

SEPTEMBER 2024

# Liahona

Unser Wegweiser zu Jesus Christus



**JESUS CHRISTUS: DIE  
QUELLE VON HEILUNG  
UND BEFREIUNG, SEITE 44**

**DAS GARMENT DES HEILIGEN  
PRIESTERTUMS**

Ein Symbol und eine Erinnerung, Seite 4

**EIN PROPHET, DER UNS FÜHRT**

Warum er den Weg zu Jesus  
Christus kennt, Seite 12, 20



## Hilfe und Befreiung durch Jesus Christus

◀ „Solange ich in der Welt bin,  
bin ich das Licht der Welt.“

Als [Jesus] dies gesagt  
hatte, spuckte er auf die  
Erde; dann machte er mit  
dem Speichel einen Teig,  
strich ihn dem Blinden auf  
die Augen

und sagte zu ihm: Geh  
und wasch dich in dem  
Teich Schiloach! ... Der  
Mann ging fort und wusch  
sich. Und als er zurückkam,  
konnte er sehen.“

JOHANNES 9:5-7

In diesem Monat lesen wir im Lehrplan *Komm und folge mir nach!* von einem berührenden, einzigartigen Ereignis. Der auferstandene Christus erscheint im alten Amerika und fordert die Nephiten auf: „Kommt her zu mir, dass ihr eure Hände in meine Seite legen und auch, dass ihr die Nägelmale in meinen Händen und in meinen Füßen fühlen könnt, damit ihr wisst, dass ich der Gott Israels und der Gott der ganzen Erde bin und für die Sünden der Welt getötet worden bin.“ (3 Nephi 11:14.)

Wie damals bei den Nephiten fordert Jesus Christus auch uns alle auf, ihm ganz persönlich näherzukommen und zu ihm eine Bündnisbeziehung aufzubauen. Ich bin zutiefst dankbar dafür, dass er uns so sehr liebt und bei uns sein möchte. Dank ihm sind wir niemals allein. In meinem Artikel betone ich, dass wir durch unsere Bündnisse „auf machtvolle Weise mit dem Herrn zusammenarbeiten“ sollen (Seite 44). Wenn wir zu ihm kommen, indem wir uns täglich dafür entscheiden, heilige Bündnisse zu halten, bauen wir eine Beziehung zu Jesus Christus auf, die seine Liebe und seine Hilfe in unser Leben und das unserer Familie bringt.

Wenn wir nach dem Empfang des Endowments das Garment tragen, werden wir beständig an Jesus Christus erinnert, erklärt Präsident Jeffrey R. Holland in seinem Artikel „Das Garment des heiligen Priestertums“ (Seite 4). Er bekräftigt, was die Erste Präsidentschaft verheißen hat: Wenn wir unsere Bündnisse halten und das Garment tragen, haben wir vermehrt Zugang zu dem Schutz und der Macht des Erretters.

Ich gebe Zeugnis, dass unser Vater im Himmel und der Erretter Sie lieben und dass Jesus Christus genau zu diesem Zweck gekommen ist – um uns die Hilfe und Befreiung zu bringen, die wir uns ersehnen. Jesus Christus ist Hilfe und Befreiung.

Mit herzlichen Grüßen



Kristin M. Yee

Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft der Frauenhilfsvereinigung der Kirche



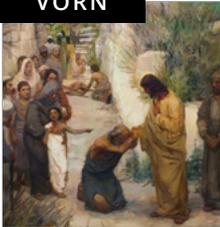
„Wie tröstlich muss es doch für Adam und Eva ... gewesen sein, sich an eines zu erinnern: dass Verheißungen gemacht worden waren – etwas Heiliges und Ewiges, was als *Bündnisse* bezeichnet wurde.“  
– *Präsident Jeffrey R. Holland, Seite 4*

IM BLICKPUNKT

Offizielle Zeitschrift der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

September 2024  
150. Jahrgang, Nr. 9  
Liahona 19295

UMSCHLAGESEITE  
VORN



*Er heilte viele von ihrer Krankheit,*  
Darstellung von J. Kirk Richards;  
Vervielfältigung untersagt

## INHALT

### 4 Das Garment des heiligen Priestertums

*Präsident Jeffrey R. Holland*

Das Garment, das wir im Rahmen des Endowments erhalten, erinnert uns an unsere Bündnisse und ist ein Symbol für den Erretter

### 10 Hier gibt es die Kirche Reykjavík, Island

### 12 Russell M. Nelson: Ein Prophet für unsere Zeit

*Präsident Dallin H. Oaks*

Der Prophet kennt den Erretter und kann uns lehren, wie wir ihm in diesen Letzten Tagen nachfolgen

### 16 Jahrzehntelanges engagiertes Dienen: Ausgewählte Worte von Präsident Russell M. Nelson

Einige inspirierende Lehren aus seiner Zeit als Präsident der Kirche

### 18 Wir geben Zeugnis für unseren lebenden Propheten

Mitglieder aus aller Welt erzählen, was Präsident Nelson ihnen bedeutet

### 20 Der Prophet führt uns hin zu Jesus Christus

*Elder Isaac K. Morrison*

Die heilige Aufgabe eines Propheten besteht darin, uns zu ewigen Segnungen hinzuführen

### 25 Gelebter Glaube Ein spiritueller, schöpferischer Akt

*Stephan Seable*

### 26 Stimmen von Heiligen der Letzten Tage

Mitglieder berichten davon, wie der Geist sie geführt hat

### 36 Für Eltern Dankbar für den Propheten

**Erste Präsidentschaft:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**Kollegium der Zwölf Apostel:** Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares, Patrick Kearon

**Editor:** Randall K. Bennett

**Assistent des Editors:** Ricardo P. Giménez

**Berater:** Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

**Managing Director:** Jason J. Mitchell

**Direktor der Zeitschriften der Kirche:** Adam C. Olson

**Publishing Team Manager:** Lee Gibbons

**Business Manager:** Garff Cannon

**Koordinatoren:** Dillon Boss, Clark Miles

**Managing Editor:** Martin Baron

**Assistant Managing Editors:** Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

**Publikationsassistentin:** Nancy Sutton

**Redaktionsteam:** Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

**Redaktionspraktikantinnen:** London Brimhall, Olivia E. Grayson, Isabella Justice

**Art Director:** Michael Dunford

**Design team:** Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hincley, Stephen Neilsen

**Designpraktikantin:** Marlee Palmer

**Production Operations Manager:** Ammon Harris

**Produktionsteam:** Baylee Escamilla, Evany Pace, Marrassa M. Smith, Derek Washburn

**Leiter Druck:** Steven T. Lewis  
**Tel.:** 00800-2950-2950 (gebührenfrei) oder +49 69 5480-2833/2834

**E-Mail:** orderseu@ChurchofJesusChrist.org

**online:** store.ChurchofJesusChrist.org

**Adressänderungen bitte einen Monat im Voraus melden.**

**Leiter Vertrieb:** Nelson Gonzalez

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

### 38 Sieben mögliche Wege aus der Einsamkeit

Julianne Holt-Lunstad

Soziale Kontakte sind sowohl ein biologisches als auch ein geistiges Bedürfnis – probieren Sie diese sieben Anregungen aus

### 44 In unserer Bündnisbeziehung zu Gott Hilfe und Befreiung finden

Kristin M. Yee

So kann Jesus Christus uns Quelle des Trostes und der Hilfe sein

## JUNGE ERWACHSENE

### 30 Wie das Gefühl des Zerbrochenseins zum Wiederaufbau des Fundaments meines Glaubens führte

Maren Kennedy

Durch Jesus Christus fand ich Heilung bei psychischen, körperlichen und geistigen Problemen

### 34 Drei Anregungen, wie man ausharren und trotzdem das Leben genießen kann

Emma Hebertson

Der Vater im Himmel möchte, dass wir am Leben Freude haben

## KOMM UND FOLGE MIR NACH!

### 40 Helaman 7 bis 16; 3 Nephi

Artikel zur Begleitung Ihres Studiums des Buches Mormon

## WEITERE NEUE ARTIKEL IM LIAHONA

Jeden Monat finden Sie unter [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) und in der App Archiv Kirchenliteratur weitere *Liahona*-Artikel. Diese umfassen wiederkehrende Themenbereiche wie etwa Geschichten von Mitgliedern, Artikel für Eltern und Alleinstehende sowie über den glaubensvollen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, Erkenntnisse zum Lehrplan *Komm und folge mir nach!* und vieles mehr.

## NEU FÜR JUNGE ERWACHSENE

In der Kategorie „Neu für junge Erwachsene“ im *Archiv Kirchenliteratur*, Rubrik „Zeitschriften“ sowie „Erwachsene“ > „Junge Erwachsene“ findest du weitere Artikel für junge Erwachsene.

## IHR GUTER DRAHT ZU UNS

Unter [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) sind alle bisherigen Ausgaben der Zeitschrift zu finden. Nutzen Sie den Link auf dieser Seite, um Fragen zu stellen, Rückmeldung zu geben oder von Erlebnissen zu berichten.

Sie können uns auch per E-Mail unter [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) oder per Post erreichen: Liahona, floor 23 50 E. North Temple Street Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

## BENACHRICHTIGUNGEN IN DER APP ARCHIV KIRCHENLITERATUR

Sie können Ihre App so einrichten, dass Sie benachrichtigt werden, sobald eine neue Ausgabe des *Liahonas* bereitsteht. Tippen Sie hierzu einfach auf das Menü-Icon und dann auf Einstellungen, Benachrichtigungen und „Neu im Archiv“.

34



Der *Liahona* (ein Begriff aus dem Buch Mormon, der „Kompass“ oder „Wegweiser“ bedeutet) erscheint auf Albanisch, Armenisch, Bislama, Bulgarisch, Cebuano, Chinesisch, Chinesisch (vereinfacht), Dänisch, Deutsch, Englisch, Estrinisch, Fidschi, Finnisch, Französisch, Griechisch, Indonesisch, Isländisch, Italienisch, Japanisch, Kambodschanisch, Kiribati, Koreanisch, Kroatisch, Lettisch, Litauisch, Madagassisch, Marshallisch, Mongolisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Samoanisch, Schwedisch, Serbisch, Slowakisch, Slowenisch, Spanisch, Suaheli, Tagalog, Tahitianisch, Thai, Tongaisch, Tschechisch, Ukrainisch, Ungarisch, Urdu und Vietnamesisch (Häufigkeit variiert nach Sprache).

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Printed in the United States of America.

**Hinweis zum Copyright:** Sofern nicht anders angegeben, darf das Material aus dem *Liahona* für den eigenen, nichtkommerziellen Gebrauch (einschließlich für Berufungen in der Kirche) kopiert werden. Dieses Recht kann jederzeit widerrufen werden. Bildmaterial darf nicht vervielfältigt werden, wenn dies aus dem Quellenhinweis entsprechend hervorgeht. Fragen zum Copyright richten Sie bitte an: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; E-Mail: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States and Canada:** September 2024 Vol. 150 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The

Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. **Subscription helpline: 1 800 537 5971.** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

# DAS GARMENT DES HEILIGEN PRIESTERTUMS

*Im Rahmen des Endowments erhalten wir im Tempel eine heilige,  
greifbare Erinnerung an unsere Bündnisse – ein Symbol für den  
Erretter höchstpersönlich*



## Präsident Jeffrey R. Holland

Amtierender Präsident des Kollegiums  
der Zwölf Apostel

Ungeachtet dessen, dass Adam und Eva zweifellos vorbereitet worden waren und Zusicherungen erhalten hatten, an die zu denken sie bemüht waren, muss es für die beiden ein enormer Schock gewesen sein, ihren paradiesischen Garten von Eden zu verlassen und eine gefallene Welt zu betreten.

Ihnen wurde ernstlich bewusst, was es bedeutete, ihr beschauliches, sorgloses Leben gegen eine Welt voller Gegensätze, Schweiß, Dornen und Kummer einzutauschen, und dass am Ende etwas eintreten sollte, was als *Tod* bezeichnet wurde. Anfangs konnten sie wohl die volle Bedeutung all dessen noch nicht ermessen, doch sie lernten schnell, dass jeder Tag neuen Schmerz mit sich bringen konnte. Ja, am schmerzlichsten war die Erkenntnis, dass sie all dies getrennt von ihrem Vater im Himmel durchleben mussten – „aus seiner Gegenwart ausgeschlossen“, wie Mose später schrieb.<sup>1</sup>

Wie tröstlich muss es doch für Adam und Eva angesichts dieser Trennung und Einsamkeit in einer kalten, öden Welt gewesen sein, sich an eines zu erinnern: dass Verheißungen gemacht worden waren – etwas Heiliges und Ewiges, was als *Bündnisse* bezeichnet wurde. Sie hatten versprochen, dem Vater ihr Leben lang zu gehorchen, und er hatte verheißt, für einen Erretter zu sorgen. Dieser sollte ihren Schmerz und Kummer lindern, für ihre Fehler sühnen und sie sicher in Gottes Gegenwart zurückbringen.

Aber wie sollten sich jene sterblichen Menschen daran erinnern, was sie versprochen hatten? Wie sollten sie sich ihrer gefährlichen Lage bewusst sein – rund um die Uhr, Tag und Nacht?

### Eine Erinnerung an ihre Bündnisse

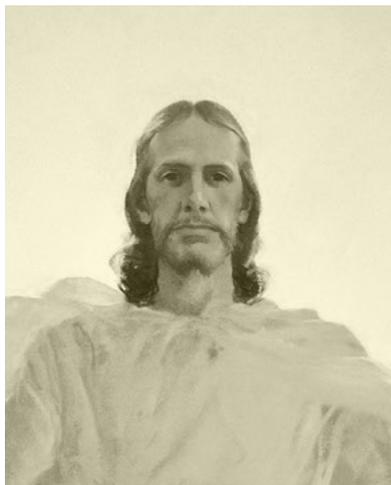
Als beständige Erinnerung daran gab Gott ihnen „Röcke aus Tierhaut“<sup>2</sup>. Was für ein Geschenk das doch war, und es kam genau zum richtigen Zeitpunkt! Nachdem Adam und Eva von der verbotenen Frucht gegessen hatten, wurde ihnen fast augenblicklich bewusst, dass sie nackt waren. Zuerst versuchten sie, ihre Nacktheit mit Feigenblättern zu bedecken. Da sie befürchteten, dies würde nicht ausreichen, versuchten sie, sich vor dem Herrn zu verstecken.<sup>3</sup> (Ein so unsinniges Verhalten war ein Beweis dafür, dass irdisches Leben Einzug hielt!) Seit jenem Augenblick und bis heute ruft der liebevolle Vater seinen Kindern immer wieder zu, sie mögen doch aus ihrem Versteck heraus und zu ihm kommen. Und wie damals bei den Röcken aus Tierhaut und den verschiedenen Kleidungsstücken seither hat er uns in seiner Barmherzigkeit nicht nackt zurückgelassen, sondern bekleidet die Gehorsamen mit einem „Gewand der Rechtschaffenheit“, das uns an unsere Versprechen und Bündnisse erinnert. Diese „Gewänder des Heils“ symbolisieren das größte Geschenk von allen – das Sühnopfer Jesu Christi.<sup>4</sup>



## **ERKLÄRUNG DER ERSTEN PRÄSIDENTSCHAFT ZUM GARMENT**

Das Garment des heiligen Priestertums erinnert uns ständig an den Vorhang im Tempel, und dieser Vorhang ist ein Symbol für Jesus Christus. Wenn Sie Ihr Garment anlegen, legen Sie ein heiliges Symbol für Jesus Christus an.

Das Tragen des Garments ist ein äußeres Zeichen Ihrer inneren Verpflichtung, Jesus Christus nachzufolgen. Das Garment erinnert Sie außerdem ständig an die Bündnisse, die Sie im Tempel geschlossen haben. Tragen Sie das Garment Ihr Leben lang Tag und Nacht. Wenn es für Betätigungen abgelegt werden muss, die man nicht durchaus auch mit dem Garment verrichten kann, legen Sie es danach bitte so bald wie möglich wieder an. Wenn Sie Ihre Bündnisse halten – darunter der heilige Vorzug, das Garment so zu tragen, wie es bei den Vorverordnungen erklärt wird –, haben Sie vermehrt Zugang zu der Barmherzigkeit, dem Schutz, der Kraft und der Macht des Erretters.



