

Holiness to the Lord in Everyday Life

By Elder Gerrit W. Gong
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Helgad åt Herren i vardagslivet

Äldste Gerrit W. Gong
i de tolv apostlarnas kvorum

October 2024 general conference

Holiness to the Lord makes daily living sacred. It draws us closer and happier to the Lord and each other.

Our recent Gong family reunion included a fun talent show, complete with a dad jokes contest.

But this contest was unusual. On one team was Grandpa (me) and two of the grandchildren, ages 12 and 11. On the other team was an artificial intelligence (AI) program prompted by a cousin to tell dad jokes in the style of Gerrit W. Gong. Grandpa Gerrit Gong versus AI Gerrit Gong.

The grandchildren and I went first.

What do you call a dinosaur who crashes his car? Tyrannosaurus Wrecks.

AI Gerrit Gong was instructed—think like Gerrit W. Gong. Talk like him.

AI Gerrit Gong—“Here is a dad joke as if spoken by Gerrit W. Gong, embracing his warm, thoughtful, and uplifting style: Why did the humble tree make people smile? Because it was rooted in love and reached out with branches of kindness. Like that tree, we too can find strength in our roots and joy in extending kindness to others.”

Well, what do you think? That’s why they’re called dad jokes.

All around us are opportunities to laugh, delight, see with grateful eyes. Ours is a gospel of joy and holiness in everyday life. Holiness sets things apart for sacred purpose. But holiness also invites us to infuse daily living with the sacred—to rejoice in daily bread amidst this world’s thistles and thorns. To walk with the Lord, we must become holy, for He is holy, and to help us

När man är helgad åt Herren blir det dagliga livet heligt. Det för oss närmare Herren och varandra och gör oss lyckligare.

Under vår släkträff för familjen Gong nyligen hade vi en rolig talangshow, inklusive en tävling i pappaskämt.

Men den här tävlingen var ovanlig. I ena laget fanns farfar (jag) och två barnbarn, 12 och 11 år gamla. I det andra laget fanns ett AI-program som programmerats av en kusin att berätta pappaskämt i Gerrit W. Gongs anda. Farfar Gerrit Gong mot AI Gerrit Gong.

Barnbarnen och jag var först.

Vad kallas ett djur i en bilolycka? Krock-odil.

AI Gerrit Gong fick instruktionen: tänk som Gerrit W. Gong. Prata som han.

AI Gerrit Gong: ”Här kommer ett pappaskämt som det skulle berättas av Gerrit W. Gong, i hans varma, eftertänksamma och upplyftande stil: Varför fick det ödmjuka trädet människor att le? Eftersom det var rotat i kärlek och sträckte sig utåt med vänliga grenar. Som det trädet kan vi också finna styrka i våra rötter och glädje i att visa vänlighet mot andra.”

Nå, vad tycker ni? Det är därför de kallas pappaskämt.

Överallt omkring oss finns tillfällen att skratta, glädjas, se med tacksam blick. Vårt är ett glädjens och helighetens evangelium i vardagslivet. Att helga betyder att avskilja något i ett heligt syfte. Men helighet inbjuder oss också att låta vardagslivet genomsyras av det heliga – att glädjas åt dagligt bröd bland denna världs tistlar och törnen. För att vandra med Herren måste vi

become holy, the Lord invites us to walk with Him.

We each have a story. As Sister Gong and I meet you—Church members and friends in many places and circumstances—your stories of holiness to the Lord in everyday life inspire us. You live seven Cs: communion with God, community and compassion with each other, commitment and covenant with God, family, and friends—centered in Jesus Christ.

Growing evidence highlights this striking fact: religious believers are on average happier, healthier, and more fulfilled than those without spiritual commitment or connection. Happiness and life satisfaction, mental and physical health, meaning and purpose, character and virtue, close social relationships, even financial and material stability—on each measure, religious practitioners flourish.

They enjoy better physical and mental health and greater life satisfaction across all ages and demographic groups.

