

Look to God and Live

By Elder D. Todd Christofferson
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Se hen til Gud og lev

Ældste D. Todd Christofferson
De Tolv Apostles Kvorum

October 2025 general conference

It is only by looking to God that individuals, families, and even nations can flourish.

Last June, a terrible accident occurred in the country of Lesotho in southern Africa. A small bus carrying 20 young women of the Maputsoe Branch of the Church and seven of their leaders was headed to the capital city, Maseru, for a gathering of young women from their district. As they traveled the two-lane highway in the morning hours, a car coming in the opposite direction, attempting to pass another vehicle, came into the lane occupied by the bus. There was no space or time to avoid a head-on collision, and within seconds the vehicles hit, rolled off the road, and burst into flames.

In all, 15 people died in the accident, including six young women, two Young Women leaders, and the branch president and his wife. Survivors, family members, and friends have expressed a range of emotions, including moments of anger, depression, and even guilt. Despite these feelings and unanswered questions, they have comforted one another and turned to God through sacred music, the scriptures, and prayer, where they have found solace. Seventeen-year-old survivor Setso'ana Selebeli testified, "Jesus Christ loves us and is with us, even though our hearts hurt."

A young woman and a leader who were hospitalized for burn treatments studied the Book of Mormon together. One said, "Lately we've been reading in Moroni, and Moroni says exactly what I've been feeling. ... When he speaks, it's like he's saying, 'You have to learn these words because they are written for you to help you pass through this.'"

Det er kun ved at se hen til Gud, at enkeltpersoner, familier og tilmed nationer kan blomstre.

I juni skete der en frygtelig ulykke i landet Lesotho i det sydlige Afrika. En lille bus med 20 unge kvinder fra Maputsoe Gren og syv af deres ledere var på vej til hovedstaden Maseru til et møde for unge kvinder fra deres distrikt. Da de kørte på den tosporede hovedvej i morgentimerne, kom en bil kørende i den modsatte retning og forsøgte at overhale et andet køretøj og kørte ind i den vejbane, som bussen befandt sig i. Der var ikke plads eller tid til at undgå et frontalt sammenstød, og inden for få sekunder ramte køretøjerne hinanden, rullede af vejen og brød i flammer.

I alt 15 mennesker døde i ulykken, heriblandt seks unge kvinder, to ledere i Unge Kvinder og grenspræsidenten og hans hustru. Overlevende, familiemedlemmer og venner har udtrykt en række følelser, herunder øjeblikke med vrede, depression og endda skyldfølelse. Til trods for disse følelser og ubesvarede spørgsmål har de trøstet hinanden og vendt sig til Gud gennem hellig musik, skrifterne og bøn, hvor de har fundet trøst. Den syttenårige overlevende Setso'ana Selebeli sagde: »Jesus Kristus elsker os og er med os, selvom vores hjerter gør ondt.«

En ung kvinde og en leder, der var indlagt på hospitalet for at blive behandlet for brandsår, studerede Mormons Bog sammen. En sagde: »På det seneste har vi læst i Moroni, og Moroni beskriver præcis det, jeg har følt ... Når han taler, er det, som om han siger: ›Du skal lære disse ord, fordi de er skrevet til dig for at hjælpe dig igennem dette.«

At a joint funeral service for those who perished, Area Seventy Elder Siyabonga Mkhize counseled, “We should all turn to the Lord at this time and ask Him to comfort our hearts and ... to soothe the pain that we feel.” The Young Women president from the neighboring Leribe Branch, Mampho Makura, urged: “Turn to the Lord, and find the strength to accept His will. Jesus Christ is ‘the author and finisher of our faith’ [Hebrews 12:2]. Don’t look away, but look to Him.”

Look to Him. Her words echo the counsel of Alma to his son Helaman: “See that ye look to God and live.” Alma cited the experience of Lehi and his people with the Liahona as a type: “It is as easy to give heed to the word of Christ, which will point to you a straight course to eternal bliss, as it was for our fathers to give heed to this compass, which would point unto them a straight course to the promised land.” Alma said: “If they would look they might live. ... And if we ... look we may live forever.”

On another occasion, Alma cited the example of the brass serpent raised by Moses when the ancient Israelites were afflicted by fiery serpents. The Lord told Moses to make a figure of a serpent and lift it on a pole, with the promise “that every one that is bitten, when he looketh upon it, shall live.” Alma explained that the brass figure was a type or symbol of Christ, who would be lifted up upon the cross. Many did look and live, but others were, in Alma’s words, “so hardened” that they simply would not look and perished.

