gekauft hatte, aber ich hatte versehentlich angefangen, dieses Buch zu spielen. Ohne es zu wissen, erhielt ich die Lehren dieses Buches, von dem ich nicht einmal sicher wusste, dass ich es gekauft hatte. Ich dachte, ich würde einem anderen Buch zuhören. So gut bin ich in Sachen Technik. Aber das ist die Geschichte, die er sagt, und ich gebe Ihnen zuerst das Zitat und dann erzähle ich Ihnen die Geschichte, aber er sagt: "Im Namen Jesu zu bitten ist nicht eine weitere Sache, die ich richtig machen muss, damit meine Gebete perfekt sind. Es ist ein weiteres Geschenk Gottes, weil meine Gebete so unvollkommen sind." Hier ist also die Geschichte. "Stellen Sie sich vor, dass Ihr Gebet ein schlecht gekleideter Bettler ist, der nach Alkohol und Körpergeruch stinkt und zum Palast des großen Königs stolpert. Sie sind zu Ihrem Gebet geworden.
- 32:58 Als du zum Gittertor schlurft, versteifen sich die Wachen. Dein Geruch ist dir vorausgeeilt. Du stammelst eine Nachricht für den König. "Ich möchte den König sehen." Deine Worte sind kaum zu verstehen, aber du flüsterst beim letzten Wort: "Jesus. Ich komme im Namen von Jesus." Wie von Zauberhand erwacht der Palast bei diesem Namen Jesu zum Leben. Die Wachen stehen stramm und verbeugen sich tief vor Ihnen, die Lichter gehen an, die Türen fliegen auf. Und Sie werden in den Palast geführt und einen langen Gang hinunter in den Thronsaal des großen Königs, der auf Sie zukommt und Sie in seine Arme schließt: "Im Namen Jesu" gibt meinen Gebeten königlichen Zutritt.

- 33:48 Sie kommen durch. Jesus ist nicht nur der Retter meiner Seele. Er ist auch der Retter meiner Gebete. Meine Gebete kommen vor den Thron Gottes als die Gebete Jesu. Das Bitten in Jesu Namen ist nicht eine weitere Sache, die ich richtig machen muss, damit meine Gebete perfekt sind. Es ist ein weiteres Geschenk Gottes, weil meine Gebete so unvollkommen sind. Das Siegel Jesu garantiert nicht nur, dass mein Paket ankommt, sondern es verwandelt das Paket auch. Paulus sagt in Römer 8-26: "Der Geist hilft uns in unserer Schwachheit; denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie wir sollten, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit Worten, die zu tief sind, um sie zu formulieren."
- John Bytheway: 34:33 Das ist so gut.
- Hank Smith: 34:35 Das macht Spaß.
- John Bytheway: 34:36 In unserer Priestertumsversammlung am letzten Sonntag haben wir gerade Elder Hollands Vortrag über das Gebet durchgenommen. Er hat diesen Vers mit einer Fußnote versehen, [Elder Holland](#), den Römerbrief 8-26. Sie sagten: "Beute, die..."
- Dr. Matt Townsend: 34:49 Ja. "Denn wir wissen nicht, worum wir beten sollen, wie wir sollten, aber der Geist selbst tritt für uns ein mit Worten, die zu tief sind, um sie zu formulieren."
- John Bytheway: 34:59 Seufzer, die zu tief für Worte sind. Der King James sagt: "Mit Seufzern, die man nicht aussprechen kann", es ist, als ob man Hilfe hat, auch wenn man nur auf die Knie gehen kann, um zu sagen: "Igit".
- Dr. Matt Townsend: 35:11 Ja, und er stöhnte in sich hinein. Erinnern Sie sich an diesen Erlöser, so kraftvoll. Ein paar andere Zitate, die er über das Gebet spricht, der gleiche [Paul Miller](#), er sagt: "Gebet ist die Bitte an Gott, sich zu inkarnieren, sich in deinem Leben schmutzig zu machen. Ja, der ewige Gott schrubbt Böden. Wir wissen mit Sicherheit, dass er die Füße wäscht, also nehmen Sie Jesus beim Wort. Bitten Sie ihn, sagen Sie ihm, was Sie wollen. Machen Sie sich schmutzig. Lassen Sie sich nicht gedankenlos auf dem amerikanischen Rauschgift der Geschäftigkeit durchs Leben treiben. Wenn du versuchst, den Tag zu nutzen, wird der Tag dich schließlich brechen. Ergreifen Sie den Zipfel seines Gewandes und lassen Sie nicht los, bis er Sie segnet. Er wird den Tag umgestalten."

