

Live Up to Your Privileges

By President Emily Belle Freeman
Young Women General President

Lev upp till dina privilegier

President Emily Belle Freeman
Unga kvinnors generalpresident

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.

Lär dig hur prästadömsförrättningar och förbundsloften gör att Guds kraft kan flöda in i ditt liv.

Nyligen fick min man Greg en diagnos som krävde en omfattande operation och månader av cellgiftsbehandling. Liksom många av er som ställts inför en liknande situation, började vi genast be om himlens hjälp och Guds kraft. Söndagen efter Gregs operation fick vi ta del av sakramentet på vårt sjukhusrum.

Vid det tillfället var det bara jag som tog sakramentet. En bit bröd. En mugg vatten. I kyrkan tänker jag ofta på hur sakramentet levereras – förberedandet, välsignelsen och utdelandet. Men den eftermiddagen begrundade jag Guds krafts gåva som var tillgänglig för mig genom den heliga förrättningen och förbundsloftet jag ingick när jag tog brödbiten och bägaren med vatten. Det här var en tid då jag behövde kraft från himlen. Mitt i min stora sorg, utmattning och ovisshet undrade jag över den här gåvan som kunde ge mig tillgång till kraft från honom som jag så förtvivlat väl behövde. Mitt deltagande av sakramentet skulle fördjupa min gemenskap med Herrens Ande, ge mig tillgång till gåvan av Guds kraft, som innefattar änglars betjäning och Frälsarens möjliggörande kraft att övervinna prövningar.

Jag tror inte att jag någonsin tidigare hade insett med så stor klarhet att det inte bara handlar om vem som utför förrättningen – det som förrättningen och vårt förbundslofte frigör förtjänar också vår uppmärksamhet. Prästadöms förrättningar och förbundsloften gör det möjligt för Gud att helga oss och sedan göra underverk i

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?

våra liv. Men hur går det till?

För det första måste en förrättning för att kunna manifesteras Guds kraft i våra liv utföras med myndighet från Guds Son. Sättet det görs på är viktigt. Fadern anförtrodde Jesus Kristus nycklarna och myndigheten att övervaka utförandet av hans prästadömsförrättningar. Under hans ledning, inom hans prästadömes orden, har Guds söner ordinerats till att stå i Guds Söns ställe.

För det andra ingår vi inte bara förbundsloften – vi måste hålla dem. I många evangelieförrättningar ingår vi heliga förbund med Gud. Han lovar att välsigna oss när vi håller dessa förbund. Inser vi att det är kombinationen av prästadömsförrättningar och vår trohet till förbundsloften som ger oss tillgång till Guds kraft?

Den eftermiddagen undrade jag om jag, en Guds förbundsdotter, verkligen förstod hur jag skulle få tillgång till gåvan av Guds kraft genom prästadömsförrättningar och om jag till fullo förstod hur Guds kraft verkar i mig.

2019 gavs en profetisk uppmaning till kyrkans kvinnor som lär oss hur vi kan få del av Frälsarens kraft i våra liv. President Russell M. Nelson uppmanade oss att studera Lära och förbunden 25, en uppenbarelse som gavs till Emma Smith i Harmony i Pennsylvania. Mitt liv förändrades när jag tackade ja till den uppmaningen.

Förra månaden fick jag en oväntad möjlighet att besöka Harmony. Där, under lönnarna, återställdes prästadömet till Joseph Smith och Oliver Cowdery. Nära de träden finns entrén till Josephs och Emmas hus. Mot den öppna spisen i huset finns ett fönster. Jag stod vid fönstret och undrade vad Emma kan ha tänkt när hon tittade ut över träden.

I juli 1830 var Emma 26 år gammal – hon var så ung. Hon hade varit gift i tre och ett halvt år. Hon hade förlorat en nyfödd pojke – sin förstfödde. Hans lilla grav ligger en bit bort från huset. När jag stod där vid fönstret var det inte svårt att föreställa sig vad som kan ha fyllt hennes tankar. Sakerligen oroade hon sig för deras ekonomi, för den ökande förföljelsen som hotade deras säkerhet, för framtiden. Och ändå fanns Guds verk överallt omkring henne. Undrade hon också över sin plats i planen, sin uppgift i hans rike och sin potential i Guds ögon?

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

Jag tror att hon kanske gjorde det.

På andra sidan vägen en bit bort hade gåvan av Guds prästadömsmyndighet och prästadömsnycklar återställts till jorden. Det här var en tid då Emma faktiskt behövde kraft från himlen. Mitt i sin stora sorg, utmattning och ovisshet föreställer jag mig att Emma undrade över den här gåvan av Guds prästadöme som kunde frigöra den kraft från honom som hon så förtvivlat väl behövde.

Men Emma stod inte bara vid fönstret och undrade.

Medan profeten Joseph fick undervisning om nycklar, ämbeten, förrättningar och hur han skulle bistå i prästadömet's tjänande, gav Herren själv, genom sin profet, en uppenbarelse till Emma. Inte den Emma som var president för Hjälpföreningen i Nauvoo – den här uppenbarelsen gavs till en 26-årig Emma i Harmony. Genom uppenbarelse fick Emma lära sig om den inre helgelse och den förbundsförbindelse som skulle ge dessa prästadömsförrättningar större förmåga att verka i hennes liv.

