

# Live Up to Your Privileges

By President Emily Belle Freeman  
*Young Women General President*

## “Lev opp til deres privilegier”

Av president Emily Belle Freeman  
*Unge kvinners generallpresident*

October 2024 general conference

---

*Learn how priesthood ordinances and covenant promises will allow God's power to flow into your life.*

Recently my husband, Greg, received a diagnosis that would require an intensive surgery and months of chemotherapy. Like many of you who have faced a similar situation, we immediately began praying for heaven's help and God's power. The Sunday following Greg's surgery, the sacrament was delivered to our hospital room.

On this occasion, I was the only one taking the sacrament. One piece of bread. One cup of water. At church, my mind often focuses on the delivery system of the sacrament—the preparing, the blessing, and the passing. But on that afternoon, I pondered the gift of God's power available to me through the sacred ordinance itself and the covenant promise I was making as I took that piece of bread and that cup of water. This was a time when I needed power from heaven. In the midst of great heartache, exhaustion, and uncertainty, I wondered about this gift that would allow me to draw upon the power from Him that I so desperately needed. Partaking of the sacrament would increase my companionship with the Spirit of the Lord, allowing me to draw upon the gift of God's power, including the ministering of angels and the Savior's enabling strength to overcome.

I don't think I had ever realized with this much clarity before that it's not only who officiates in the ordinance that matters—what the ordinance and our covenant promise unlock also deserves the focus of our attention. Priesthood ordinances and covenant promises allow God to sanctify us and then work wonders in our lives.

---

*Lær hvordan prestedømsordinanser og paktsløfter vil la Guds kraft strømme inn i deres liv.*

Nylig fikk min mann Greg en diagnose som krevde en intensiv operasjon og måneder med cellegiftbehandling. I likhet med mange av dere som har opplevd en lignende situasjon, begynte vi umiddelbart å be om himmelens hjelp og Guds kraft. Søndagen etter Gregs operasjon, ble nadverden levert til vårt sykehusrom.

Ved denne anledningen var jeg den eneste som tok del i nadverden. En liten brødbit. Ett beger med vann. I kirken er jeg ofte fokusert på leveringssystemet av nadverden – forberedelsen, velsignelsen og utdelingen. Men den ettermiddagen grunnet jeg på Guds krafts gave som er tilgjengelig for meg gjennom selve den hellige ordinansen og paktsløftet jeg gjorde da jeg tok den brødbiten og det begeret med vann. Dette var en tid da jeg trengte kraft fra himmelen. Midt i stor hjertesorg, utmattelse og usikkerhet, undret jeg meg over denne gaven som kunne gi tilgang til kraften fra Ham, som jeg så sårt trengte. Å ta del i nadverden ville øke mitt fellesskap med Herrens ånd, slik at jeg kunne dra nytte av Guds krafts gave, herunder englers betjening og Frelserens styrkende kraft til å overvinne.

Jeg tror jeg aldri før hadde forstått så klart at det ikke bare er hvem som forretter ordinansen som betyr noe – det som ordinansen og vårt paktsløfte låser opp for, fortjener også vår oppmerksomhet. Prestedømsordinanser og paktsløfter gjør det mulig for Gud å helliggjøre oss og så utrette mirakler i vårt liv. Men hvordan kan dette skje?

But how does this happen?

First, in order for an ordinance to manifest the power of God in our lives, it must be done with authority from the Son of God. The delivery system is important. The Father entrusted Jesus Christ with the keys and authority to oversee the delivery of His priesthood ordinances. Under His direction, within the order of His priesthood, the sons of God have been ordained to stand in place of the Son of God.

Second, we don't just make covenant promises—we must keep them. In many gospel ordinances, we make sacred covenants with God; He promises to bless us as we keep those covenants. Do we realize it is the combination of priesthood ordinances along with the keeping of covenant promises that allows us to draw upon God's power?

That afternoon I wondered if I, a covenant daughter of God, fully understood how to access the gift of God's power through priesthood ordinances and if I truly recognized how God's power works within me.

In 2019 a prophetic invitation was extended to the women of the Church, teaching us how to draw the Savior's power into our lives. President Russell M. Nelson invited us to study Doctrine and Covenants 25, a revelation given to Emma Smith in Harmony, Pennsylvania. Accepting that invitation changed my life.

Last month I had an unexpected opportunity to visit Harmony. There, under the maple trees, the priesthood was restored to Joseph Smith and Oliver Cowdery. Close to those trees is the front door of Joseph and Emma's home. Across from the fireplace in that home there is a window. I stood at that window and wondered what Emma might have thought as she looked out across the trees.

