

His Hand Ready to Help Us

By Elder Juan Pablo Villar
Of the Seventy

Hans hånd klar til å hjelpe oss

Av eldste Juan Pablo Villar
i De sytti

October 2024 general conference

As we reach out to Jesus Christ in faith, He will always be there.

When I was a child, as a family we went on vacation to a beach on the coast of my native country, Chile. I was excited to spend some days enjoying the summer with my family. I was also thrilled because I thought I could finally join in and do what my two older brothers usually did for fun on the water.

One day my brothers went to play where the waves were breaking, and I felt big and mature enough to follow them. As I moved toward that area, I realized the waves were larger than they appeared from the shore. Suddenly, a wave rapidly approached me, taking me by surprise. I felt like the power of nature had taken over me, and I was dragged into the depths of the sea. I couldn't see or feel any reference point as I was tossed around. Just as I thought my adventure on the earth might be coming to an end, I felt a hand pulling me toward the surface. Finally, I could see the sun and catch my breath.

My brother Claudio had seen my attempts to act as a grown-up and had come to my rescue. I was not far from the shore. Even though the water was shallow, I was disoriented and had not realized I could have helped myself. Claudio told me that I needed to be careful and, if I wanted, he could teach me. Despite the gallons of water I had swallowed, my pride and desire to be a big boy were stronger, and I said, "Sure."

Claudio told me I needed to attack the waves. I told myself I would surely lose that battle against what seemed like a huge wall of water.

Når vi strekker oss ut til Jesus Kristus i tro, vil han alltid være der.

Da jeg var barn, dro vi som familie på ferie til en strand på kysten av mitt hjemland, Chile. Jeg gledet meg til å tilbringe noen dager og nyte sommeren sammen med min familie. Jeg var også begeistret fordi jeg trodde jeg endelig kunne bli med og gjøre det morsomme mine to eldre brødre vanligvis gjorde på vannet.

En dag dro brødrene mine for å leke der bølgene brøt, og jeg følte meg stor og moden nok til å følge dem. Da jeg beveget meg mot dette området, innså jeg at bølgene var større enn de så ut til fra land. Plutselig nærmet en bølge seg raskt og overrasket meg. Jeg følte at naturens krefter hadde overmannet meg, og jeg ble dratt ned i havets dyp. Jeg kunne ikke se eller føle noe referansepunkt da jeg ble kastet rundt. Akkurat da jeg trodde at mitt eventyr på jorden kanskje gikk mot slutten, følte jeg en hånd trekke meg mot overflaten. Endelig kunne jeg se solen og få igjen pusten.

Min bror Claudio hadde sett mine forsøk på å oppføre meg som voksen, og hadde kommet meg til unnsetning. Jeg var ikke langt fra land. Selv om vannet var grunt, var jeg desorientert og hadde ikke innsett at jeg kunne ha hjulpet meg selv. Claudio sa til meg at jeg måtte være forsiktig, og hvis jeg ville, kunne han lære meg det. Til tross for de literne med vann jeg hadde svelget, var min stolthet og mitt ønske om å være en stor gutt sterkere, og jeg sa: "Så klart."

Claudio sa at jeg måtte angripe bølgene. Jeg sa til meg selv at jeg helt sikkert kom til å tape kampen mot det som virket som en stor vegg av vann.

As a new big wave approached, Claudio quickly said, "Look at me; this is how you do it." Claudio ran toward the incoming wave and dove into it before it broke. I was so impressed with his dive that I lost sight of the next incoming wave. So again I was sent to the depths of the sea and tossed by the forces of nature. A few seconds later, a hand grasped mine, and I was again pulled toward the surface and air. The flame of my pride was extinguishing.

This time my brother invited me to dive with him. As per his invitation, I followed him, and we dove together. I felt as if I was conquering the most complicated challenge. Certainly, it was not very easy, but I did it, thanks to the help and example shown by my brother. His hand rescued me twice; his example showed me how to deal with my challenge and be victorious that day.

President Russell M. Nelson has invited us to think celestial, and I want to follow his advice and apply it to my summer story.

The Savior's Power over the Adversary

If we think celestial, we will understand that in our lives we will face challenges that seem greater than our capacity to overcome them. During our mortal time, we are subject to the attacks of the adversary. Like the waves that had power over me that summer day, we can feel powerless and want to give in to a stronger fate. Those "malicious waves" could jostle us from side to side. But do not forget who has power over those waves and, in fact, over all things. That is our Savior, Jesus Christ. He has the power to help us out of every miserable condition or adverse situation. Regardless of whether we feel close to Him, He still can reach us where we are as we are.

