

# “Behold I Am the Light Which Ye Shall Hold Up”

By Elder Ronald A. Rasband  
Of the Quorum of the Twelve Apostles

## “Ecco, io sono la luce che dovete tenere alta”

Anziano Ronald A. Rasband  
del Quorum dei Dodici Apostoli

October 2024 general conference

---

*We hold up the Lord's light when we hold fast to our covenants and when we support our living prophet.*

To the many testimonies at this conference, I add my apostolic witness that Jesus Christ is the Son of God, our Lord and Savior, the Redeemer of all of our Father's children. By His Atonement, Jesus Christ made it possible for us, if we are worthy, to return to the presence of our Father in Heaven and be with our families for eternity.

The Savior is not absent from our mortal journeys. For the past two days we have heard Him speak through His chosen leaders that we might draw closer to Him. Time and again, with His pure love and mercy, He sustains us as we face the drama of life. Nephi describes: “My God hath been my support; he hath led me through mine afflictions. ... He hath filled me with his love.”

That love is evident when we sustain one another in His work.

We sustain our living prophet at general conference, and the First Presidency, the Quorum of the Twelve Apostles, General Authorities, and Officers of the Church. To sustain means to hold up another person, to give them our attention, to be faithful to their trust, to act upon their words. They speak by inspiration of the Lord; they understand the current issues, the moral decline of society, and the adversary's increasing efforts to thwart the Father's plan. In holding up our hands, we are committing our support, not just for that moment but in our daily lives.

---

*Supportiamo [e teniamo alta] la luce del Signore quando ci atteniamo alle nostre alleanze e quando sosteniamo il nostro profeta vivente.*

Alle molte testimonianze rese a questa Conferenza, aggiungo la mia testimonianza apostolica che Gesù Cristo è il Figlio di Dio, il nostro Signore e Salvatore, il Redentore di tutti i figli di nostro Padre. Tramite la Sua Espiazione, Gesù Cristo ha reso possibile il nostro ritorno, se siamo degni, alla presenza del nostro Padre in cielo e stare con la nostra famiglia per l'eternità.

Il Salvatore non è assente dal nostro viaggio terreno. In questi due giorni Lo abbiamo sentito parlare attraverso i Suoi dirigenti scelti affinché possiamo avvicinarci a Lui. Ripetutamente, con il Suo amore puro e la Sua misericordia, Egli ci sostiene mentre affrontiamo le tragedie della vita. Nephi ne parla così: “Il mio Dio è stato il mio sostegno; egli mi ha guidato nelle mie afflizioni [...]. Egli mi ha colmato del suo amore”.

Questo amore è evidente quando ci sosteniamo a vicenda nella Sua opera.

Alla Conferenza generale sosteniamo il nostro profeta vivente, la Prima Presidenza, il Quorum dei Dodici Apostoli, le Autorità generali e i funzionari della Chiesa. Sostenere significa supportare un'altra persona, darle la nostra attenzione, essere degni della sua fiducia, agire in base alle sue parole. Essi parlano essendo ispirati dal Signore; comprendono i problemi attuali, il declino morale della società e gli sforzi sempre più grandi dell'avversario di ostacolare il piano del Padre. Quando teniamo alta la mano per sostenere, ci stiamo impegnando a supportare, non solo in quel momento, ma nella vita di tutti i giorni.

Sustaining includes holding up our stake presidents and bishops, quorum and organization leaders, teachers, and even camp directors in our wards and stakes. Closer to home, we hold up our wives and our husbands, children, parents, extended family, and neighbors. When we hold up one another we are saying, “I am here for you, not just to hold up your arms and hands when they ‘hang down’ but to be a comfort and strength at your side.”

The concept to hold up is rooted in scripture. At the Waters of Mormon, the newly baptized Church members committed “to bear one another’s burdens, that they may be light; ... [to] comfort those that stand in need of comfort, and to stand as witnesses of God at all times and in all things, and in all places.”

To the Nephites, Jesus said: “Hold up your light that it may shine unto the world. Behold I am the light which ye shall hold up.” We hold up the Lord’s light when we hold fast to our covenants and when we support our living prophet as he speaks the words of God.

