

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

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

“Se, jeg er det lys som dere skal løfte opp”

Av eldste Ronald A. Rasband
i De tolv apostlers quorum

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. Inholding up our hands, we are committing our support, not just for that moment but in our daily lives.

Sustaining includes holding up our stake presidents and bishops, quorum and organiza-

Vi løfter opp Herrens lys når vi holder fast ved våre pakter og når vi støtter vår levende profet.

Til de mange vitnesbyrd på denne konferansen tilføyer jeg mitt apostoliske vitnesbyrd om at Jesus Kristus er Guds Sønn, vår Herre og Frelser, Forløseren av alle av vår Faders barn. Ved sin forsoning gjorde Jesus Kristus det mulig for oss, hvis vi er verdige, å vende tilbake til vår himmelske Faders nærhet og være sammen med vår familie for evig.

Frelseren er ikke fraværende på våre jordiske reiser. De siste to dagene har vi hørt ham tale gjennom sine utvalgte ledere slik at vi kan komme nærmere ham. Gang på gang støtter han oss med sin rene kjærlighet og barmhjertighet når vi møter livets drama. Nephi beskriver: “Min Gud har vært min støtte, han har ført meg gjennom mine plager ... Han har fylt meg med sin kjærlighet.”

Denne kjærligheten kommer tydelig frem når vi støtter hverandre i hans verk.

Vi oppholder vår levende profet på generalkonferansen, Det første presidentskap, De tolv apostlers quorum, generalautoriteter og Kirkens ledere på generalplan. Å oppholde vil si å løfte opp en annen person, å gi dem vår oppmerksomhet, å være trofast mot deres tillit, å handle ifølge deres ord. De taler ved inspirasjon fra Herren. De forstår aktuelle problemstillinger, samfunnets moralske forfall og motstanderens økende innsats for å forpurre Faderens plan. Når vi løfter opp vår hånd, forplikter vi oss til å støtte, ikke bare i det øyeblikket, men i vårt daglige liv.

Oppholdelse innbefatter å løfte opp våre stavspremier og biskoper, quorums- og or-

tion 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 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

organisasjonsledere, lærere og til og med leirledere i våre menigheter og staver. Nærmere hjemmet løfter vi opp vår hustru og vår ektemann, våre barn, foreldre, slektninger og naboer. Når vi løfter hverandre opp, sier vi: "Jeg er her for deg, ikke bare for å løfte opp armene og hendene når de er 'hengende', men for å være til trøst og styrke ved din side."

Konseptet med å løfte opp er rotfestet i Skriftene. Ved Mormons vann, lovet de nydøpte medlemmene av Kirken å "bære hverandres byrder, så de kan være lette ... og trøste dem som trenger trøst, og stå som Guds vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder".

Til nephittene sa Jesus: "Løft [opp] deres lys ... så det kan skinne for verden. Se, jeg er det lys som dere skal løfte opp." Vi løfter opp Herrens lys når vi holder fast ved våre pakter og når vi støtter vår levende profet når han taler Guds ord.

President Russell M. Nelson sa da han virket i De tolv apostlers quorum: "Vår oppholdelse av profeter er en personlig beslutning om at vi vil gjøre vårt ytterste for å støtte deres profetiske prioriteringer."

Å holde opp profeten er et hellig arbeid. Vi sitter ikke stille og passivt, men forsvaret ham aktivt, følger hans råd, underviser i hans ord og ber for ham.

Kong Benjamin i Mormons bok, sa til folket: "Jeg er, akkurat som dere, utsatt for alle slags skrøpeligheter på legeme og sinn. Likevel er jeg blitt valgt ... ved Herrens hånd ... og er blitt holdt oppe og bevart ved hans makeløse kraft for å tjene dere med all den makt, det sinn og den styrke som Herren har gitt meg."

Likeledes, i en alder av 100 år, har president Nelson blitt holdt oppe og bevart av Herren. President Harold B. Lee, som den gang var medlem av Det første presidentskap, nevnte eksempelet med Moses som sto på toppen av høyden ved Refidim. "Hendene til [Kirkens president] kan bli slitne," sa han. "De kan til tider ha en tendens til å henge i perioder på grunn av hans tunge ansvar. Men når vi holder hendene hans oppe, og når vi leder under hans veiledning, ved hans side, vil ikke helvetes porter seire over dere og over Israel. Deres sikkerhet og vår ... avhenger av om vi følger dem som Herren har satt til å presidere over [sin kirke]. Han vet hvem

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.

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 person-

han ønsker skal presidere over denne kirken, og han vil ikke gjøre noen feil.”

President Nelson trekker på mange års tjeneste for Herren. Hans modenhet, omfattende erfaring, visdom og konsekvente mottagelse av åpenbaring er spesielt tilpasset vår tid. Han har sagt: “Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige forbereder verden til dagen da ‘jorden [skal være] full av Herrens kunnskap’ (Jesaja 11:9) ... Dette arbeidet er bemyndiget av en guddommelig bekjentgjørelse som ble gitt for 200 år siden. Den besto av bare syv ord: ‘Dette er min elskede Sønn. Hør ham!’ (se Joseph Smith – Historie 1:17).”

President Nelson har også sagt: “Det har aldri vært en tid i verdenshistorien der kunnskap om vår Frelser er mer personlig viktig og relevant for enhver menneskesjæl. Forestill deg hvor raskt de ødeleggende konfliktene over hele verden – og de i vårt eget liv – ville bli løst hvis vi alle valgte å følge Jesus Kristus og gi akt på hans læresetninger.”