## Das Garment ist ein Symbol für den Erretter

Nun, all diese Überlegungen zu Adam und Eva und zu Bündnissen und Kleidung sind natürlich mehr als bloß ein Gedankenspiel. Man kann sich gut vorstellen, wie Adam und Eva zumute gewesen sein muss, denn auch uns stellen sich in dieser gefallen Welt ja Schwierigkeiten in den Weg. Auch wir wurden von der Gegenwart Gottes abgeschnitten, und jedes Mal, wenn wir ein Gebot übertreten, entfernen wir uns weiter davon. Wie Adam und Eva haben auch wir denselben Erretter: Jesus Christus aus Nazaret, Alpha und Omega, den Sohn des lebendigen Gottes. Wie Adam und Eva haben auch wir Bündnisse mit Gott geschlossen. Und im Rahmen des Endowments erhalten wir im Tempel eine heilige, greifbare Erinnerung an unsere Bündnisse<sup>5</sup> – ein Symbol für den Erretter höchstpersönlich. In unserer Evangeliumszeit bezeichnen wir es als Garment des heiligen Priestertums.<sup>6</sup>

Wir tragen das Garment unter der Oberbekleidung. Welche Aufgaben ich auch habe, welche Rolle ich im Leben auch wahrnehme, was auch immer die Pflichten des Alltags erfordern – unter all dem findet sich die Grundlage meiner Bündnisse, und zwar für immer und ewig. Unter all dem findet sich die Grundlage jener heiliger Versprechen, an denen ich mich unbedingt festhalten will. Das Garment wird vor der Welt nicht zur Schau gestellt, und ebenso wenig tue ich das mit meinen Bündnissen. Aber ich behalte beides nah bei mir – so nah wie möglich. Sie sind zutiefst persönlich und hochheilig.

Um an diese Bündnisse zu denken – diese beidseitigen Versprechen –, tragen wir das Garment unser Leben lang. Diese Gewohnheit spiegelt unseren Wunsch wider, der Erretter möge ein steter Einfluss in unserem Leben sein. Andere Symbole, die wir wertschätzen, begleiten uns nicht ständig. Wir lassen uns nur einmal im Leben taufen. Wir nehmen einmal in der Woche vom Abendmahl. Wir gehen in den Tempel, so wie die Umstände es erlauben. Aber mit dem Garment des heiligen Priestertums ist es anders: Dieses Symbol halten wir Tag und Nacht in Ehren.

Und genau so ist es mit Bündnissen: Wir schieben sie nicht aus Bequemlichkeit oder Nachlässigkeit beiseite oder ändern sie ab, um sie den Sitten und dem Zeitgeist der Gesellschaft anzupassen. Im Leben eines Jüngers Jesu Christi müssen die Wege der Welt so angepasst werden,

dass sie im Einklang mit unseren Bündnissen stehen, nicht andersherum.

Wenn wir das Garment anlegen, legen wir, wie die Erste Präsidentschaft dargelegt hat, ein heiliges Symbol für Jesus Christus an. Wenn dem so ist – warum sollten wir jemals nach einer Ausrede suchen, um dieses Symbol abzulegen? Warum sollten wir uns der verheißenen Macht, des Schutzes und der Barmherzigkeit berauben, für die das Garment steht? Es ist sogar so: Wann immer wir das Garment vorübergehend ablegen müssen, sollten wir beflissen sein, es so schnell wie möglich wieder anzuziehen, denn dann denken wir sowohl an die Verheißungen als auch an die Gefahren, die unseren Bündnissen Bedeutung verleihen. Vor allem denken wir an das Kreuz und das leere Grab Christi.

Der eine oder andere mag sagen: „Ich habe andere Methoden, um an Jesus zu denken.“ Dazu kann ich nur sagen: Das ist wunderbar! Je mehr, desto besser. Überlegen wir uns doch alle so viele Möglichkeiten, wie es geht, wie wir unser Versprechen, „immer an ihn zu denken“<sup>7</sup>, einhalten können. Dabei wäre es jedoch unaufrichtig, genau die Erinnerung bewusst außer Acht zu lassen, die der Herr denen gegeben hat, die das Endowment empfangen haben, nämlich das Garment des heiligen Priestertums.

Jesus Christus und sein Evangelium bedeuten mir alles. All meine ewigen Hoffnungen und Erwartungen, alles, was mir lieb und teuer ist, hängen an ihm. Er ist „der Fels meiner Errettung“<sup>8</sup> – mein Weg zu meinem Vater im Himmel, mein einziger Weg zurück zu dem, was ich einmal hatte und jetzt wieder haben möchte – und noch so viel mehr. Sein Geschenk an uns ist das großzügigste, was ich je empfangen habe, und das großzügigste, was überhaupt je gemacht wurde – erkaufte mit grenzenlosem Leid, gegeben an eine unbegrenzte Anzahl von Menschen, überreicht mit grenzenloser Liebe. Die Dornen und Disteln, der Schmerz und die Qual, der Kummer und die Sünde dieser gefallen Welt sind allesamt „in Christus verschlungen“<sup>9</sup>.

Ich trage daher das Garment des heiligen Priestertums – so wie es angebracht ist, jeden Tag und jede Nacht, seit ich vor 64 Jahren als 19-Jähriger das Endowment empfangen habe –, weil ich den Herrn liebe und weil ich die Verheißungen brauche, für die es steht.



## Haben Sie Fragen zum Tragen des Garments?

Einige von Ihnen lesen diesen Artikel vielleicht in der Hoffnung, dass ich eine bestimmte Frage zum Garment beantworte. Vielleicht hoffen Sie auf eine Formulierung wie: „So spricht der Herr“ oder: „So sprechen seine Knechte“, weil Sie etwas auf dem Herzen haben. Ihre Frage rührt vielleicht aus persönlichen Lebensumständen her und hat mit Beruf, Sport, Hygiene, Klima, Anstand, sanitären Einrichtungen oder gar einer Krankheit zu tun.

Manche Antworten auf derlei Fragen finden Sie unter Tempel.KircheJesuChristi.org und in Abschnitt 38.5 im *Allgemeinen Handbuch*. Sie können Angehörige und Führungsverantwortliche Ihres Vertrauens bei persönlichen Fragen zu Rate ziehen. Bei den Vorverordnungen werden jedoch ganz klare Anweisungen gegeben, und Ihr Vater im Himmel, der Sie kennt und liebt und alles über Ihre Lebensumstände weiß, ist immer und ewig für Sie da. Er würde sich außerordentlich freuen, wenn Sie ihm Ihre Fragen persönlich stellen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Wenn Sie nach göttlicher Führung streben, wird der Heilige Geist Ihnen *nicht* eingeben, weniger zu tun, als die im Tempel erhaltenen Anweisungen und den prophetischen Rat zu befolgen, den die Erste Präsidentschaft unlängst in ihrer Erklärung verlautbart hat. Ein liebevoller Vater wird Ihnen *nicht* dabei helfen, es zu rechtfertigen, wenn Sie weniger tun, als Sie können, um sich an seinen Maßstäben für Treue und Anstand auszurichten, die Ihnen jetzt und immerdar zum Segen gereichen. Aber versteht er Ihre Fragen und hilft er Ihnen, die Segnungen zu empfangen, die damit einhergehen, dass Sie das Garment und Ihre Bündnisse in Ehren halten? Jawohl! Sollten Sie bei Bedarf auch kompetente Ärzte und medizinische Fachkräfte hinzuziehen? Aber natürlich! Sollten Sie Ihren gesunden Menschenverstand abschalten oder über das Ziel hinausschauen? Ich bete darum, dass Sie das nicht tun!

Ich kann nicht alle Fragen beantworten, die Sie haben. Ich kann nicht einmal alle Fragen beantworten, die ich habe. Aber als Apostel des Herrn Jesus Christus kann ich Ihnen die Hilfe eines liebevollen Gottes verheißen, der Ihnen Erfolg und Segnungen zukommen lassen möchte, und zwar auf eine Weise, die Sie jetzt weder ergründen noch vorhersehen können – wenn Sie schlicht die Bündnisse halten, die Sie mit ihm geschlossen haben. ■

## ANMERKUNGEN

1. Mose 5:4
2. Mose 4:27
3. Siehe Mose 4:13,14
4. Siehe 2 Nephi 9:14; Jesaja 61:10; siehe auch Offenbarung 19:8; 2 Nephi 4:33; Mormon 9:5; Lehre und Bündnisse 109:76
5. Zweifellos unterscheidet sich das Gewand, das wir heute tragen, von den Röcken aus Tierhaut, die Adam und Eva erhielten. Das Garment hat im Laufe der Jahre vielerlei Änderungen erfahren, wie etwa in Material und Schnitt. Aber worauf es dabei wirklich ankommt – dass es heilig ist und für bestimmte Bündnisse steht –, hat sich nicht geändert.
6. Die vollständige Bezeichnung des Garments ist, wie der vollständige Name der Kirche, enorm aufschlussreich. Das Priestertum ist die Macht Gottes, und das Tragen des Garments erinnert uns an die göttliche Macht, die uns zur Verfügung steht, wenn wir Bündnisse mit Gott eingehen und halten.
7. Moroni 4:3; siehe auch 5:2
8. 2 Nephi 4:30
9. Mosia 16:8; siehe auch Alma 31:38





**HIER GIBT ES DIE KIRCHE**



# Reykjavík, **Island**

1851 kamen die ersten Missionare der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage nach Island. Im 20. Jahrhundert wanderten viele Mitglieder aus. Heute jedoch kommen die Mitglieder der Kirche in Island aus verschiedenen Ländern, und viele gebürtige Isländer sind zurückgekehrt, um das Evangelium Jesu Christi zu verkünden und Neubekehrten bei der Leitung der Kirche zu helfen. Obwohl es nur wenige Mitglieder gibt, bilden sie eine eng verbundene Gemeinschaft. In Island hat die Kirche:



**rund 380 Mitglieder**



**4 Zweige (davon einen spanischsprachigen)**



**1 FamilySearch Center**

## **Eine Gemeinschaft von Heiligen**

Die Mitglieder in Island stützen sich aufeinander. Als Bettina Gudnasons Mann starb, fand sie Trost in der Gemeindefamilie: „Die Mitglieder waren immer um mich und standen mir bei. Ich weiß in meinem Herzen, dass der Vater im Himmel und Jesus Christus alles sehen, was um uns herum geschieht. Sie kennen uns mit Namen.“





*Präsident Russell M. Nelson begrüßt am 20. November 2019 die Teilnehmer einer Andacht in Singapur*

# RUSSELL M.

EIN PROPHET FÜR UNSERE ZEIT



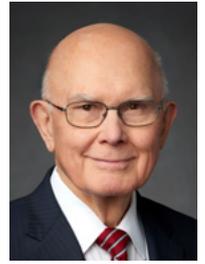
*Wir sind fürwahr ein gesegnetes Volk, denn wir haben einen Propheten, der uns in diesen Letzten Tagen führt!*

**E**in Journalist kritisierte einmal, die Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage läge in der Hand von alten Männern. Präsident Gordon B. Hinckley (1910–2008) gab zurück: „Ist es nicht großartig, einen reifen Mann an der Spitze zu haben; einen Mann mit hohem Urteilsvermögen, der nicht von jedem Widerstreit der Meinungen hin und her geworfen wird?“<sup>1</sup>

Präsident Russell M. Nelson, der bislang älteste lebende Prophet, der in dieser Evangeliumszeit dient, ist ein solcher Mann. Am 9. September 2024 vollendet er sein 100. Lebensjahr. Präsident Nelson ist eine große Führungspersönlichkeit, verfügt über außerordentliches Mitgefühl und Herzenswärme, ist visionär und vital und strahlt Wärme und Weisheit aus.

Präsident Nelson bedeutet mir viel. Wir sind seit 60 Jahren befreundet und seit 40 Jahren gemeinsam im Apostelamt. Ich habe die große Freude, seit Januar 2018 unter seiner Leitung in der Ersten Präsidentschaft der Kirche tätig zu sein.

Präsident Nelson ist dazu berufen, die wiederhergestellte Kirche Jesu Christi zu leiten und ihr Lehrer an erster Stelle zu sein – und er kennt den Erretter, dessen Prophet er ist. In hundert Jahren des Lebens und Lernens hat er sich durch herausragende Leistungen in Beruf und Militärdienst ausgezeichnet. Seiner großen Familie ist er ein liebevolles und konstruktives Familienoberhaupt. In all seinen Berufungen war er innerhalb der wiederhergestellten Kirche des Herrn stets ein leuchtendes Vorbild in Führungspositionen – und die letzten sechs Jahre als Prophet des Herrn.



**Präsident  
Dallin H. Oaks**

Erster Ratgeber  
in der Ersten  
Präsidentschaft

# NELSON:



In seinen hundert Jahren Lebenserfahrung hat Präsident Nelson gelernt, welche Schlüsselerfahrungen zu Glück in diesem und im kommenden Leben führen – die „wichtigsten Lektionen“ also, wie er sie nennt –, und er hat sich darin geübt, diese auch anzuwenden.<sup>2</sup>

Er hat uns gelehrt, dass wir „bereits am Anfang das Ende vor Augen“ haben sollen.<sup>3</sup>

Er liebt das Haus des Herrn. In seinen Jahren als Präsident der Kirche hat er 168 neue Tempel angekündigt – das macht etwa die Hälfte der insgesamt 350 Tempel der Kirche aus, die in dieser Evangeliumszeit gebaut wurden, im Bau sind oder angekündigt wurden.

Er hat uns gelehrt, dass all unsere Bemühungen um den Tempelbau dazu dienen, den Tempel und die Segnungen der Tempelbündnisse noch näher an noch mehr Kinder Gottes heranzubringen.<sup>4</sup> Das ist Gottes Plan.

Präsident Nelson hat erklärt: „Ich habe gelernt, dass der Plan des himmlischen Vaters für uns einfach fabelhaft ist, dass es wirklich darauf ankommt, was wir in diesem Leben tun, und dass das Sühnopfer des Erretters den Plan unseres Vaters erst möglich macht.“ Wenn wir diesen Plan verstehen, „löst [sich] das Rätsel unseres Daseins auf und nimmt unserer Zukunft die Ungewissheit. Jeder von uns kann sich entscheiden, wie er sein Leben hier auf der Erde führen will und wo er für immer leben will.“<sup>5</sup>

Als Heilige der Letzten Tage sind wir wahrlich ein gesegnetes Volk, weil wir von Präsident Nelson, einem demütigen Diener des Herrn, geführt werden, der sich unermüdlich dafür einsetzt, die Welt auf das Zweite Kommen unseres Erretters und Erlösers – Jesus Christus – vorzubereiten. Mögen wir alle weiterhin für unseren Propheten, Präsident Russell Marion Nelson, beten, für ihn Zeugnis geben, ihn unterstützen und Gott für ihn danken. ■

#### ANMERKUNGEN

1. Gordon B. Hinckley, zitiert in: David A. Bednar, „Erwählt, von meinem Namen Zeugnis zu geben“, *Liahona*, November 2015, Seite 128
2. Russell M. Nelson, „Denken Sie celestial!“, *Liahona*, November 2023, Seite 117
3. Russell M. Nelson, „Gemeinsam voran“, *Liahona*, April 2018, Seite 7
4. Siehe Russell M. Nelson, „Legen Sie den Schwerpunkt auf den Tempel“, *Liahona*, November 2022, Seite 121
5. Russell M. Nelson, „Denken Sie celestial!“, Seite 117
6. Siehe Russell M. Nelson, „Der richtige Name der Kirche“, *Liahona*, November 2018, Seite 87–90
7. Siehe Russell M. Nelson, „Lassen Sie Gott siegen“, *Liahona*, November 2020, Seite 92–95
8. Siehe Russell M. Nelson, „Denken Sie celestial!“, *Liahona*, Seite 117–120
9. Siehe Russell M. Nelson, „Der Beitrag der Schwestern zur Sammlung Israels“, *Liahona*, November 2018, Seite 68ff.; siehe auch Russell M. Nelson und Wendy W. Nelson, „Hoffnung Israels“, *Andacht für Jugendliche in aller Welt*, 3. Juni 2018, Archiv Kirchenliteratur
10. Siehe Russell M. Nelson, „Komm und folge mir nach!“, *Liahona*, Mai 2019, Seite 91; siehe auch Russell M. Nelson, „Gemeinsam voran“, Seite 7
11. Siehe Russell M. Nelson, „Einleitende Worte“, *Liahona*, November 2018, Seite 6ff.