What researchers call “religious structural stability” offers clarity, purpose, and inspiration amidst life’s twists and turns. The household of faith and community of Saints combat isolation and the lonely crowd. Holiness to the Lord says no to the profane, no to snarky cleverness at others’ expense, no to algorithms that monetize anger and polarization. Holiness to the Lord says yes to the sacred and reverent, yes to our becoming our freest, happiest, most authentic, best selves as we follow Him in faith.

What does holiness to the Lord in everyday life look like?

Holiness to the Lord in everyday life looks like two faithful young adults, married for a year, sharing with authenticity and vulnerability gospel covenants, sacrifice, and service in their unfolding lives.

She begins, “In high school, I was in a dark place. I felt like God wasn’t there for me. One night, a text from a friend said, ‘Hey, have you read Alma 36 ever?’

“As I started reading,” she said, “I was overcome with peace and love. I felt like I was being given this big hug. When I read Alma 36:12, I knew Heavenly Father saw me and knew exactly how I was feeling.”

She continues, “Before we got married, I was

bli heliga, för han är helig, och för att hjälpa oss bli heliga inbjuder Herren oss att vandra med honom.

Vi har alla en historia. När syster Gong och jag träffar er, kyrkans medlemmar och vänner på många platser och i många omständigheter, inspireras vi av era berättelser om att vara helgade åt Herren. Ni lever efter sju F: familjegemenskap med Herren, förvantskap och förbarmande med varandra, förpliktelse och förbund med Gud, familj och vänner, med fokus på Frälsaren Jesus Kristus.

Mer och mer bevis visar på detta slående faktum: troende är i genomsnitt lyckligare, friskare och mer tillfreds än de som inte har andliga förpliktelser eller förbindelser. Lycka och tillfredsställelse i livet, psykisk och fysisk hälsa, en känsla av mening och syfte, karaktär och dygdighet, nära sociala relationer, till och med finansiell och materiell stabilitet – inom alla dessa områden blomstrar de religiöst aktiva.

De har bättre fysisk och psykisk hälsa och är mer tillfreds med livet i alla åldrar och demografiska grupper.

Det forskare kallar ”religiös strukturell stabilitet” ger klarhet, syfte och inspiration i livets vändningar. Trons hushåll och de heligas gemenskap motverkar isolering och ensamhet. Den som är helgad åt Herren säger nej till det profana, nej till vassa kvickheter på andras bekostnad, nej till algoritmer som tjänar pengar på vrede och polarisering. Den som är helgad åt Herren säger ja till det heliga och vördnadsfulla, ja till att bli vårt friaste, lyckligaste, mest äkta och bästa jag när vi följer Herren i tro.

Hur ser det ut att vara helgad åt Herren i vardagslivet?

Att vara helgad åt Herren i vardagslivet ser ut som två trofasta unga vuxna som varit gifta i ett år och med äkthet och sårbarhet delar evangelieförbund, uppoffringar och tjänande i sina liv.

Hon börjar: ”I high school mådde jag inte bra. Det kändes som att Gud inte fanns där för mig. En kväll fick jag ett sms från en vän där det stod: ’Du, har du läst Alma 36 någon gång?’

När jag började läsa”, säger hon, ”översköldes jag av frid och kärlek. Det kändes som att jag fick en stor kram. När jag läste Alma 36:12 visste jag att min himmelske Fader såg mig och visste precis hur jag kände mig.”

Hon fortsätter: ”Innan vi gifte oss sa jag ärligt

honest with my fiancé that I didn't have a great testimony of tithing. Why did God need us to give money when others had so much to give? My fiancé helped explain it's not about money but following a commandment asked of us. He challenged me to start paying tithing.

"I really saw my testimony grow," she said. "Sometimes money gets tight, but we saw so many blessings, and somehow paychecks were enough."

Also, "in my nursing class," she said, "I was the only member of the Church and the only one married. Many times I left class frustrated or crying because I felt classmates singled me out and made negative comments about my beliefs, my wearing my garments, or my being married so young."

Yet she continues, "This past semester I learned how to better voice my beliefs and be a good gospel example. My knowledge and testimony grew because I was tested in my ability to stand alone and be strong in what I believe."