- John Bytheway: 35:56 Okay, Sie haben mich überzeugt. Wie lautet der Name des Buches?
- Dr. Matt Townsend: 36:00 Es ist ein wirklich gutes Buch. Es ist von [Paul Miller](#), Das betende Leben: Christus ist die Quelle unserer Freude.
- John Bytheway: 36:07 Das ist wunderschön.
- Dr. Matt Townsend: 36:09 Ist das nicht erstaunlich?
- John Bytheway: 36:10 Ich denke an einige dieser Titel des Erlösers. Ich bin dein Fürsprecher. Ich bin dein Vermittler. Ich bin dein Fürsprecher, und deshalb beten wir in seinem Namen.
- Dr. Matt Townsend: 36:22 Ja, genau.
- Hank Smith: 36:23 Es ist mächtig. Ich muss nur aus dem Weg gehen. In einem Vortrag, den [Elder Bednar](#) 2008 gehalten hat, sprach er über den Satz "Betet allezeit", der in Vers 15 auftaucht: "Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Ihr sollt wachen und beten allezeit", was eine sehr schwierige Sache zu sein scheint, immer zu beten. Man denkt: "Nun, ich muss zur Arbeit fahren. Ich muss unterrichten." In diesem Vortrag sagte Elder Bednar, wenn man sich die Schöpfungsgeschichte anschaut, vor allem im Tempel, dann sieht man, dass der Herr die Dinge erst geistig und dann körperlich oder geistig und dann zeitlich erschafft. Er sagt: "In ähnlicher Weise ist das sinnvolle Morgengebet ein Element der geistlichen Schöpfung." Denken Sie an Ihre Erfahrung im Tempel, oder?
- 37:07 Ich werde Folgendes tun. "So wie die zeitliche Schöpfung mit der geistigen Schöpfung verbunden war und eine Fortsetzung derselben darstellt, so sind auch die sinnvollen Morgen- und Abendgebete miteinander verbunden und eine Fortsetzung voneinander." Er sagt also, man solle seinen Tag geistlich gestalten und dann am Ende des Tages zurückkehren, um zu sehen, wo man richtig und wo man falsch gehandelt hat. In Matthäus, Vers 21 steht: "Betet in euren Familien". Ich möchte Sie fragen, wie Sie erlebt haben, dass das Gebet Paaren und Familien hilft, wenn sie zusammen beten. Bleibt das Paar, das zusammen betet, zusammen? Ist das...
- Dr. Matt Townsend: 37:45 Ja, das ist ein weiteres eheliches Ritual. Erinnern Sie sich daran, wie der Erlöser in unserem Namen zum Vater betete? Das ist so bewegend für uns. Genauso bewegend ist es, wenn der Ehemann für seine Frau zum Vater betet, über ihre Bedürfnisse spricht und ihr Leben versteht, und wenn er im Namen Christi

für seine Frau bittet. Das ist eine kraftvolle Art und Weise, eine Verbindung zu seinem Partner herzustellen. Denken Sie also daran: Wenn Worte nicht wirken, können wir die Kinder segnen. Wir können immer noch für unsere Ehepartner beten. Wir können ihm immer noch dienen, ihn lieben und für ihn sorgen. Wir können Kranke und Bedrängte segnen, und wenn wir für sie beten, können wir auch eine gewisse Nähe zeigen. Haben Sie schon einmal an einer Veranstaltung teilgenommen, bei der Sie jemanden vorstellen sollen, und Sie müssen eine Menge über ihn erfahren, damit es eine aufrichtige Vorstellung wird?

38:45 Wenn wir für unseren Ehepartner beten, müssen wir wissen, welche Bedürfnisse er hat, welche Wünsche er hat und welche Ängste er hat. Eine der wirkungsvollsten Methoden, um all die Bindungen zu überwinden, über die wir vorhin gesprochen haben, ist es, verletzlich zu sein, und wenn wir lernen können, in unseren Gebeten füreinander verletzlich zu sein, dann werden viele Barrieren abgebaut. Vielleicht fällt es mir leichter, für meine Frau zu beten, als mich ihr gegenüber von Angesicht zu Angesicht zu öffnen, weil ich die Unterstützung des himmlischen Vaters habe und sie nicht unbedingt ansehe, weil das für mich schwieriger sein könnte. Es könnte mich verwundbar machen. Nutzen Sie also Ihre Gebete als eine Möglichkeit, verletzlich zu sein. Paul Miller sprach davon, dass Sie Gott Ihre größten Unsicherheiten und Unzulänglichkeiten, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht überwinden können, in Ihren Gebeten mit Ihrer Frau zum Ausdruck bringen sollen.

39:50 Seien Sie ehrlich zu Gott, zu Ihrer Frau oder Ihrem Mann, Ihrem Partner oder Ihrer Familie. Wenn Sie gerade einen Wutanfall bekommen haben und auf alle in der Familie wütend geworden sind, ist vielleicht ein Familiengebet an diesem Abend der schnellste Weg, um ehrlich zu sein und zu sagen: "Himmlischer Vater, ich brauche Hilfe mit meinem Temperament. Ich weiß nicht, wie ich das überwinden soll", und es könnte ein sicherer Weg sein, darüber zu reden. Es ist ein Ritual, das, wenn wir es morgens und abends konsequent durchführen und uns mit Gott beraten, wenn wir zu Bett gehen, und mit Gott aufwachen, wenn wir aufstehen, eine kraftvolle Routine ist, die meiner Meinung nach eine Menge Rechtschaffenheit, eine Menge guter Traditionen zur Gewohnheit machen kann.

