

Look to God and Live

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

Fäst blicken på Gud så att du får leva

Äldste D. Todd Christofferson
i de tolv apostlarnas kvorum

October 2025 general conference

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

Det är bara genom att fästa blicken på Gud som enskilda, familjer och till och med nationer kan blomstra.

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

I juni inträffade en fruktansvärd olycka i landet Lesotho i södra Afrika. En liten buss med tjugo unga kvinnor från kyrkans gren i Maputsoe och sju av deras ledare var på väg till huvudstaden Maseru för att samlas med unga kvinnor från deras distrikt. När de färdades på den tvåfiliga motorvägen på morgonen kom en bil som färdades i motsatt riktning, i ett försök att köra om ett annat fordon, in i körfältet där bussen befann sig. Det fanns inte utrymme eller tid för att undvika en frontalkrock och inom några sekunder krockade fordonen, rullade av vägen och började brinna.

Totalt dog femton personer i olyckan, bland annat sex unga kvinnor, två ledare för Unga kvinnor och grenspresidenten och hans hustru. Överlevare, familjemedlemmar och vänner har uttryckt en mängd olika känslor, däribland stunder av ilska, depression och till och med skuldkänslor. Trots de här känslorna och de obesvarade frågorna har de tröstat varandra och vänt sig till Gud genom andlig musik, skrifterna och bön, vari de har funnit tröst. Den sjuttonåriga överlevaren Setso'ana Selebeli vittnade: "Jesus Kristus älskar oss och är med oss, trots att vi har ont i hjärtat."

En ung kvinna och en ledare som låg på sjukhus för behandling av brännskador studerade Mormons bok tillsammans. En av dem sa: "Den senaste tiden har vi läst i Moroni, och Moroni säger exakt vad jag har känt ... När han talar är det som om han säger: 'Du måste lära dig de här orden eftersom de är skrivna för dig för att hjälpa

this.”

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

dig att ta dig igenom det här.”

Vid en gemensam begravningsgudstjänst för dem som omkommit, gav områdessjuttio äldste Siyabonga Mkhize rådet: ”Vi bör alla vända oss till Herren nu och be honom trösta våra hjärtan och ... för att lindra smärtan som vi känner.” Unga kvinnors president i granngrenen Leribe, Mampho Makura, gav uppmaningen: ”Vänd er till Herren och finn styrkan att acceptera hans vilja. Jesus Kristus är ’vår tros upphovsman och fullkomnare’ [Hebrews 12:2]. Titta inte bort utan fäst blicken på honom.”

Fäst blicken på honom. Hennes ord är en upprepning av Almas råd till sin son Helaman: ”Se till att du fäster blicken på Gud och får leva.” Alma nämnde den upplevelse Lehi och hans folk hade med Liahonan som en sinnebild: ”Det är lika lätt att ge akt på Kristi ord, som ska visa dig raka vägen till evig sällhet, som det var för våra fäder att ge akt på denna kompass, som skulle visa dem raka vägen till det utlovade landet.” Alma sa: ”Om de ville se kunde de få leva ... Och om vi vill se kan vi leva för evigt.”

Vid ett annat tillfälle nämnde Alma exemplet med kopparormen som Mose hade rest upp när de forntida israeliterna hemsöktes av giftiga ormar. Herren sa åt Mose att göra en avbildning av en orm och sätta den på en päl med löftet att ”den som har blivit ormbiten och ser på den ska leva”. Alma förklarade att kopparfiguren var en sinnebild eller symbol för Kristus som skulle lyftas upp på korset. Många såg och fick leva, men andra var, som Alma uttryckte det, ”så förhärda-de” att de helt enkelt inte ville se utan omkom.

Alma frågade:

”Om ni kunde bli botade bara genom att se er omkring för att kunna bli botade, skulle ni då inte vara snara att se, eller skulle ni hellre förhärda era hjärtan i otro och vara så försumliga att ni inte skulle se er omkring, och därför kanske förgås? ...

Se er omkring och börja tro på Guds Son, att han ska komma för att återlösa sitt folk, och att han ska lida och dö för att sona deras synder, och att han ska uppstå från de döda, vilket ska åstadkomma uppståndelsen så att alla människor ska stå inför honom för att på den yttersta dagen, domens dag, dömas efter sina gärningar.”