ZU DEN WICHTIGSTEN LEHREN  
PRÄSIDENT NELSONS ZÄHLEN DIE  
FOLGENDEN:

**ER HAT UNS  
ERMAHNT**, DEN RICHTIGEN  
NAMEN DER KIRCHE ZU VERWENDEN:  
KIRCHE JESU CHRISTI DER HEILIGEN DER  
LETZTEN TAGE.<sup>6</sup>

**ER HAT UNS  
AUFGEZEIGT**, WIE WIR GOTT  
IN UNSEREM LEBEN SIEGEN LASSEN  
KÖNNEN.<sup>7</sup>

**ER HAT UNS  
AUFGEFORDERT**,  
CELESTIAL ZU DENKEN.<sup>8</sup>

**ER HAT UNS  
ERÖFFNET**, WIE DIE  
ERWEITERTE VISION VON DER  
SAMMLUNG ISRAELS AUF BEIDEN SEITEN  
DES SCHLEIERS AUSSIEHT.<sup>9</sup>

**ER HAT UNS  
INSPIRIERT**, AUF DEM WEG  
DER BÜNDNISSE VORANZUGEHEN, UND  
ER HAT UNS LIEBEVOLL AUFGEFORDERT,  
AUF DIESEN WEG ZURÜCKZUKEHREN,  
FALLS WIR DAVON ABGEKOMMEN SIND.<sup>10</sup>

**ER HAT ALLE  
MITGLIEDER  
ANGEHALTEN**, DAS  
EVANGELIUM IN DER WEISE ZU  
LERNEN, DASS DAS LERNEN  
SCHWERPUNKTMÄSSIG ZUHAUSE  
STATTFINDET UND VON DER KIRCHE  
UNTERSTÜTZT WIRD.<sup>11</sup>

# JAHRZEHNTELANGES

## ENGAGIERTES DIENEN:

### AUSGEWÄHLTE WORTE VON PRÄSIDENT RUSSELL M. NELSON

*Präsident Nelson ist jetzt 100 Jahre alt und seit 40 Jahren als Apostel im Amt.  
Es folgen einige Aussagen aus seiner Zeit als Präsident der Kirche.*

#### **BEREITS VON ANFANG AN DAS ENDE VOR AUGEN HABEN**

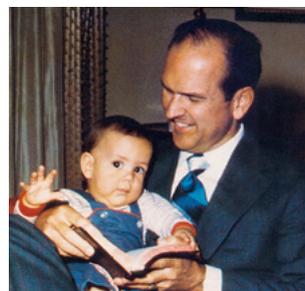
„Das Ende, auf das wir alle hinarbeiten, besteht darin, im Haus des Herrn mit Macht ausgestattet zu werden, als Familie gesiegelt zu werden und den Bündnissen, die man im Tempel eingeht, treu zu sein, damit wir der größten Gabe Gottes würdig sind: ewiges Leben. Die heiligen Handlungen des Tempels und die Bündnisse, die Sie dort eingehen, sind ganz entscheidend, damit Sie selbst sowie Ihre Ehe und Familie gestärkt werden und damit Sie imstande sind, den Angriffen des Widersachers zu widerstehen. Wenn Sie Gott im Tempel verehren und sich dort für Ihre Vorfahren einsetzen, empfangen Sie vermehrt persönliche Offenbarung, Frieden und festigen Ihre Entschlossenheit, auf dem durch Bündnisse vorgezeichneten Weg zu verbleiben.“

*„Gemeinsam voran“, Liahona, April 2018, Seite 7*

#### **TÄGLICH UMKEHR ÜBEN**

„Nichts ist befreiender, erhebender oder entscheidender für unseren persönlichen Fortschritt, als sich regelmäßig jeden Tag mit der Umkehr zu befassen. Umkehr ist kein Ereignis, sondern ein Vorgang. [Sie] ist der Schlüssel zu Glück und Seelenfrieden. In Verbindung mit Glauben eröffnet uns die Umkehr Zugang zur Macht des Sühnopfers Jesu Christi.“

*„Wir können besser handeln und besser sein“, Liahona, Mai 2019, Seite 67*



## BÜNDNISSE SCHLIESSEN UND SIE AUCH HALTEN

„Für jede Frau und jeden Mann gilt: Wer mit Gott Bündnisse schließt und diese hält und wer würdig an heiligen Handlungen des Priestertums teilnimmt, hat direkten Zugang zur Macht Gottes. Wer im Haus des Herrn das Endowment empfängt, erhält damit kraft seines Bündnisses als Gabe die Macht des Priestertums Gottes sowie die Gabe zu wissen, wie man sich auf diese Macht stützen kann.“

„Geistige Schätze“, *Liahona*, November 2019, Seite 77

## DEN HERRN HÖREN

„Unser Vater weiß: Wenn uns Unsicherheit und Angst umringen, ist das, was uns am allermeisten hilft, seinen Sohn zu hören.“

Denn wenn wir bestrebt sind, seinen Sohn zu hören – ihn wirklich zu hören! –, dann werden wir unter allen Umständen so geführt, dass wir wissen, was wir machen sollen.“

„Ihn höre!“, *Liahona*, Mai 2020, Seite 89

## SICH ENTSCHEIDEN, GOTT SIEGEN ZU LASSEN

„Mit der hebräischen Definition von *Israel* gewinnt die Sammlung Israels für uns noch mehr an Bedeutung. Der Herr sammelt diejenigen, die bereit sind, Gott in ihrem Leben siegen zu lassen. Der Herr sammelt diejenigen, die sich dafür entscheiden, Gott den größten Einfluss in ihrem Leben zu gewähren.“

„Lassen Sie Gott siegen“, *Liahona*, November 2020, Seite 92

## DIE WELT ÜBERWINDEN

„Das Überwinden der Welt ist kein Ereignis, das nach ein, zwei Tagen vorbei ist. Es dauert ein Leben lang an und im Zuge dessen halten wir uns immer wieder an die Lehre

Christi. Wir fördern den Glauben an Jesus Christus, indem wir täglich umkehren und unsere Bündnisse halten, die uns mit Macht ausrüsten. Wir bleiben auf dem Weg der Bündnisse und werden mit geistiger Stärke, persönlicher Offenbarung, wachsendem Glauben und dem Dienst von Engeln gesegnet. Nach der Lehre Christi zu leben, kann den kraftvollsten Kreislauf der Rechtschaffenheit erzeugen, der in unserem Leben für geistige Schwungkraft sorgt.“

„Die Welt überwinden und Ruhe finden“, *Liahona*, November 2022, Seite 97

## SICH ENTSCHEIDEN, FRIEDENSTIFTER ZU SEIN

„Streit vertreibt den Geist, und zwar regelmäßig. Streit verfestigt die falsche Vorstellung, dagegenhalten sei der Königsweg zur Beilegung von Differenzen. Doch dem ist niemals so. Streit ist eine Entscheidung. Frieden stiften ist auch eine Entscheidung. Sie haben es in der Hand, ob Sie sich für Streit oder Versöhnung entscheiden. Ich fordere Sie eindringlich auf: **Entscheiden Sie sich** ein für allemal, ein Friedensstifter zu sein.“

„Wir brauchen Friedensstifter“, *Liahona*, Mai 2023, Seite 100

## CELESTIAL DENKEN

„Wenn Sie Entscheidungen treffen, bitte ich Sie, auf lange Sicht zu denken – auf ewige Sicht. Setzen Sie Jesus Christus an die erste Stelle, denn Ihr ewiges Leben hängt von Ihrem Glauben an ihn und sein Sühnopfer ab. Es hängt auch davon ab, ob Sie seine Gesetze befolgen. Gehorsam ebnet den Weg für ein glückliches Leben heute und einen großartigen ewigen Lohn morgen.“

„Denken Sie celestial!“, *Liahona*, November 2023, Seite 118



## Wir danken, o Gott, für den Propheten

Ich weiß, dass Präsident Russell M. Nelson ein Prophet Gottes ist, und ich bin dankbar, dass Gott zu ihm spricht. In der Liebe, die Präsident Nelson uns entgegenbringt, tut sich die Liebe Gottes kund. Präsident Nelson bedeutet mir viel. Die Verheißungen, die er ausspricht, sind von Gott.

*Justine Hinautan, Philippinen*



Präsident Nelson zeigt mir, dass es jetzt und heute am wichtigsten ist, sich für Christus zu entscheiden, indem man seine Bündnisse schätzt und in Ehren hält.

*Ryan Hulme, Neuseeland*

Ich bin wirklich dankbar für den Propheten Russell M. Nelson. Ich gebe mein Zeugnis, dass er von Gott berufen wurde, uns in den Letzten Tagen zu führen und zu stärken. Wenn wir seinem Rat folgen, wird alles gut.

*Nelson Almeida, Kap Verde*



Wir danken Ihnen, Präsident Nelson, von ganzem Herzen dafür, dass Sie uns Worte der Weisheit von unserem Vater im Himmel geben. Gott segne Sie, unser lieber Prophet!

*Brenda Boyle, Schottland*



Vielen Dank, Präsident Nelson, für Ihre inspirierenden und erbaulichen Worte. Sie liegen uns sehr am Herzen.

*Thaong Putheary, Cambodia*

Ich bin sehr dankbar für die Liebe, die uns Präsident Nelson entgegenbringt, und für die Einsichten, die er uns als Prophet zuteilwerden lässt. Seine Ansprache zum Thema Tempel hat mich motiviert, das Endowment zu erhalten. Seine Andacht für die jungen Erwachsenen hat mir vor Augen geführt, dass ich mich in erster Linie als Kind Gottes sehen muss. Und die Dringlichkeit, mit der er die Sammlung des zerstreuten Israels vorantreibt, ist Dauerthema in meiner Familie und in der Gemeinde. Vor allem aber hilft er mir, meinem Erretter näherzukommen.

*Grace Burt, USA*



Ich habe eingehend über die Lehren unseres geschätzten Propheten Russell M. Nelson nachgedacht. Seine Lehren inspirieren mein Leben. Seine prophetischen Worte motivieren mich, weiter voranzugehen und mein Leben inmitten des Chaos und der Konflikte in unserer Welt noch mehr am Evangelium auszurichten. Zu wissen, dass wir in unserer Zeit einen Propheten haben, der uns ermahnt, friedlich gesinnt zu sein und Streit unter Kollegen zu vermeiden, erfüllt mich mit großer Sicherheit. Ich schätze seine großartigen Lehren sehr.

*Ana Montoya, Honduras*



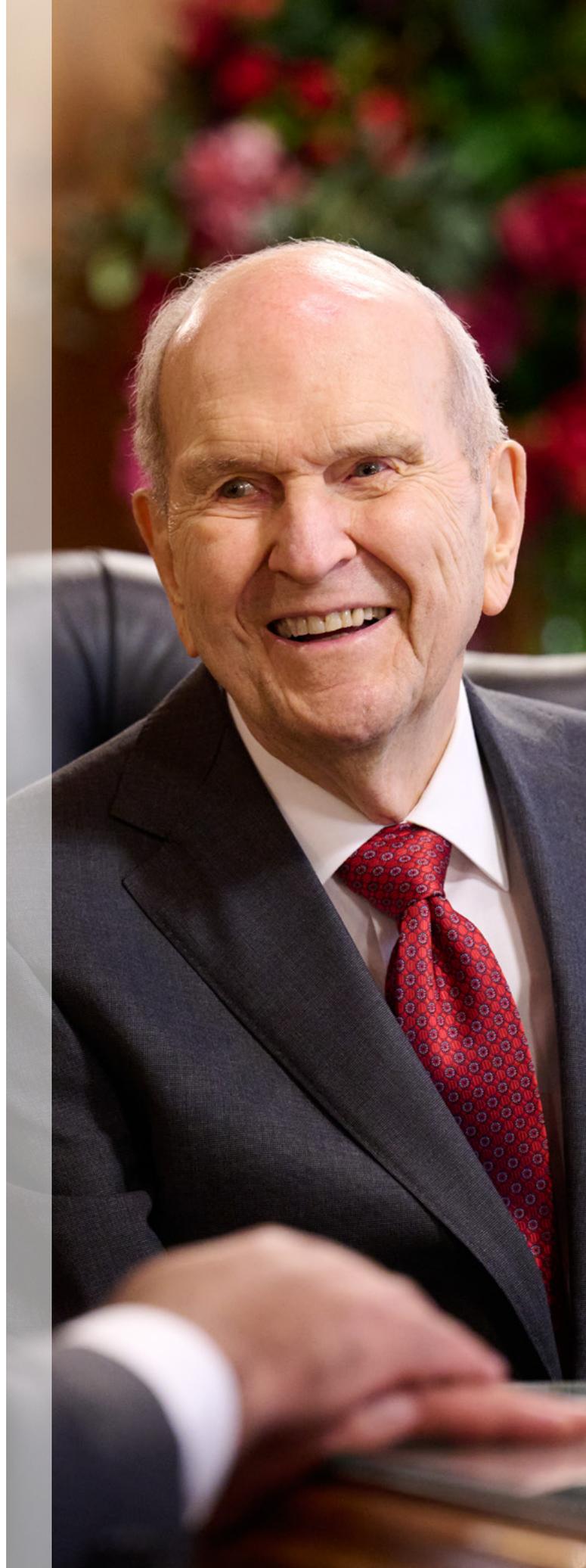
Ich habe ein festes Zeugnis davon, dass Präsident Russell M. Nelson der Prophet Gottes für die Letzten Tage ist. Ich hatte den großen Vorzug, seine Bescheidenheit, seine Einfachheit und die Liebe, die er den Menschen entgegenbringt, aus nächster Nähe zu erleben. Er ist wahrhaftig der Auserwählte, der in dieser besonderen Zeit das Gottesreich auf der Erde anführen soll. Ich höre ihm zu und befolge seinen Rat. Das bringt mich dazu, ein rechtschaffenes Leben zu führen und mich den Herausforderungen des Erdenlebens zu stellen. Ich empfinde große Zuneigung zu Präsident Nelson und bin mir seines außerordentlichen Beitrags zur Weiterentwicklung des Gottesreichs und zur Sammlung Israels bewusst, der sich in seiner Inspiration und der Ankündigung zum weltweiten Bau von Tempeln äußert.

*David G. Fernandes, Brasilien*



Am 24. August 2019 wandte sich der Prophet auf Spanisch an uns und hielt uns an, die Gebote des Herrn zu halten. Dadurch, dass der Prophet sich sehr bemüht hatte, unsere Sprache zu lernen, konnte ich die Liebe Jesu Christi wirklich stark spüren. Ich weiß, dass Gott uns durch den lebenden Propheten Mut zuspricht, uns unterweist, beschützt, leitet und segnet.

*Saúl Alfredo Rojas de León, Guatemala*







**Elder Isaac  
K. Morrison**  
von den  
Siebzigern

# DER Prophet

## FÜHRT UNS HIN ZU

# Jesus Christus

*Der Prophet  
kennt den Weg,  
da er Jesus  
Christus kennt,  
der ja „der  
Weg und die  
Wahrheit und  
das Leben“ ist  
(Johannes 14:6).*

**E**ines Tages aß ich in der Cafeteria des Verwaltungsgebäudes der Kirche mit drei meiner Kollegen von den Siebzigern zu Mittag. Da näherte sich Präsident Russell M. Nelson mit einer Schüssel Suppe auf dem Tablett und fragte: „Darf ich mich zu Ihnen setzen?“ „Aber sicher, Präsident Nelson!“, lautete unsere Antwort. Wer würde nicht gerne mit dem Propheten zu Mittag essen?

Nachdem Präsident Nelson sich zu uns gesetzt hatte, erzählte er uns von einigen Erlebnissen in Ländern, die er bereist hatte, und von Menschen, die ihn inspiriert hatten. Er war sehr freundlich, weise und großzügig.

Nach dem Essen wandte ich mich an Präsident Nelson und sagte: „Ich weiß nicht, wann ich wieder die Gelegenheit haben werde, mit Ihnen am selben Tisch zu sitzen. Jedenfalls werde ich heute Abend meiner Frau und meinen Kindern erzählen, dass ich mit dem Propheten gemeinsam gespeist habe. Bestimmt werden sie mich fragen: ‚Welchen Rat hat er dir denn für uns mitgegeben?‘ Präsident Nelson, welchen Rat geben Sie mir für meine Frau und meine Kinder mit auf den Weg?“

Präsident Nelson sah mich einen Moment lang an. Gespannt erwartete ich seine Antwort. „Ich habe nur drei Worte für Sie“, sagte er schließlich. „Sagen Sie Ihrer Familie, mein Rat laute: ‚*Haltet die Gebote.*‘“

Diesen Ratschlag von Präsident Nelson haben wir alle schon einmal gehört, doch in diesem Augenblick empfang ich das persönliche, starke Zeugnis, dass Präsident Nelson wirklich der Prophet ist. Ich bedankte mich bei ihm und erzählte meiner Familie noch am selben Tag, was sich zugetragen hatte. Später bastelten unsere Kinder Schilder mit der Aufschrift „Haltet die Gebote“ und hefteten sie zur Erinnerung an die Worte Präsident Nelsons an unseren Kühlschrank und unsere Spiegel.