Hank Smith: 40:30 Das ist interessant, denn wenn ich mich über meine Familie aufregen würde, würde ich nicht derjenige sein wollen, der das Gebet spricht, oder? Ich würde sagen: "Nun, jemand anderes soll das Gebet sprechen." Lass sie es sagen.

- John Bytheway: 40:40 Ich denke da an meinen eigenen Vater, der nicht in einer Familie aufgewachsen ist, in der man die Menschen ansieht und sagt: "Ich liebe dich." Er trat der Kirche bei, als er 24 war. Mit der Zeit konnte er das in seinen Gebeten sagen, und es war immer sehr cool, wenn mein Vater in seinen Gebeten zu uns sprach, weil es von Angesicht zu Angesicht zu schwer war.
- Dr. Matt Townsend: 41:02 Das ist sehr interessant.
- John Bytheway: 41:03 Allein die Vorstellung, dass jemand für uns betet und das hört, wenn er es nicht von Angesicht zu Angesicht tun kann, aber wow, was für eine Botschaft, das zu hören.
- Dr. Matt Townsend: 41:11 Ja, das stimmt. Es gibt einige wirklich interessante Untersuchungen darüber, wie Männer und Frauen unterschiedlich kommunizieren. Ihr werdet es vielleicht nicht glauben, aber wir haben unterschiedliche Ziele. [Deborah Tannen](#) hat ein Buch mit dem Titel You Just Don't Understand geschrieben.
- John Bytheway: 41:25 Du verstehst es einfach nicht.
- Dr. Matt Townsend: 41:27 Ja, du weißt es. Sie spricht über die Unterschiede und einer der Unterschiede, die sie anspricht, ist... und sie ist Linguistin, also hat sie die Sätze untersucht, die wir formulieren, und die Sätze sagen uns, was unsere Ziele sind, wie wir unsere Sätze formulieren, zeigt unsere Ziele, und eines der Dinge, die sie hervorhebt, ist, dass, wenn die Frau spricht, sie statistisch gesehen viel eher dazu neigt, es als eine Bindungsfunktion zu sehen, also sie spricht, um sich zu binden, und das sekundäre Ziel ist der Datentransfer in der Unterhaltung. Die Daten, die Fakten sind nicht so wichtig wie die Bindung, aber Deborah hat bei den Männern festgestellt, dass die Daten tatsächlich wichtiger sind, was seltsam ist, weshalb wir uns an dem aufhängen, was Sie gesagt haben, wie Sie es getan haben: "Nein, Sie haben eigentlich gesagt, parken Sie auf der Nordseite des Gebäudes, aber es gibt keine Nordseite, also gibt es dort keinen Parkplatz. Ich weiß also nicht, wovon Sie sprachen, aber deshalb bin ich zu spät dran."
- 42:18 Und dann geraten wir in diesen seltsamen Streit über das Zuspätkommen, aber das sekundäre Ziel, das sie gefunden hat, ist, dass bei der Kommunikation von Männern unsere Hierarchie oder unser Status eine größere Rolle spielt. Wir wollen nicht reden, wenn es unsere Hierarchie absenkt, aber das könnte der Grund sein, warum Gebete für einige von uns Männern funktionieren, weil wir mit dem höchsten von allen reden. Meine Hierarchie ist bereits niedrig. Ich kann in meinem Gebet

vielleicht ehrlicher sein, weil ich weniger verletzlich bin. Das ist vielleicht einer der Gründe, warum das Priestertum in unseren Händen liegt, denn das Priestertum ist die Macht zu handeln, und indem wir handeln und unser Priestertum nutzen, binden wir uns. Es ist vielleicht nicht so, dass wir emotional am meisten zusammenhalten.

43:15 Das mag nicht der Grund sein, warum wir das Priestertum haben, und es mag auch nicht sein, dass wir die besten Kommunikatoren sind. Das ist es vielleicht nicht. Es könnte einfach daran liegen, dass wir uns auf diese Weise verbinden. Ich habe mich einer Gemeinde nie näher gefühlt, als wenn ich den Zehnten abrechnen musste und den Segen bekam, mit jedem einzelnen Mitglied der Gemeinde zusammenzusitzen. Das ist sehr ermutigend. Oder wenn ich nach dem Sonntag alle Fenster schließe und dafür Sorge, dass das Gebäude verschlossen ist, verbindet mich das mit der Kirche und den Reichen. Einige dieser Aktivitäten wie das Beten oder die Ausübung des Priestertums sind sehr, sehr mächtig. Lassen Sie mich noch eine Sache tun. In Vers 24 wird uns gesagt, dass wir euer Licht hochhalten sollen, damit es der Welt leuchtet. "Seht, ich bin das Licht, das ihr hochhalten sollt, was ihr mich habt tun sehen. Siehe, ihr seht, dass ich zum Vater gebetet habe und ihr alle habt es bezeugt."