President Russell M. Nelson said, when serving in the Quorum of the Twelve Apostles, “Our sustaining of prophets is a personal commitment that we will do our utmost to uphold their prophetic priorities.”

To hold up the prophet is a sacred work. We do not sit quietly by but actively defend him, follow his counsel, teach his words, and pray for him.

King Benjamin, in the Book of Mormon, said to the people, “I am like as yourselves, subject to all manner of infirmities in body and mind; yet I have been chosen ... and was suffered by the hand of the Lord ... and have been kept and preserved by his matchless power, to serve you with all the might, mind and strength which the Lord hath granted unto me.”

Likewise, at age 100, President Nelson has been kept and preserved by the Lord. President Harold B. Lee, at the time a member of the First Presidency, cited the example of Moses standing atop the hill at Rephidim. “The hands of [the President of the Church] may grow weary,” he said. “They may tend to droop at times because

Sostenere significa anche supportare i nostri presidenti di palo e i nostri vescovi, i dirigenti di quorum e delle organizzazioni, gli insegnanti e perfino i responsabili dei campeggi nei nostri rioni e pali. Nelle nostre case, supportiamo nostra moglie o nostro marito, i nostri figli, i genitori, la famiglia allargata e i vicini. Quando ci supportiamo a vicenda è come se dicessimo: “Sono qui per te, non soltanto per sollevare le tue braccia e le tue mani quando sono ‘cadenti’, ma per essere un conforto e darti forza stando al tuo fianco”.

Il concetto di supportarsi basa sulle Scritture. Presso le acque di Mormon, i membri della Chiesa appena battezzati si impegnarono “a portare i fardelli gli uni degli altri, affinché [potessero] essere leggeri; [...] a piangere con quelli che piangono, [...] a confortare quelli che hanno bisogno di conforto, e a stare come testimoni di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo”.

[Supportare significa anche tenere in alto.] Gesù disse ai Nefiti: “Tenete dunque alta la vostra luce affinché possa brillare dinanzi al mondo. Ecco, io sono la luce che dovete tenere alta”. Supportiamo [e teniamo alta] la luce del Signore quando ci atteniamo alle nostre alleanze e quando sosteniamo il profeta vivente quando pronuncia le parole di Dio.

Mentre serviva nel Quorum dei Dodici Apostoli, il presidente Russell M. Nelson ha detto: “Sostenere i profeti è per noi un impegno personale a fare del nostro meglio per [supportare] le loro priorità profetiche”.

Supportare il profeta è un compito sacro. Non ce ne stiamo seduti in silenzio, ma lo difendiamo attivamente, seguiamo il suo consiglio, insegniamo le sue parole e preghiamo per lui.

Re Beniamino, nel Libro di Mormon, disse al popolo: “Io sono come voi, soggetto a ogni sorta di infermità nel corpo e nella mente; tuttavia sono stato scelto [...] e mi è stato permesso [...] dalla mano del Signore; e sono stato custodito e preservato dal suo potere incomparabile per servirvi con tutto il potere, la mente e la forza che il Signore mi ha accordato”.

Similmente, a 100 anni, il presidente Nelson è stato custodito e preservato dal Signore. Il presidente Harold B. Lee, all’epoca membro della Prima Presidenza, citò l’esempio di Mosè in cima alla collina di Refidim. “Le braccia del [presidente della Chiesa] potrebbero stancarsi”, disse. “A volte le sue mani potrebbero cadere a causa delle

of his heavy responsibilities; but as we uphold his hands, and as we lead under his direction, by his side, the gates of hell will not prevail against you and against Israel. Your safety and ours depends upon whether or not we follow the ones whom the Lord has placed to preside over his church. He knows whom he wants to preside over this church, and he will make no mistake.”

President Nelson draws upon years of serving the Lord. His maturity, wide-ranging experience, wisdom, and consistent receipt of revelation is specifically suited for our day. He has said: “The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints is preparing the world for the day when ‘the earth shall be full of the knowledge of the Lord’ (Isaiah 11:9). ... This work is empowered by a divine announcement made 200 years ago. It consisted of only seven words: ‘This is My Beloved Son. Hear Him!’ (see Joseph Smith—History 1:17).”