Alma asked:

“If ye could be healed by merely casting about your eyes that ye might be healed, would ye not behold quickly, or would ye rather harden your hearts in unbelief, and be slothful, that ye would not cast about your eyes, that ye might perish?”

“... Then cast about your eyes and begin to believe in the Son of God, that he will come to redeem his people, and that he shall suffer and die to atone for their sins; and that he shall rise again from the dead, which shall bring to pass the resurrection, that all men shall stand before him, to be judged at the last and judgment day, according to their works.”

Of course, the counsel “look to God and live” not only has meaning for us in eternity but also makes all the difference in the character

Ved en fælles bisættelse for de omkomne gav områdehalvfjerdser ældste Siyabonga Mkhize dette råd: »Vi bør alle vende os til Herren på dette tidspunkt og bede ham om at trøste vores hjerte og ... lindre den smerte, vi føler.« Unge Kvinders præsident fra nabogrenen i Leribe, Mampho Makura, kom med denne opfordring: »Vend jer mod Herren og find styrken til at acceptere hans vilje. Jesus Kristus er vores tros »banebryder og fuldender« [Hebr 12:2]. Se ikke væk, men se hen til ham.«

Se hen til ham. Hendes ord afspejler Almas råd til sin søn Helaman: »Se til, at du ser hen til Gud og lever.« Alma beskrev Lehis og hans folks oplevelser med liahonaen som et sindbillede: »Det er lige så let at give agt på Kristi ord, som vil udpege en ret vej til evig salighed for jer, som det var for vore fædre at give agt på dette kompas, som udpegede en ret vej til det forjættede land for dem.« Alma sagde: »Hvisde ville se op, kunne de leve ... Og hvis vi [ser] op, kan vi leve for evigt.«

Ved en anden lejlighed nævnte Alma eksemplet med kobberslangen, der blev rejst af Moses, da fordums israelitter blev plaget af slanger. Herren fortalte Moses, at han skulle lave en figur af en slange og løfte den op på en stang med løftet om, at »enhver, der er blevet bidt, og som ser på den, skal beholde livet«. Alma forklarede, at bronzefiguren var et sindbillede eller symbol på Kristus, som ville blive løftet op på korset. Mange så op og levede, mens andre, med Almas ord, var »så forhærdede«, at de simpelthen ikke ville se på den og omkom.

Alma spurgte:

»Hvis I kunne blive helbredt ved blot at kaste blikket omkring, for at I kunne blive helbredt, ville I da ikke hurtigt se, eller ville I hellere forhærde hjertet i vantro og være lade, så I ikke kaster blikket omkring, så I omkommer? ...

Kast [da] blikket omkring, og begynd at tro på Guds Søn, at han vil komme for at forløse sit folk, og at han skal lide og dø for at sone for deres synder, og at han skal opstå igen fra de døde, hvilket skal tilvejebringe opstandelsen, så alle mennesker skal stå foran ham for at blive dømt efter deres gerninger på den yderste og dommens dag.«

Rådet »Se hen til Gud og lev« har selvfølgelig ikke kun betydning for os i evigheden, det gør også hele forskellen i vores jordiske livs karakter

and quality of our mortal lives. Remember the words of young Sister Selebeli in Lesotho already mentioned—“Jesus Christ loves us and is with us, even though our hearts hurt.”

It is in the nature of a fallen world—where the devil rages and where everyone is imperfect—that there will be disappointments and offenses, suffering and sorrow, failure and loss, persecution and injustice. It is only by looking to God that individuals, families, and even nations can flourish. President Russell M. Nelson taught, “Because the Savior, through His infinite Atonement, redeemed each of us from weakness, mistakes, and sin, and because He experienced every pain, worry, and burden you have ever had [see Alma 7:11–13], then as you truly repent and seek His help, you can rise above this present precarious world.”

No promise is repeated more often in Book of Mormon scripture than this: “Inasmuch as ye shall keep my commandments ye shall prosper in the land; but inasmuch as ye will not keep my commandments ye shall be cut off from my presence.” The lived experience of the Book of Mormon peoples over centuries demonstrates the truth of these words. “Prosper” meant enjoying the guidance and blessings of heaven in their lives. “Prosper” meant achieving levels of economic well-being that enabled them to marry, raise families, and minister to the needs of others. “Prospering” included the capacity to rise above hardship and trial. Through the grace of Christ, “all things work[ed] together for [their] good,” refined them, and deepened their relationship with Him.