44:11 Uns wird gesagt, dass wir das Licht hochhalten, das Licht bringen, das Licht teilen und das Licht zeigen sollen. Ich möchte eine Geschichte erzählen, die [Elder Steven Lund](#) auf der Generalkonferenz erzählt hat. Er ist der Präsident der General Young Men's und er sprach darüber, wie man Freude findet. Das geht tief in den Inhalt und das Konzept der Freude hinein. Er erzählte eine unglaubliche Geschichte über seinen Sohn, der sein Licht leuchten ließ und auch inmitten einer Prüfung unglaubliche Freude empfand. Er sagte: "Der sicherste Weg, in diesem Leben Freude zu finden, ist, sich Christus anzuschließen und anderen zu helfen. Eine Lektion, die ihm sein kleiner Sohn Tanner durch sein perfektes Beispiel beigebracht hatte. Vor ein paar Jahren machte unsere kleine Familie das durch, was viele Familien in der gefallenen Welt erleben. Unser jüngster Sohn, Tanner Christian, erkrankte an Krebs.

Dr. Matt Townsend: 45:01 Er war eine unglaubliche Seele, wie es Neunjährige zu sein pflegen. Er war urkomisch schelmisch und gleichzeitig von erstaunlichem geistigem Bewusstsein. Kobold und Engel. Frech und nett. Als er klein war und uns jeden Tag mit seinen Streichen verwirrte, fragten wir uns, ob er einmal ein Prophet oder ein Bankräuber werden würde. Und dann wurde er schwerkrank. In den nächsten drei Jahren wandte die moderne

Medizin heldenhafte Maßnahmen an, darunter zwei Knochenmarktransplantationen, bei denen er sich eine Lungenentzündung einfing, so dass er 10 Wochen lang bewusstlos an einem Beatmungsgerät hängen musste. Wie durch ein Wunder erholte er sich für kurze Zeit, doch dann kehrte der Krebs zurück. Kurz vor seinem Tod hatte Tanners Krankheit seine Knochen befallen, und selbst mit starken Schmerzmitteln hatte er noch Schmerzen. Er konnte kaum aus dem Bett aufstehen.

- 45:55 Eines Sonntagmorgens kam seine Mutter, Colleen, in sein Zimmer, um nach ihm zu sehen, bevor die Familie zur Kirche aufbrach. Sie war überrascht, als sie sah, dass er sich irgendwie angezogen hatte und auf der Bettkante saß und sich mühsam abmühte, sein Hemd zuzuknöpfen. Colleen setzte sich neben ihn. "Tanner", sagte sie, "bist du sicher, dass du stark genug bist, um zur Kirche zu gehen? Vielleicht solltest du heute zu Hause bleiben und dich ausruhen." Er starrte auf den Boden. Er war ein Diakon. Er hatte ein Quorum. Er hatte eine Aufgabe. "Ich soll heute das Sakrament spenden." "Nun, ich bin sicher, jemand könnte das für Sie tun." "Ja", sagte er, "aber ich sehe, wie die Leute mich ansehen, wenn ich das Sakrament austeile. Ich glaube, es hilft ihnen."
- 46:38 Colleen half ihm, sein Hemd zuzuknöpfen und seine Krawatte zu binden, und sie fuhren zur Kirche. Offensichtlich war etwas Wichtiges passiert. Ich kam von einem früheren Treffen in die Kirche und war überrascht, Tanner in der Reihe der Diakone sitzen zu sehen. Colleen erzählte mir leise, warum er dort war und was er gesagt hatte. Das hilft den Menschen. Und so sah ich zu, wie die Diakone zum Sakramententisch schritten. Er lehnte sich sanft an einen anderen Diakon, als der Priester ihnen die Brottablets reichte. Und dann schlurfte Tanner zu seinem Platz und hielt sich am Ende der Kirchenbank fest, um sich zu stützen, während er das Sakrament spendete.
- 47:15 Es schien, dass alle Augen in der Kapelle auf ihn gerichtet waren, bewegt von seinem Kampf, während er seinen einfachen Teil leistete. Irgendwie hielt Tanner eine stille Predigt, während er feierlich und zögerlich von Reihe zu Reihe ging. Sein kahles, schweißnasses Haupt repräsentierte den Erlöser in der Art, wie es Diakone tun. Sein einst unbezwingbarer Diakonenleib war selbst ein wenig zerschunden, gebrochen und zerrissen, und er litt bereitwillig, um zu dienen, indem er die Embleme des Sühnopfers des Erlösers in unser Leben trug.
- 47:51 Zu sehen, wie er dazu kam, über das Diakonat nachzudenken, hat auch uns dazu gebracht, anders über das Sakrament, über

den Erlöser und über die Diakone, Lehrer und Priester zu denken. Ich wundere mich über das unausgesprochene Wunder, das ihn an jenem Morgen dazu gebracht hat, so mutig auf den noch kleinen Ruf zum Dienst zu antworten. Jedes Mal, wenn ein Diakon ein Sakramententablett in der Hand hält, werden wir an eine heilige Geschichte vom letzten Abendmahl, von Gethsemane, von Golgatha, vom Gartengrab erinnert, als der Erlöser zu seinen Aposteln sagte, und dies tue zu meinem Gedenken, er sprach durch die Jahrhunderte hindurch zu jedem von uns, er sprach von dem nicht enden wollenden Wunder, das er bewirken würde, wenn künftige Diakone, Lehrer und Priester seine Embleme überreichen und seine Kinder einladen würden, seine Sühngabe anzunehmen.