In July of 1830, Emma was 26 years old; she was so young. She was three and a half years into her marriage. She had lost a baby boy—her first. His little grave is just down the lane from her home. As I stood at that window, it was not hard for me to imagine what might have filled her thoughts. Surely she worried about their finances, about the increasing persecution that threatened their safety, about their future. And yet the work of God was everywhere around her. Did she also wonder about her place in the plan, her purpose in His kingdom, and her potential in the eyes of God?

For det første, for at en ordinans skal tilkjennegi Guds kraft i vårt liv, må den gjøres med myndighet fra Guds Sønn. Leveringssystemet er viktig. Faderen betrodde Jesus Kristus nøklene og myndigheten til å føre tilsyn med leveringen av hans prestedømsordinanser. Under hans ledelse, innenfor hans prestedømmes orden, har Guds sønner blitt ordinert til å stå i Guds Sønn's sted.

For det annet gir vi ikke bare paktsløfter – vi må holde dem. I mange av evangeliets ordinanser inngår vi hellige pakter med Gud. Han lover å velsigne oss når vi holder disse paktene. Innenfor vi at det er kombinasjonen av prestedømsordinansene, sammen med det å holde paktsløfter, som gjør det mulig for oss å benytte oss av Guds kraft?

Den ettermiddagen lurte jeg på om jeg, en Guds datter i pakten, fullt ut forsto hvordan jeg kunne få tilgang til Guds krafts gave gjennom prestedømsordinanser, og om jeg virkelig gjengjente hvordan Guds kraft virker i meg.

I 2019 ble en profetisk oppfordring gitt til Kirkens kvinner, som lærte oss hvordan vi kan bringe Frelserens kraft inn i vårt liv. President Russell M. Nelson inviterte oss til å studere Lære og pakter 25, en åpenbaring gitt til Emma Smith i Harmony i Pennsylvania. Å ta imot den invitasjonen forandret mitt liv.

Forrige måned fikk jeg en uventet mulighet til å besøke Harmony. Der, under lønnetrærne, ble prestedømmet gjengitt til Joseph Smith og Oliver Cowdery. I nærheten av disse trærne er inngangsdøren til Joseph og Emmas hjem. Rett overfor peisen i huset er det et vindu. Jeg sto ved vinduet og lurte på hva Emma kan ha tenkt da hun så ut over trærne.

I juli 1830 var Emma 26 år gammel. Hun var så ung. Hun var tre og et halvt år inn i ekteskapet. Hun hadde mistet en liten gutt – hennes første. Hans lille grav ligger like nede i veien fra hjemmet hennes. Da jeg sto ved vinduet, var det ikke vanskelig for meg å forestille meg hva som kunne ha fylt tankene hennes. Hun var helt sikkert bekymret for økonomien deres, for den økende forfølgelsen som truet deres sikkerhet, for deres fremtid. Likevel var Guds verk overalt rundt henne. Lurte hun også på sin plass i planen, sin hensikt i Hans rike og sitt potensial i Guds øyne?

I think she may have.

Just across the way, the gift of God's priesthood authority and keys had been restored to the earth. This was a time when Emma actually needed power from heaven. In the midst of great heartache, exhaustion, and uncertainty, I imagine Emma wondered about this gift of God's priesthood that could unlock the power from Him that she so desperately needed.

But Emma didn't just stand at that window and wonder.

While the Prophet Joseph was being tutored in keys, offices, ordinances, and how to assist in the service of the priesthood, the Lord Himself, through His prophet, gave a revelation to Emma. Not Nauvoo-Relief-Society-president Emma—this revelation was given to 26-year-old Emma in Harmony. Through revelation, Emma would learn about the inward sanctification and covenant connection that would increase the ability of those priesthood ordinances to work in her life.

First, the Lord reminded Emma of her place in His plan, including who she was and whose she was—a daughter in His kingdom. She was invited to “walk in the paths of virtue,” a path that included ordinances that would unlock God's power if Emma held on to her covenants.

Second, in her season of deep mourning, the Lord gave her purpose. Emma didn't just have a front-row seat to the Restoration; she was an essential participant in the work taking place. She would be set apart “to expound scriptures, and to exhort the church.” Her time would “be given to writing, and to learning much.” Emma was given a sacred role to help prepare the Saints to worship; their songs unto the Lord would be received as prayers and “answered with a blessing upon their heads.”