Alma explained that to look to God is to keep His commandments, cry unto Him continually for His support, counsel with Him in all your doings, and let your heart be full of thanks unto Him day and night. God’s commandments and counsel are found in the scriptures and the words of His servants. The principles and ideals laid out in “The Family: A Proclamation to the World” are a prime example. Another is the guidance found in the booklet *For the Strength of Youth*. The Young Men and Young Women theme for this year is “Look unto Christ,” drawn from the Lord’s comforting direction to Joseph Smith and Oliver Cowdery: “Look unto me in every thought; doubt not, fear not.” *For the Strength of Youth* speaks to several of God’s most urgent commandments and standards and teaches how

og kvalitet. Husk de tidligere nævnte ord, som den unge søster Selebeli i Lesotho sagde: »Jesus Kristus elsker os og er med os, selvom vores hjerter gør ondt.«

Det ligger i en falden verdens natur – hvor djævelen raser, og hvor alle er ufuldkomne – at der vil være skuffelser og anstød, lidelse og sorg, fiasko og tab, forfølgelse og uretfærdighed. Det er kun ved at se hen til Gud, at enkeltpersoner, familier og tilmed nationer kan blomstre. Præsident Russell M. Nelson sagde: »Fordi Frelseren gennem sin uendelige forsoning forløste hver enkelt af os fra svaghed, fejl og synd, og fordi han oplevede enhver smerte, bekymring og byrde, som I nogensinde har haft [se Alma 7:11-13], så kan I, når I virkelig omvender jer og søger hans hjælp, hæve jer over denne nuværende usikre verden.«

Intet løfte er gentaget oftere i Mormons Bog end dette: »For så vidt som I holder mine befalinger, skal I have fremgang i landet, men for så vidt som I ikke vil holde mine befalinger, skal I blive forstødt fra min nærhed.« De livserfaringer, som folket i Mormons Bog gjorde sig igennem århundreder, viser sandheden af disse ord. »Fremgang« betød at nyde himlens vejledning og velsignelser i deres liv. »Fremgang« betød at opnå et niveau af økonomisk velstand, der gjorde dem i stand til at gifte sig, stifte familie og tjene andre og sørge for deres behov. »Fremgang« omfattede evnen til at hæve sig over trængsler og prøvelser. Gennem Kristi nåde »virke[de] [alt] sammen til gode for dem«, det forædlede dem og styrkede deres forhold til ham.

Alma forklarede, at det at se hen til Gud er at holde hans bud, bestandigt at anråbe ham om hans støtte, rådføre sig med ham i alle sine gerninger og lade sit hjerte være fuldt af tak til ham dag og nat. Guds befalinger og råd findes i skrifterne og hans tjeneres ord. Principperne og idealerne i »Familien: En proklamation til verden« er et fremragende eksempel. Et andet er den vejledning, der findes i hæftet *Til styrke for de unge*. Dette års tema for Unge Mænd og Unge Kvinder er »Se hen til Kristus«, der er hentet fra Herrens trøstende vejledning til Joseph Smith og Oliver Cowdery: »Se hen til mig i alle jeres tanker; tvivl ikke, frygt ikke.« Til styrke for de unge tæller om flere af Guds mest presserende bud og standarder og lærer os, hvordan man ser hen til Herren og træffer gode beslutninger. Det er ikke

to look to the Lord in making good decisions. It is a guide not only for youth but for all of us.

As one very important example, For the Strength of Youth has crucial guidance in the chapter titled “Your Body Is Sacred.” It instructs: “Treat your body—and others’ bodies—with respect. As you make decisions about your clothing, hairstyle, and appearance, ask yourself, ‘Am I honoring my body as a sacred gift from God?’”

For the Strength of Youth further states: “Keep sex and sexual feelings sacred. They should not be the subject of jokes or entertainment. Outside of marriage between a man and a woman, it is wrong to touch the private, sacred parts of another person’s body even if clothed. In your choices about what you do, look at, read, listen to, think about, post, or text, avoid anything that purposely arouses lustful emotions in others or yourself.”

This calls to mind President Nelson’s recent admonition:

“Few things will complicate your life more quickly than violating this divine law [of chastity]. For those who have made covenants with God, immorality is one of the quickest ways to lose your testimony.