Brødre og søstre, vi trenger å gjøre mer oppløfting og mindre knurring, mer å opprettholde Herrens ord, hans veier og hans profet, som har sagt: “En av våre største utfordringer i dag er å skille mellom Guds sannheter og Satans forfalskninger. Det er derfor Herren advarte oss om å: ‘Be alltid ... så [vi] kan seire over Satan og ... unnsnippe Satans tjeneres hendersons støtter [motstanderens] verk’ [Lære og pakter 10:5; uthevelse tilføyd].”

I april i år hadde søster Rasband og jeg æren av å bli med vår kjære profet og søster Nelson til gjeninnvielsen av Manti Utah tempel.

President Nelson overrasket alle da han kom inn i rommet. Bare noen ytterst få av oss visste at han skulle komme. I hans nærhet følte jeg umiddelbart lyset og den profetiske kappen han bærer. Gleden i ansiktene til folk som personlig fikk se profeten, vil være med meg for alltid.

I gjeninnvielsesbønnen ba president Nelson Herren om at hans hellige hus i hovedsak ville løfte opp alle som kom inn i tempelet, “så de kan motta hellige velsignelser og holde seg verdige og trofaste mot sine pakter ... at dette kan være et fredens hus, et trøstens hus og et hus for personlig åpenbaring for alle som verdig trer inn gjennom disse dørene.”

Vi trenger alle å bli løftet opp av Herren med fred, med trøst og mest av alt med personlig

al 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 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]

åpenbaring for å motvirke frykten, mørket og stridighetene som omslutter verden.

Før møtet sto vi ute i solen sammen med president og søster Nelson for å se på de vakre omgivelsene. President Nelsons slektsbånd til området stikker dypt. Hans åtte oldeforeldre slo seg ned i dalene rundt tempelet, og det samme gjorde noen av mine. Min oldefar Andrew Anderson var med i byggemannskapet av tidlige pionerer som arbeidet i 11 år for å fullføre Manti tempel, det tredje i Rocky Mountains.

Da vi sto sammen med president Nelson, fikk vi anledning til å løfte opp og støtte Guds profet i feiringen av gjeninnvielsen av Herrens hellige hus. Det var en dag jeg aldri vil glemme.

"Vi bygger templer for å hedre Herren," sa president Nelson denne hellige dagen. "De er bygget for tilbedelse og ikke for utstilling. Vi inngår hellige pakter av evig betydning innenfor disse hellige veggene." Vi samler Israel.

President Nelson og profetene før ham har holdt de hellige templer i sine armer. I dag har vi rundt om i verden 350 Herrens hellige hus som er i drift, bekjentgjort eller under oppføring. Som profet siden 2018, har president Nelson bekjentgjort 168 templer.

"I vår tid," har han sagt, "skal en hel, fullstendig og fullkommen sammenføring av alle evangelieutdelinger, nøkler og krefter sveises sammen (se Lære og pakter 128:18). I denne hellige hensikt finnes det nå templer over hele jorden. Jeg understreker igjen at byggingen av disse templene kanskje ikke vil forandre ditt liv, men din tjeneste i tempelet vil så absolutt gjøre det."

"Frelseren og hans lære er selve hjertet i tempelet," sier presidenten. "Alt som undervises i tempelet, gjennom undervisning og ved Ånden, øker vår forståelse av Jesus Kristus. Hans avgjørende ordinanser binder oss til ham gjennom hellige prestedømspakter. Så, når vi holder våre pakter, begaver han oss med sin helbredende og styrkende kraft."

"Alle som tilber i tempelet," har president Nelson sagt, "vil ha Guds kraft og at engler '[våker] over dem' [Lære og pakter 109:22]. Hvor mye øker det din selvtillit å vite at du, som en begavet kvinne eller mann [eller tempelbesøkende ungdom] væpnet med Guds kraft, ikke trenger å

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

møte livet alene? Hvilket mot gir det deg å vite at engler virkelig vil hjelpe deg?”

Engler som strekker seg ut for å løfte oss opp, er beskrevet i Skriftene da Jesus Kristus knelte ydmykt i Getsemane. Ved sin lidelse tilveiebragte han en altomfattende forsoning. “Der,” erklærer president Nelson, “fant den største enkeltstående kjærlighetshandling i hele den nedtegnede historie sted ... Der i Getsemane ‘led [Herren] alle menneskers pine, for at alle ... måtte omvende seg og komme til ham’ [Lære og pakter 18:11].”

“La dette begeret gå meg forbi,” sa Jesus Kristus. “Men la ikke min vilje skje, bare din.

Da viste en engel fra himmelen seg for ham og styrket ham.”

Vi har engler rundt omkring oss i dag. President Nelson har sagt: “[I tempelet] vil du lære å lage en åpning i forhenget mellom himmel og jord, hvordan du kan be om at Guds engler skal være med deg.”

Engler bringer lys. Guds lys. Til sine nephittiske apostler sa Jesus: “Se, jeg er det lys som dere skal løfte opp.” Når vi oppholder vår profet, vitner vi om at han er kalt av vår Frelser, som er “verdens lys”.

Kjære president Nelson, på vegne av medlemmer og venner av Herrens kirke over hele verden, føler vi oss velsignet som kan løfte opp dine læresetninger, løfte opp ditt eksempel på Kristus-lignende livsførsel og løfte opp ditt brennende vitnesbyrd om vår Herre og Frelser, vår alles Forløser.

Jeg bærer mitt apostoliske vitnesbyrd om at Jesus Kristus er “verdens lys”. Måtte vi alle, som hans disipler, “løfte opp” hans lys. I Jesu Kristi navn. Amen.