

The Lord Looketh on the Heart

By Elder Ronald M. Barcellos
Of the Seventy

L'Eterno guarda al cuore

Anziano Ronald M. Barcellos
dei Settanta

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

Tutto ciò di cui Dio ha bisogno per raggiungere i Suoi scopi e per aiutarci a diventare chi Egli vuole che diventiamo è questo: che ognuno di noi rivolga il proprio cuore completamente a Lui.

Quando gli fu comandato dal Signore di scegliere il nuovo re d'Israele tra i figli di Isai, il profeta Samuele, scorgendo il maggiore di loro, Eliab, esclamò con entusiasmo: "Di certo ecco l'unto dell'Eterno davanti a lui". Ma Eliab non era il servitore scelto dal Signore. Il Salvatore ammonì Samuele: "Non badare al suo aspetto né all'altezza della sua statura, perché io l'ho scartato; poiché l'Eterno non guarda a quello a cui guarda l'uomo: l'uomo guarda all'apparenza, ma l'Eterno guarda al cuore".

Benché Davide potesse non essere fisicamente il più forte o il più abile tra i suoi fratelli, il suo cuore era forte agli occhi di Dio. Egli amava Dio con tutto il cuore e aveva un forte desiderio di obbedirGli. Aveva una fede incrollabile nell'amore di Dio, nel Suo potere e nelle benedizioni da Lui promesse, come dimostrò successivamente quando combatté e sconfisse impavidamente Golia con l'aiuto del Signore.

Questa storia ci insegna che tutto ciò di cui Dio ha bisogno per raggiungere i Suoi scopi e per aiutarci a diventare chi Egli vuole che diventiamo è questo: che ognuno di noi rivolga il proprio cuore completamente a Lui. A un dottore della legge Egli comandò: "Ama il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore". Al profeta Joseph Smith disse: "Ecco, il Signore richiede il cuore e una mente ben disposta". E ai Nefiti il Salvatore risortì estese questo invito: "E mi offrirete in sacrificio un cuore spezzato e uno spirito contrito".

Perché questo? Il Salvatore ha insegnato che,

our hearts are fully turned to Him, because of His atoning sacrifice we can be blessed with the 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

se i nostri cuori sono completamente rivolti a Lui, grazie al Suo sacrificio espiatorio noi possiamo essere benedetti con la forza e i doni spirituali di cui abbiamo bisogno per superare le nostre prove terrene, resistere alla tentazione, ricevere guida e intendimento, e provare gioia e pace nella nostra vita. “Ciò che è grande procede da piccole cose”. Egli ha detto di poter fare “in modo che le cose deboli divengano forti” e di poterci benedire con tutto ciò che ci serve per affrontare con successo questa vita terrena e ricevere la vita eterna. “Beati i puri di cuore”, ha detto, “perché essi vedranno Dio”.

Io credo che questa sia la ragione, almeno in parte, per la quale Gesù Cristo corresse così spesso gli scribi e i Farisei durante il Suo ministero terreno. Sebbene fossero diligenti nell’obbedire alle Sue leggi, lo facevano per i motivi sbagliati. Egli li rimproverò dicendo: “Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me”.

Questo è per tutti i Suoi discepoli un serio promemoria che non conta solo ciò che facciamo — ossia le nostre parole e le nostre azioni — ma anche il perché facciamo le cose che Gesù Cristo ci chiede di fare — ossia i nostri desideri e le nostre motivazioni. Egli ha detto: “Poiché, io, il Signore giudicherò tutti gli uomini secondo le loro opere, secondo i desideri del loro cuore”. Il nostro Padre Celeste desidera ben più di atti meccanici di obbedienza e servizio da parte dei Suoi figli. Egli vuole che facciamo queste cose con intento reale, perché Lo amiamo con tutto il cuore. Egli vuole che desideriamo diventare come Lui.

Ora, se la salute spirituale del nostro cuore è ciò che interessa di più al Salvatore, se è quello che Lui cerca in un vero discepolo, come possiamo esaminare il nostro cuore e sapere se è retto agli occhi di Dio?