48:41 So sieht es aus, wenn man sein Licht, das Licht des Erlösers, hochhält".

John Bytheway: 48:50 Ich liebe diese Geschichte und ich liebe [Präsident und Schwester Lund](#), die viele Menschen gesegnet haben. Eines der Dinge, die ich an diesem Vers liebe, ist, dass ich nicht weiß, ob es einen anderen Spitznamen gibt, den der Erlöser mit uns teilt. Er sagt: "Ich bin das Licht der Welt", und er sagt auch: "Ihr seid das Licht der Welt". Das ist irgendwie faszinierend, und dies ist der Vers, der beides zusammenbringt. "Ich bin das Licht, das ihr hochhalten sollt, was ihr mich habt tun sehen." Das hat mich schon immer fasziniert, dass wir ein Licht sein dürfen, aber dieses Licht ist nur sein Licht, das versucht, das zu tun, was er tun würde.

49:36 Matt, wir könnten die Sache gleich hier abschließen. Das ist eine so schöne Geschichte. Aber was können wir in [Kapitel 19](#) sehen, das wir gerne kommentieren würden, bevor wir es abschließen?

Dr. Matt Townsend: 49:47 Ja. Die 19 ist in ihrer eigenen Hinsicht etwas Besonderes. Die 19 ist der Beginn des nächsten Tages. Endlich haben wir einen neuen Tag erlebt. Es ist interessant, dass im Grunde genommen Vers eins, als Jesus in den Himmel auffuhr, die Menge sich zerstreute, sie gingen zurück in ihre Häuser. Nicht jeder ging notwendigerweise nach Hause zurück. Vers drei: "Ja, und die ganze Nacht hindurch wurde das Gerücht über Jesus verbreitet. Und so schickten sie hinaus zum Volk, dass viele, ja eine sehr große Zahl sich die ganze Nacht hindurch abmühte, damit sie am Morgen an dem Ort wären, wo Jesus sich der Menge zeigen sollte." Sie waren alle damit beschäftigt, von der Liebe Christi ergriffen zu werden, ihr Licht leuchten zu lassen und alles, was geschehen war, mitzuteilen. Und stellen Sie sich noch einmal vor, wen würden wir für den nächsten Tag dorthin bringen? Und

sie brachten einen Haufen Leute mit, eine Menge Leute kamen am nächsten Tag.

- John Bytheway: 50:53 Man kann sie nicht per SMS oder E-Mail schicken. Man muss sie abholen.
- Dr. Matt Townsend: 50:57 Ja, [Präsident Monson](#), Sie kennen dieses Zitat gut, es lautet: "Wir sind umgeben von Menschen, die unsere Aufmerksamkeit, unsere Ermutigung, unsere Unterstützung, unseren Trost und unsere Freundlichkeit brauchen. Wir sind die Hände des Herrn hier auf der Erde und haben den Auftrag, seinen Kindern zu dienen und sie aufzurichten. Er ist auf jeden von uns angewiesen." Und das Schönste ist, dass sie geliefert haben. Sie gingen hinaus, lieferten und brachten alle zurück. Und als sie zurückkamen, waren so viele da, dass die ausgewählten Jünger die Gruppe in 12 verschiedene Gruppen aufteilten und sie beten ließen und sie alles lehrten, was am Tag zuvor gelehrt worden war. Auch dies war ein wunderbares Ritual der Gemeinschaft mit allen.
- Hank Smith: 51:49 Matt, denkst du, die Leute wären enttäuscht gewesen? Jesus ist hier, also kommen sie angerannt und es sind seine 12 Jünger. Sie sagten: "Das ist nicht Jesus." Vielleicht ist da etwas dran. Sie kommen zu Jesus und der Weg zu ihm führt über diese Apostel.
- Dr. Matt Townsend: 52:05 Das ist interessant. Und vielleicht war es die Bereitschaft, jetzt sind sie bereitwilliger, weil sie die Botschaft derer gehört haben, die dort waren. Jetzt, wo sie bereit sind, kommen sie durch die Jünger herein, und dann lassen die Jünger sie wieder niederknien. Erinnerst euch, kniet nieder, um gesegnet zu werden. Und dann brachten sie sie zum Ufer des Wassers. Und denken Sie daran, dass ein Teil des Gebets, das sie auf den Knien sprachen, darin bestand, den Heiligen Geist zu empfangen, dass ihnen der Heilige Geist gegeben werden sollte. Sie beteten darum. Die Jünger flehten um den Heiligen Geist. Sie brauchten dieses Licht, diesen Geist, diese Inspiration, die ihnen bei der Heilung half, über die wir gesprochen haben, damit sie den Geist spüren konnten. Und um den Heiligen Geist zu empfangen, mussten sie zum Wasser der Taufe geführt werden.
- 52:53 Und es geschah, als sie alle getauft waren und aus dem Wasser gestiegen waren, da fiel der Heilige Geist auf sie, und sie wurden mit dem Heiligen Geist und mit Feuer erfüllt. Und das Evangelium Jesu Christi war wieder im Spiel, die Lehre von Christus, vom Glauben an den Herrn Jesus Christus, von der Buße, umzukehren, dem Gebot zu folgen, sich dem Gebot zuzuwenden, den Bund der Taufe zu schließen und die Gabe des

Heiligen Geistes zu empfangen. Und sie wurden mit dem Geist erfüllt und es wurde ein Prozess, in dem immer mehr Menschen durch den Heiligen Geist geheiligt wurden.