Seitdem habe ich viel über seinen Ratschlag nachgedacht. Wenn wir die Gebote halten, zeigen wir dem Vater im Himmel und dem

**Samuel der Lamanit zeigte seine unerschütterliche Hingabe an Jesus Christus, als er auf einer Mauer stand und den Nephiten das verkündete, was der Herr ihm ins Herz gegeben hatte.**



Erretter unsere Liebe. Wir kommen ihnen näher und bleiben in ihrer Liebe (siehe Johannes 14:21; 15:10).

Dieses Erlebnis mit dem Propheten hat mir eine tiefgründige Wahrheit bestätigt, die in geistiger Hinsicht von großer Bedeutung ist. In der Primarvereinigung singen die Kinder: „Folgt dem Propheten, er kennt den Weg.“<sup>1</sup> Er kennt den Weg *tatsächlich*! Der Prophet kennt den Weg, da er den Erretter kennt, der ja „der Weg und die Wahrheit und das Leben“ *ist* (Johannes 14:6). Wenn wir dem Propheten folgen, werden wir zu Jesus Christus hingeführt.

### Die heilige Aufgabe eines Propheten

Der Herr hat den Propheten sowohl in alter als auch in neuer Zeit eine bedeutsame, heilige Aufgabe übertragen. In den heiligen Schriften lesen wir: „Nichts tut Gott, der Herr, *bis er nicht* seinen Knechten, den Propheten, seinen Ratschluss offenbart hat.“ (Joseph Smith Translation, Amos 3:7.)

Im Buch Ezechiel erfahren wir mehr darüber, welche Anforderungen an einen Propheten gestellt werden. Der Herr sagte zum Propheten Ezechiel: „Dich habe ich zum Wächter für das Haus Israel bestellt, damit du sie, wenn du ein Wort aus meinem Munde vernommen hast, in meinem Namen warnst.“ (Ezechiel 33:7, Menge-Bibel.)

Propheten haben – wie Wächter auf einem Turm – den besonderen Auftrag, als Sprachrohr des Herrn zu dienen und zu verkünden, was dieser ihnen offenbart. Der Herr verlangt von seinen Propheten, dass sie gläubig, redlich und furchtlos sein müssen.

Samuel der Lamanit bewies beispielsweise seine unerschütterliche Hingabe an Jesus Christus, als er auf einer Mauer stand und den Nephiten das verkündete, was der Herr ihm ins Herz gegeben hatte (siehe Helaman 13:4).

„Und siehe, ein Engel des Herrn hat es mir verkündet“, rief Samuel aus, „und er hat meiner Seele frohe Nachricht gebracht. Und siehe, ich wurde zu euch gesandt, um es euch auch zu

verkünden, damit ihr die frohe Nachricht habt; aber siehe, ihr wolltet mich nicht empfangen.“ (Helaman 13:7.)

Ich finde es beeindruckend, dass Samuel unerschrocken die Wahrheit bezeugte – obwohl die Nephiten, als er auf der Mauer stand, mit Steinen nach ihm warfen und auch Pfeile gegen ihn schossen (siehe Helaman 16:2). Solche Unerschrockenheit zeichnet auch die neuzeitlichen Propheten, Seher und Offenbarer aus.

### Die Welt zu einem besseren Ort machen

Vor nicht allzu langer Zeit kam ich auf einer Pfahlkonferenz in Nashville im US-Bundesstaat Tennessee mit einem Ehepaar zusammen. Die Ehefrau gehörte schon ihr Leben lang der Kirche an, ihr Mann hingegen war kein Mitglied.

Sie kamen auf mich zu, und der Mann erklärte: „Ich bin bereit, mich taufen zu lassen!“

Ich freute mich natürlich sehr darüber. Dann fragte ich ihn: „Was hat Ihren Meinungsumschwung bewirkt?“

Er erzählte mir: „Die Worte von Präsident Nelson bei der Generalkonferenz<sup>2</sup> haben mich sehr bewegt. Nach seiner Ansprache wusste ich, dass er ein Prophet ist. Ich habe ein Zeugnis erlangt und bin nun bereit zur Taufe.“

In Cape Coast in Ghana kenne ich eine Frau, die irgendwie in die Übertragung der Generalkonferenz hineingerutscht war. Von der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage hatte sie zwar zuvor noch nie gehört, was sie von den Propheten, Sehern und Offenbarern jedoch sah und hörte, fesselte sie sehr. Im Anschluss daran machte sie sich auf die Suche nach der Kirche. Bald schon hatte sie ein Gemeindehaus ausfindig gemacht und kam mit den Missionaren zusammen. Schließlich ließ sie sich taufen. Kürzlich schickte sie mir Bilder, auf denen zu sehen war, dass sie beim Tempel war, um das Endowment zu empfangen.

Diese beiden Beispiele zeigen, welche Macht der Botschaft des Propheten an die Welt innewohnt! Stellen Sie sich vor, alle würden seine Worte beherzigen. Dann würde auf der Welt Frieden herrschen! Wir würden uns alle auf das konzentrieren, worauf es am meisten ankommt, nämlich unter anderem auf die Entwicklung einer Beziehung zum Vater im Himmel und zu seinem Sohn Jesus Christus und auf den Aufbau einer starken Familie für die Ewigkeit. Zudem würden wir unser bestes Ich werden, weil wir uns an die beiden wichtigsten Gebote halten – Gott und unseren Nächsten zu lieben (siehe Matthäus 22:37-39). Wir würden Zion hervorbringen – eine von Liebe, Rechtschaffenheit und Eintracht geprägte Gesellschaft, in der jeder ein Jünger Christi sein möchte (siehe Lehre und Bündnisse 82:14).

Wenn wir dem Propheten folgen, können wir sicher sein, dass wir das tun, was Gott von uns erwartet, denn der Prophet folgt ja Jesus Christus nach und hilft uns, es ihm gleichzutun. Dank Jesus Christus bekommt

**Wenn wir den Rat  
des Propheten  
beherzigen,  
können wir  
bei unserem  
Bestreben, mehr  
wie Jesus Christus  
zu werden,  
Frieden, Freude  
und Orientierung  
finden.**

alles im Leben Sinn. „Wir [können] Freude verspüren – ganz gleich, was in unserem Leben geschieht oder nicht geschieht.“<sup>3</sup> Wir können die Welt tatsächlich dadurch zu einem besseren Ort machen, dass wir dem Propheten folgen.

### **Zu den verheißenen Segnungen gelangen**

Als die Mitglieder aus Kirtland vertrieben wurden, trug die Erste Präsidentschaft Oliver Granger auf, die Besitztümer der Heiligen zu veräußern und die Schulden der Kirche zu begleichen. Oliver war ein einfacher, aufgrund von Kälteeinwirkung fast erblindeter Mann und übernahm diese schwierige Aufgabe, weil der Prophet Joseph Smith und weitere Führer der Kirche ihn darum gebeten hatten. Mancherlei Schwierigkeiten hatte er bereits gemeistert, und der Herr schätzte Olivers Opferbereitschaft und seinen Einsatz.

„Ich gedenke meines Dieners Oliver Granger“, bekundete der Herr. „Siehe, wahrlich, ich sage ihm: Sein Name wird von Generation zu Generation in heiligem Andenken gehalten werden für immer und immer ...;

und wenn er fällt, so wird er sich wieder erheben, denn sein Opfer wird mir heiliger sein als sein Zuwachs.“ (Lehre und Bündnisse 117:12,13.)

Oliver und seine Frau Lydia unterstützten den Propheten, und der Herr würdigte, dass Oliver – auch wenn er nicht immer erfolgreich war – sein Bestes getan hatte. Dem Herrn waren seine Bemühungen wichtiger als das, was er letztlich erreichte.<sup>4</sup>

Ich kann mich nicht entsinnen, viel über Oliver Granger gehört zu haben, weder früher, als ich Missionar war, noch jetzt. Doch sein Name findet in den heiligen Schriften Erwähnung, weil er der Anweisung des Propheten Folge

geleistet und die verheißenen Segnungen empfangen hat – sein Name wird *fürwahr* in heiligem Andenken gehalten. Die Geschichte Oliver Grangers lehrt uns: Selbst wenn wir Weisung aus göttlicher Quelle – durch Propheten – erhalten, garantiert dies keinen leicht begehbaren Weg, der frei von Hindernissen ist. Die Verheißungen hingegen sind sicher (siehe Alma 37:17).

Wie sähe unser Leben ohne Propheten aus? Der lebende Prophet und Präsident der Kirche verkörpert einen direkten Kommunikationsweg zwischen Gott und seinem Volk. Er ist der einzige Mensch auf der Erde, der Offenbarung für die Leitung der gesamten Kirche empfängt. Er gibt auch fortlaufend Offenbarung von Gott weiter, die uns dabei hilft, die Herausforderungen der heutigen Zeit zu meistern. Wenn wir den Rat des Propheten beherzigen, können wir bei unserem Bestreben, mehr wie Jesus Christus zu werden, Frieden, Freude und Orientierung finden (siehe Lehre und Bündnisse 21:4-6).

Mögen wir in dem Wissen, dass die nezeitlichen Propheten Werkzeuge in der Hand Gottes sind, die uns zu ewigen Segnungen hinführen, ihren Worten Beachtung schenken und ihrem Beispiel folgen. Sie liegen mir sehr am Herzen und ich bete für sie. Ich bin dankbar für das Wissen, dass sie inspiriert sind und dazu beitragen, dass wir mitsamt unserer Familie zu unserem Erretter Jesus Christus gelangen. ■

#### **ANMERKUNGEN**

1. „Folg dem Propheten!“, *Liederbuch für Kinder*, Seite 58
2. Siehe Russell M. Nelson, „Wir brauchen Friedensstifter“, *Liahona*, Mai 2023, Seite 98–101
3. Russell M. Nelson, „Freude und geistiges Überleben“, *Liahona*, November 2016, Seite 82
4. Siehe Boyd K. Packer, „Einer der Geringsten“, *Liahona*, November 2004, Seite 86



## Ein spiritueller, schöpferischer Akt

Stephan Seable, Oregon

*Das Sühnopfer Jesu Christi bekam für mich eine tiefere Bedeutung, als ich die Geschichte von Abraham und Isaak bildhauerisch umsetzte.*

Scannen Sie den Code,  
um weiterzulesen



## Das Evangelium brachte mir so viel Gutes

Tom Yellowman, New Mexico

*Dank der Mitglieder der Kirche habe ich den Heiligen Geist gespürt.*

Mein Großvater mütterlicherseits, in der Navajo-Sprache mein *Acheii*, war der Held meiner Kindheit. Er hatte einen starken Glauben. Ich besuchte mit ihm viele verschiedene Kirchen, fand aber keinen Zugang zur Religion.

Dann lernte ich Gina kennen, ein treues Mitglied der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage – und mittlerweile meine Frau. Sie wünschte sich, dass ich etwas über die Kirche lerne, damit wir im Tempel heiraten können. Aber ich wollte nicht. Ich war nicht gläubig.

Also heirateten wir letzten Endes nur standesamtlich. Auch nach der Geburt unseres ersten Kindes war ich noch immer uninteressiert, aber Gina ging weiterhin zur Kirche.

Schließlich beschloss ich, ihr zu beweisen, dass ihre Kirche falsch lag, und besuchte andere Glaubensgemeinschaften. Das hielt ich mehrere Jahre lang so – aber egal, wo ich hinkam, ich fühlte mich nicht wohl.

Eines Sonntags, als Gina unsere Tochter für die Kirche fertigmachte, begann auch ich, mir Sonntagskleidung anzuziehen. Sie sah mich an und fragte: „Was hast du vor?“ Ich antwortete: „Ich



gehe mit euch zur Kirche.“ Gina blickte auf unsere Tochter und sagte: „Schnell! Mach dich fertig! Wir wollen doch nicht, dass er seine Meinung ändert!“

Also zogen wir los. Dank der Mitglieder in der Kirche verspürte ich den Heiligen Geist, und sie waren an meiner Bekehrung maßgeblich beteiligt. Dann besuchten uns die Missionare. Sie waren großartig! Die Lehren, die sie vermittelten, fand ich wunderschön, und der Geist erfüllte mir das Herz (siehe Moroni 10:4,5).

Als ich meinen Großvater besuchte, um ihm davon zu erzählen, was ich entdeckt hatte, war er nicht begeistert. Aber ich wusste, dass ich meinem Herzen folgen musste.

Ich schloss mich der Kirche an, und nicht lange danach wurden Gina und ich im Tempel gesiegelt. Unsere Tochter wurde an uns gesiegelt, und inzwischen haben wir drei weitere Kinder, die im Bund geboren sind.

Zehn Jahre hat es gedauert, bis mein *Acheii* endlich respektiert hat, was wir in der Kirche glauben. Als mein Sohn die Highschool abschloss, sagte mein Großvater auf Navajo zu einem jeden: „Ich bin so froh über diese Familie. Ich unterstütze ihren Glauben. Diese Kinder wissen wirklich, wie man betet.“

In meiner Großfamilie bin ich das einzige Mitglied der Kirche. Aber ich weiß, sie erkennen an, dass ich mich wirklich bekehrt habe. Und sie sehen das Gute, was das Evangelium meiner Frau, unseren Kindern und mir gebracht hat. ■

# Das Buch Mormon schenkte mir Frieden

Américo Chantre Fernandes, Kap Verde

*Mir wurde klar, dass das Buch Mormon erstrebenswert war, um mein Leben zu verändern und mich näher zu Jesus Christus zu bringen.*

Ende 2013 begannen zwei junge Männer in weißem Hemd und Krawatte, zweimal pro Woche meine Schwester zu besuchen. Ich wusste sofort, dass sie Abgesandte einer Kirche sein mussten. Mich einer Kirche anzuschließen, hatte ich nicht geplant, also beschloss ich, ihnen aus dem Weg zu gehen.

Wenn sie vorbeikamen, sorgte ich dafür, dass ich nie zuhause war. Allerdings erregte etwas Bestimmtes meine Aufmerksamkeit. Sie hatten immer ein blaues Buch dabei. Ein Buch mit diesem Titel hatte ich noch nie zuvor gesehen, und es kam mir irgendwie seltsam vor.

Eines Tages erzählte mir meine Schwester im Wohnzimmer von jenem Buch. Und plötzlich standen die beiden jungen Männer vor der Tür. Nun konnte ich mich ja nicht vor ihnen verstecken. Sie sahen uns mit dem blauen Buch – es war das Buch Mormon – und fragten mich, was ich über Jesus Christus wisse.

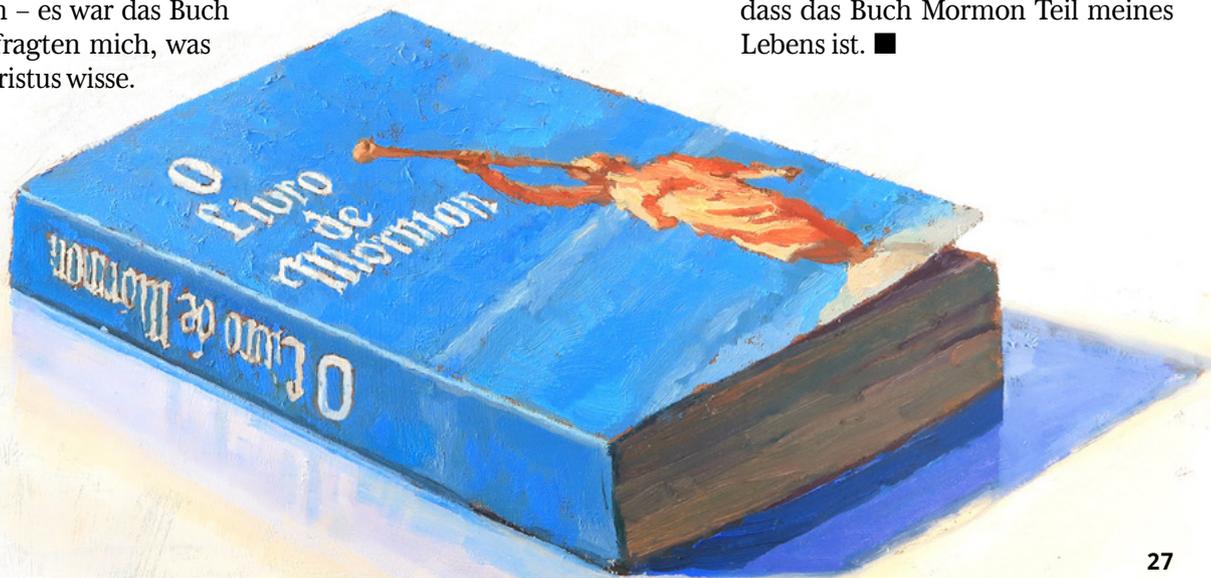
Von diesem Tag an hörte ich den Missionaren zu. Es beeindruckte mich, wie sie ihre Unterweisung mit dem Buch Mormon verknüpften. Dadurch kam mir das blaue Buch nicht mehr so seltsam vor.

