

The Lord Looketh on the Heart

By Elder Ronald M. Barcellos
Of the Seventy

De Heere ziet het hart aan

Ouderling Ronald M. Barcellos
van de Zeventig

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

God heeft alleen maar ons bereidwillige hart nodig om zijn doelen te bereiken en ons te vormen tot de persoon die Hij voor ogen heeft.

Toen de profeet Samuel uit de zonen van Isaï de nieuwe koning van Israël moest kiezen, keek hij naar Isaï's oudste zoon, Eliab, en zei enthousiast: 'Deze is vast en zeker voor de Heere Zijn gezalfde.' Maar Eliab was niet de uitgekozen dienstknecht van de Heer. De Heiland waarschuwde Samuel: 'Kijk niet naar zijn uiterlijk en ook niet naar de hoogte van zijn gestalte, want Ik heb hem verworpen. Het is namelijk niet wat de mens ziet, want de mens ziet aan wat voor ogen is, maar de Heere ziet het hart aan.'

David was misschien niet de sterkste of meest bekwame van zijn broers, maar zijn hart was sterk in Gods ogen. Hij had God met heel zijn hart lief en wilde Hem graag gehoorzamen. Hij had een onwrikbaar geloof in Gods liefde, macht en beloofde zegeningen. Dat bleek later ook toen hij moedig en met de hulp van de Heer Goliath versloeg.

Uit dit verhaal blijkt dat God alleen maar ons bereidwillige hart nodig heeft om zijn doelen te bereiken en ons te vormen tot de persoon die Hij voor ogen heeft. Tegen een wetgeleerde zei Hij: 'U zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart.' Tegen de profeet Joseph Smith zei Hij: 'De Heer verlangt het hart en een gewillige geest.' En de Heiland gaf deze uitnodiging aan de Nephieten: 'U zult Mij als offer een gebroken hart en een verslagen geest brengen.'

Waarom is dat zo? De Heiland zei dat wij, als ons hart volledig op Hem gericht is, dankzij zijn zoenoffer gezegend kunnen worden met

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

kracht en geestelijke gaven om onze moeilijkheden te overwinnen, verleidingen te weerstaan, leiding en inzicht te ontvangen, en vreugde en gemoedsrust te ervaren. ‘Uit het kleine komt het grote voort.’ Hij zei dat Hij ‘zwakke dingen sterk’ kan maken, en ons alles kan geven wat we nodig hebben in dit leven en om het eeuwige leven te ontvangen. Hij zei ook: ‘Zalig zijn de reinen van hart, want zij zullen God zien.’

Ik denk dat Jezus Christus tijdens zijn aardse bediening daarom zo vaak de Schriftgeleerden en Farizeeën terechtwees. Hoewel ze ijverig zijn wet naleefden, was dat om de verkeerde redenen. Hij berispte ze en zei: ‘Dit volk nadert tot Mij met hun mond en eert Mij met de lippen, maar hun hart houdt zich ver bij Mij vandaan.’

Dat is een duidelijke boodschap aan al zijn discipelen dat het niet alleen gaat om wat we doen – onze woorden en daden – maar ook waarom we doen wat Jezus Christus ons vraagt – onze verlangens en motieven. Hij zei: ‘Want Ik, de Heer, zal alle mensen oordelen naar hun werken, naar het verlangen van hun hart.’ Onze hemelse Vader verwacht van ons meer dan alleen mechanische gehoorzaamheid en dienstbaarheid. Hij wil dat we het met een oprechte bedoeling doen, omdat we Hem met heel ons hart liefhebben. Hij wil dat we ernaar verlangen zoals Hij te worden.

Dus als de geestelijke gezondheid van ons hart belangrijk is voor de Heiland – waarnaar Hij in een ware discipel zoekt – hoe kunnen wij dan ons hart toetsen en weten of het volgens God goed is?

Toen mijn vrouw en ik onlangs van onze zending in Portugal terugkwamen, ondergingen we enkele medische onderzoeken om onze fysieke gesteldheid te bepalen. Sommige onderzoeken waren op de gezondheid van ons hart gericht, zoals bloedonderzoeken, hartecho’s en stresstests. De Heiland voorziet volgens mij ook in geestelijke onderzoeken om de geestelijke gesteldheid van ons hart te toetsen. Ik wil er graag een paar noemen.

Je hart met geestelijke toetsen beoordelen

Jezus zei: ‘Want waar uw schat is, daar zal ook uw hart zijn.’ Een schat is iets dat ons dierbaar is en we onze moeite en aandacht waard

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 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

vinden. Waar we onze tijd en aandacht aan besteden, en wat ons gedrag motiveert, zegt veel over ons hart. De Heiland waarschuwde dat velen door Hem geroepen zijn, maar slechts weinigen zijn gekozen, ‘omdat hun hart zozeer op de dingen van deze wereld is gezet en naar de eer van mensen streeft’. Is de Heiland een prioriteit in mijn leven? Is mijn oog in alles alleen op zijn eer gericht?

In de Schriften brengen de Heer en zijn profeten hoogmoed en ongehoorzaamheid in verband met een verstokt hart. Nephi sprak zijn broers toe: ‘Hoe komt het dat jullie de geboden van de Heer niet onderhouden? Hoe komt het dat jullie wegens de verstoktheid van je hart verloren willen gaan?’ En tegen de heiligen in Missouri zei de Heer: ‘Maar wie niets doet totdat het hem geboden wordt, en een gebod met een weifelend hart ontvangt en het traag nakomt, die is verdoemd.’ De Heiland verwacht geen volmaaktheid bij het naleven van zijn geboden, maar wel dat we ernaar verlangen en streven om ze met heel ons hart na te leven.

