

His Hand Ready to Help Us

By Elder Juan Pablo Villar
Of the Seventy

Hans hand är redo att hjälpa oss

Äldste Juan Pablo Villar
i de sjuttios kvorum

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.

As a new big wave approached, Claudio quickly said, "Look at me; this is how you do it."

När vi vänder oss till Jesus Kristus i tro är han alltid där.

När jag var barn åkte vi som familj på semester till en strand vid kusten i mitt hemland Chile. Jag såg fram emot att njuta av sommaren några dagar med min familj. Jag var också glad för jag tänkte att jag äntligen kunde göra det som mina två äldre bröder brukade ha roligt med i vattnet.

En dag vadade mina bröder ut för att leka där vågorna bröts, och jag kände mig stor och mogen nog att följa med dem. När jag rörde mig mot det området insåg jag att vågorna var större än de såg ut att vara från stranden. Plötsligt kom en våg snabbt emot mig, helt överraskande. Det kändes som om naturens krafter tog över mig och jag drogs ner i havets djup. Jag kunde inte se eller känna någon referenspunkt när jag kastades runt. Precis när jag trodde att mitt äventyr på jorden kanske var över kände jag en hand som drog mig upp mot ytan. Äntligen kunde jag se solen och hämta andan.

Min bror Claudio hade sett mina försök att uppföra mig som vuxen och hade kommit till min undsättning. Jag var inte långt från stranden. Fastän vattnet var grunt var jag förvirrad och insåg inte att jag hade kunnat hjälpa mig själv. Claudio sa att jag behövde vara försiktig, och om jag ville så kunde han lära mig. Trots de liter vatten jag hade svält var min stolthet och önskan att vara en stor kille starkare, och jag sa: "Visst."

Claudio sa att jag behövde attackera vågorna. Jag tänkte att jag säkert skulle förlora striden mot det som verkade vara en enorm vägg av vatten.

När en ny stor våg närmade sig sa Claudio snabbt: "Titta på mig; det är så här du gör." Clau-

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 there, but being there for me was not enough. Claudio knew I was in trouble, and he went to

dio sprang mot den inkommande vågen och dök in i den innan den bröts. Jag var så imponerad av hans dykning att jag inte såg nästa inkommande våg. Så jag sändes återigen ner i havets djup och kastades hit och dit av naturens krafter. Några sekunder senare tog en hand tag i min och jag drogs åter upp mot ytan och luften. Min stolthets låga slocknade.

Den här gången bad min bror att jag skulle dyka med honom. Jag gjorde som han sa och vi dök tillsammans. Det kändes som om jag försökte övervinna en svår utmaning. Det var förstas inte så lätt, men jag gjorde det, tack vare hjälpen och exemplet som min bror visade. Hans hand räddade mig två gånger. Hans exempel visade mig hur jag skulle hantera prövningen och segra den dagen.

President Russell M. Nelson har uppmanat oss att tänka celestially, och jag vill följa hans råd och tillämpa det på min sommarberättelse.

Frälsarens makt över motståndaren

Om vi tänker celestially förstår vi att livet medför utmaningar som verkar större än vår förmåga att övervinna dem. Under vårt jordeliv utsätts vi för angrepp från motståndaren. Liksom med vågorna som överväldigade mig den där sommardagen kan vi känna oss maktlösa och vilja ge efter för ett starkare öde. De illvilliga vågorna kunde knuffa oss från sida till sida. Men glöm inte vem som har makt över dessa vågor, och faktiskt över allting. Det är vår Frälsare Jesus Kristus. Han har makten att hjälpa oss ur varje eländigt tillstånd eller negativ situation. Oavsett om vi känner oss nära honom eller inte kan han ändå nå oss där vi är, som vi är.

När vi vänder oss till honom i tro är han alltid där, och i sin tid är han redo och villig att ta våra händer och dra oss upp till en trygg plats.

Frälsaren och hans exempel på tjänande

Om vi tänker celestially inser vi att Jesus Kristus är ett fullkomligt föredöme i fråga om tjänande. Det finns ett mönster för oss i skrifterna när han eller hans lärjungar bistår någon som behöver hjälp, räddning eller en välsignelse – genom att räcka ut händerna. Liksom i min egen berättelse visste jag att min bror var där, men det räckte inte att han fanns där för mig. Claudio vis-

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

The scriptures immortalize the symbol and

ste att jag var i knipa och hjälpte mig att komma upp ur vattnet.

Ibland tror vi att vi bara behöver finnas där för någon som har ett behov, och många gånger finns det mer vi kan göra. Med ett evigt perspektiv kan vi lättare ta emot uppenbarelse för att erbjuda hjälp i rätt tid för dem som behöver det. Vi kan lita på vägledningen och inspirationen från den Helige Anden för att urskilja vilken hjälp som behövs, om det är timligt stöd som känsломässig tröst, mat, hjälp med dagliga uppgifter, eller andlig vägledning som att hjälpa andra förbereda sig för, ingå och hedra heliga förbund.

Frälsaren är redo att rädda oss

När Petrus, den främste aposteln, ”gick på vattnet fram till Jesus ... blev han rädd. Han började sjunka och ropade: ’Herre, rädda mig!’” Jesus visste vilken tro Petrus hade utövat för att komma till honom på vattnet. Han visste också att Petrus var rädd. Enligt berättelsen ”räckte Jesus [genast] ut handen och grep tag i honom och sade: ’Så lite tro du har! Varför tvivlade du?’” Han sa det inte för att tillrättavisa Petrus utan för att påminna honom om att han, Messias, var med honom och lärjungarna.

Om vi tänker celestially får vi en bekräftelse i hjärtat på att Jesus Kristus verkligen är vår räddare, vår förespråkare inför Fadern och vår Återlösare. När vi utövar tro på honom räddar han oss från vårt fallna tillstånd, bortom våra utmaningar, skröpligheter och behov i det här timliga livet och ger oss den största av alla gåvor – evigt liv.

Frälsaren ger inte upp om oss

Min bror gav inte upp om mig den dagen utan envisades så att jag lärde mig att göra det själv. Han envisades fastän det innebar att han fick rädda mig två gånger. Han envisades trots att jag inte klarade det först. Han envisades så att jag kunde övervinna utmaningen och lyckas. Om vi tänker celestially inser vi att vår Frälsare är där så många gånger som det behövs för att hjälpa oss om vi vill lära, förändras, övervinna, hantera eller lyckas med det som ger oss sann och evig glädje i livet.

Frälsarens händer

Skrifterna förevigar symbolen och betydelsen

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.

av Frälsarens händer. Under hans försoningsoffer genomborrades hans händer av spikar som satte fast honom på korset. Efter sin uppståndelse visade han sig för sina lärjungar i en fullkomlig kropp, men märkena i hans händer finns kvar som en påminnelse om hans obegränsade offer. Hans hand finns alltid där för oss, även om vi inte kan se eller känna den först, för han utvaldes av vår himmelske Fader till att vara vår Frälsare, Återlösaren för hela mänskligheten.

Inom räckhåll, av Jay Bryant Ward

Guds hand, av Yongsung Kim

Om jag tänker celestiallyt vet jag att vi inte är ensamma i det här livet. Vi måste möta utmaningar och prövningar, men vår himmelske Fader vet vilken förmåga vi har och att vi kan bära eller övervinna våra svårigheter. Vi måste göra vår del och vända oss till honom i tro. Hans älskade Son Jesus Kristus är vår räddare och kommer alltid att finnas där. I hans namn, Jesu Kristi heliga namn, amen.