As we reach out to Him in faith, He will always be there, and in His time, He will be ready and willing to grasp our hands and pull us up to a safe place.

The Savior and His Ministering Example

If we think celestial, we will recognize Jesus Christ as a flawless example of ministry. There is a pattern for us in the scriptures when He or His disciples reach out to someone in need of help, rescue, or a blessing as they reach out with their hands. As in my story, I knew my brother was

Da en ny stor bølge nærmet seg, sa Claudio raskt: "Se på meg. Sånn skal du gjøre det." Claudio løp mot den innkommende bølgen og stupte inn i den før den brøt. Jeg ble så imponert over stupet hans, at jeg mistet den neste innkommende bølgen av syne. Så igjen ble jeg sendt til havets dyp og kastet rundt av naturkreftene. Noen sekunder senere grep en hånd min, og jeg ble igjen trukket mot overflaten og luften. Stolthetens flamme i meg var i ferd med å slukke.

Denne gangen ba broren min meg om å stupe sammen med ham. Jeg fulgte ham, og vi stupte sammen. Det føltes som om jeg overvant den mest kompliserte utfordringen. Det var riktignok ikke så lett, men jeg klarte det, takket være den hjelp og det eksempel min bror viste. Hånden hans reddet meg to ganger. Hans eksempel viste meg hvordan jeg skulle takle utfordringen og seire den dagen.

President Russell M. Nelson har invitert oss til å tenke celestiale, og jeg ønsker å følge hans råd og anvende det på min sommerhistorie.

Frelserens makt over motstanderen

Hvis vi tenker celestiale, vil vi forstå at i vårt liv vil vi møte utfordringer som synes større enn vår evne til å overvinne dem. I vår jordiske tid er vi utsatt for motstanderens angrep. I likhet med bølgene som hadde makt over meg den sommerdagen, kan vi føle oss maktesløse og ønske å gi etter for en sterkere skjebne. Disse "ondsinnede bølgene" kan presse oss fra side til side. Men glem ikke hvem som har makt over disse bølgene, og faktisk, over alle ting. Det er vår Frelser Jesus Kristus. Han har makt til å hjelpe oss ut av enhver elendig tilstand eller skadelig situasjon. Uansett om vi føler oss nær ham, kan han fortsatt nå oss der vi er, slik vi er.

Når vi strekker oss ut til ham i tro, vil han alltid være der, og i hans tid, vil han være klar og villig til å gripe våre hender og trekke oss opp til et trygt sted.

Frelseren og hans eksempel på tjeneste

Hvis vi tenker celestiale, vil vi gjenkjenne Jesus Kristus som et feilfritt eksempel på tjeneste. Det er et mønster for oss i Skriftene når han eller hans disipler strekker seg ut til noen som trenger hjelp, bli reddet eller få en velsignelse, når de rekker ut hånden. Som i historien min, visste jeg

there, but being there for me was not enough. Claudio knew I was in trouble, and he went to help lift me from the water.

Occasionally, we think that we only need to be there for someone in need, and many times there is more we can do. Having an eternal perspective can help us receive revelation to offer timely assistance to others in need. We can rely on the guidance and inspiration of the Holy Ghost to discern what kind of help is needed, whether it is temporal support like emotional comfort, food, or aid with daily tasks, or spiritual guidance to help others in their journey to prepare, make, and honor sacred covenants.

The Savior Is Ready to Rescue Us

When Peter, the senior Apostle, “walked on the water, to go to Jesus, ... he was afraid; and beginning to sink”; then “he cried, saying, Lord, save me.” Jesus knew the faith Peter had exercised to come unto Him on the water. He was also aware of Peter’s fear. According to the account, Jesus “immediately ... stretched forth his hand, and caught him,” saying the following words: “O thou of little faith, wherefore didst thou doubt?” His words were not to scold Peter but to remind him that He, the Messiah, was with him and the disciples.

If we think celestial, we will receive the confirmation in our hearts that Jesus Christ is indeed our Rescuer, our Advocate with the Father, and our Redeemer. As we exercise faith in Him, He will save us from our fallen state, beyond our challenges, infirmities, and needs in this temporal life, and give us the greatest of all gifts, which is eternal life.

The Savior Does Not Give Up on Us

My brother did not give up on me that day but persisted so I could learn how to do it for myself. He persisted, even if that required rescuing me twice. He persisted, even if I could not get it at first. He persisted so I could overcome that challenge and succeed. If we think celestial, we will realize that our Savior will be there as many times as necessary to provide help if we want to learn, change, overcome, cope, or succeed in whatever will bring true and everlasting happiness to our lives.