President Nelson has also said: “There has never been a time in the history of the world when knowledge of our Savior is more personally vital and relevant to every human soul. Imagine how quickly the devastating conflicts throughout the world—and those in our individual lives—would be resolved if we all chose to follow Jesus Christ and heed His teachings.”

Brothers and sisters, we need to do more lifting and less murmuring, more upholding the word of the Lord, His ways, and His prophet, who has said: “One of our greatest challenges today is distinguishing between the truths of God and the counterfeits of Satan. That is why the Lord warned us to ‘pray always, ... that [we] may conquer Satan, and ... escape the hands of the servants of Satan that do uphold [the adversary’s] work’ [Doctrine and Covenants 10:5; emphasis added].”

Last April, Sister Rasband and I had the honor of joining our beloved prophet and Sister Nelson for the rededication of the Manti Utah Temple.

President Nelson surprised everyone when he entered the room. Only a very few of us knew he was coming. In his presence, I immediately felt the light and prophetic mantle he carries. The look of joy on the faces of the people personally seeing the prophet will stay with me forever.

sue pesanti responsabilità; ma se noi lo sosteniamo, mentre guidiamo la Chiesa sotto la sua direzione, al suo fianco, le porte dell’inferno non prevarranno contro di voi e contro Israele. La nostra sicurezza dipende dal seguire o meno coloro che il Signore ha messo a capo della Sua Chiesa. Egli conosce chi vuole che presieda questa Chiesa ed Egli non commette mai errori”.

Il presidente Nelson conta su anni di servizio al Signore. La sua maturità, la sua vasta esperienza, la sua saggezza e il fatto che riceva costantemente rivelazione sono caratteristiche adatte specificamente ai nostri giorni. Egli ha detto: “La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni sta preparando il mondo per il giorno in cui “la terra sarà ripiena della conoscenza dell’Eterno” (Isaia 11:9). [...] Quest’opera trova il suo potere in un annuncio divino fatto duecento anni fa. Era composto soltanto da sette parole: ‘Questo è il mio Figlio diletto. Ascoltalo!’ (vedere Joseph Smith – Storia 1:17)”.

Il presidente Nelson ha inoltre detto: “Non c’è mai stato un momento nella storia del mondo in cui la conoscenza del nostro Salvatore fosse individualmente più vitale e rilevante per ogni anima umana. Immaginate quanto velocemente i conflitti devastanti in tutto il mondo — e quelli nella vita di ciascuno di noi — sarebbero risolti se tutti scegliessimo di seguire Gesù Cristo e di dare ascolto ai Suoi insegnamenti”.

Fratelli e sorelle, dobbiamo elevare di più e mormorare di meno, supportare di più la parola del Signore, le Sue vie e il Suo profeta, che ha detto: “Una delle nostre sfide più grandi oggi è distinguere tra le verità di Dio e le contraffazioni di Satana. Questo è il motivo per cui il Signore ci ha ammonito di ‘[pregare] sempre, [...] per poter vincere Satana e [...] sfuggire alle mani dei servitori di Satana che sostengono [l’opera dell’avversario]’ [Dottrina e Alleanze 10:5; enfasi aggiunta].”

Lo scorso aprile, io e la sorella Rasband abbiamo avuto l’onore di accompagnare il nostro amato profeta e la sorella Nelson alla ridedicazione del Tempio di Manti, Utah.

Il presidente Nelson ha sorpreso tutti quando è entrato nella stanza. Soltanto pochissimi di noi sapevano che sarebbe venuto. Alla sua presenza, ho immediatamente sentito la luce e il mantello profetico che porta. Lo sguardo gioioso sui volti delle persone che vedevano di persona il profeta mi rimarrà impresso per sempre.

In the prayer of rededication, President Nelson petitioned the Lord that His holy house would essentially hold up all who entered the temple, “that they may receive sacred blessings and remain worthy and faithful to their covenants ... that this may be a house of peace, a house of comfort, and a house of personal revelation for all who enter these doors worthily.”

We all need to be lifted up by the Lord with peace, with comfort, and most of all with personal revelation to counter the fear, darkness, and contention encompassing the world.