Ich hatte immer noch ernsthafte Zweifel, aber ich begann, darin zu lesen. Ich begriff, dass das Buch Mormon kein Ersatz für die Bibel ist, sondern dass es erstrebenswert war, um mein Leben zu verändern und mich näher zu Jesus Christus zu bringen. Ich lernte, dass im Buch Mormon der Erretter im Mittelpunkt steht. Die Lehren darin machten mir begreiflich, wer Christus ist und wer der Vater im Himmel ist.

Das Buch Mormon brachte mich bald dazu, ein besserer Mensch – ein wahrer Jünger Jesu Christi – zu

werden. Es trug auch dazu bei, meine Einstellung zu verbessern, wenn ich mich im Alltag einer Herausforderung stellen musste. Weil ich darin lese, weiß ich, dass es den Menschen hilft, zu Christus zu kommen und nach dem Evangelium zu leben (siehe Moroni 10:32). Es motiviert uns, die Lehren Christi zu befolgen und sie im Alltag in die Tat umzusetzen. Es schenkt uns die Gewissheit, dass wir Söhne und Töchter Gottes sind. Es bringt Frieden.

Nachdem ich mich einige Wochen lang mit den Missionaren getroffen und das Buch Mormon gelesen hatte, ließ ich mich taufen. Ich bezeuge von ganzem Herzen, dass das Buch Mormon wahr ist, dass das Lesen darin in den dunkelsten Momenten Hoffnung und Licht bringt und dass es uns hilft, die Liebe und den Schutz des Herrn zu spüren. Ich bin dankbar, dass das Buch Mormon Teil meines Lebens ist. ■



# Gott hatte für uns etwas Besseres vorgesehen

Ronald Baa, Mindanao, Philippinen



*Als die Missionare mir erklärten, dass ich ein Kind Gottes bin, wusste ich, dass Gott für meine Familie und mich noch mehr Segnungen bereithielt.*

Ich wuchs in einem kleinen Dorf in den Philippinen auf. Meine Familie war arm. In den Philippinen können Kinder aus armen Familien nicht studieren. Trotz dieser Hindernisse war ich ein ehrgeiziger junger Mann.

Ich erklärte meinen Eltern, dass ich Arzt oder Lehrer werden oder sonst eine Ausbildung absolvieren wolle, aber sie sagten immer, ich solle doch aufhören zu träumen. Sie hatten kein Geld, um mich auf die Universität zu schicken. Meine Eltern wollten, dass ich mit meinem Leben zufrieden und nicht davon enttäuscht bin.

„Eine Ausbildung ist nichts für uns“, meinten sie. Sie glaubten nicht, dass es für unsere Familie etwas Besseres gäbe als das, was wir bereits hatten.

Aber das war vor der Zeit, als wir uns der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage anschlossen.

Wir lebten weit weg von größeren Städten, aber die Missionare fanden uns und kamen immer wieder. Sie brachten viele Opfer, um

meine Familie zu unterweisen, aber dadurch veränderten sie unser Leben ganz grundlegend.

Als wir Mitglieder der Kirche wurden, erfuhr ich, dass ich ein Kind Gottes bin und das Potenzial habe, zu wachsen, zu lernen und etwas aus mir zu machen (siehe Mose 1:39; „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Archiv Kirchenliteratur). Mit dem Wissen um das Evangelium wurde mir klar, dass es an der Zeit war, die Situation meiner Familie zu verbessern. Wir waren nicht mehr bloß arme Leute aus einem kleinen Dorf – wir waren würdige Söhne und Töchter Gottes und verdienten die Segnungen, die er seinen treuen Nachfolgern verheißt.

Die Missionare brachten das Evangelium in mein Leben, das Evangelium brachte die Musik in mein Leben, und die Musik verschaffte mir ein Stipendium an der Universität. Ich machte meinen Bachelor als Musiklehrer für höhere Schulen und machte dann einen Abschluss in Musik mit dem Hauptfach Chorleitung. Jetzt unterrichte ich Musik an der Universität Liceo de Cagayan und bin Chorleiter des Glee Clubs an der Liceo U High School. Außerdem leite ich einen Chor von Mitgliedern der Kirche. Unser Ziel ist es, durch Musik Gottes Wahrheit zu verbreiten.

Mit dem Universitätsabschluss begann für mich ein neues Leben. Ich weiß nicht, wo ich heute ohne das Evangelium Jesu Christi wäre.

Jeder hat – wie ich – die Chance verdient, zu erkennen, dass er einen Vater im Himmel hat und dass er mit dem Potenzial gesegnet ist, zu wachsen, zu lernen und etwas aus sich zu machen. ■

# Der Heilige Geist gab das Seine dazu

Lisa Nielsen Young, South Carolina

*Ich konnte die Liebe der Gemeindemitglieder spüren, die einfach ohne meine Begleitung weitersangen.*

Im Alter von nur 55 Jahren verstarb mein Vater ganz plötzlich. Wir wohnten damals in einer Kleinstadt im US-Bundesstaat Georgia. Der größte Teil unserer Familie lebte jedoch in einem anderen Bundesstaat. Niemals waren mir die 3200 Kilometer zwischen uns weiter vorgekommen als damals.

In unserer kleinen Gemeinde war mein Mann Bischof und ich war Organistin. Wegen all der Emotionen und des Stresses durch die Beerdigungsvorbereitungen war ich eines Sonntags besonders erschöpft. Schließlich wurde es Zeit für das Schlusslied unserer Abendmahlsversammlung: „Gott sei mit euch“ (*Gesangbuch*, Nr. 98).

Mitten in der zweiten Strophe wurde ich von Trauer überwältigt. Irgendwie schaffte ich es, die Strophe zu Ende zu spielen. Doch dann zitterten meine Hände und meine Augen waren so voller Tränen, dass ich aufhören musste zu spielen. Allerdings hatte das Lied noch eine weitere Strophe. Trotzdem konnte ich nicht mehr aufhören zu weinen.

Es war kurz still, als die Gemeinde bemerkte, dass die Orgel zu spielen aufgehört hatte. Doch dann begannen die Gemeindemitglieder, einfach ohne Begleitung weiterzusingen. Ihr Gesang war nicht perfekt. Wir waren schließlich nur wenige Mitglieder. Doch der Heilige Geist gab das Seine dazu. Trotz meiner Tränen und meiner Verlegenheit spürte ich die Liebe der Mitglieder, die sangen.

*Gott sei mit euch bis aufs Wiedersehen;  
wenn auch Wetterwolken stürmen,  
mög sein ewiger Arm euch schirmen,  
Gott sei mit euch bis aufs Wiedersehn!*

Während dann das Schlussgebet gesprochen wurde und ich weiterschluchzte, hielt mich die Dirigentin fest im Arm. Mehrere Leute kamen dann mit Tränen in den Augen zur Orgel und sprachen mir ihr Beileid aus.

Später sagte ich der Dirigentin, dass ich bei der Trauerfeier doch Klavier spielen werde. Angesichts dessen, was sich gerade abgespielt hatte, schien das keine gute Idee zu sein – doch mein Vater hatte es immer so sehr genossen, mich Klavier spielen zu hören. Ich wollte für ihn spielen. Da wurde mir auch bewusst, wie nahe ich mich ihm während des Schlusslieds gefühlt hatte.

Ich bin so dankbar für die Lieder in unserer Kirche. Ich gebe Zeugnis, dass Musik uns auf eine Weise belehren und trösten kann, wie es Worte oft nicht können. Wie die Erste Präsidentschaft im Vorwort zum Gesangbuch schreibt, trösten die Lieder „die Ermatteten und die Trauernden und machen uns Mut, bis ans Ende auszuhalten“. Ich bin auch dankbar für die Liebe, die mir in meiner wunderbaren Gemeinde entgegengebracht wurde, als ich so weit von meiner eigenen Familie entfernt war. Und ich weiß, dass mein Vater und ich uns tatsächlich wiedersehen werden. ■



# WIE DAS GEFÜHL DES ZERBROCHENSEINS ZUM WIEDERAUFBAU DES FUNDAMENTS MEINES GLAUBENS FÜHRTE

Nachdem ich einige schwere seelische, körperliche und geistige Schwierigkeiten durchlebt hatte, fand ich heraus, was es bedeutet, durch unseren Erretter Jesus Christus Heilung zu finden.

**Maren Kennedy**





Als ich gerade in Frankreich auf Mission war, brach die Welt aufgrund der Coronapandemie zusammen und über das gesamte Land wurde eine strikte Ausgangssperre verhängt. Mein ganzes Leben lang hatte ich gegen Depressionen angekämpft. Daher befürchtete ich, der erzwungene Hausarrest würde dazu führen, dass ich erneut in eine depressive Phase abgleite. Doch die erste Woche der Quarantäne – es war die Woche, die der historischen Frühjahrs-Generalkonferenz 2020 vorausging – reihte sich in die geistigsten Momente meines bisherigen Lebens ein.

Rückblickend glaube ich, dass der Herr mich durch die Erfahrungen dieser Woche gestärkt hat, damit ich den herannahenden Sturm überstehe.

Elder Gary E. Stevenson vom Kollegium der Zwölf Apostel sprach auf besagter Konferenz darüber, auf welche Weise die Fundamente des Salt-Lake-Tempels instand gesetzt werden sollten. Er stellte einen Bezug zwischen den Umbauarbeiten und unserem eigenen Leben her und forderte uns auf, über folgende Frage nachzudenken:

„Was sind die Grundelemente meines spirituellen und seelischen Wesens, die es mir und meiner Familie ermöglichen, standhaft und unverrückbar zu bleiben und selbst den welterschütternden und turbulenten Beben standzuhalten, die wir sicherlich alle erleben werden?“<sup>1</sup>

Als ich ihm zuhörte, ließ mich der Geist spüren, dass ich – wie der Tempel – in nächster Zeit in mancherlei Hinsicht in die Brüche gehen werde. Ich spürte aber auch, dass der Herr – vorausgesetzt, ich wende mich inmitten dieser Schwierigkeiten an ihn – mir helfen werde, das Fundament meines Glaubens zu stärken.

„HEILUNG IST EIN SICH LANGSAM ENTWICKELNDER  
PROZESS DER GENESUNG UND WEITERENTWICKLUNG,  
DER OFT EIN LEBEN LANG ANDAUERT – TROTZ  
ODER VIELLEICHT GERADE WEGEN DER ERLITTENEN  
KÖRPERLICHEN, SEELISCHEN ODER GEISTIGEN  
VERLETZUNGEN. SIE ERFORDERT ZEIT.“

### DAS GEFÜHL DES ZERBROCHENSEINS

Wie zu erwarten war, wurde ich bald darauf depressiv und verfiel mich in Suizidgedanken, die endlos in meinem Kopf kreisten. Ich fühlte mich psychisch, emotional und geistig ausgelaugt.

Nach zwei Monaten Quarantäne wurde es etwas besser. Dank veränderter Lebensumstände – ich erhielt Antidepressiva und die Ausgangssperre wurde aufgehoben – erholte sich meine Psyche wieder ein wenig. Doch bald darauf war mir ständig übel und ich bemerkte am Halsansatz drei große Knoten.

Zunächst schenkte ich diesen Beulen keine Beachtung. Doch als sich die Symptome verschlimmerten, wurde mir klar, dass ich nicht länger auf Mission bleiben konnte. Also kehrte ich nach Hause zurück. Schnell wurde bei mir Lymphdrüsenkrebs – Morbus Hodgkin – festgestellt.

Die Antidepressiva, die ich nehmen musste, wirkten betäubend auf meine Emotionen, weshalb ich die sechsmonatige Chemotherapie anfangs eher apathisch hinnahm.

Dennoch war ich dem körperlichen Zusammenbruch nahe.

### DAS WIEDERAUFBAUEN MEINES GEISTIGEN FUNDAMENTS

Ein Jahr nach Ende der Chemotherapie fühlte ich mich körperlich langsam besser. Ich war wieder am College und schmiedete Pläne. Doch der sengende geistige Schmerz und die Teilnahmslosigkeit, die ich auf Mission und bei der Chemotherapie empfunden hatte, waren nun einem allgemeinen Gefühl der Gleichgültigkeit dem Vater im Himmel und Jesus Christus gegenüber gewichen.

Rückblickend auf das, was ich durchgemacht hatte, durchlief ich ein Wechselbad der Gefühle und glaubte, Gottvater und Christus hätten mich ausgerechnet dann, als ich am Boden war, schmachlich im Stich gelassen.

Der Vater im Himmel wusste jedoch, welchen Weg ich einschlagen musste, um geheilt zu werden.

Ich glaubte, vor den Trümmern und Überresten meines einst so starken Glaubens und meiner ehemals so dynamischen Persönlichkeit zu stehen und nichts ausrichten zu können. Ich kam

mir selbst so fremd vor. Zwar wandelte sich mit der Zeit mein Herz und ich wurde für die Bestrebungen des Herrn, mich zu erreichen, empfänglicher; doch wegen meiner Gleichgültigkeit gegenüber dem Evangelium fühlte ich mich in geistiger Hinsicht schuldig, verunsichert und unwürdig.

Nachdem ich einige Monate lang über meine geistige Gesundheit nachgedacht hatte, erhielt ich die Eingebung, auf geistiger Ebene kleine Veränderungen vorzunehmen. Eine Zeit lang hatte ich meine Niedergeschlagenheit ausgeblendet, jetzt aber wollte ich etwas für meine schmerzende, von den Erlebnissen der jüngeren Vergangenheit verletzte Seele tun.

Bald schon war ich in der Lage, in meinem Leben die Hand des Vaters im Himmel zu erkennen. Meine Freunde und Angehörigen brachten das Thema Heilung zur Sprache, ohne jedoch zu wissen, dass ich in geistiger Hinsicht kaum noch etwas empfand. Jemand drückte mir sogar eine Ansprache in die Hand, die Elaine S. Marshall einmal bei einer Andacht gehalten hatte.

Ich las sie eher widerstrebend.

Schwester Marshall zog als Krankenschwester Parallelen zwischen körperlicher und geistiger Heilung. Sie erklärte: „Heilung ist kein Heilverfahren. Eine Heilbehandlung erfolgt im Handumdrehen – sauber, rasch und oftmals unter Narkose. ... Heilung ist ein sich langsam entwickelnder Prozess der Genesung und Weiterentwicklung, der oft ein Leben lang andauert – trotz oder vielleicht gerade wegen der erlittenen körperlichen, seelischen oder geistigen Verletzungen. Sie erfordert Zeit.“<sup>12</sup>

Ich denke, es war kein Zufall, dass die Behandlung meiner Krebserkrankung eine sechsmonatige Chemotherapie erforderte. Eine Chemotherapie hat drastische Auswirkungen und ist äußerst anstrengend. Während ich miterlebte, wie mein Körper nach und nach heilte, wurde mir interessanterweise ein entscheidender Grundsatz der geistigen Heilung vor Augen geführt: Ich darf auf die Gnade Jesu Christi zurückgreifen und mir die Zeit und den Raum zur Heilung meiner Beziehung zu ihm und zum Vater im Himmel nehmen.



## DIE GNADE DES ERRETTERS EMPfangEN

Gnade ist göttliche Hilfe, eine helfende und stärkende Macht und geistige Heilung. Gnade ist eine Gabe, die uns der Vater im Himmel schenkt und die „uns durch das Sühnopfer“<sup>3</sup> des Herrn Jesus Christus zuteilwird.