The young husband adds, "Before my mission I had offers to play college baseball. Making the difficult decision, I put those offers aside and went to serve the Lord. I wouldn't trade those two years for anything."

"Returning home," he said, "I expected a difficult transition but found myself stronger, faster, and healthier. I was throwing harder than when I left. I had more offers to play than when I left, including my dream school. And, most importantly," he said, "I rely upon the Lord more than ever."

He concludes, "As a missionary I taught that Heavenly Father promises us power in our prayers, but sometimes I forget that for myself."

Our treasury of missionary holiness-to-the-Lord blessings is rich and full. Finances, timing, and other circumstances are often not easy. But when missionaries of all ages and backgrounds consecrate holiness to the Lord, things can work out in the Lord's time and way.

Now with a 48-year perspective, a senior missionary shares, "My dad wanted me to get a college education, not go on a mission. Shortly after that, he had a heart attack and died at age 47. I felt guilty. How could I make things right with my father?"

"Later," he continues, "after I decided to serve

till min fästman att jag inte hade något särskilt starkt vittnesbörd om tionde. Varför behövde Gud få pengar av oss när andra hade så mycket att ge? Min fästman förklarade att det inte handlar om pengar utan om att lyda ett bud vi fått. Han uppmanade mig att börja betala tionde.

Jag såg verkligen hur mitt vittnesbörd växte", säger hon. "Ibland har vi ont om pengar, men vi fick så många välsignelser och på något sätt räckte lönen till."

Dessutom "var jag den enda i min sjuksköterskekurs", säger hon, "som var medlem i kyrkan och gift. Ofta gick jag från lektionen, frustrerad eller gråtande, eftersom det kändes som att mina kurskamrater frös ut mig och sa negativa saker om min tro, att jag bar tempelklädnaden eller att jag hade gift mig så tidigt."

Men hon fortsätter: "Under terminen som gått har jag lärt mig hur jag bättre kan ge uttryck för min tro och vara ett gott exempel i evangeliet. Min kunskap och mitt vittnesbörd växte eftersom jag prövades i min förmåga att stå ensam och vara stark i det jag tror."

Den unge maken tillägger: "Före min mission fick jag erbjudanden om att spela baseball på universitetet. Jag fattade det svåra beslutet och lade dessa erbjudanden åt sidan och tjänade Herren. Jag skulle inte byta bort de två åren mot något."

När jag kom hem", säger han, "väntade jag mig att övergången skulle bli svår, men fann att jag var starkare, snabbare och friskare. Jag kastade snabbare än när jag åkte. Jag hade fler erbjudanden att spela än innan jag åkte, även på mina drömmars skola. Och, viktigast av allt", säger han, "jag litar på Herren mer än någonsin."

Han avslutar: "Som missionär lärde jag ut att vår himmelske Fader lovar oss kraft i våra böner, men ibland glömmer jag det själv."

Vår skattkista av välsignelser som missionär-helgad-åt-Herren är riklig och full. Ekonomi, tajming och andra omständigheter är ofta inte lätta. Men när missionärer i alla åldrar och med alla sorters bakgrund helgas åt Herren kan allt lösa sig enligt Herrens tidtabell och på hans sätt.

Nu när han har ett 48-årsperspektiv berättar en äldre missionär: "Min pappa ville att jag skulle skaffa mig en universitetsutbildning, inte gå på mission. Kort därefter fick han en hjärtinfarkt och dog vid 47 års ålder. Jag kände mig skyldig. Hur kunde jag ställa saker till rätta med min far?"

Senare", fortsätter han, "efter att jag beslutat

a mission, I saw my father in a dream. Peaceful and contented, he was happy I would serve.”

This senior missionary continues, “As-Doctrine and Covenants section 138 teaches, I believe my father could serve as a missionary in the spirit world. I picture my father helping our great-grandfather, who left Germany at age 17 and was lost to the family, be found again.”

His wife adds, “Among the five brothers in my husband’s family, the four who served missions are the ones with college degrees.”

Holiness to the Lord in everyday life looks like a young returning missionary who learned to let God prevail in his life. Earlier, when asked to bless someone who was very sick, this missionary said, “I have faith; I will bless him to recover. Yet,” the returning missionary says, “I learned in that moment to pray not for what I wanted but for what the Lord knew the person needed. I blessed the brother with peace and comfort. He later passed away peacefully.”