Before the service, we stood outside in the sun with President and Sister Nelson to view the beautiful setting. President Nelson’s ancestral ties to the area run deep. His eight great-grandparents settled in the valleys surrounding the temple, as did some of mine. My great-grandfather Andrew Anderson served on the construction crew of early pioneers who labored 11 years to complete the Manti Temple, the third in the Rocky Mountains.

As we stood with President Nelson, we had the opportunity to hold up and support the prophet of God in celebration of the rededication of the Lord’s holy house. It was a day I will never forget.

“We build temples to honor the Lord,” President Nelson said that sacred day. “They are built for worship and not for show. We make sacred covenants of eternal significance inside these sacred walls.” We are gathering Israel.

President Nelson and the prophets before him have cradled the holy temples in their arms. Today, around the world, we have 350 sacred houses of the Lord that are operating, announced, or under construction. As prophet, since 2018, President Nelson has announced 168 temples.

“In our time,” he has said, “a whole, complete, and perfect union of all dispensations, keys, and powers are to be welded together (see Doctrine and Covenants 128:18). For these sacred purposes, holy temples now dot the earth. I emphasize again that construction of these temples may not change your life, but your service in the temple surely will.”

“The Savior and His doctrine are the very heart of the temple,” the President says. “Everything taught in the temple, through instruction

Nella preghiera di ridedicazione, il presidente Nelson ha chiesto al Signore che la Sua santa casa potesse essenzialmente supportare tutti coloro che entrano nel tempio “affinché possano ricevere sacre benedizioni e rimanere degni e fedeli alle loro alleanze [...] affinché questa possa essere una casa di pace, una casa di conforto e una casa di rivelazione personale per tutti coloro che entrano da queste porte essendone degni”.

Tutti abbiamo bisogno di essere sollevati dal Signore tramite la pace, il conforto e soprattutto la rivelazione personale per contrastare la paura, l’oscurità e la contesa che avvolgono il mondo.

Prima della funzione, siamo rimasti fuori, al sole, ad ammirare la bellezza del posto con il presidente e la sorella Nelson. I legami ancestrali del presidente Nelson con quel luogo sono profondi. I suoi otto bisnonni, così come alcuni dei miei, si stabilirono nelle valli circostanti il tempio. Il mio bisnonno Andrew Anderson faceva parte della squadra dei primi pionieri che lavorò per undici anni per completare il Tempio di Manti, il terzo nelle Montagne Rocciose.

Mentre eravamo con il presidente Nelson, abbiamo avuto l’opportunità di supportare e di sostenere il profeta di Dio nel celebrare la ridedicazione della santa casa del Signore. È stato un giorno che non dimenticherò mai.

“Costruiamo templi per onorare il Signore”, ha detto il presidente Nelson in quel sacro giorno. “Vengono costruiti per adorare e non per ostentare. Stipuliamo alleanze sacre di rilevanza eterna all’interno di quelle sacre mura”. Stiamo radunando Israele.

Il presidente Nelson e i profeti prima di lui hanno cullato i sacri templi tra le braccia. Oggi, in tutto il mondo, abbiamo 350 sacre case del Signore operative, annunciate o in costruzione. Come profeta, dal 2018, il presidente Nelson ha annunciato 168 templi.

Egli ha detto: “Ai nostri giorni ci deve essere un’unione totale e perfetta di tutte le dispensazioni, le chiavi e i poteri (vedere Dottrina e Alleanze 128:18). È per questo sacro proposito che, oggi, i sacri templi riempiono la terra. Ripeto ancora una volta che la costruzione di questi templi potrebbe non cambiare la vostra vita, ma il vostro servizio nel tempio lo farà di sicuro”.

Il presidente dice: “Il Salvatore e la Sua dottrina sono il fulcro stesso del tempio. Tutto ciò che viene insegnato nel tempio, mediante

and through the Spirit, increases our understanding of Jesus Christ. His essential ordinances bind us to Him through sacred priesthood covenants. Then, as we keep our covenants, He endows us with His healing, strengthening power.”

“All who worship in the temple,” President Nelson has said, “will have the power of God and angels having ‘charge over them’ [Doctrine and Covenants 109:22]. How much does it increase your confidence to know that, as an endowed woman or man [or temple-attending youth] armed with the power of God, you do not have to face life alone? What courage does it give you to know that angels really will help you?”