The Savior’s Hands

at broren min var der, men å være der for meg, var ikke nok. Claudio visste at jeg var i vanskeligheter, og han gikk for å hjelpe meg og løfte meg opp av vannet.

Av og til tror vi at vi bare trenger å være der for noen som trenger det, og mange ganger er det mer vi kan gjøre. Å ha et evig perspektiv kan hjelpe oss å motta åpenbaring for å tilby hjelp i rett tid til andre som trenger det. Vi kan stole på Den hellige ånds veiledning og inspirasjon til å skjelne hva slags hjelp som trengs, enten det er timelig støtte som følelsesmessig trøst, mat eller hjelp med daglige oppgaver eller åndelig veiledning for å hjelpe andre på deres reise for å forberede seg til, inngå og overholde hellige pakter.

Frelseren er rede til å redde oss

Da Peter, seniorapostelen, “gikk bortover vannet mot Jesus ... ble han redd, og begynte å synke”, da “ropte han: Herre, frels meg!” Jesus visste hvilken tro Peter hadde utøvd for å komme til ham på vannet. Han var også klar over Peters frykt. Ifølge beretningen rakte: “Jesus ... straks hånden ut og grep tak i ham,” og sa følgende: “Du lite troende! Hvorfor tvilte du?” Hans ord var ikke for å skjenne på Peter, men for å minne ham på at han, Messias, var med ham og disiplene.

Hvis vi tenker celestially, vil vi motta bekrefnelsen i vårt hjerte på at Jesus Kristus virkelig er vår Redningsmann, vår Talsmann hos Faderen og vår Forløser. Når vi utøver tro på ham, vil han frelse oss fra vår falne tilstand, utover våre utfordringer, skrøpeligheter og behov i dette timelige liv, og gi oss den største av alle gaver, som er evig liv.

Frelseren gir oss ikke opp

Min bror ga meg ikke opp den dagen, men holdt ut slik at jeg kunne lære å gjøre det selv. Han ga seg ikke, selv om det krevde at han måtte redde meg to ganger. Han holdt ut, selv om jeg ikke klarte det til å begynne med. Han holdt ut slik at jeg kunne overvinne denne utfordringen og lykkes. Hvis vi tenker celestially, vil vi innse at vår Frelser vil være der så mange ganger som det er nødvendig for å gi hjelp hvis vi ønsker å lære, forandre, overvinne, takle eller lykkes med det som vil bringe sann og evig lykke til vårt liv.

Frelserens hender

The scriptures immortalize the symbol and significance of the Savior's hands. In His atoning sacrifice, His hands were pierced by nails to affix Him to the cross. After His Resurrection, He appeared to His disciples in a perfect body, but the prints in His hands remain as a reminder of His infinite sacrifice. His hand will always be there for us, even if we cannot see it or feel it at first, because He was chosen by our Heavenly Father to be our Savior, the Redeemer of all humankind.

Within Our Grasp, by Jay Bryant Ward

The Hand of God, by Yongsung Kim

If I think celestial, I know that we are not left alone in this life. While we must face challenges and trials, our Heavenly Father knows our capabilities and knows we can bear or overcome our difficulties. We must do our part and turn to Him in faith. His Beloved Son, Jesus Christ, is our rescuer and will always be there. In His name, the sacred name of Jesus Christ, amen.

Skriftene udødeliggjør symbolet og betydningen av Frelserens hender. I hans sonoffer ble hendene hans gjennomboret av nagler for å feste ham til korset. Etter sin oppstandelse viste han seg for sine disipler i et fullkommen legeme, men merkene i hendene hans er fortsatt en påminnelse om hans altomfattende offer. Hans hånd vil alltid være der for oss, selv om vi ikke kan se eller føle den til å begynne med, fordi han ble utvalgt av vår himmelske Fader til å være vår Frelser, hele menneskehetens Forløser.

Within Our Grasp,[Innen rekkevidde] av Jay Bryant Ward

The Hand of God[Guds hånd], av Yongsung Kim

Hvis jeg tenker celestially, vet jeg at vi ikke er alene i dette livet. Selv om vi må møte utfordringer og prøvelser, kjenner vår himmelske Fader våre evner og vet at vi kan utholde eller overvinne våre vanskeligheter. Vi må gjøre vår del og vende oss til ham i tro. Hans elskede Sønn Jesus Kristus er vår redningsmann og vil alltid være der. I Jesu Kristi hellige navn. Amen.