53:31 [D. Todd Christofferson](#) sagte: "Unser himmlischer Vater ist ein Gott mit hohen Erwartungen. Er will uns heilig machen, damit wir in einer himmlischen Herrlichkeit leben und in seiner Gegenwart verweilen können." [Lectures on Faith](#) erklärt, dass kein Wesen seine Herrlichkeit genießen kann, ohne seine Vollkommenheit und Heiligkeit zu besitzen. Unser Vater im Himmel kennt uns, er liebt uns, und er hat für alles gesorgt, was nötig ist, damit wir heilig werden können, wie er heilig ist." Zeile für Zeile geht es wieder um den Geist, der uns langsam bekehrt und heilig macht.

Hank Smith: 54:06 Und dann ist er wieder da. Es ist Zeit für Tag zwei.

Dr. Matt Townsend: 54:12 Das ist genau das Richtige. Stellen Sie sich die Freude vor, wenn er wieder zurückkommt und all diese anderen Menschen sieht und sieht, dass es funktioniert, dass die Botschaft wirkt und in den Herzen und Köpfen seiner Leute ankommt. Und der Bund verändert sie langsam, damit sie ihm noch ähnlicher werden. Sie nehmen jetzt sein Bild in ihrem Antlitz an. Ihr Teint verändert sich. Das Licht Christi strömt aus ihnen heraus. Das ist eine beeindruckende Szene und eine große Chance für viele von uns. Wie [Elder Christofferson](#) hier sagt: "Wenn wir die Gebote des Herrn halten, können wir seine Liebe vollständiger und leichter spüren. Der gerade und schmale Pfad der Gebote führt direkt zum Baum des Lebens, und der Baum und seine Früchte, die süßesten und begehrenswertesten unter allen Dingen, sind die Darstellungen der Liebe Gottes und erfüllen die Seele und bringen uns eine überaus große Freude."

Hank Smith: 55:09 Das war fantastisch. Vielleicht könnte ich Ihnen eine letzte Frage stellen, bevor Sie gehen. Matt, du arbeitest jetzt seit ein paar Jahrzehnten mit Familien und Paaren, auch wenn man es dir nicht ansieht, wie hast du gesehen, wie der Herr Familien und Ehen geheilt hat? Das ist es, was er hier tut, er kommt und heilt.

Dr. Matt Townsend: 55:29 Was ich gesehen habe, ist, dass es nicht ihr Therapeut ist, nicht ihr Coach. Es ist, wenn die Menschen ihre Macht nutzen, um sich auf das Prinzip auszurichten, und sie bringen die Liebe ein, die ihnen von Natur aus innewohnt, weil sie waren, bevor sie jemals auf diese Erde kamen, und weil sie ein Sohn und eine Tochter Gottes sind. Dadurch beginnt sich eine Veränderung zu vollziehen. Und wenn ich in meinem Ehepartner erkenne, dass er nicht nur ein einfacher Sterblicher ist, sondern ein Kind des höchsten Gottes. Und wenn ich auf irgendeine Art und Weise

versuchen kann, das mit ihnen zu leben, findet eine Veränderung statt. Vielleicht verändert es nicht beide Parteien. Manchmal verändert es nur eine Partei. Aber ich habe gesehen, wie Ehen durch nur eine Partei unglaublich gut geworden sind. Und übrigens nicht einmal immer von der am meisten zerrütteten Partei. Ich wünschte, es könnten immer zwei sein.

56:28 Aber ich denke, in unserem Bund müssen wir uns einfach daran erinnern, dass wir nicht allein im Bund sind. Wir sind nicht allein in diesem Bund. Wir sind mit dem Bräutigam verheiratet. Am meisten hilft es immer, wenn der Retter in der Beziehung ist. Wie auch immer wir sie hineinbekommen, wir müssen einen Weg finden, diesen Geist, diesen Namen, diese Kraft anzurufen, und wir kommen zu Christus, wo immer wir in der Beziehung sind, und dann verändert er uns langsam Zeile für Zeile wieder. Das ist das Einzige, was ich gesehen habe, das dauerhaft Veränderung schafft.

Hank Smith: 57:03 Wow! Was für ein lustiger Tag. John, ich habe noch viel zu tun, aber ich werde es einfach Stück für Stück angehen und zurückgehen. Ich dachte, meine Margen wären schon voll und das sind sie auch. Ich drücke mich, ich würde sagen, meine Margen quellen über.