Holiness to the Lord in everyday life feels like a spark arcing across the veil to connect, comfort, and strengthen. An administrator at a major university says he feels individuals he knows only by reputation praying for him. Those individuals devoted their lives to the university and continue to care about its mission and students.

A sister does her best each day, after her husband was unfaithful to her and the children. I deeply admire her and others like her. One day while folding laundry, her hand on a stack of garments, she sighed to herself, “What’s the point?” She felt a tender voice assure her, “Your covenants are with me.”

For 50 years, another sister yearned for a relationship with her father. “Growing up,” she says, “there were my brothers and my dad, and then there was me—the only daughter. All I ever wanted was to be ‘good enough’ for my dad.

“Then my mom passed away! She was my only liaison between my dad and me.

“One day,” the sister said, “I heard a voice say, ‘Invite your dad and take him to the temple with you.’ That was the beginning of a twice-a-month date with my daddy to the house of the Lord. I told my dad I loved him. He told me he loved me

att gå på mission, såg jag min far i en dröm. Han var fridfull och belåten, och glad att jag skulle tjäna.”

Den här äldre missionären fortsätter: ”Som-Läran och förbunden kapitel 138 lär tror jag att min far kanske tjänar som missionär i ande-världen. Jag tänker mig att min far hjälper vår gammelfarfar, som lämnade Tyskland vid 17 års ålder och tappade kontakten med familjen, att återfinnas.”

Hans fru tillägger: ”Bland de fem bröderna i min makes familj är de fyra som tjänat som missionärer de som har universitetsexamina.”

Att vara helgad åt Herren i vardagslivet ser ut som en ung återvändande missionär som lärt sig att låta Gud råda i livet. Tidigare, när han ombads att välsigna någon som var mycket sjuk, sa denne missionär: ”Jag har tro; jag ska välsigna honom att bli frisk. Men”, säger den återvändande missionären, ”jag lärde mig i den stunden att inte be för det jag önskade utan för det Herren visste att personen behövde. Jag välsignade brodern med frid och tröst. Han gick senare bort fridfullt.”

Att vara helgad åt Herren i vardagslivet känns som en gnista som skjuter genom slöjan för att skapa kontakt, trösta och stärka. En administratör vid ett stort universitet säger att han känner när en person han bara känner till ber för honom. Dessa personer har ägnat sina liv åt universitetet och fortsätter att bry sig om dess mission och studenter.

En syster gör sitt bästa varje dag efter att hennes make varit otrogen mot henne och barnen. Jag beundrar henne djupt, och andra som hon. En dag medan hon vek tvätt, med handen på en hög tempelklädnader, suckade hon för sig själv: ”Vad är poängen?” Hon kände hur en ömsint röst försäkrade henne: ”Dina förbund är med mig.”

I 50 år längtade en annan syster efter en relation med sin far. ”När jag växte upp”, säger hon, ”fanns mina bröder och min pappa, och sedan jag – den enda dottern. Allt jag någonsin ville var att ’duga’ för pappa.

Sedan gick mamma bort! Hon var den enda länken mellan pappa och mig.

En dag”, säger systemen, ”hörde jag en röst säga: ’Bjud med din pappa och ta med honom till templet.’ Det var början på en varannan-veckas-träff med pappa till Herrens hus. Jag sa till pappa att jag älskade honom. Han sa att han

too.

“Spending time in the house of the Lord has healed us. My mom could not help us on earth. It took her being on the other side of the veil to help mend what was broken. The temple completed our journey to wholeness as an eternal family.”

The father says, “The temple dedication was a great spiritual experience for me and my only daughter. Now we attend together and feel our love strengthen.”

Holiness to the Lord in everyday life includes tender moments when loved ones pass. Earlier this year, my dear mother, Jean Gong, slipped into the next life days before her 98th birthday.

If you asked my mother, “Would you like rocky road, white chocolate ginger, or strawberry ice cream?” Mom would say, “Yes, please, may I taste each one?” Who could say no to your mother, especially when she loved all of life’s flavors?