“... The power to create life is the one privilege of godhood that Heavenly Father allows His mortal children to exercise. Thus, God set clear guidelines for the use of this living, divine power. Physical intimacy is only for a man and a woman who are married to each other.

“Much of the world does not believe this, but public opinion is not the arbiter of truth. The Lord has declared that no unchaste person will attain the celestial kingdom. ... If you have been unchaste, I plead with you to repent. Come unto Christ and receive His promise of complete forgiveness as you fully repent of your sins [see Isaiah 1:16–18; Doctrine and Covenants 58:42–43].”

Remember that in the Book of Mormon promise, the opposite of prosperity was not poverty—it was being cut off from the presence of the Lord. His presence refers to the influence of His Spirit in one’s life. All are imbued with the Light of Christ as they come into the world. In addition, some act to be baptized and receive the gift and added light of the Holy Ghost. He brings inspiration and guidance, enhances and refines one’s native gifts and abilities, and helps to avoid

kun en vejledning for de unge, men for os alle.

Som et meget vigtigt eksempel rummer Til styrke for de unge afgørende vejledning i kapitlet med titlen »Jeres legeme er helligt«. Den lyder: »Behandl jeres legeme – og andres legeme – med respekt. Når I træffer beslutninger om jeres tøj, frisure og udseende, så spørg jer selv: »Ærer jeg mit legeme som en hellig gave fra Gud?«

I Til styrke for de unge står der desuden: »Hold sex og seksuelle følelser hellige. De bør ikke være genstand for vittigheder eller underholdning. Uden for ægteskabet mellem en mand og en kvinde er det forkert at røre private, hellige dele på en anden persons legeme, selvom de har tøj på. I jeres valg om, hvad I gør, ser på, læser, lytter til, tænker over, poster eller sms’er, så undgå alt, der bevidst vækker begær hos andre eller hos jer selv.«

Dette minder os om præsident Nelsons nylige formaning:

»Der er få ting, der vil komplicere jeres liv hurtigere end at overtræde denne guddommelige [kyskheds]lov. For dem, der har indgået pagter med Gud, er umoralitet en af de hurtigste måder at miste sit vidnesbyrd på ...

Kraften til at skabe liv er det ene privilegium, hvor vor himmelske Fader tillader sine jordiske børn at være som guder. Derfor har Gud sat klare retningslinjer for brugen af denne levende, guddommelige kraft. Fysisk intimitet er kun for en mand og en kvinde, der er gift med hinanden.

En stor del af verden tror ikke på dette, men den offentlige mening er ikke sandhedens dommer. Herren har erklæret, at ingen ukysk person vil opnå det celestiale rige ... Hvis I har været ukyske, bønfalder jeg jer om at omvende jer. Kom til Kristus og modtag hans løfte om fuld- stændig tilgivelse, når I omvender jer fuldstændigt fra jeres synder [se Es 1:16-18; L&P 58:42-43].«

Husk, at i løftet i Mormons Bog var det modsatte af fremgang ikke fattigdom – det var at blive afskåret fra Herrens nærhed. Hans nærhed henviser til hans Ånds indflydelse i ens liv. Alle er udrustet med Kristi lys, når de kommer til verden. Derudover vælger nogle at blive døbt og modtage Helligåndsgaven og Helligåndens yderligere lys. Han bringer inspiration og vejledning, højner og forædler ens medfødte gaver og evner, og han hjælper os med at undgå onde påvirkninger.

evil influences, poor decisions, and dead ends.

Like you, I know some who once enjoyed the gift of the Holy Ghost but who through failure to keep the commandments of God have lost that blessing. One in particular comes to mind whose membership in the Church had been withdrawn due to transgression. He said that his initial reaction was to feel offended. He felt judged by imperfect leaders. He knew his conduct had been wrong, but he rationalized it by pointing to the faults and failings of others. After a while, he began to feel comfortable in a lifestyle outside the Church without the obligation of callings and expectations of attending worship services and ministering to others.

This continued for some time, but he began to feel ever more keenly the absence of the Holy Spirit—God’s presence—in his life. By experience, he knew what it was like to have, day by day, the comfort, guidance, and confidence born of the Spirit, and he missed it. Finally, he did what was needed to repent and qualify once more for baptism of water and of the Spirit.