Självklart har rådet ”fäst blicken på Gud så att du får leva” inte bara betydelse för oss i evigheten, utan utgör hela skillnaden för vårt

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

jordelivs natur och kvalitet. Kom ihåg orden från unga syster Selebeli i Lesotho som redan nämnts: ”Jesus Kristus älskar oss och är med oss, trots att vi har ont i hjärtat.”

Det ligger i den fallna världens natur – där djävulen rasar och där alla är ofullkomliga – att det finns besvikelser och förolämpningar, lidande och sorg, misslyckanden och förluster, förföljelser och orättvisor. Det är bara genom att fästa blicken på Gud som enskilda, familjer och till och med nationer kan blomstra. President Russell M. Nelson sa: ”Eftersom Frälsaren genom sin oändliga försoning återlöste var och en av oss från svaghet, misstag och synder, och eftersom han upplevde varje smärta, oro och börda ni någonsin har haft [se Alma 7:11–13] så kan ni, när ni verkligen omvänder er och söker hans hjälp, resa er över nutidens farliga värld.”

Inget löfte i Mormons bok upprepas oftare än det här: ”I den mån som ni håller mina bud ska ni få framgång i landet. Men i den mån som ni inte håller mina bud kommer ni att bli avskurna från min närhet.” De erfarenheter folken i Mormons bok genomlevde under århundraden visar sanningen i de här orden. ”Framgång” innebär att åtnjuta vägledning och välsignelser från himlen i deras liv. ”Framgång” innebär att uppnå ekonomisk välfärd som gjorde det möjligt för dem att gifta sig, att bilda familj och att sörja för andras behov. ”Framgång” innefattade förmågan att höja sig över svårigheter och prövningar. Genom Kristi nåd kunde ”allt samverka till det bästa för dem”, förädla dem och fördjupa deras relation till honom.

Alma förklarade att när man fäster blicken på Gud håller man hans bud, ropar ständigt till honom om hans stöd, rådgör med honom i allt man gör och låter hjärtat vara fullt av tacksamhet mot honom dag och natt. Guds bud och råd finns i skrifterna och i hans tjänares ord. Principerna och idealen som framhålls i ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” är ett utmärkt exempel. Ett annat är de råd som står i häftet *Vägledning för de unga*. Temat för Unga män och Unga kvinnor det här året är ”Vänd dig till Kristus” som är hämtat från Herrens tröstande vägledning till Joseph Smith och Oliver Cowdery: ”Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte.” *Vägledning för de ungatar* upp flera av Guds mest trängande bud och normer och undervisar om hur vi ska vända oss till Herren för att fatta bra

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

beslut. Det är en guide inte bara för ungdomar utan för oss alla.

Ett mycket viktigt exempel är att Vägledning för de ungager avgörande vägledning i kapitlet ”Din kropp är helig”. Där står det: ”Behandla din kropp – och andras – med respekt. När du fattar beslut om kläder, frisyra och utseende, fråga dig själv: ’Respekterar jag min kropp som en helig gåva från Gud?’”

IVägledning för de ungastår det vidare: ”Håll sex och sexuella känslor heliga. De ska inte vara föremål för skämt eller underhållning. Utanför äktenskapet mellan man och kvinna är det fel att röra vid de privata, heliga delarna av en annan persons kropp även om personen har kläder på sig. I dina val om vad du gör, tittar på, läser, lyssnar på, tänker på, lägger ut eller sms:ar, undvik allt som avsiktligt väcker lustfyllda känslor hos andra eller dig själv.”

Det påminner om president Nelsons nyliga uppmaning:

”Få saker komplicerar livet snabbare än att bryta mot denna gudomliga kyskhetslag. För dem som har ingått förbund med Gud är omoral ett av de snabbaste sätten att förlora sitt vittnesbörd ...

Kraften att skapa liv är den enda av gudomlighetens förmåner som vår himmelske Fader tillåter sina dödliga barn att utöva. Följaktligen har Gud satt upp tydliga riktlinjer för utövandet av denna levande, gudomliga kraft. Fysisk intimitet är endast för en man och en kvinna som är gifta med varandra.

