

The Lord Looketh on the Heart

By Elder Ronald M. Barcellos
Of the Seventy

Herren ser på hjertet

Ældste Ronald M. Barcellos
De Halvfjerds

October 2025 general conference

All God needs to accomplish His purposes and to help us become who He wants is for each of us to turn our hearts fully to Him.

When commanded to choose the new king of Israel from among the sons of Jesse, the prophet Samuel, upon looking at Jesse's oldest son, Eliab, exclaimed with enthusiasm, "Surely the Lord's anointed is before him." But Eliab was not the Lord's chosen servant. The Savior warned Samuel: "Look not on his countenance, or on the height of his stature; because I have refused him: for the Lord seeth not as man seeth; for man looketh on the outward appearance, but the Lord looketh on the heart."

While David may not have been physically the strongest or most skilled of his brothers, his heart was strong in the sight of God. He loved God with all his heart and had a deep desire to obey Him. He had unwavering faith in God's love, power, and promised blessings, as he later demonstrated when he fearlessly fought and defeated Goliath with the Lord's help.

This story teaches us that all God needs to accomplish His purposes and to help us become who He wants us to become is for each of us to turn our hearts fully to Him. To a lawyer, He commanded, "Thou shalt love the Lord thy God with all thy heart." To the Prophet Joseph Smith, He said, "Behold, the Lord requireth the heart and a willing mind." And to the Nephites, the resurrected Savior extended this invitation: "Ye shall offer for a sacrifice unto me a broken heart and a contrite spirit."

Why is that so? The Savior taught that if our hearts are fully turned to Him, because of His atoning sacrifice we can be blessed with the

Alt, hvad Gud behøver for at opnå sine formål, og for at hjælpe os med at blive det, han ønsker, er, at vi hver især fuldt ud vender vores hjerte til ham.

Da profeten Samuel blev befalet at vælge den nye konge i Israel blandt Isajs sønner, udbrød han begejstret: »Her står Herrens salvede foran Herren«, da han så på Isajs ældste søn, Eliab. Men Eliab var ikke Herrens udvalgte tjener. Frelseren advarede Samuel: »Se ikke på hans udseende og højde; ham forkaster jeg, for det drejer sig ikke om det, mennesker ser på; mennesker ser på det, de har for deres øjne, men Herren ser på hjertet.«

Selvom David måske ikke var den fysisk stærkeste eller dygtigste blandt sine brødre, var hans hjerte stærkt i Guds øjne. Han elskede Gud af hele sit hjerte og havde et stort ønske om at adlyde ham. Han havde urokkelig tro på Guds kærlighed, kraft og lovede velsignelser, som han senere demonstrerede, da han frygtløst kæmpede mod og slog Goliath med Herrens hjælp.

Denne beretning lærer os, at alt, hvad Gud behøver for at opnå sine formål, og for at hjælpe os med at blive det, han ønsker, vi skal blive, er, at vi hver især fuldt ud vender vores hjerte til ham. Til en lovkyndig befalede han: »Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte.« Til profeten Joseph Smith sagde han: »Se, Herren kræver hjertet og et villigt sind.« Og til nefitterne kom han med denne opfordring: »I skal som offer bringe mig et sønderknust hjerte og en angerfuld ånd.«

Hvorfor er det således? Frelseren lærte os, at hvis vores hjerte fuldt ud er vendt til ham, kan vi, på grund af hans sonoffer, blive velsignet med

strength and spiritual gifts we need to overcome our mortal challenges, resist temptation, receive direction and understanding, and feel joy and peace in our lives. “Out of small things proceedeth that which is great.” He said He can “make weak things become strong” and bless us with everything we need to succeed in this mortal life and to receive eternal life. “Blessed are the pure in heart,” He said, “for they shall see God.”

I believe this is why, at least in part, Jesus Christ so often corrected the scribes and Pharisees during His mortal ministry. Though diligent in keeping His law, they did so for the wrong reasons. He rebuked them, saying, “This people draweth nigh unto me with their mouth, and honoureth me with their lips; but their heart is far from me.”

This is a sober reminder to all His disciples that it is not just about what we do—our words and actions—but also why we do what Jesus Christ has asked us to do—our desires and motives. He said, “For I, the Lord, will judge all men according to their works, according to the desire of their hearts.” Our Heavenly Father desires more than mechanical acts of obedience and service from His children. He wants us to do those things with real intent because we love Him with all our hearts. He wants us to desire to become like Him.

Now, if the spiritual health of our hearts is a main concern of the Savior—what He looks for in a true disciple—how can we examine our heart and know if it is right in the sight of God?

Recently, as my wife and I returned from our mission in Portugal, we ran a series of health tests to evaluate our physical condition. Some of those tests focused on our hearts’ health—such as blood tests, echocardiograms, and stress tests. I believe the Savior has also provided us with a set of spiritual tests we can use to assess our hearts’ spiritual condition. Let me share a few with you.