Ein leuchtendes Beispiel für jemanden, der die heilende Macht Jesu Christi durch das Sühnopfer erfahren hat, ist für mich Alma der Jüngere. Drei Tage lang lag er im Koma und wurde von „den Schmerzen einer verdammten Seele“ gepeinigt. Da erinnerte er sich daran, was sein Vater über Jesus Christus gesagt hatte (siehe Alma 36:16,17). Zu Beginn hatte er den Wunsch, dass ihm geholfen werde, und dann wandte er sich Christus zu, wodurch sich seine Lebensbahn dergestalt änderte, dass er in geistiger Hinsicht geheilt werden konnte (siehe Alma 36:18-22).

Mein erster Schritt zur geistigen Heilung bestand darin, in mir den Wunsch zu wecken, mit Gott in Verbindung zu treten. Alma gab mir mit seinen Worten vor, wie der Anfang gemacht werden kann: „Wenn ihr ... einen Funken Glauben ausübt, ja, selbst wenn ihr euch nur wünschen könnt, zu glauben, dann lasst diesen Wunsch in euch wirken, ja, bis ihr auf eine Weise glaubt, dass ihr einem Teil meiner Worte Raum geben könnt.“ (Alma 32:27.)

Ich kann aus eigener Erfahrung bezeugen, dass diese Lehre wahr ist.

Wir können den Wunsch entwickeln, dann ein Samenkorn (das Wort Gottes) pflanzen und dieses Samenkorn nähren, bis daraus etwas Reales und Konkretes entsteht. Die Früchte unseres Glaubens an Jesus Christus entspringen letztlich dem, dass wir miterleben, wie sich unsere Taten, Meinungen und Überzeugungen, unser Herz, unser Sinn und dann unsere Seele wandeln. Er ist es, auf dem wir unsere Grundlage bauen (siehe Helaman 5:12).

Mein Wunsch, wieder den Geist und wieder Freude am Evangelium zu spüren, bewirkte – ähnlich wie bei Alma – eine komplette Neuausrichtung, die mich durch den Heilungsprozess

hindurchbegleitete. Seitdem hilft mir der Erretter, mich mit meinen Gefühlen aus der Vergangenheit zu versöhnen. Ich habe gelernt, von dem Groll abzulassen, den ich früher Gott, dem Herrn und meinen eigenen Schwächen gegenüber gehegt habe.

Dank Jesus Christus habe ich Teile von mir, von denen ich dachte, sie seien im dichten Nebel meiner Prüfungen verloren gegangen – etwa meine Persönlichkeit, meine Wünsche und meine Liebe zum Evangelium –, wieder zurückbekommen. Dadurch fühle ich mich jetzt wieder heil, erneuert und wiederhergestellt.

## EIN STÄRKERES FUNDAMENT

Schmerz und Anfechtungen haben mich verändert. Als ich dann durch Jesus Christus Heilung fand, baute ich das Fundament meines Glaubens tatsächlich neu auf ihn auf. Im Laufe der Zeit und mit fortschreitender Heilung erkenne ich, dass ich dank Jesus Christus lernen kann, trotz meiner Schwierigkeiten Freude zu haben. Mir ist jetzt klar: Wenn wir eine Prüfung durchmachen, ist das Wichtigste daran nicht das, was uns niederzwingt, oder der Schmerz, den wir empfinden. Vielmehr ist es das, was darauf folgt: wenn wir mithilfe der Gnade des Erretters unsere Heilung und unseren Wiederaufbau erleben.

Elder Patrick Kearon vom Kollegium der Zwölf Apostel hat erklärt: „Liebe Freunde, die Sie ... die Ungerechtigkeiten des Lebens ertragen [mussten,] Sie können noch einmal ganz neu anfangen. In Getsemani und auf Golgota hat Jesus, *alle* Qualen und Leiden auf sich [genommen], die Sie und ich ... *je* durchgemacht haben“ [Russell M. Nelson, „Der richtige Name der Kirche“, *Liahona*, November 2018, Seite 88] – und er hat all dies überwunden!<sup>4</sup>

Deshalb bitte ich inständig alle, die sich innerlich zerbrochen fühlen, tapfer zu sein, durchzuhalten und auf den Herrn und seine heilende Macht zu vertrauen. Mit der Zeit, mit Geduld und dem Wunsch dazu – so gering er auch sein mag – kann seine Gnade uns verwandeln, unser Fundament wieder aufbauen und bewirken, dass wir uns wieder heil fühlen.

Das ist das Geschenk, das er jedem von uns anbietet. ■

*Die Verfasserin lebt im US-Bundesstaat North Carolina.*

### ANMERKUNGEN

1. Gary E. Stevenson, „Ein sicheres Fundament für künftige Zeiten“, *Liahona*, Mai 2020, Seite 50
2. Elaine S. Marshall, „Learning the Healer’s Art“, Andacht an der Brigham-Young-Universität, 8. Oktober 2002, Seite 4, [speeches.byu.edu](https://speeches.byu.edu)
3. Themen und Fragen, „Gnade“, Archiv Kirchenliteratur
4. Patrick Kearon, „Christus ist mit Heilung in seinen Flügeln auferstanden: Wir tragen einen glänzenden Sieg davon“, *Liahona*, Mai 2022, Seite 39



GUIDO AUS DEUTSCHLAND



RASOANANDRIANINA AUS MADAGASKAR



ARACELI AUS PARAGUAY

JUNGE ERWACHSENE

# 3 ANREGUNGEN, WIE MAN **AUSHARREN UND TROTZDEM DAS LEBEN GENIESSEN KANN**

**Emma Hebertson**

Zeitschriften der Kirche

Der Vater im Himmel möchte, dass wir an diesem Leben, das uns geschenkt wurde, Freude finden

**W**ann warst du das letzte Mal so richtig glücklich?  
Ist diese Frage schwer zu beantworten?

In schwierigen Zeiten werden wir manchmal so sehr von unseren Prüfungen beansprucht, dass wir gar nicht mehr wissen, wie sich Freude anfühlt. Schwester Reyna I. Aburto, ehemalige Zweite Ratgeberin in der FHV-Präsidentschaft der Kirche, beschreibt das so: „Schwarze Wolken können sich auch in unserem Leben bilden und uns für das Licht Gottes blind machen und sogar dazu führen, dass wir uns fragen, ob dieses Licht für uns überhaupt noch existiert.“<sup>1</sup>

Vielen von uns jungen Erwachsenen kommt das Leben zuweilen so vor, als ob man es nun einmal ertragen müsse – man muss sich durchkämpfen, bis man endlich irgendwann doch die verheißenen Segnungen erhält.

Dabei vergessen wir hin und wieder, dass das Leben auch etwas zum *Genießen* ist. Die Segnungen ewigen Glückseligseins können schon *jetzt* beginnen.

Hier sind ein paar Möglichkeiten, wie wir wieder Licht und Freude in unser Leben bringen können.

### **DENK AN DIE EINFACHEN WAHRHEITEN**

Anstatt unsere Augen darauf zu trainieren, in der Dunkelheit sehen zu können, sollten wir nach den Lichtstrahlen suchen, die das Evangelium Jesu Christi in unseren Alltag bringt.

Präsident Russell M. Nelson hat uns vor Augen gehalten: „Freude kommt von Christus und durch ihn. Er ist die Quelle aller Freude.“<sup>2</sup> Wenn du scheinbar keinen Lichtblick finden kannst, sollte dein erster Schritt immer sein, dich an Jesus Christus zu wenden.

Du kannst auch den Vater im Himmel bitten, dir vor Augen zu führen, was deine göttliche Identität bedeutet.

Elder Gary B. Sabin von den Siebzigern hat erklärt: „Für unser Glückseligsein ist es höchst wichtig, nie zu vergessen, dass wir Söhne und Töchter eines liebevollen Vaters im Himmel sind.“<sup>3</sup> Die *Gewissheit*, dass Gott sich deiner bewusst ist und für dich das Beste will, kann dein Leben erhellen.

Trotz deiner Herausforderungen kann der Gedanke an diese Grundprinzipien des Evangeliums dir helfen, das Licht des Erretters in dein Leben zu holen.

### **FINDE HERAUS, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT**

Was dich glücklich macht, kann etwas ganz anderes sein als das, was andere zu ihrem Glück benötigen. Daran sollten wir immer denken. Gerade im frühen Erwachsenenalter ist es schwer, unser Leben nicht mit dem anderer zu vergleichen. Aber denk daran, dass du der Schmied deines *eigenen* Glücks bist.

Frag dich: Was macht *mich* glücklich?

Was zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht?

In seiner Zeit als Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft schlug Dieter F. Uchtdorf vor: „Ich lege Ihnen nahe, zur Ruhe zu kommen und sich ein wenig Zeit zu nehmen, um sich selbst besser kennenzulernen.“<sup>4</sup> Suche die Schönheit in den kleinen Dingen des Alltags. Mach einen Spaziergang. Geh in den Tempel. Melde dich für ein Dienstprojekt. Suche dir ein neues Hobby oder nimm ein altes wieder auf.

Elder Richard G. Scott (1928–2015) vom Kollegium der Zwölf Apostel hat einmal darüber gesprochen, wie Kreativität das Leben erhellen kann: „Wählen Sie etwas wie Musik, Tanz, Bildhauerei oder Poesie. Kreativität schenkt Ihnen mehr Freude am Leben. Sie erzeugt Dankbarkeit. Sie entwickelt schlummernde Talente, schärft Ihr Denkvermögen und hilft Ihnen, den Sinn des Lebens zu entdecken. Sie vertreibt Einsamkeit und Kummer, schafft Erneuerung und Begeisterung und gibt dem Leben Würze.“<sup>5</sup>

Hast du herausgefunden, was dein Herz mit Glück erfüllt, dann entzündet das wieder Licht in deinem Leben, wenn du dich mal festgefahren hast.

### **KONZENTRIERE DICH AUF DAS, WORAUF ES AM MEISTEN ANKOMMT**

Wenn dir alles zu viel wird und du das Gefühl hast, all deine Energie zu brauchen, um irgendwie den Tag zu überstehen, nutze einen ruhigen Moment und konzentriere dich auf das *Wichtigste*.

Präsident Uchtdorf schlug zu diesem Zweck vor: „Vereinfachen wir unser Leben doch ein wenig.“<sup>6</sup> Richte dein Leben wieder auf die Liebe des Vaters im Himmel und das wunderbare Geschenk des Sühnopfers Christi aus. Setze in den Beziehungen zu deiner Familie, zu deinen Freunden und zu dir selbst Prioritäten.

Bekämpfe das Negative mit dem Positiven – die Finsternis mit dem Licht Jesu Christi und seines Evangeliums.

Präsident Nelson ermutigt uns: „Lassen Sie uns die gegenwärtige Zeit nicht nur *ertragen*. *Nehmen wir die Zukunft voll Glauben an!*“<sup>7</sup> Während du die Schwierigkeiten des Erdenlebens erträgst, kannst du dennoch auch lernen, seine Schönheit zu genießen. Das vom Evangelium verheißene ewige Glück beginnt nicht irgendwann in der Zukunft – es beginnt bereits im Hier und Jetzt. ■

#### **ANMERKUNGEN**

1. Reyna I. Aburto, „In Schatten und Licht – Herr, verlass mich nicht!“, *Liahona*, November 2019, Seite 57
2. Russell M. Nelson, „Freude und geistiges Überleben“, *Liahona*, November 2016, Seite 82
3. Gary B. Sabin, „Kennzeichen des Glückseligseins“, *Liahona*, November 2023, Seite 57
4. Dieter F. Uchtdorf, „Was am wichtigsten ist“, *Liahona*, November 2010, Seite 22
5. Richard G. Scott, „Im Leben Freude finden“, *Der Stern*, Juli 1996, Seite 25
6. Dieter F. Uchtdorf, „Was am wichtigsten ist“, Seite 22
7. Russell M. Nelson, „Nehmen Sie die Zukunft voll Glauben an!“, *Liahona*, November 2020, Seite 76



*Auf seiner Reise in den Pazifikraum begrüßt Präsident Russell M. Nelson am 16. Mai 2019 in Kona auf Hawaii Mitglieder der Kirche*

## Liebe Eltern,

in diesem Monat feiert Präsident Russell M. Nelson seinen 100. Geburtstag. In den Artikeln dieser Ausgabe wird betont, wie er und weitere Propheten uns den Weg zu Jesus Christus weisen.

Eine Möglichkeit, wie Jugendliche dem Propheten folgen können, besteht darin, dass sie seiner Aufforderung nachkommen, regelmäßig das Seminar zu besuchen und täglich in den heiligen Schriften zu lesen. Denjenigen, die dies tun, hat er wunderbare Segnungen verheißen. Dazu zählt, dass man lernt, persönliche Offenbarung zu empfangen, man findet Antworten auf komplexe Lebensfragen und lernt den Erretter kennen. Haben Ihre Kinder im Teenageralter die Aufforderung des Propheten vernommen? Rufen Sie [seminary.ChurchofJesusChrist.org](http://seminary.ChurchofJesusChrist.org) auf. Dort erfahren Sie mehr.

## GESPRÄCHE ÜBER DAS EVANGELIUM

### ***Beständig an unsere Bündnisse denken***

In Präsident Jeffrey R. Hollands Artikel auf Seite 4 erfahren wir: Wenn wir unsere Bündnisse halten und – sofern wir das Endowment empfangen haben – das Garment des heiligen Priestertums tragen, erhalten wir Schutz und bleiben dem Heiligen Geist nahe. Sie könnten Ihrer Familie ein Zitat aus dem Artikel vorlesen und darüber sprechen, inwiefern das Tragen des Garments „ein äußeres Zeichen der inneren Verpflichtung“ ist. Was sind weitere äußere Zeichen unserer Entschlossenheit, Jünger Christi zu sein?

### ***Die Gebote halten***

Elder Isaac K. Morrison bat Präsident Nelson um eine persönliche Botschaft für seine Frau und seine Kinder. Die Antwort des Propheten war: „Haltet die Gebote.“ (Siehe Seite 20.) Sie könnten Ihr Kind fragen: Würdest du dich vielleicht anders entscheiden, wenn der Prophet hier mit uns am Tisch sitzen und dich auffordern würde, die Gebote zu halten?

### ***Dem Propheten folgen***

Präsident Nelson wird diesen Monat hundert Jahre alt! Präsident Dallin H. Oaks nennt einiges, was er vom Propheten gelernt hat (siehe Seite 12). Was haben Ihre Kinder vom Propheten gelernt? Gibt es eine bestimmte Ansprache oder Andacht, die ihnen besonders gut gefällt? Sprechen Sie darüber. Sie könnten sich auch eine Videobotschaft von Präsident Nelson ansehen.

## KOMM UND FOLGE MIR NACH! – SPASS MIT DER FAMILIE

### Auf Gottes Stimme hören

3 Nephi 11:5

In 3 Nephi 11 lesen wir, dass die Nephiten die Stimme Gottes erst verstanden haben, als sie ihre Augen zu dem Schall wandten und ihre Ohren öffneten.

1. Stellen Sie sich jemandem gegenüber. Drehen Sie sich um, so dass Sie einander nicht ansehen.
2. Eine Person ist der Sprecher, die andere der Zuhörer. Der Zuhörer soll sich die Ohren zuhalten.
3. Lassen Sie den Sprecher einen Satz flüstern, beispielsweise: „Ich möchte so sein wie Jesus.“
4. Prüfen Sie, ob der Zuhörer versteht, was der Sprecher sagt.
5. Bitten Sie den Zuhörer nun, sich mit offenen Ohren und dem Sprechenden zugewandt hinzustellen.
6. Der Sprecher wiederholt denselben Satz.

**Gespräch:** War es einfacher, die Stimme zu hören, als der Zuhörer dem Sprecher gegenüberstand? Lesen Sie 3 Nephi 11:5. Wie können wir heute Augen und Ohren für Gottes Stimme öffnen?

## AUS DER ZEITSCHRIFT FÜR EINE STARKE JUGEND

### Wandelt im Licht des Erretters

Lernen Sie von Elder Dieter F. Uchtdorf, wie die heilende und stärkende Macht des Erretters uns aus der Dunkelheit herausführen kann, wenn wir umkehren.

### Die psychische Gesundheit verbessern

Schwester Tamara W. Runia gibt Anregungen dazu, wie man die psychische Gesundheit verbessern und aufrechterhalten kann und wie man dem Geist nahebleibt.