There seems to be no end to the different sources people look to for meaning, happiness, and help. Most are “looking beyond the mark.” But we need not be “children, tossed to and fro, and carried about with every wind of doctrine [or fashion].” In looking to God, we can find peace in difficulty, and our faith can continue to grow even in times of doubt and spiritual challenge. We can receive strength in the face of opposition and isolation. We can reconcile the ideal with the present reality. Truly, there is no other way than what God Himself has ordained: “Look unto me, and be ye saved, all the ends of the earth: for I am God, and there is none else.”

Looking to God means that He is not just one of our priorities; it means, rather, that He is our one highest priority. I call to mind again that awful crash in Lesotho last June. From her hospital bed, one of the Young Women leaders who survived, who did not believe in God before joining the Church, said that her purpose is now to discover why her life was spared. “Constantly serving God is how I will come to an answer, if I come to an answer,” she stated. “I used to think that I love God, but now I really, really, really, really, really love Him. Now He is the [number-one] priority in my life.”

ger, forkerte valg og blindgyder.

Ligesom jer kender jeg nogle, der engang nød Helligåndsgaven, men som på grund af manglende overholdelse af Guds bud har mistet den velsignelse. Jeg kommer især til at tænke på én, hvis medlemskab af Kirken var blevet frataget på grund af overtrædelser. Han sagde, at hans første reaktion var at føle sig stødt. Han følte sig dømt af ufuldkomne ledere. Han vidste, at hans opførsel havde været forkert, men han bortrationaliserede den ved at pege på andres fejl og mangler. Efter et stykke tid begyndte han at føle sig tilpas i en tilværelse uden for Kirken og uden forpligtelser i kaldelser og forventninger om at komme til gudstjenester og at tjene andre.

Det fortsatte i nogen tid, men han begyndte at føle fraværet af Helligånden – Guds nærhed – i sit liv endnu mere. Af erfaring vidste han, hvordan det var dagligt at have den trøst, vejledning og selvtillid, der kommer fra Ånden, og han savnede den. Til sidst gjorde han, hvad der var nødvendigt for at omvende sig, bringe sit liv i orden og igen gøre sig værdig til dåb ved vand og ved Ånden.

Der synes ikke at være nogen ende på de forskellige kilder, som folk ser hen til for at finde mening, glæde og hjælp. De fleste »ser forbi målet«. Men vi behøver ikke at være »børn[, der] slynges og drives hid og did af hver lærdoms [eller nutidig modes] vind«. Når vi ser hen til Gud, kan vi finde fred i vanskeligheder, og vores tro kan fortsætte med at vokse, selv i tider med tvivl og åndelige udfordringer. Vi kan modtage styrke, selv når vi møder modstand og isolation. Vi kan forene idealet med den nuværende virkelighed. Der er i sandhed ingen anden vej end den, som Gud selv har fastsat: »Vend dig til mig, og bliv frelst, hele du vide jord! For jeg er Gud, der er ingen anden.«

At se hen til Gud betyder ikke, at han blot er en af vores prioriteter; det betyder snarere, at han er vores højeste prioritet. Jeg minder igen om den forfærdelige ulykke i Lesotho i juni sidste år. Fra sin hospitalsseng sagde en af de ledere i Unge Kvinder, der havde overlevet, og som ikke havde troet på Gud, før hun sluttede sig til Kirken, at hendes mål nu er at finde ud af, hvorfor hendes liv blev skånet. »Konstant at tjene Gud er måden, jeg vil finde frem til et svar på, hvis jeg finder et svar,« sagde hun. »Før troede jeg, at jeg elskede Gud, men nu elsker jeg ham virkelig, virkelig, virkelig, virkelig meget. Nu er han [første]priori-

I bear testimony of the Father, Son, and Holy Ghost, who in perfect unity of word, thought, purpose, and action are the one God, to whom we may look for all good things. I bear testimony of the Atonement of Jesus Christ, whence comes the power to fulfill this wonderful promise: “Look unto me, and endure to the end, and ye shall live; for unto him that endureth to the end will I give eternal life.” In the name of Jesus Christ, amen.

teten i mit liv.«

Jeg bærer vidnesbyrd om Faderen, Sønnen og Helligånden, som i fuldkommen enighed i ord, tanke, formål og handling er den ene Gud, som vi kan se hen til for alt godt. Jeg bærer vidnesbyrd om Jesu Kristi forsoning, hvorfra kraften til at opfylde dette vidunderlige løfte kommer: »Se hen til mig, og hold ud til enden, og så skal I leve; for til den, der holder ud indtil enden, vil jeg give evigt liv.« I Jesu Kristi navn. Amen.