Assessing Your Heart with Spiritual Tests

“For where your treasure is, there will your heart be also,” Jesus taught. A treasure is something precious to us, something to which we dedicate effort and attention. Where we choose

den styrke og de åndelige gaver, vi har brug for til at overvinde vores jordiske udfordringer, modstå fristelse, modtage vejledning og forståelse samt føle glæde og fred i livet. »Af det, som er småt, udspringer det, som er stort.« Han sagde, at han kan »gøre det svage stærkt« og velsigne os med alt, hvad vi behøver for at klare os i dette jordiske liv og for at modtage evigt liv. »Salige er de rene af hjertet,« sagde han, »for de skal se Gud.«

Jeg tror, at det, i det mindste delvist, er derfor, at Jesus Kristus så ofte rettede de lovkyndige og farisæerne under sin jordiske tjenestegerning. Selvom de ihærdigt efterlevede hans lov, gjorde de det af de forkerte grunde. Han irettesatte dem og sagde: »Dette folk dyrker mig med munden og ærer mig med læberne, men deres hjerte er langt borte fra mig.«

Det er en alvorlig påmindelse til alle hans disciple om, at det ikke blot handler om, hvad vi gør – vores ord og handlinger – men også om, hvorfor vi gør det, Jesus har bedt os om – vores ønsker og motiver. Han sagde: »For jeg, Herren, vil dømme alle mennesker efter deres gerninger, ud fra deres hjertes ønske.« Vor himmelske Fader ønsker mere end mekanisk lydighed og tjeneste fra sine børn. Han vil gerne have os til at gøre disse ting med oprigtig hensigt, fordi vi elsker ham af hele vores hjerte. Han vil gerne have os til at ønske at blive som ham.

Hvis vores hjertes åndelige helbred er et af Frelserens hovedinteresser – det, han ser efter hos en sand discipel – hvordan kan vi så undersøge vores eget hjerte og vide, om det er oprigtigt over for Gud?

Da min hustru og jeg for nylig vendte hjem fra vores mission i Portugal, gennemgik vi en række helbredsundersøgelser for at bedømme vores fysiske tilstand. Nogle af disse undersøgelser fokuserede på vores hjertes sundhed – som f.eks. blodprøver, ekkokardiografi og stresstest. Jeg tror, at Frelseren også har givet os et sæt åndelige undersøgelser, som vi kan bruge til at bedømme vores hjertes åndelige tilstand. Lad mig fortælle jer om nogle af dem.

Vurder jeres hjerte med åndelige undersøgelser

»For hvor din skat er, dér vil også dit hjerte være,« sagde Jesus. En skat er noget, der er dyrebart for os, noget vi dedikerer vores indsats og opmærksomhed til. Det siger meget om vores

to spend our time and focus our attention, as well as what motivates us to do what we do, says a lot about our hearts. The Savior warned that while many are called by Him, few are chosen “because their hearts are set so much upon the things of this world, and [they] aspire to the honors of men.” Do I make the Savior a priority in my life? Is my eye single to His glory in all that I do?

Throughout scripture, the Lord and His prophets have associated pride and disobedience with having a hardened heart. Nephi exhorted his brothers, saying: “How is it that ye do not keep the commandments of the Lord? How is it that ye will perish, because of the hardness of your hearts?” To the Saints in Missouri, the Lord warned, “But he that doeth not anything until he is commanded, and receiveth a commandment with doubtful heart, and keepeth it with slothfulness, the same is damned.” While the Savior does not expect perfection in keeping His commandments, He does ask that we desire and strive to keep them with all our hearts.

The Lord admonished Oliver Cowdery to “treasure up these words in thy heart.” We’re invited to search the scriptures diligently and, through the power of the Holy Ghost, seek to obtain understanding and a witness of the truthfulness of the gospel in our hearts.

The prophet Abinadi rebuked the priests of the wicked King Noah for not doing that, saying, “Ye have not applied your hearts to understanding; therefore, ye have not been wise.” Am I making a sincere effort to study the scriptures daily and to apply my heart to understand them through prayer?

The Savior taught that “out of the heart proceed evil thoughts” and that “out of the abundance of the heart the mouth speaketh.” The quality of our thoughts and words is a good indicator of the purity of our hearts. Am I fostering too many negative thoughts about others’ actions or motives, or even about myself? Am I too quick to judge and condemn others? Do I seek to find excuses or justification for my mistakes? And what about my words? Do they lift and inspire those around me? Or do they often create conflict and resentment?