### Nicht immer populär, aber immer prophetisch

Samuel der Lamanit stellte fest, dass Propheten nicht immer beliebt sind, dass sie uns aber das sagen, was wir hören müssen.



## AUS DER ZEITSCHRIFT UNSER FREUND

### Umkehr lernen

Lesen Sie eine Botschaft von Präsident Dallin H. Oaks, die dazu beitragen kann, dass Ihre Kinder etwas über Umkehr lernen.

### Hallo aus Simbabwe!

Lernen Sie mit Ihren Kindern Sariah aus Simbabwe kennen und erfahren Sie, wie sie Jesus nachfolgt.

### Hilfestellung zum Leitfaden Komm und folge mir nach!

Hier finden Sie tolle wöchentliche Aktivitäten, die Ihrer Familie helfen, sich mit dem Buch Mormon zu beschäftigen.

### Eine gesunde Seele und ein gesundes Herz

In der Rubrik für ältere Kinder finden Sie kindgerechte Geschichten und Ressourcen zum Thema psychische Gesundheit.



# 7 MÖGLICHE WEGE AUS DER EINSAMKEIT

*Einsamkeit ist ein Problem, das sich mit einigem Bemühen, emotionaler Energie und der Hilfe des Erretters überwinden lässt.*

**Julianne Holt-Lunstad**

Professorin für Psychologie an der Brigham-Young-Universität

Jeder Mensch fühlt sich wohl zuweilen einsam. Das gelegentliche Gefühl der Einsamkeit kann sogar gesund und produktiv sein, denn es ist ein biologisches Signal, dass wir stärkere Beziehungen aufbauen müssen. Dauerhafte Einsamkeit verhindert jedoch oft, dass wir uns glücklich fühlen.

Der Plan des Glücklichseins, den der Vater im Himmel für uns aufgestellt hat, sieht vor, dass wir uns in Familien und in Gemeinden zusammenschließen. Dies hilft uns nicht nur beim ewigen Fortschritt, sondern stillt auch das menschliche Grundbedürfnis, Teil einer Gemeinschaft zu sein, sich zugehörig zu fühlen, seelische Unterstützung zu bieten und zu erhalten. Die Wissenschaft beginnt, zwischenmenschliche Beziehungen als biologisches Bedürfnis

zu sehen, das sich direkt auf unsere Gesundheit und unser Überleben auswirkt.<sup>1</sup>

Beziehungen erfüllen darüber hinaus auch geistige Bedürfnisse. Wir brauchen einander für unser geistiges Wohlbefinden und für unsere geistige Entwicklung. Und ein Himmel voller Beziehungen für die Ewigkeit ist ein besonders erfreulicher Gedanke (siehe Lehre und Bündnisse 130:2).

Vielleicht möchten Sie die folgenden Anregungen nutzen, um die Einsamkeit aus Ihrem Leben zu verbannen:

1. **Stützen Sie sich auf den Erretter.** Ihr Vater im Himmel und Jesus Christus wissen von Ihrer Einsamkeit und wollen Ihnen helfen. Der Erretter kennt selbst den Schmerz der Einsamkeit. Diese Erkenntnis führt Ihnen vor Augen, dass er Ihre Gefühle versteht. Wenn Sie sich dem Vater im Himmel und dem Erretter im Gebet, beim Studium der heiligen Schriften, durch den sonntäglichen Gottesdienst und im Tempel nähern, stellen Sie fest, dass Sie nie alleine sind. Präsident Russell M. Nelson hat gesagt: „Wenn wir ... Jesus Christus und sein Evangelium in unserem Leben in den Mittelpunkt stellen, ... können wir Freude verspüren – ganz gleich, was in unserem Leben geschieht oder nicht geschieht.“<sup>2</sup>
2. **Seien Sie freundlich.** Einsamkeit kann uns manchmal daran zweifeln lassen, dass unsere Bemühungen um Kontaktaufnahme den Schmerz lindern können.

Hinterfragen Sie sich: „Sehe ich das vielleicht nicht zu pessimistisch?“ Wenn Sie versuchen, Freundschaften aufzubauen, sollten Sie daran denken, dass es notwendig ist, anderen mit Freundlichkeit zu begegnen. Einen Nachbarn mit freundlichen Worten zu grüßen, kann schon viel bewirken. Die wirksamste aller Maßnahmen könnte sein, nach Gelegenheiten Ausschau zu halten, wie Sie anderen Gutes tun können, die ebenfalls unter Einsamkeit leiden.

3. **Knüpfen Sie an Gemeinsamkeiten an.** Suchen Sie nach Menschen oder Gruppen, deren Interessen, Sichtweisen und Werte den Ihren ähnlich sind. Wie wäre es mit einem Buchclub, einem Wohltätigkeitsverein, einem Wanderclub, einem Chor, einer Familienabend-Gruppe oder einer Gruppe für Eltern, deren Kinder aus dem Haus sind? Oder Sie gründen einfach selbst eine Ihren Interessen entsprechende Gruppe!
4. **Stärken Sie bestehende Beziehungen.** Die meisten Menschen haben bereits ein Netzwerk – die Beziehung zu Familie, Freunden, Nachbarn und Mitgliedern ihrer Gemeinde. Die Pflege dieser bestehenden Beziehungen ist ein guter Ansatzpunkt, um Einsamkeit zu verbannen. Freundschaften brauchen Zeit, wenn sie sich auf natürliche Weise entwickeln – haben Sie also Geduld bei der Pflege von Beziehungen. Denken Sie daran, dass die Qualität Ihrer Beziehungen wichtiger ist als die Anzahl der Beziehungen, die Sie haben.

5. **Suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihrem Nächsten zu dienen und Ihre Talente und geistigen Gaben weiterzugeben.** Es gibt nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, sich in der Kirche, der Familie und der Gemeinschaft um andere zu kümmern und gute Werke zu tun. Wenn wir merken, dass unsere Bemühungen eine positive Wirkung auf andere haben, kann dies dem Leben Sinn und Zweck verleihen. Das Gefühl, dass unser Leben für andere Sinn hat, ist ein starkes Mittel gegen Einsamkeit.
6. **Haben Sie einen Plan für schwierige Zeiten parat.** Feiertage oder Gedenktage – wie der Todestag eines geliebten Menschen – können problematisch sein. Versuchen Sie, an solchen Tagen etwas mit Freunden oder der Familie zu unternehmen, damit Sie nicht der Beziehung nachtrauern, die Sie sich herbeiwünschen.
7. **Beteiligen Sie sich an Tempelarbeit und Familienforschung.** Das vermittelt Ihnen sehr stark Geborgenheit und ein Zugehörigkeitsgefühl. Elder Dale G. Renlund vom Kollegium der Zwölf Apostel hat zahlreiche Segnungen aufgezählt, die sich daraus ergeben, etwa „mehr Liebe und Wertschätzung für Vorfahren und lebende Verwandte, sodass wir uns nicht mehr allein fühlen“<sup>3</sup>.

Für die meisten Menschen ist Einsamkeit ein Problem, das sich mit einigem Bemühen, emotionaler Energie und der Hilfe des Erretters überwinden lässt. ■



#### ANMERKUNGEN

1. Siehe Julianne Holt-Lunstad, „Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the ‚Social‘ in Social Determinants of Health“, *Annual Review of Public Health*, 43. Jahrgang, 2022, Seite 193–213
2. Russell M. Nelson, „Freude und geistiges Überleben“, *Liahona*, November 2016, Seite 82
3. Dale G. Renlund, „Familienforschung und Tempelarbeit: Siegelung und Heilung“, *Liahona*, Mai 2018, Seite 47

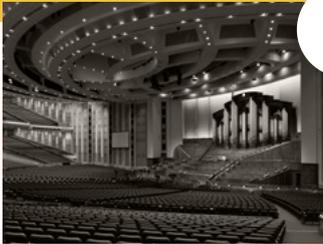


# Wie kann ich mein Zeugnis vom Propheten stärken?

*Die Generalkonferenz kann uns helfen, unser Zeugnis von lebenden Propheten zu stärken.*

Im Buch Helaman gibt der Prophet Samuel der Lamanit Zeugnis für Jesus Christus und spricht an die Nephiten Warnungen und Aufforderungen aus (siehe Helaman 13 und 14). Auch heutzutage haben wir die Möglichkeit, zeitgemäße Warnungen unseres Propheten sowie weiterer Führer der Kirche zu hören. Ihren Aufforderungen zu folgen hilft uns, auf dem Weg der Bündnisse zu bleiben.

Die Generalkonferenz ist eine ideale Gelegenheit, die aktuellen Botschaften unserer inspirierten Führer zu hören und Jesus Christus näherzukommen. Hier sind ein paar Anregungen, wie Sie die Generalkonferenz nutzen können, um Ihr Zeugnis von lebenden Propheten zu stärken:



1

Überlegen Sie vor der Generalkonferenz gebeterfüllt, weshalb es Ihnen wichtig ist, dass wir einen Propheten haben. Vielleicht möchten Sie im Gebet darum bitten, vom Geist die Bestätigung zu erhalten, dass der derzeitige Präsident der Kirche der Prophet, Seher und Offenbarer Gottes auf Erden ist. „Durch Offenbarung zu wissen, dass es einen lebenden Propheten auf Erden gibt, ändert alles.“<sup>1</sup>



2

Befassen Sie sich damit, was es bedeutet, den Propheten und die Generalautoritäten zu unterstützen und im Amt zu bestätigen. Wenn ihre Namen bei der Generalkonferenz zur Bestätigung vorgelegt werden, können Sie, so wie die Besucher im Konferenzzentrum, die Hand heben.



3

„Durch die Macht des Heiligen Geistes könnt ihr von allem wissen, ob es wahr ist.“ (Moroni 10:5.) Während Sie die Botschaften der Führer der Kirche anhören, achten Sie darauf, wie Ihnen der Geist bezeugt, dass ihre Worte wahr sind.



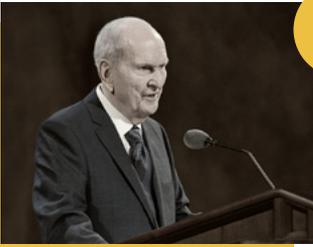
4

Eine der Hauptaufgaben des Propheten besteht darin, für Jesus Christus Zeugnis zu geben und uns zu lehren, „mit Glauben zum Sohn Gottes auf[zu]blicken“ (siehe Helaman 8:13-16). Sie könnten schriftlich festhalten, was der Prophet und weitere Redner über den Erretter sagen.



5

„Durch [Präsident Russell M. Nelson] sind unzählige Aufforderungen an uns ergangen und uns sind herrliche Segnungen verheißen worden, wenn wir unseren Erretter Jesus Christus in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen.“<sup>2</sup> Legen Sie eventuell eine Liste mit den Aufforderungen des Propheten und anderer Redner an. Sehen Sie sich in Ihrem Bestreben, mehr wie Christus zu werden, diese Liste immer wieder an.



6

Denken Sie an die Aufforderung Präsident Nelsons: „Ich rate Ihnen, sich in den nächsten sechs Monaten häufig – und wiederholt – mit den Botschaften von dieser Generalkonferenz auseinanderzusetzen.“<sup>3</sup> Wenn Sie sich die Botschaften noch einmal anhören oder sie erneut lesen, markieren Sie Punkte, die Ihnen auffallen.



7

Präsident Nelson fordert uns auf: „Streben Sie nach Wundern und erwarten Sie Wunder.“<sup>4</sup> Wenn Sie den Rat des Propheten befolgen und Veränderungen in Ihrem Leben vornehmen, achten Sie auf die Segnungen, die Sie erhalten, und die Wunder, die Sie erleben (siehe Helaman 16:4,5).

Stützen Sie sich auf Ihren Glauben an Jesus Christus und den liebevollen Vater im Himmel, wenn Sie diesen Schritten folgen, um Ihr Zeugnis vom Propheten, Seher und Offenbarer zu stärken. In seiner großen Liebe hat Gott uns Propheten gegeben, die uns zu ihm zurückführen – Propheten, die als sein Sprachrohr dienen, um der Welt seinen Willen zu offenbaren (siehe Lehre und Bündnisse 1:38; 21:5,6). Wenn wir uns dafür entscheiden, dem Rat seiner Diener zu folgen, entscheiden wir uns dafür, dem Heiland selbst nachzufolgen. ■

#### ANMERKUNGEN

1. Allen D. Haynie, „Ein lebender Prophet für die Letzten Tage“, *Liahona*, Mai 2023, Seite 25
2. Bonnie H. Cordon, „Lassen Sie nie eine Gelegenheit aus, für Christus Zeugnis abzulegen“, *Liahona*, Mai 2023, Seite 10
3. Russell M. Nelson, „Gehet tapfer vorwärts“, *Liahona*, Mai 2018, Seite 118
4. Russell M. Nelson, „Geistige Schwungkraft“, *Liahona*, Mai 2022, Seite 99



Helaman 10;  
3 Nephi

## Wie kann ich mich darauf vorbereiten, den Erretter zu empfangen?

*Vier Anregungen, wie wir den Erretter empfangen können*

**U**m den Erretter in ihrer Mitte empfangen zu können, mussten sich die Nephiten vorbereiten. Was können wir aus ihrem Beispiel lernen, was uns hilft, den Erretter geistig zu empfangen?

### Über das nachdenken, was von Gott ist

**Damals:** Als der Prophet Nephi einmal „sehr niedergeschlagen“ war, dachte er „über das nach, was der Herr ihm gezeigt hatte“ (Helaman 10:2,3).

**Heute:** Wenn wir daran denken, was Gott für uns tut – in guten wie in schlechten Zeiten –, gibt uns das Kraft und Mut, ihm nahe zu bleiben und der Zukunft glaubensvoll entgegenzusehen.

Präsident Henry B. Eyring, Zweiter Ratgeber in der Ersten Präsidentschaft, schlägt vor, dass wir täglich darüber nachdenken und unsere Eindrücke aufschreiben. Er regt an: „Wenn Sie heute und morgen am Abend beten und nachdenken, stellen Sie sich diese Fragen: Hat Gott eine Botschaft gesandt, die nur für mich bestimmt war? Habe ich seine Hand in meinem Leben oder im Leben meiner Kinder gesehen?“<sup>1</sup>

In welchen Situationen haben Sie heute die Liebe Gottes, seine Inspiration oder seinen Segen erlebt?



### Den Namen Christi auf uns nehmen

**Damals:** Mormon erklärte unerschrocken, er sei „ein Jünger Jesu Christi“ (3 Nephi 5:13).

**Heute:** Elder Jonathan S. Schmitt von den Siebzigern hat angeregt, dass wir uns auf Jesus Christus konzentrieren können, indem wir uns manche seiner Titel zu eigen machen. Jesus ist zum Beispiel „derselbe gestern, heute und immerdar“ (1 Nephi 10:18). Elder Schmitt regt an, dass wir uns diese Titulierung zu eigen machen, indem wir konsequent nach dem Evangelium leben.<sup>2</sup>

Welche anderen Namen oder Titel für Jesus Christus fallen Ihnen ein? Wie können Sie diese auf sich selbst beziehen?

### Uns vom Erretter bei ihm sammeln lassen

**Damals:** In 3 Nephi 10:4-6 vergleicht sich Jesus Christus mit einer Henne, die „ihre Küken unter ihre Flügel sammelt“. Das ist ein wunderschönes Bild, denn er ruft uns ja ständig zu sich, damit er uns beschützen und nähren kann. Aber wir müssen uns dazu entschließen, zu ihm zu kommen. Er sagte: „Wie oft hätte ich euch sammeln mögen, wie eine Henne ihre Küken sammelt, und ihr habt nicht gewollt.“ (Vers 5.)

**Heute:** Jesus sammelt uns auch heute, aber wir müssen ihn uns bei sich sammeln lassen. Wie ist es bei Ihnen? Lassen Sie sich beim Erretter sammeln und finden Sie bei ihm Schutz – oder weigern Sie sich und bleiben Sie der Gefahr ausgesetzt?

Welche Einladung spricht der Erretter an Sie aus, und was müssen Sie tun, um sie anzunehmen?



## Zum Himmel blicken

**Damals:** Die Nephiten brauchten drei Anläufe, bis sie die Stimme Gottes vernahmen. „Ein drittes Mal ... vernahmen sie die Stimme und öffneten ihre Ohren, um sie zu vernahmen; und ihre Augen wandten sich zu dem Schall hin, und sie blickten unentwegt zum Himmel, von woher der Schall kam.“ (3 Nephi 11:5.)