I once asked Mom which decisions had most shaped her life.

She said, “Being baptized a member of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints and moving from Hawaii to the mainland, where I met your father.”

Baptized as a 15-year-old, the only member of her large family to join our Church, my mother had covenant faith and trust in the Lord that blessed her life and all our family generations. I miss my mother, as you miss members in your family. But I know my mother is not gone. She is just not here now. I honor her and all who pass as valiant examples of everyday holiness to the Lord.

Of course, holiness to the Lord in everyday life includes coming more often to the Lord in His holy house. This is true whether we are Church members or friends.

Three friends came to the Bangkok Thailand Temple open house.

“This is a place of super healing,” said one.

In the baptism, another said, “When I am here, I want to be washed clean and never sin again.”

The third said, “Can you feel the spiritual power?”

With nine sacred words, our temples invite and proclaim:

“Holiness to the Lord.

“The House of the Lord.”

Holiness to the Lord makes daily living

älskade mig med.

Att vistas i Herrens hus har helat oss. Mamma kunde inte hjälpa oss på jorden. Det krävdes att hon var på andra sidan slöjan för att kunna hjälpa till att hela det sårade. Templet fullgjorde vår resa till helhet som en evig familj.”

Pappan säger: ”Tempelinvigningen var en stor andlig upplevelse för mig och min enda dotter. Nu går vi dit tillsammans och känner hur vår kärlek stärks.”

Att vara helgad åt Herren i vardagslivet innefattar ömma stunder när de vi älskar går bort. Tidigare i år gled min kära mor, Jean Gong, in i nästa liv några dagar före sin 98:e födelsedag.

Om man frågade mamma ”vill du ha rocky road, vit choklad med ingefära eller jordgubbsglass” svarade hon: ”Ja tack, får jag smaka på alltihop?” Vem kan säga nej till sin mamma, särskilt när hon älskade alla livets smaker?

En gång frågade jag mamma vilka beslut som mest format hennes liv.

Hon sa: ”Att döpas som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och flytta från Hawaii till fastlandet, där jag träffade din far.”

Mamma döptes som 15-åring och var den enda i sin stora familj som gick med i vår kyrka. Hon hade förbundstro och tillit till Herren som välsignade henne och alla generationer i vår släkt. Jag saknar mamma, precis som du saknar dina familjemedlemmar. Men jag vet att mamma inte är borta. Hon är bara inte här nu. Jag ärar henne och alla som går bort som tappra exempel på att vara helgade åt Herren i vardagslivet.

Naturligtvis innefattar detta att vara helgad åt Herren i vardagslivet också att komma oftare till Herren i hans heliga hus. Det är sant oavsett om vi är medlemmar i kyrkan eller vänner.

Tre vänner kom till öppet hus i Bangkoks tempel i Thailand.

”Den här platsen är verkligen helande”, sa en.

I dopavdelningen sa en annan: ”När jag är här vill jag tvättas ren och aldrig synda mer.”

Den tredje sa: ”Känner ni den andliga kraften?”

I fem heliga ord ger våra tempel en inbjudan och förkunnar:

”Helgat åt Herren.

Herrens hus.”

När man är helgad åt Herren blir det dagli-

sacred. It draws us closer and happier to the Lord and each other and prepares us to live with God our Father, Jesus Christ, and our loved ones.

As did my friend, you may wonder if your Heavenly Father loves you. The answer is a resounding, absolute yes! We can feel His love as we make holiness to the Lord ours each day, happy and forever. May we do so, I pray in the sacred name of Jesus Christ, amen.

ga livet heligt. Det för oss närmare Herren och varandra, gör oss lyckligare och förbereder oss för att leva med Gud vår Fader, Jesus Kristus och våra nära och kära.

Precis som min vän kanske du undrar om din himmelske Fader älskar dig. Svaret är ett rungande, absolut ja! Vi kan känna hans kärlek när vi helgar oss åt Herren varje dag, lyckliga och för evigt. Må vi göra detta, är min bön i Jesu Kristi heliga namn, amen.