Last, the Lord outlined a process of inward sanctification that would prepare Emma for exaltation. “Except thou do this,” the Lord explained to her, “where I am you cannot come.”

If we read section 25 carefully, we discover an important progression taking place. Emma would go from being a daughter in the kingdom to “elect lady” to queen. Aaronic and Melchizedek Priesthood ordinances, combined with the keeping of her covenant promises, would increase her companionship with the Spirit and with angels, empowering her to navigate her life with divine guidance. Through His divine power, God would heal her heart, enlarge her capacity, and

Jeg tror kanskje hun gjorde det.

Rett over veien hadde gaven, Guds prestedomsmyndighet og nøkler, blitt gjengitt til jorden. Dette var en tid da Emma faktisk trengte kraft fra himmelen. Midt i stor hjertesorg, utmattelse og usikkerhet, kan jeg forestille meg at Emma undret seg over denne gaven, Guds prestedømme, som kunne gi tilgang til kraften fra Ham, som hun så sårt trengte.

Men Emma sto ikke bare ved vinduet og undret seg.

Mens profeten Joseph ble undervist i nøkler, embeder, ordinanser, og hvordan han kunne bistå i prestedømsstjeneste, ga Herren selv en åpenbaring til Emma gjennom sin profet. Ikke Nauvoo-Hjelpeforeningspresident-Emma – denne åpenbaringen ble gitt til 26 år gamle Emma i Harmony. Gjennom åpenbaring skulle Emma lære om den indre helliggjørelsen og paktsforbindelsen som ville øke disse prestedømsordinansenes evne til å virke i hennes liv.

For det første minnet Herren Emma på hennes plass i hans plan, herunder hvem hun var og hvis plass hun hadde – en datter i hans rike. Hun ble invitert til å “vandre på dydens stier,” en sti som omfattet ordinanser som ville låse opp for Guds kraft hvis Emma holdt fast ved sine pakter.

For det annet, i hennes tid med dyp sorg, ga Herren henne hensikt. Emma satt ikke bare på første rad ved gjenopprettelsen. Hun var en viktig deltager i arbeidet som foregikk. Hun skulle beskikkes “til å forklare Skriftene og til å formane kirken”. Hennes tid skulle “brukes til å skrive og til å lære mye”. Emma ble gitt en hellig rolle for å forberede de hellige til å tilbe. Deres sanger til Herren ville bli mottatt som bønner og “besvart med en velsignelse på deres hoder”.

Til sist skisserte Herren en prosess med indre helliggjørelse som skulle forberede Emma til opphøyelse. “Hvis du ikke gjør dette”, forklarte Herren, “der hvor jeg er, kan du ikke komme.”

Hvis vi leser kapittel 25 nøye, oppdager vi at en viktig utvikling finner sted. Emma skulle gå fra å være datter i riket til “utvalgt kvinne” til dronning. Det aronske og Det melkisedekske prestedømmes ordinanser, kombinert med å holde sine paktsløfter, ville øke hennes fellesskap med Ånden og med engler, og gi henne kraft til å navigere gjennom sitt liv med guddommelig veiledning. Ved sin guddommelige kraft ville Gud helbrede hennes hjerte, utvide hennes evner og

transform her into the version of herself He knew she could become. And through the ordinances of the Melchizedek Priesthood, “the power of godliness [would be] manifest” in her life, and the Lord would part the veil so she could receive understanding from Him. This is what it looks like for God’s power to work within us.

President Russell M. Nelson taught:

“Everything that happened in [Harmony] has profound implications for your lives. The restoration of the priesthood, along with the Lord’s counsel to Emma, can guide and bless each of you. ...

“... Accessing the power of God in your life requires the same things that the Lord instructed Emma and each of [us] to do.”

There were important things happening on both sides of that window in Harmony, including the revelation given to the elect lady whom the Lord had called—a revelation that would strengthen, encourage, and instruct Emma Smith, God’s daughter.

When our granddaughter Isabelle was given a name and a blessing, her father blessed her with an understanding of the priesthood; that she would continue to grow in and learn about the blessing it would provide in her life; and that her faith in the priesthood would grow as she continued to grow in understanding.

It is not often a little girl is blessed to understand the priesthood and to learn how those priesthood ordinances and covenant promises will help her to access God’s power. But I remembered Emma and thought to myself, Why not? This tiny daughter has the potential to become an elect lady in His kingdom and eventually a queen. Through His priesthood ordinances and the keeping of her covenant promises, God’s power will work in and through her to help her overcome whatever life brings and become the woman God knows she can become. This is something I want each girl in the kingdom to understand.