För det första påminde Herren Emma om hennes plats i hans plan, om vem hon var och vem hon tillhörde – att hon var en dotter i hans rike. Hon uppmanades att ”vandra på dygdens stigar”, en stig som bestod av förrättningar som skulle frigöra Guds kraft om Emma höll fast vid sina förbund.

För det andra: Under den här tiden av djup sorg gav Herren henne ett uppdrag. Emma satt inte bara på första parkett under återställelsen; hon var en viktig deltagare i det arbete som ägde rum. Hon skulle avskiljas ”till att förklara skrifterna och till att förmana kyrkan”. Hennes tid skulle ”ägnas åt att skriva och till att lära mycket”. Emma fick den heliga rollen att hjälpa till att förbereda de heliga för tillbedjan. Deras sånger till Herren skulle tas emot som böner och ”besvaras med en välsignelse på deras huvuden”.

Slutligen beskrev Herren en inre helgelseprocess som skulle förbereda Emma för upphöjelse. ”Om du inte gör detta”, förklarade Herren, ”kan du inte komma dit där jag är”.

Om vi läser kapitel 25 noggrant upptäcker vi en viktig utveckling som äger rum. Emma skulle gå från att vara en dotter i riket till en ”utvald kvinna” till drottning. Aronska och melkisedekska prästadömet's förrättningar i kombination med att hon höll sina förbundslöften skulle fördjupa hennes gemenskap med Anden och med änglar,

angels, empowering her to navigate her life with divine guidance. Through His divine power, God would heal her heart, enlarge her capacity, and 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.

och ge henne kraft att navigera genom livet med gudomlig vägledning. Genom sin gudomliga kraft skulle Gud läka hennes hjärta, utvidga hennes förmåga och förvandla henne till den version av henne som han visste att hon kunde bli. Och genom melkisedekska prästadömetts förrättningar skulle ”gudaktighetens kraft [bli] uppenbar” i hennes liv och Herren skulle glänta på förlåten så att hon kunde ta emot kunskap från honom. Det ärså här det ser ut när Guds kraft verkar i oss.

President Russell M. Nelson har sagt:

”Allt som hände i [Harmony] har en djup inverkan på er liv. Prästadömetts återställelse, tillsammans med Herrens anvisningar till Emma, kan vägleda och välsigna var och en av er ...

För att få tillgång till Guds kraft i era liv krävs samma saker som Herren befallde Emma och var och en av [oss] att göra.”

Viktiga saker skedde på båda sidor av det där fönstret i Harmony, bland annat uppenbarelsen som gavs till den utvalda kvinna som Herren hade kallat – en uppenbarelse som skulle stärka, uppmuntra och undervisa Emma Smith, Guds dotter.

När vårt barnbarn Isabelle fick ett namn och en välsignelse, välsignade hennes far henne med kunskap om prästadömet; att hon skulle fortsätta att växa i och lära sig om den välsignelse det skulle ge henne i livet, och att hennes tro på prästadömet skulle stärkas allteftersom hennes kunskap växte.

Det är inte ofta en liten flicka välsignas med att förstå prästadömet och att lära sig hur prästadömetts förrättningar och förbundsloften hjälper henne att få tillgång till Guds kraft. Men jag kom ihåg Emma och tänkte för mig själv: Varför inte? Denna lilla dotter har potential att bli en utvald kvinna i hans rike och så småningom en drottning. Genom Guds prästadömsförrättningar och när hon håller sina förbundsloften verkar hans kraft i och genom henne för att hjälpa henne övervinna vad livet än för med sig och bli den kvinna som Gud vet att hon kan bli. Det här är något som jag vill att varje flicka i riket ska förstå.

”Lev upp till dina privilegier.”

Lär dig hur prästadömsförrättningar och förbundsloften gör att Guds kraft kan flöda in i ditt liv med större styrka, verka i och genom dig, vilket ger dig kraft och utrustar dig så att du kan nå ditt fulla syfte och din fulla potential.

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

Studera och begrunda noggrant aronska och melkisedekska prästadörets förrättningar, de tillhörande förbundsloften vi ger i var och en av dem, och Guds kraft som vi får tillgång till genom dessa förrättningar.

Kom ihåg att det inte bara handlar om vem som utför förrättningen; det som förrättningen och ditt förbundslofte frigör förtjänar också din uppmärksamhet.

Att ta del av brödet och vattnet är en påminnelse varje vecka om att hans kraft verkar i dig för att hjälpa dig med det du behöver övervinna. Att bära det heliga prästadörets klädnad är en daglig påminnelse om att hans kraft verkar i dig för att hjälpa dig med det du behöver bli.

Vi har alla tillgång till gåvan av Guds kraft.

Varje gång vi tar sakramentet.

Varje gång vi går över tröskeln till ett tempel.

Det är höjdpunkten på min sabbat. Det är därför jag värdesätter min tempelrekommendation.

"Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förrättningar."

Om denna gåva vittnar jag i Jesu Kristi namn, amen.