After my physical tests were completed, my doctor told me that, overall, my heart was healthy—but there were a few concerns that needed to be addressed now, before they be-

herte, hvor vi vælger at tilbringe vores tid, og hvad vi fokuserer vores opmærksomhed på, såvel som hvad der motiverer os til at gøre det, vi gør. Frelseren advarede os om, at selvom mange er kaldet af ham, er få udvalgt, »fordi deres hjerte er så optaget af det, der hører denne verden til, og [de] tragter efter anerkendelse fra mennesker«. Gør jeg Frelseren til en prioritet i mit liv? Er mit øje alene rettet mod hans ære i alt, hvad jeg gør?

I alle skrifterne har Herren og hans profeter forbundet hovmod og ulydighed med at have et forhærdet hjerte. Nephi formanede sine brødre ved at sige: »Hvordan kan det være, at I ikke holder Herrens befalinger? Hvordan kan det være, at I vil fortabes på grund af jeres hjertes hårdhed?« Herren advarede de hellige i Missouri: »Men den, der ikke gør noget, førend han bliver befaleet dertil, og som modtager en befaling med tvivlende hjerte og er lad til at holde den, han er fordømt.« Selvom Frelseren ikke forventer fuldkommenhed i at holde hans bud, så beder han om, at vi ønsker og stræber efter at holde dem af hele vores hjerte.

Herren formanede Oliver Cowdery til at gemme »disse ord i hjertet«. Vi opfordres til flittigt at søge i skrifterne og til ved Helligåndens kraft i vores hjerte at søge efter at finde forståelse og et vidnesbyrd om sandheden af evangeliet.

Profeten Abinadi irettesatte den onde kong Noas præster for ikke at gøre dette ved at sige: »I har ikke brugt hjertet til at forstå; derfor har I ikke været vise.« Gør jeg en oprigtig indsats for at studere skrifterne dagligt og anvende mit hjerte til gennem bøn at forstå dem?

Frelseren lærte os: »Fra hjertet udgår onde tanker«, og »hvad hjertet er fuldt af, løber munden over med.« Kvaliteten af vores tanker og ord er en god indikator for renheden af vores hjerte. Danner jeg for mange negative tanker om andres handlinger eller motiver eller tilmed om mig selv? Er jeg for hurtig til at dømme og fordømme andre? Søger jeg at finde undskyldninger for eller at retfærdiggøre mine fejl? Og hvad med mine ord? Opløfter eller inspirerer mine ord de mennesker, der er omkring mig? Eller skaber de ofte konflikter og vrede?

Efter mine fysiske undersøgelser var overstået, fortalte min læge mig, at mit hjerte generelt var sundt – men der var nogle få bekymringer, som skulle håndteres nu, før de blev alvorlige.

came serious. He then prescribed some lifestyle changes. Likewise, as you perform this spiritual assessment of your heart and notice some negative symptoms starting to creep in, please don't panic! The Savior has provided excellent spiritual medication and treatment to help you. He has even promised to give you a new heart! Here are some actions that can improve your heart's spiritual strength.

Improving Your Heart's Spiritual Health

As we dedicate time daily to come closer to Christ, our hearts are changed. Daily study of the scriptures, accompanied by sincere prayer and regular fasting, will increase your love for the Savior and strengthen your faith and desire to repent and humbly yield your heart to God. Consider this example from Nephi: "Wherefore, I did cry unto the Lord; and behold he did visit me, and did soften my heart that I did believe all the words which had been spoken by my father."

As we continue to nourish the seed of faith by our righteous desires and actions, we will experience the same sanctification of our hearts as the Nephites: "They did fast and pray oft, and did wax stronger and stronger in their humility, and firmer and firmer in the faith of Christ, unto the filling their souls with joy and consolation, yea, even to the purifying and the sanctification of their hearts, which sanctification cometh because of their yielding their hearts unto God."

The Savior taught, "If ye love me, keep my commandments." He invites us to demonstrate our love by making and keeping covenants with Him. As we strive daily to keep His commandments, sincerely repent from our sins, and persevere in taking His name upon us and aligning our will with His will, we can be blessed with the constant companionship of the Holy Ghost.

Nephi testified, "I know that if ye shall follow the Son, with full purpose of heart, acting no hypocrisy and no deception before God, but with real intent, repenting of your sins, witnessing unto the Father that ye are willing to take upon you the name of Christ, by baptism ... , then shall ye receive the Holy Ghost." The Holy Ghost will guide you and help you know the will of the Lord and make good choices.

The Savior invites all to "serve him with all your heart." When we choose to do each thing the Lord has asked us to do—such as keeping

Derpå udskrev han en recept, der bestod af livsstilsændringer. På samme måde behøver I ikke at gå i panik, når I foretager denne åndelige bedømmelse af jeres hjerte og bemærker, at nogle negative symptomer begynder at krybe ind! Frelseren har givet os fremragende åndelig medicin og behandling, der kan hjælpe os. Han har tilmed lovet at give jer et nyt hjerte! Her er nogle handlinger, der kan forbedre jeres hjertes åndelige styrke.