En stor del av världen tror inte på det här, men allmänhetens åsikter avgör inte vad som är sant. Herren har förkunnat att ingen okysk person kan nå det celestialska riket ... Om du har varit okysk väddar jag till dig att omvända dig. Kom till Kristus och ta emot hans löfte om fullständig förlåtelse i det att du fullständigt omvänder dig från dina synder [se Jesaja 1:16–18; Lärnan och förbunden 58:42–43].”

Kom ihåg att i löftet från Mormons bok var motsatsen till framgång inte fattigdom – det var att bli avskuren från Herrens närhet. Hans närhet syftar på hans Andes inflytande i ens liv. Alla genomsväras av Kristi ljus när de kommer till världen. Utöver detta beslutar sig en del för att döpas och ta emot den Helige Andens gåva och utökade ljus. Han för med sig inspiration och vägledning, förstärker och förädlar våra medfödda gåvor och förmågor och hjälper oss att undvika onda infly-

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.”

tanden, dåliga beslut och återvändsgränder.

Liksom ni känner jag personer som en gång åtnjöt den Helige Andens gåva men som genom att inte hålla Guds bud har förlorat den välsignelsen. Jag tänker särskilt på en person vars medlemskap i kyrkan hade upphävts på grund av överträdelse. Han sa att hans första reaktion var att känna sig förolämpad. Han kände sig dömd av ofullkomliga ledare. Han visste att hans uppträdande hade varit fel, men han rationaliserade det genom att framhäva andras fel och brister. Efter ett tag började han känna sig bekväm i en livsstil utanför kyrkan utan förpliktande ämbeten och förväntningar om att komma på möten och tjäna andra.

Detta fortsatte under en tid, men han började allt starkare känna frånvaron av den Helige Anden – Guds närvaro – i sitt liv. Av erfarenhet visste han hur det var att dag för dag få den tröst, vägledning och tillit som Anden skänker, och han saknade den. Slutligen gjorde han det som behövdes för att omvända sig och ännu en gång bli värdig dop genom vatten och Ande.

Det verkar inte finnas någon ände på de olika källor som människor vänder sig till för att finna mening, glädje och hjälp. De flesta riktar ”sina blickar bortom målet.” Men vi behöver inte vara ”barn som kastas hit och dit och dras med av varje vindkast i läran [eller modet].” När vi ser till Gud kan vi finna frid i svårigheter, och vår tro kan fortsätta växa även i tider av tvivel och andliga utmaningar. Vi kan få styrka trots motstånd och isolering. Vi kan förena idealet med den nuvarande verkligheten. Sannerligen finns det inget annat sätt än det som Gud själv har föreskrivit: ”[Fäst blicken på] mig och bli frälsta, ni jordens alla ändar, för jag är Gud och det finns ingen annan.”

Att fästa blicken på Gud innebär att han inte bara är en av våra prioriteter. Det betyder snarare att han är vår högsta prioritet. Jag tänker än en gång på den fruktansvärda kraschen i Lesotho i juni. Från sjukhuset sa en av ledarna för Unga kvinnor som överlevde, och som inte hade trott på Gud innan hon blev medlem i kyrkan, att hennes avsikt nu är att ta reda på varför hon blivit skonad. ”Det är genom att ständigt tjäna Gud som jag kommer fram till ett svar, om jag kommer fram till ett svar”, sa hon. ”Jag brukade tro att jag älskar Gud, men nu älskar jag verkligen, verkligen, verkligen, verkligen honom. Nu är han [högsta] prioriteten i mitt liv.”

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.

Jag vittnar om Fadern, Sonen och den Helige Anden som i fullkomlig enighet i ord, tanke, avsikt och handling är den ende Gud till vilken vi kan se för allt som är gott. Jag vittnar om Jesu Kristi försoning, varifrån kraften kommer till att uppfylla det här underbara löftet: "[Fäst blicken på] mig och håll ut intill änden, och ni ska få leva, för den som håller ut intill änden ska jag ge evigt liv." I Jesu Kristi namn, amen.