**Heute:** Eine Möglichkeit, um „unentwegt zum Himmel“ zu blicken, besteht darin – wie Präsident Russell M. Nelson es ausdrückt –, „celestial zu denken“. Er erklärt, dass ein Aspekt des celestialen Denkens darin besteht, „geistig gesinnt zu sein“<sup>3</sup>.

Was können Sie tun, um geistiger gesinnt zu sein und „unentwegt zum Himmel“ zu blicken? ■

### ANMERKUNGEN

1. Henry B. Eyring, „O denkt daran, denkt daran“, *Liahona*, November 2007, Seite 69
2. Siehe Jonathan S. Schmitt, „Dich, den einzigen wahren Gott, erkennen“, *Liahona*, November 2022, Seite 105
3. Russell M. Nelson, „Denken Sie celestial!“, *Liahona*, November 2023, Seite 117





**Kristin M. Yee**  
Zweite Ratgeberin  
in der Präsidentschaft der  
Frauenhilfsvereini-  
gung der Kirche

AUSSCHNITT AUS DER DARSTELLUNG DER HERR KEHRT ZURÜCK, UM ZU HERRSCHEN UND ZU WALTEN VON MARY R. SAUER



## IN UNSERER BÜNDNISBEZIEHUNG ZU GOTT **HILFE UND BEFREIUNG** FINDEN

*Jesus Christus ist die Quelle von reiner Liebe, Heilung, Glück,  
Hilfe und Befreiung.*



**D**ie Frage, wie wir durch unsere Bündnisbeziehung zu Gott Hilfe und Befreiung finden, beschäftigt mich schon seit einiger Zeit. Der Prophet des Herrn hat uns aufgefordert und ermahnt, mehr über Bündnisse, Tempel und die Macht des Priestertums zu lernen. Ich habe mich daher darangemacht, die lebenspendenden Wahrheiten, die den Bündnissen entspringen, zu erforschen, ins Herz zu schließen und zu genießen.

Durch unsere Bündnisse sollen wir auf machtvolle Weise mit dem Herrn zusammenarbeiten. Er möchte uns bei unseren Anliegen und Entscheidungen begleiten. Wir müssen die Schwierigkeiten, Sorgen und Unsicherheiten sowie den Kummer des Lebens nicht allein bewältigen. Er

wird immer bei uns sein. Er hat gesagt: „Ich werde euch nicht als Waisen zurücklassen: Ich komme zu euch.“ (Johannes 14:18.)

Präsident Russell M. Nelson erklärte das Wesen Gottes und seine große Liebe zu uns einst mit den Worten: „Auf dem Weg der Bündnisse geht es einzig und allein um unsere Beziehung zu Gott.“<sup>1</sup> Er sagte auch: „Sobald wir einen Bund mit Gott geschlossen haben, wird unsere Beziehung zu ihm sehr viel enger als zuvor. Jetzt sind wir aneinander gebunden. Aufgrund unseres Bundes mit ihm wird Gott nie müde, uns zu helfen, und seine barmherzige Geduld mit uns erschöpft sich niemals. Im Herzen Gottes hat jeder von uns einen ganz besonderen Platz. Er hat große Erwartungen, was uns betrifft.“<sup>2</sup>

# Dank Jesus Christus müssen des Lebens nicht allein Hilfe und Befreiung

## Mein größter Quell des Friedens

In meiner Lebenssituation – ich bin noch unverheiratet – nimmt diese liebevolle und barmherzige Bündnisbeziehung mit meinem Vater im Himmel und meinem Erretter einen wichtigen Platz ein. Sie war schon immer und *ist auch jetzt* mein größter Quell für Hilfe und inneren Frieden. Der Herr wünscht sich unabhängig von unserem Familienstand oder unserem Werdegang, dass wir mit ihm auf machtvoller Weise zusammenarbeiten und mit ihm „eins seien“ (3 Nephi 19:23) „in allem, was [wir tun]“ (Alma 37:37). Wenn wir den Herrn anrufen, ihn um seinen Beistand bitten und die Zuneigungen unseres Herzens *wirklich* immerdar auf ihn gerichtet sind (siehe Alma 37:36), kann diese wunderbare Bündnisbeziehung unser Leben erfüllen.

Dank unserem Erretter Jesus Christus müssen wir die Herausforderungen des Lebens nicht allein bewältigen und können Hilfe und Befreiung erhalten.

Wir alle haben Sorgen und Nöte, mit denen wir uns vielleicht alleingelassen fühlen. Ganz gleich, wie groß oder klein unsere Sorgen sind – sie sind dem Herrn wichtig. Ich spüre, dass ich seine Hilfe brauche, wenn ich mich um scheinbar Geringfügiges sorge, zum Beispiel um das leidige Thema „Reparaturen rund ums Haus“. Ich habe keinen Ehepartner, mit dem ich mich beraten kann. Also muss ich mich selbst darum kümmern, den richtigen Handwerker

engagieren, einen fairen Preis verhandeln, Urlaub nehmen, um daheim sein zu können, und über meine Finanzen und mein Zuhause eine gute Treuhänderin sein. Dass mir neulich die Reparatur meines Garagentors gelungen ist, war ein richtiger Triumph! Der Herr nahm meine Sorgen wichtig. Obwohl die Angelegenheit angesichts des großen Ganzen unbedeutend erscheinen mag, erhörte er mein Gebet. Und wie? Ein freundlicher Nachbar und ein YouTube-Video zeigten mir, wie das Tor zu reparieren sei, und mithilfe des Heiligen Geistes schaffte ich es.

Wenn der Herr sich schon fürsorglich um die kleinen Wünsche kümmert, kann man sich vorstellen, dass er uns auch, was die wirklich wichtigen Angelegenheiten des Herzens und der Seele angeht, segnen und unterstützen will. Und das sind nicht eben wenige: Missbrauch, Sucht, schwierige Familienverhältnisse, Verlust und Enttäuschung; anhaltende körperliche und psychische Probleme, finanzielle Notlagen, andauernde elterliche Sorgen, stetige Sorgen im Zusammenhang mit der Pflege eines Elternteils, Zweifel am eigenen Glauben oder auch ein Kind oder der Ehepartner, die nicht mehr am Evangelium teilhaben wollen.

Durch die Höhen und Tiefen des Lebens hindurch habe ich mich immer sehr auf meine Bündnisbeziehung zu Gott gestützt und an ihr festgehalten. Da ich auf seine

# wir die Herausforderungen bewältigen und können erhalten.

liebvolle Fürsorge vertraue und nach besten Kräften versuche, ihm mein Leben zu weihen, verschafft er mir durch seine Priestertumsmacht Hilfe und Befreiung und sorgt dafür, dass meine geistigen und zeitlichen Bedürfnisse gestillt werden. Er hat mir – was meine Ängste, meine Unsicherheiten, meinen Stolz, meine Sünden, meine Einsamkeit und meinen Kummer angeht – immer Hilfe zuteilwerden lassen.

Präsident Nelson hat uns in aller Klarheit versichert: „Der Lohn dafür, dass wir unsere Bündnisse mit Gott

halten, ist Macht vom Himmel – Macht, die uns die Kraft gibt, Prüfungen, Versuchungen und Kummer besser auszuhalten.“<sup>3</sup>

Dank Jesus Christus müssen wir die Herausforderungen des Lebens nicht allein bewältigen und *können* Hilfe und Befreiung erhalten.

## **Schwestern „auf den Inseln des Meeres“**

Als ich darüber nachdachte, welche Segnungen unsere Bündnisbeziehung zu Gott mit sich bringt, kam mir mein Auftrag in den Sinn, das Gebiet Asien Nord zu besuchen.

Dabei durfte ich das Chuuk-Atoll in Mikronesien bereisen, das etwa 2400 Kilometer südöstlich von Japan liegt. Zwei Schwestern der Kirche im dortigen Weno opfern alles für die Erziehung von Kindern, die von ihren Eltern zurückgelassen wurden. Diese beiden Schwestern halten es für wichtig, die Kinder im Evangelium zu erziehen. Eine von ihnen ist alleinstehend und hat einen Vollzeitjob als Beratungslehrerin.

Ich sprach mit ihnen über das, was Präsident Nelson allen Schwestern der Kirche gesagt hat, nämlich dass Sie, liebe Schwestern, geliebt und gebraucht werden und überaus kostbar sind.<sup>4</sup>

Diese bewundernswerte alleinstehende Schwester, die ihre Nichten und Neffen großzieht, brach in Tränen



**Schwester Yee mit zwei Mitschwestern, die in Mikronesien von ihren Eltern zurückgelassene Kinder aufziehen**

aus und meinte, sie habe sich in letzter Zeit alles andere als kostbar gefühlt; ihr sei eher zumute gewesen, als sei sie in Vergessenheit geraten. Aber sie bezeugte, dass sie Gottes Liebe spürte und ihr die Worte des Propheten ins Bewusstsein riefen, dass Gott sie kennt und sie wirklich „kostbar“ ist. Ihr war bewusst, dass dies tatsächlich stimmte. Sie spürte Gottes heilende Liebe; sie spürte Hilfe und Befreiung.

Der Herr hat gesagt: „Wisst ihr nicht, dass ich, der Herr, euer Gott, alle Menschen erschaffen habe und dass ich derer gedenke, die auf den Inseln des Meeres sind?“ (2 Nephi 29:7.)

Diese Schwestern sind ihrem Vater im Himmel und ihrem Erretter bekannt. Sie sind nicht allein. Das Gleiche gilt für Sie und mich, die wir vor Prüfungen und Schwierigkeiten stehen. Der Herr hat mich auf eine Reise von fast 14.000 Kilometern per Flugzeug, Zug, Auto und Schiff gesandt, um „dieser Einen“ auf den Inseln des Meeres zu versichern, dass Gott sie liebt und ihr beisteht. So kann er auch Sie und mich auf unserer eigenen kleinen Insel aufsuchen, wo wir uns vielleicht mit unseren Sorgen und der Last, die wir im Herzen tragen, alleingelassen fühlen. Er ist zugegen und bereit, uns zu segnen, zu führen und zu trösten.

### „Ich kann zu dir kommen“

Präsident Gordon B. Hinckley (1910–2008) schilderte einmal das Erlebnis einer jüngeren Frau, geschieden, „Mutter von sieben Kindern im Alter von sieben bis sechzehn Jahren. Sie erzählte, dass sie eines Abends über die Straße gegangen war, um einer Nachbarin etwas zu bringen.“ Seiner Erinnerung zufolge hat sie Folgendes berichtet:

„Als ich wieder zu unserem Haus ging, sah ich es hell erleuchtet. Ich hatte noch im Ohr, was meine Kinder vor ein paar Minuten gesagt hatten, als ich aus dem Haus ging. Sie fragten: ‚Mutti, was gibt es heute zum Abendessen?‘ ‚Kannst du mich zur Bibliothek fahren?‘ ‚Ich brauche heute noch Zeichenpapier!‘ Müde und abgespannt, wie ich war, schaute ich das Haus an und sah Licht in jedem Zimmer. Ich dachte an alle diese Kinder, die darauf warteten, dass ich nach Hause kam und mich um sie kümmerte. Meine Last schien mir viel zu schwer.

Ich weiß noch, dass ich durch Tränen hindurch zum Himmel aufsaß und sagte: ‚O Vater, ich kann das heute Abend nicht mehr schaffen. Ich bin zu müde. Ich kann es einfach nicht. Ich kann nicht heimgehen und mich allein um diese Kinder kümmern. Kann ich nicht zu dir kommen und nur für eine Nacht bei dir bleiben? ...‘

Ich habe die Antwort nicht wirklich gehört, aber sie ist mir so in den Sinn gekommen: ‚Nein, Kleines, du

kannst jetzt nicht zu mir kommen. ... Aber ich kann zu dir kommen.“<sup>5</sup>

„Ich kann zu dir kommen.“ Er ist zu ihr gekommen – genauso wie der Erretter zu Ihnen und mir kommen wird, genauso wie er zu der Frau am Brunnen gekommen ist, die sich ihr Leben lang schon dort abgemüht und geplagt hat (siehe Johannes 4:3-42). Er machte ihr Mut, unterwies sie, verkündete ihr, dass er der Messias ist, und brachte ihr seine Liebe zu einem Zeitpunkt entgegen, als sie vielleicht gerade keine Liebe sich selbst gegenüber aufbringen konnte. Für die Frau am Brunnen, für die junge Mutter von sieben Kindern, für Sie und mich steht Jesus Christus bereit, um Hilfe und Erleichterung zu bringen. Ich bezeuge, dass wir dank unserer Bündnisbeziehung zu einem liebenden Gott Hilfe und Befreiung erhalten können.

Vielleicht haben Sie – so wie auch ich – in den seelisch, körperlich und geistig forderndsten Lebensabschnitten darum gefleht, nicht im Stich gelassen zu werden. Diese intensiven Entwicklungsphasen hinterlassen auf der Seele eine Art „geistige Dehnungsstreifen“. Ich kann jedoch bezeugen, dass der Herr mich genauso getragen hat, wie er auch Sie tragen wird. Er hat Sie auf die Flächen seiner Hände gezeichnet (siehe 1 Nephi 21:16; Jesaja 49:16). Er war da, als Sie bestrebt waren, „in der Finsternis rechtschaffen zu sein“<sup>6</sup>. Er hat mich nicht verlassen, und er wird auch Sie nicht verlassen.<sup>7</sup> Dafür will ich ihn auf ewig liebhaben.

Liebe Schwestern und Brüder, wer die Quelle von reiner Liebe, Heilung, Glück, Hilfe und Befreiung sucht, *findet sie* in Jesus Christus. Ich bezeuge, dass Jesus Christus Hilfe und Befreiung ist.<sup>8</sup>

Sein Wunsch ist es, sich um Sie zu kümmern, Sie zu segnen und Ihnen zu vergeben. Er ist genau zu dem Zweck gekommen, um Ihnen die dringend benötigte, befreiende Hilfe zu verschaffen, nach der Sie sich sehnen. Er ist der Erlöser der Welt, und ich bezeuge, dass er lebt und Sie liebt. ■

*Nach einer Ansprache, die am 3. Mai 2023 anlässlich der Frauenkonferenz an der Brigham-Young-Universität gehalten wurde*

### ANMERKUNGEN

1. Russell M. Nelson, „Der immerwährende Bund“, *Liahona*, Oktober 2022, Seite 11
2. Russell M. Nelson, „Der immerwährende Bund“, Seite 6
3. Russell M. Nelson, „Die Welt überwinden und Ruhe finden“, *Liahona*, November 2022, Seite 96
4. Siehe Russell M. Nelson, „Der Beitrag der Schwestern zur Sammlung Israels“, *Liahona*, November 2018, Seite 68ff.
5. Gordon B. Hinckley, „Umschlossen von den Armen seiner Liebe“, *Liahona*, November 2006, Seite 117
6. Brigham Young, zitiert in: James E. Faust, „Das Leuchten in ihren Augen“, *Liahona*, November 2005, Seite 22
7. Siehe Study Helps, Index to the Triple Combination, Stichwort „Forsake, Forsaken“, Gospel Library (in englischer Sprache)
8. Siehe Camille N. Johnson, „Jesus Christus ist Hilfe und Befreiung“, *Liahona*, Mai 2023, Seite 81–84

## Christus segnet die Nephtiten

„Habt ihr welche unter euch, die krank sind? ... Bringt sie her, und ich werde sie heilen. ...

Und es begab sich: Als er so geredet hatte, ging die ganze Menge ... hin, mit ihren Kranken und ihren Bedrängten und ihren Lahmen und mit ihren Blinden und mit ihren Stummen und mit all denen, die auf irgendeine Weise bedrängt waren; und er heilte sie.“

*3 Nephi 17:7,9*



CHRISTUS SEGNET DIE NEPHITEN AM TEMPEL IM LAND ÜBERFLUSS, DARSTELLUNG VON MINERVA TEICHERT

JUNGE ERWACHSENE

*Nachdem ich seelische, körperliche und geistige Schwierigkeiten durchlebt hatte, fand ich heraus, was es bedeutet, durch Jesus Christus Heilung zu finden.*

30



EINSAM?

**ANREGUNGEN, UM  
MIT MENSCHEN IN  
KONTAKT ZU KOMMEN**

38

GENERALKONFERENZ

**7 VORSCHLÄGE ZUR  
VORBEREITUNG**

40

HILFE UND BEFREIUNG

**UNSERE  
BÜNDNISBEZIEHUNG  
ZU GOTT**

44