De Heer spoorde Oliver Cowdery aan: ‘Bewaar daarom deze woorden in uw hart als een schat.’ We worden aangemoedigd om de Schriften ijverig te bestuderen, en door de macht van de Heilige Geest naar begrip en een getuigenis in ons hart van de waarheid van het evangelie te streven.

De profeet Abinadi wees de priesters van de goddeloze koning Noah terecht omdat ze dat niet deden: ‘U hebt uw hart niet op het begrijpen gericht; daarom bent u niet wijs geweest.’ Doe ik oprecht mijn best om dagelijks de Schriften te bestuderen en die met heel mijn hart door gebed te begrijpen?

De Heiland heeft gezegd: ‘Want uit het hart komen voort kwaadaardige overwegingen en uit de overvloed van het hart spreekt de mond.’ De zuiverheid van onze gedachten en woorden is een goede indicator van de reinheid van ons hart. Heb ik te veel negatieve gedachten over de daden of motieven van anderen, of over mezelf? Oordeel en veroordeel ik anderen te snel? Zoek ik excuses of rechtvaardiging voor mijn fouten? En hoe zit het met mijn woorden? Bouwen ze de mensen om mij heen op en inspireren ze hen? Of leiden ze vaak tot conflicten en afkeer?

Na mijn medische onderzoeken zei mijn arts dat mijn hart over het algemeen gezond was. Wel waren er wat aandachtspunten die meteen moes-

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.

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

ten worden aangepakt, voordat ze ernstig zouden worden. Hij schreef toen enkele veranderingen in leefstijl voor. Wanneer jij je hart geestelijk toetst en merkt dat er enkele negatieve symptomen opduiken, raak dan niet in paniek! De Heiland voorziet in uitstekende geestelijke medicatie en behandelingen om je te helpen. Hij belooft je zelfs een nieuw hart! Hier zijn enkele dingen die je kunt doen om je hart geestelijk sterker te maken.

De geestelijke gezondheid van je hart verbeteren

Als we dagelijks tijd vrijmaken om dichterbij Christus te komen, verandert ons hart. Dagelijkse Schriftstudie, vergezeld van oprecht gebed en regelmatig vasten, zal je liefde voor de Heiland vergroten, en zal je geloof en verlangen versterken om je te bekeren en je hart nederig aan God over te geven. Overweeg dit voorbeeld van Nephi: 'Daarom riep ik de Heer aan; en zie, Hij kwam tot mij en verzachtte mijn hart, zodat ik al de woorden geloofde die mijn vader had gesproken.'

Als we het zaadje van geloof met onze rechtvaardige verlangens en daden blijven voeden, zullen we dezelfde heiliging van ons hart onder vinden als de Nephieten: 'Niettemin vastten en baden zij dikwijls, en werden steeds sterker in hun ootmoed, en steeds onwrikbaarder in het geloof in Christus, waardoor hun ziel met vreugde en vertroosting werd vervuld, ja, zodat hun hart gereinigd en geheiligd werd, welke heiliging tot stand kwam door de overgave van hun hart aan God.'

De Heiland heeft gezegd: 'Als u Mij liefhebt, neem dan Mijn geboden in acht.' Hij moedigt ons aan om onze liefde te tonen door verbonden met Hem te sluiten en na te komen. Als we ons dagelijks inspannen om zijn geboden te onderhouden, ons oprecht van onze zonden bekeren, zijn naam steeds op ons nemen en onze wil in overeenstemming brengen met zijn wil, kunnen we gezegend worden met het voortdurende gezelschap van de Heilige Geest.

Nephi heeft getuigd: 'Daarom [...] weet ik dat indien u de Zoon met een volmaakt voorne men van hart volgt, zonder huichelarij en bedrog voor het aangezicht van God, maar met een oprechte bedoeling, en u zich van uw zonden bekeert en tot de Vader getuigt dat u gewillig bent de naam van Christus op u te nemen door de doop, [...] dan ontvangt u de Heilige Geest.' De

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.

Heilige Geest zal je leiden en helpen de wil van de Heer te kennen en goede keuzes te maken.

De Heiland vraagt ons om Hem ‘met geheel [ons] hart’ te dienen. Wanneer we ervoor kiezen om met een oprecht hart en met een eerlijke bedoeling alles te doen wat de Heer van ons verwacht – zoals de geboden onderhouden, aan het avondmaal deelnemen, naar de tempel gaan en anderen dienen – wordt elke daad van dienstbaarheid en aanbidding een krachtige geestelijke ervaring die ons geloof en getuigenis versterkt, en ons hart vervult met vreugde en liefde voor God en onze medemens.

De vraag van de profeet Alma is nog steeds actueel: ‘Bent u geestelijk uit God geboren? Hebt u zijn beeld in uw gelaat ontvangen? Hebt u die machtige verandering in uw hart ondervonden?’

Broeders en zusters, ik moedig jullie aan om vandaag nog je hele hart aan de Heiland te geven. Laat al je aanbidding en dienstbetoon oprecht en bewust zijn. Schuif de afleidingen van de wereld opzij en streef ernaar om elke dag zinvolle tijd voor de Heer te hebben. Bekeer je en keer met heel je hart naar Hem terug. Hij zal je dan vergeven en omhullen met zijn liefde. Zoek niet de dingen van deze wereld, maar houd je oog alleen gericht op de eer van God en streef naar de dingen van een betere wereld. Hij kent je gedachten en de verlangens van je hart. Wanneer je tot Hem komt, zal Hij je zegenen met kracht, vertrouwen, gemoedsrust en vreugde in dit leven, en een plaats in zijn celestiale koninkrijk voor alle eeuwigheid.

Ik weet dat Jezus Christus leeft. Hij is onze Verlosser. En Hij heeft ieder van ons lief met heel zijn hart. In de naam van Jezus Christus. Amen.