“Live up to your privileges.”

Learn how priesthood ordinances and covenant promises will allow God’s power to flow into your life with greater efficacy, working in and through you, empowering and equipping you to reach your full purpose and potential.

Carefully study and ponder the Aaronic and the Melchizedek Priesthood ordinances, the covenant promises we make with each, and the pow-

forvandle henne til den versjonen av seg selv som han visste hun kunne bli. Og gjennom Det melkisedekske prestedømmes ordinanser skulle “guddommelighetens kraft tilkjennegis” i hennes liv, og Herren ville dele forhenget slik at hun kunne motta forståelse fra ham. Slik ser det ut når Guds kraft virker i oss.

President Russell M. Nelson underviste:

Altsom skjedde i [Harmony] har viktige følger for deres liv. Gjengivelsen av prestedømmet, sammen med Herrens råd til Emma kan veilede og velsigne hver og en av dere ...

Å få tilgang til Guds kraft i [ditt] liv krever det samme som Herren instruerte Emma og hver av [oss] om å gjøre.”

Det skjedde viktige ting på begge sider av vinduet i Harmony, herunder åpenbaringen som ble gitt til den utvalgte kvinnen som Herren hadde kalt – en åpenbaring som skulle styrke, oppmuntre og undervise Emma Smith, Guds datter.

Da vårt barnebarn, Isabelle, ble gitt navn og velsignelse, velsignet hennes far henne med forståelse av prestedømmet, at hun ville fortsette å vokse i og lære om velsignelsen det ville gi i hennes liv, og at hennes tro på prestedømmet ville vokse etter hvert som hun fortsatte å vokse i forståelse.

Det er ikke ofte en liten jente blir velsignet til å forstå prestedømmet og lære hvordan de prestedømsordinansene og paktsløftene vil hjelpe henne å få tilgang til Guds kraft. Men jeg husket Emma og tenkte: Hvorfor ikke? Denne lille datteren har potensial til å bli en utvalgt kvinne i hans rike og til slutt en dronning. Gjennom hans prestedømsordinanser og overholdelse av hennes paktsløfter, vil Guds kraft virke i og gjennom henne for å hjelpe henne å overvinne det livet måtte bringe og bli den kvinnen Gud vet at hun kan bli. Dette er noe jeg ønsker at hver jente i kongeriket skal forstå.

“Lev opp til deres privilegier.”

Lær hvordan prestedømsordinanser og paktsløfter vil la Guds kraft strømme inn i deres liv med større effektivitet, og virke i og gjennom dere, gi dere kraft og utruste dere til å nå deres fulle formål og potensial.

Studer og grunn nøye på ordinansene i Det aronske og Det melkisedekske prestedømme, paktsløftene vi gir hver av dem, og Guds kraft som

er of God we access through those ordinances.

Remember, it's not only who officiates in the ordinance that matters; what the ordinance and your covenant promise unlock also deserves the focus of your attention.

Partaking of the bread and water is a weekly reminder of His power working in you to help you overcome. Wearing the garment of the holy priesthood is a daily reminder of the gift of His power working in you to help you become.

We all have access to the gift of God's power.

Every time we partake of the sacrament.

Every time we cross the threshold of a temple.

This is the highlight of my Sabbath. This is why I cherish my temple recommend.

"In the ordinances thereof, the power of godliness is manifest."

Of this gift I bear witness in the name of Jesus Christ, amen.

vi får tilgang til gjennom disse ordinansene.

Husk at det ikke bare er hvem som forretter i ordinansen som teller. Det som ordinansen og dine paktsløfter låser opp, fortjener også å få din oppmerksomhet.

Å ta del i brødet og vannet, er en ukentlig påminnelse om at hans kraft virker i dere for å hjelpe dere å overvinne. Det å ha på seg det hellige prestedømmes kledning, er en daglig påminnelse om at hans kraft er virksom i dere for å hjelpe dere å bli.

Vi har alle tilgang til den gave som Guds kraft er.

Hver gang vi tar del i nadverden.

Hver gang vi krysser terskelen til et tempel.

Dette er sabbatens høydepunkt for meg. Det er derfor jeg verner om min tempelanbefaling.

"I dets ordinanser blir guddommelighetens kraft tilkjennegitt."

Jeg bærer vitnesbyrd om denne gaven, i Jesu Kristi navn. Amen.