Recentemente, quando io e mia moglie siamo tornati dalla nostra missione in Portogallo, ci siamo sottoposti a una serie di esami clinici per valutare la nostra condizione fisica. Alcuni di questi miravano a verificare la salute del nostro cuore, come alcuni esami del sangue, l’ecocardiogramma e i test da sforzo. Credo che anche il Salvatore ci abbia fornito dei test spirituali con cui valutare la condizione spirituale del nostro cuore. Lasciate che ve ne nomini alcuni.

Valutare il nostro cuore con test spirituali

“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 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

“Perché dov’è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore”, ha insegnato Gesù. Un tesoro è qualcosa di prezioso per noi, qualcosa al quale dedichiamo impegno e attenzione. Come scegliamo di trascorrere il nostro tempo e su cosa scegliamo di concentrare la nostra attenzione, nonché cosa ci spinge a fare quello che facciamo, rivelano molto riguardo al nostro cuore. Il Salvatore ha avvertito che, sebbene molti siano da Lui chiamati, pochi sono scelti “perché il loro cuore è rivolto così tanto verso le cose di questo mondo, e aspira agli onori degli uomini”. Faccio del Salvatore una priorità nella mia vita? Il mio occhio è rivolto unicamente alla Sua gloria in tutto ciò che faccio?

All’interno delle Scritture il Signore e i Suoi profeti associano l’orgoglio e la disobbedienza all’avere un cuore indurito. Nefi esortò i suoi fratelli dicendo: “Come mai non obbedite ai comandamenti del Signore? Come mai volete perire a causa della durezza del vostro cuore?”. Ai santi nel Missouri il Signore diede questo ammonimento: “Ma colui che non fa nulla finché non gli sia comandato, e accetta un comandamento con cuore dubbioso e lo rispetta con indolenza, è dannato”. Sebbene non si aspetti la perfezione nell’obbedienza ai Suoi comandamenti, il Salvatore ci chiede tuttavia di avere il desiderio di osservarli e cercare di farlo con tutto il nostro cuore.

Il Signore ammonì Oliver Cowdery dicendogli: “Fa’ dunque tesoro di queste parole nel tuo cuore”. Siamo invitati a scrutare le Scritture diligentemente e a cercare, per mezzo del potere dello Spirito Santo, di ottenere intendimento e una testimonianza della veridicità del Vangelo nel nostro cuore.

Il profeta Abinadi rimproverò così i sacerdoti del malvagio re Noè per non averlo fatto: “Voi non avete applicato il cuore alla comprensione; perciò non siete stati saggi”. Mi sto sforzando sinceramente di studiare le Scritture quotidianamente e di applicare il mio cuore a comprenderle tramite la preghiera?

Il Salvatore ha insegnato che “dal cuore vengono pensieri malvagi” e che “dall’abbondanza del cuore la bocca parla”. La qualità dei nostri pensieri e delle nostre parole è un buon indicatore della purezza del nostro cuore. Sto dando spazio a troppi pensieri negativi riguardo alle azioni o alle motivazioni degli altri, o perfino riguardo a me stesso? Sono troppo veloce a emettere giudizi o condanne nei confronti degli altri? Cerco di trovare scuse o giustificazioni per i miei errori? E

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 became 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.

per quanto riguarda le mie parole? Sono parole che edificano e ispirano coloro che mi stanno intorno? Oppure creano spesso conflitto e risentimento?