Styrk jeres hjertes åndelige helbred

Når vi dagligt afser tid til at komme Kristus nærmere, bliver vores hjerte forandret. Dagligt studium af skrifterne, ledsaget af oprigtig bøn og regelmæssig faste, vil øge jeres kærlighed til Frelseren og styrke jeres tro og ønske om at omvende jer og ydmygt skænke jeres hjerte til Gud. Overvej dette eksempel fra Nefi: »Jeg anråbte derfor Herren; og se, han kom til mig og blødgjorde mit hjerte, så jeg troede alle de ord, som min far havde talt«.

Når vi fortsætter med at nære troens frø ved vores retskafne ønsker og handlinger, vil vi opleve den samme helliggørelse af vores hjerte som nefitterne: »[De] fastede og bad ... ofte og voksede sig stærkere og stærkere i deres ydmyghed og fastere og fastere i troen på Kristus, indtil deres sjæl blev fyldt af glæde og fortrøstning, ja, indtil deres hjerte blev rensat og helliggjort, hvilken helliggørelse finder sted som følge af, at de giver deres hjerte hen til Gud.«

Frelseren lærte os: »Elsker I mig, så hold mine bud.« Han opfordrer os til at vise vores kærlighed ved at indgå og holde pagter med ham. Når vi dagligt stræber efter at holde hans bud, oprigtigt omvender os fra vores synder og holder ud i at påtage os hans navn og tilpasse vores vilje til hans, kan vi blive velsignet med Helligåndens stadige ledsagelse.

Nefi vidnede: »[Jeg] ved ... at hvis I vil følge Sønnen med hjertets faste forsæt uden at handle hyklerisk og bedragerisk over for Gud, men med oprigtig hensigt omvender jer fra jeres synder og bevidner for Faderen, at I er villige til at påtage jer Kristi navn ved dåb ... da skal I modtage Helligånden.« Helligånden vil vejlede jer og hjælpe jer til at kende Herrens vilje og træffe gode valg.

Frelseren opfordrer os alle til at tjene »ham af hele jeres hjerte«. Når vi vælger at gøre hver af de ting, som Herren har bedt os om – som at

the commandments, partaking of the sacrament, worshipping in the temple, and serving others—with a sincere heart and with real intent, each act of service and worship becomes a powerful spiritual experience that strengthens our faith and testimony and fills our hearts with joy and love for God and our fellow man.

The prophet Alma's question still echoes today: "Have ye spiritually been born of God? Have ye received his image in your countenances? Have ye experienced this mighty change in your hearts?"

Brothers and sisters, I invite you to give your whole heart to the Savior today. Let each act of worship and service be sincere and intentional. Set aside the distractions of the world and strive to have meaningful time for the Lord every day of your lives. Repent and return to Him with all your heart, and He will forgive you and encircle you in the arms of His love. Seek not the things of this world, but choose to have your eye single to His glory and seek the things of a better one. He knows your thoughts and the desires of your heart, and as you come unto Him, He will bless you with strength, confidence, peace, and joy in this life and a place in His celestial kingdom for all eternity.

I know Jesus Christ lives. He is our Redeemer. And He loves you and me with all His heart. In the name of Jesus Christ, amen.

holde budene, tage nadveren, tilbede i templet og tjene andre – med et oprigtigt hjerte og med oprigtig hensigt, bliver hver gerning af tjeneste og tilbedelse en stærk åndelig oplevelse, som styrker vores tro og vidnesbyrd og fylder vores hjerte med glæde og kærlighed til Gud og til vores medmennesker.

Profeten Almas spørgsmål lyder stadig i dag: »Er I blevet født åndeligt af Gud? Har I antaget hans billede i jeres ansigtsudtryk? Har I oplevet denne mægtige forandring i jeres hjerte?«

Brødre og søstre, jeg opfordrer jer til at give hele jeres hjerte til Frelseren i dag. Lad hver enkelt handling af tilbedelse og tjeneste være oprigtig og bevidst. Fjern verdens distraktioner og stræb efter at have meningsfuld tid til Herren hver dag hele livet. Omvend jer og vend tilbage til ham af hele jeres hjerte, og han vil tilgive jer og omslutte jer i hans kærligheds arme. Søg ikke denne verdens ting, men vælg kun at rette jeres blik mod hans ære og at søge en bedre verdens ting. Han kender jeres hjertes tanker og ønsker, og når I kommer til ham, vil han velsigne jer med styrke, tillid, fred og glæde i dette liv og en plads i hans celestiale rige i al evighed.

Jeg ved, at Jesus Kristus lever. Han er vor Forløser. Og han elsker jer og mig af hele sit hjerte. I Jesu Kristi navn. Amen.