John Bytheway: 57:22 Hank, Sie haben gesagt, dass Sie es Stück für Stück angehen wollen. Sie könnten sagen, ich nehme ein Angebot nach dem anderen. Ich werde diese Gebote annehmen...

Hank Smith: 57:28 Ein Gebot nach dem anderen.

John Bytheway: 57:30 ... und ich werde mich umdrehen. Das werde ich nie vergessen. So viele Einladungen, so viele Gebote, und jetzt können wir abbiegen. So gut.

Hank Smith: 57:41 Danke, Matt. Wir sind dankbar, dass Sie Ihre Zeit mit uns verbracht haben. Es war uns ein Vergnügen.

57:46 Damit möchten wir Dr. Matt Townsend dafür danken, dass er heute bei uns ist. Wir danken unserer ausführenden Produzentin Shannon Sorensen, unseren Sponsoren David und Verla Sorensen, und in jeder Folge erinnern wir uns an unseren Gründer Steve Sorensen. Wir hoffen, dass Sie nächste Woche wieder dabei sind, wenn wir den zweiten Tag des Erlösers mit dem Volk von Nephi auf FollowHIM zeigen.

58:08 Bevor Sie zur nächsten Folge übergehen, habe ich noch eine wichtige Information. Das Transkript dieser Folge und die

Notizen zur Sendung sind auf unserer Website Followhim.co verfügbar. Auf unserer Website finden Sie auch unsere beiden kostenlosen Bücher, Finding Jesus Christ in the Old Testament und Finding Jesus Christ in the New Testament. Beide Bücher sind voll von kurzen und aussagekräftigen Zitaten und Einsichten aus all unseren Episoden aus dem Alten und Neuen Testament. Die digitalen Kopien dieser Bücher sind absolut kostenlos. Sie können den Podcast auf YouTube ansehen. Auch auf unseren Facebook- und Instagram-Konten finden Sie Videos und Extras, die Sie sonst nirgendwo finden. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie uns helfen können, abonnieren Sie den Podcast, um ihn zu bewerten, zu rezensieren und zu kommentieren, damit wir leichter gefunden werden können.

58:50 Natürlich wäre das alles nicht möglich ohne unser unglaubliches Produktionsteam. David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra und Annabelle Sorensen.

Präsident Russell M. Nelson: 59:03 Welche Fragen oder Probleme Sie auch immer haben, die Antwort finden Sie immer im Leben und in den Lehren Jesu Christi. Wenden Sie sich an ihn. Folgen Sie ihm.

A WARM HEART IN THE COLD WAR



- Hank Smith: 00:02 Hallo, alle zusammen. Willkommen zu einem weiteren FollowHIM-Favoriten. Ihr wisst, wie es läuft. John und ich teilen eine einzelne Geschichte, die zur Lektion "Komm, folge mir nach" dieser Woche passt.
- John Bytheway: 00:11 Hank, als ich von meiner Mission nach Hause kam, ich bin älter als du, wurde Präsident Ezra Taft Benson Präsident der Kirche. Dies ist eine Geschichte über ihn. Er hatte etwas ganz Besonderes in seinem Leben. Er war sogar im Kabinett von Präsident Dwight D. Eisenhower als Landwirtschaftsminister tätig, während er Mitglied der 12 war.
- Hank Smith: 00:30 Das wird heute nicht passieren. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das jemals passieren wird.
- John Bytheway: 00:32 Sie sind so beschäftigt. Das hat Sheri in ihrem Buch "Prophets Can See Around Corners" geschrieben. Es beginnt auf Seite 84.
- 00:39 1959 diente Elder Ezra Taft Benson, damals Mitglied der Zwölf, gleichzeitig im Kabinett von US-Präsident Dwight D. Eisenhower als Landwirtschaftsminister. In dieser Funktion unternahm er auf dem Höhepunkt des Kalten Krieges eine Reise nach Moskau.
- 00:55 Okay, denken Sie nicht an Russland. Denken Sie an die Sowjetunion.
- 00:59 Auf dem Höhepunkt des Kalten Krieges war das Verhältnis zwischen den USA und der Sowjetunion frostig.
- 01:04 Ich musste Sheri damit ärgern. Auf dem Höhepunkt des Kalten Krieges war es frostig. Das ist gut, Sheri. Ich sehe, was du da gemacht hast.
- 01:10 Das Flugzeug von Minister Benson war vermutlich erst das zweite Flugzeug der US-Luftwaffe, das seit dem Zweiten Weltkrieg nach Moskau flog. Obwohl Minister Benson Moskau besuchte, um sich mit dem sowjetischen

Landwirtschaftsminister zu treffen und den Zustand der sowjetischen Landwirtschaft zu inspizieren, bat er seit seiner Ankunft wiederholt darum, eine der beiden protestantischen Kirchen in Moskau besuchen zu dürfen. Seine Gastgeber ignorierten seine Bitte tagelang. Als sich sein Gefolge schließlich auf den Weg zum Flughafen machte, bestand Elder Benson darauf, dass sie unterwegs in der Central Baptist Church Halt machten. Widerstrebend willigten seine Gastgeber ein. Sekretär Benson und seine Gruppe erregten großes Aufsehen, als sie die Kirche betraten und einen laufenden Gottesdienst vorfanden.