Angels reaching out to hold us up is described in the scriptures when Jesus Christ knelt humbly in the Garden of Gethsemane. By His suffering He provided an infinite Atonement. “There,” President Nelson states, “the greatest single act of love of all recorded history took place. ... There at Gethsemane, the Lord ‘suffered the pain of all men, that all ... might repent and come unto him’ [Doctrine and Covenants 18:11].”

“Remove this cup from me,” Jesus Christ asked, “nevertheless not my will, but thine, be done.

“And there appeared an angel unto him from heaven, strengthening him.”

We have angels round about us today. President Nelson has said, “[In the temple,] you will learn how to part the veil between heaven and earth, how to ask for God’s angels to attend you.”

Angels bring light. God’s light. To His Nephite Apostles, Jesus said, “Behold I am the light which ye shall hold up.” As we sustain our prophet, we testify he is called of our Savior, who is “the light ... of the world.”

Dear President Nelson, on behalf of the members and friends of the Lord’s Church throughout the world, we feel blessed to hold up your teachings, to hold up your example of Christ-like living, and to hold up your fervent testimony of our Lord and Savior, the Redeemer of us all.

I bear my apostolic witness that Jesus Christ is “the light ... of the world.” May we all, as His

l’insegnamento e mediante lo Spirito, accresce la nostra comprensione di Gesù Cristo. Le Sue ordinanze indispensabili ci legano a Lui tramite sacre alleanze del sacerdozio. Quindi, se teniamo fede alle nostre alleanze, Egli ci dona il Suo potere guaritore e fortificante”.

Il presidente Nelson ha detto “che tutti coloro che rendono il culto nel tempio avranno il potere di Dio e la protezione degli angeli. [Dottrina e Alleanze 109:22.] Quanto aumenta la vostra fiducia sapere che, quali donne e uomini che hanno ricevuto l’investitura [o come giovani che frequentano il tempio] e che sono armati del potere di Dio, non dovete affrontare la vita da soli? Quale coraggio vi dà sapere che gli angeli vi aiuteranno davvero?”.

Nelle Scritture si parla di angeli che vengono a offrirvi supporto quando leggiamo di Gesù Cristo che si inginocchiò umilmente nel Giardino del Getsemani. Con la Sua sofferenza Egli fornì un’Espiazione infinita. “Là”, ha dichiarato il presidente Nelson, “ebbe luogo il più grande atto di amore di tutta la storia. [...] Là nel Getsemani, il Signore ‘soffrì i dolori di tutti gli uomini, affinché tutti [potessero] pentirsi e venire a lui’ [Dottrina e Alleanze 18:11].”

“Allontana da me questo calice!”, chiese Gesù Cristo. “Però, non la mia volontà, ma la tua sia fatta.

E un angelo gli apparve dal cielo a confortarlo”.

Abbiamo angeli ovunque intorno a noi, oggi. Il presidente Nelson ha detto: “[Nel tempio,] imparerete come scostare il velo tra il cielo e la terra, come chiedere che gli angeli di Dio vi assistano”.

Gli angeli portano luce. La luce di Dio. Ai Suoi apostoli nefiti, Gesù disse: “Ecco, io sono la luce che dovete tenere alta”. Sostenendo il nostro profeta rendiamo testimonianza che egli è chiamato dal nostro Salvatore, che è “la luce [...] del mondo”.

Caro Presidente Nelson, a nome dei membri e degli amici della Chiesa del Signore in tutto il mondo, ci sentiamo benedetti a supportare [e tenere alti] i suoi insegnamenti, a supportare [e tenere alto] il suo esempio di vita cristiana e a supportare [e tenere alta] la Sua fervente testimonianza del nostro Signore e Salvatore, il Redentore di tutti noi.

Rendo la mia testimonianza apostolica che Gesù Cristo è “la luce [...] del mondo”. Spero che

disciples, “hold up” His light. In the name of  
Jesus Christ, amen.

tutti noi, come Suoi discepoli, possiamo “tenere  
alta” la Sua luce. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.