Completati i miei esami, il dottore mi ha detto che nel complesso il mio cuore era in salute, ma che c'erano alcune questioni che andavano sistemate subito, prima che peggiorassero. Mi ha quindi prescritto alcune modifiche al mio stile di vita. Similmente, quando fate una valutazione spirituale del vostro cuore e notate che iniziano a manifestarsi alcuni sintomi negativi, per favore, non andate nel panico! Il Salvatore vi ha fornito eccellenti cure e terapie spirituali per aiutarvi. Ha anche promesso di darvi un cuore nuovo! Ecco alcune azioni che possono migliorare la forza spirituale del vostro cuore:

Migliorare la salute spirituale del vostro cuore

Man mano che dedichiamo del tempo ogni giorno ad avvicinarci a Cristo, i nostri cuori cambiano. Lo studio quotidiano delle Scritture accompagnato dalla preghiera sincera e dal digiuno regolare aumenteranno il vostro amore per il Salvatore e rafforzeranno la vostra fede e il vostro desiderio di pentirvi e di consegnare, con umiltà, il vostro cuore a Dio. Considerate l'esempio di Nefi: "Invocai pertanto il Signore; ed ecco, egli mi visitò e intenerì il mio cuore, cosicché credetti a tutte le parole che erano state dette da mio padre".

Continuando a nutrire il seme della fede tramite i nostri desideri retti e le nostre azioni virtuose, i nostri cuori verranno santificati proprio come quelli dei Nefiti: "Essi digiunavano e pregavano spesso, e divennero sempre più forti nell'umiltà, sempre più fermi nella fede in Cristo, fino a riempire la loro anima di gioia e di consolazione, sì, fino a purificare e santificare il loro cuore, santificazione che venne perché consegnarono il loro cuore a Dio".

Il Salvatore ha insegnato: "Se voi mi amate, osserverete i miei comandamenti". Egli ci invita a dimostrare il nostro amore stringendo e onorando alleanze con Lui. Se ci sforziamo quotidianamente di obbedire ai Suoi comandamenti, ci pentiamo sinceramente dei nostri peccati e perseveriamo nel prendere il Suo nome su di noi e nell'allineare la nostra volontà alla Sua, possiamo essere benedetti con la compagnia costante dello Spirito Santo.

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 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.

Nefi attestò: “Io so che se seguirete il Figlio con pieno intento di cuore, senza compiere nessuna ipocrisia e nessun inganno dinanzi a Dio, ma con intento reale, pentendovi dei vostri peccati, testimoniando al Padre che siete disposti a prendere su di voi il nome di Cristo, mediante il battesimo [...] ecco, allora riceverete lo Spirito Santo”. Lo Spirito Santo vi guiderà e vi aiuterà a conoscere la volontà di Dio e a fare scelte rette.

Il Salvatore invita tutti a “[servirLo] con tutto il cuore”. Quando scegliamo di fare ognuna delle cose che il Signore ci ha chiesto di fare — come per esempio obbedire ai comandamenti, prendere il sacramento, rendere il culto nel tempio e servire gli altri — e la facciamo con cuore sincero e intento reale, ogni atto di servizio e di adorazione diventa una potente esperienza spirituale che rafforza la nostra fede e la nostra testimonianza, e riempie i nostri cuori di gioia e amore per Dio e per il nostro prossimo.

La domanda del profeta Alma riecheggia ancora oggi: “Siete voi nati spiritualmente da Dio? Avete ricevuto la sua immagine sul vostro volto? Avete provato questo possente mutamento nel vostro cuore?”

Fratelli e sorelle, vi invito a dare tutto il vostro cuore al Salvatore oggi. Fate sì che ogni atto di adorazione e servizio sia sincero e intenzionale. Mettete da parte le distrazioni del mondo e sforzatevi di dedicare del tempo significativo al Signore ogni giorno della vostra vita. Pentitevi e tornate a Lui con tutto il cuore ed Egli vi perdonerà e vi circonderà con le braccia del Suo amore. Non cercate le cose di questo mondo, ma scegliete di avere il vostro sguardo rivolto unicamente alla Sua gloria e ricercate le cose di un mondo migliore. Egli conosce i vostri pensieri e i desideri del vostro cuore e, nella misura in cui verrete a Lui, vi benedirà con la forza, la fiducia, la pace e la gioia in questa vita, e un posto nel suo regno celeste per tutta l’eternità.

So che Gesù Cristo vive. Egli è il nostro Redentore e ama voi e me con tutto il Suo cuore. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.