- 01:54 Ein Nachrichtensprecher beschrieb die Szene. Jedes Gesicht in dem alten Altarraum starrte ungläubig. Als wir den Gang hinuntergeführt wurden, griffen sie nach unseren Händen, als wir zu unseren Bänken gingen. Ihre faltigen alten Gesichter sahen uns flehend an. Sie umklammerten unsere Hände wie verängstigte Kinder. Ohne Vorwarnung forderte der Pfarrer Elder Benson auf, zu sprechen. Noch nie zuvor hatte er vor einem Publikum wie diesem gesprochen, aber er tat, was Apostel tun. Er gab Zeugnis von Jesus Christus. "Unser himmlischer Vater ist nicht weit weg", versprach er. "Er ist unser Vater. Jesus Christus, der Erlöser der Welt, wacht über diese Erde. Habt keine Angst, haltet seine Gebote, liebt einander, betet für den Frieden, und alles wird gut."
- 02:40 Elder Benson ermutigte sie dann, um Hilfe zu beten. "Ich glaube ganz fest an das Gebet", sagte er. "Ich weiß, dass es möglich ist, die unsichtbare Kraft anzuzapfen, die uns in Zeiten der Not Kraft gibt." Er schloss: "Ich hinterlasse Ihnen mein Zeugnis als langjähriger Diener der Kirche, dass die Wahrheit Bestand haben wird. Die Zeit ist auf der Seite der Wahrheit. Gott segne Sie und behüte Sie alle Tage Ihres Lebens."
- 03:03 Das ist das Ende des Zitats von Präsident Benson. Es blieb kein Auge trocken, weder in der Kirche noch in Elder Bensons Gruppe, als sie in ihre Autos stiegen. Zynische Zeitungsleute, die sich darüber beschwert hatten, mit Ezra in die Kirche zu gehen, weinten offen.
- 03:17 Ein Pressevertreter schrieb: "Stellen Sie sich vor, Sie machen Ihre größte spirituelle Erfahrung im atheistischen Russland. Dieser methodistische Abtrünnige", der Reporter sprach von sich selbst, "der gelegentlich darüber murrte, in die Kirche gehen zu müssen, stand schamlos weinend da, die Kehle verknotet, Schauer liefen von der Wirbelsäule bis zu den Zehen. Es war die herzerreißendste und inspirierendste Szene, die ich je erlebt habe."

- 03:41 Das Zeugnis von Elder Benson in Moskau hat nicht nur die Reporter bewegt. Auch die Mitglieder der Central Baptist Church waren betroffen. Sheri sagt: "Ich erzählte diese Geschichte später im Pfahl North Salt Lake Utah, und der Pfahlpräsident, Präsident Taylor, erzählte mir, dass sie als Mitglied der Young Ambassadors der BYU 1978 diese Kirche besucht hatten. Und als der Pastor der Kirche erfuhr, dass die Gruppe von der Brigham Young University kam und Mitglied der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage war, lud er sie in sein Büro ein. "Kommen Sie mit mir."
- 04:14 Dort war die BYU-Gruppe erstaunt, ein gerahmtes Bild von Elder Benson zu sehen. Der Pastor erzählte den jungen Botschaftern von Elder Bensons Besuch viele Jahre zuvor, und dass seine Botschaft eine so große Wirkung auf die Gemeinde hatte, dass das Bild von Elder Benson seither dort hängt. Und dann schließt Sheri: "Wenn Apostel von Jesus Christus Zeugnis ablegen, trägt der Heilige Geist diese Botschaft in die Herzen derer, die bereit sind, sie zu hören, und die Wirkung kann lang anhaltend sein." Coole Geschichte, nicht wahr?
- Hank Smith: 04:45 Wenn jemand da draußen nicht versteht, warum das in Russland eine große Sache ist, sollte er mit seinen Großeltern sprechen.
- John Bytheway: 04:53 Ja. In der Sowjetunion und im Kalten Krieg wussten sie vielleicht nicht, was ein Kalter Krieg ist, also-
- Hank Smith: 04:58 Ja. Es war kein Niesen hin und her. Es war...
- John Bytheway: 05:00 Ja. Es waren Spione und, oh Mann, es war kein heißer Krieg. Kalter Krieg ist etwas anderes. Wie cool, dass Präsident Benson dort hinging, aufstand und sagte: "Bezeugt Christus und sprecht eure Gebete und alles wird gut."
- Hank Smith: 05:13 Ja, ja. Und diese Christen in diesem Land, was für ein "Wow"-Moment für sie. Oh, was für eine tolle Geschichte. John, und von unserem früheren Gast, Sheri Dew, liebe ich sie. Hey, kommen Sie zu unserem vollständigen Podcast. Er heißt FollowHIM. Sie können ihn überall hören, wo Sie Ihre Podcasts hören. Diese Woche sind wir bei Dr. Matt Townsend, und Sie werden es lieben. Und dann kommen Sie nächste Woche wieder hierher. Wir werden eine weitere FollowHIM-Favoriten-Sendung machen.