

The Lord Looketh on the Heart

By Elder Ronald M. Barcellos
Of the Seventy

Pan patrzy na serce

Starszy Ronald M. Barcellos
Siedemdziesiąty

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

Aby Bóg mógł osiągnąć Swoje cele i umożliwić nam stanie się tym, kim pragnie, byśmy się stali, musimy w pełni zwrócić do Niego nasze serca.

Kiedy prorok Samuel, mając za zadanie wybrać nowego króla Izraela spośród synów Isajego, spojrzął na najstarszego syna Isajego, Eliaba, pomyślał: „Zapewne ten jest pomazańcem Pana”. Eliab nie był jednak wybranym sługą Pana. Pan ostrzegł Samuela: „Nie patrz na jego wygląd i na jego wysoki wzrost; nie uważam go za godnego, albowiem Bóg nie patrzy na to, na co patrzy człowiek. Człowiek patrzy na to, co jest przed oczyma, ale Pan patrzy na serce”.

Choć pod względem fizycznym Dawid nie był ani najsilniejszy, ani najbardziej uzdolniony ze swoich braci, to jego serce było silne w oczach Boga. Kochał Go z całego serca i miał głębokie pragnienie bycia Mu posłusznym. Miał niezachwianą wiarę w miłość Boga, Jego moc i obietnice błogosławieństwa, co później udowodnił, odważnie walcząc z Goliatem i pokonując go z pomocą Pana.

Ta historia uczy nas, że aby Bóg mógł osiągnąć Swoje cele i umożliwić nam stanie się tym, kim pragnie, byśmy się stali, musimy w pełni zwrócić do Niego swe serca. Prawnikowi nakazał: „Będziesz miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego”. Prorokowi Józefowi Smithowi powiedział: „Oto Pan wymaga serca i ochotnego umysłu”. A do Nefitów wystosował zaproszenie: „I w ofierze dla mnie złożycie złamane serce i skruszonego ducha”.

Dlaczego tak jest? Zbawiciel nauczał, że jeśli nasze serca są całkowicie zwrócone ku Niemu,

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

dzięki Jego zadość czyniącej ofierze możemy zostać pobłogosławieni siłą i darami duchowymi, których potrzebujemy, aby przezwyciężyć nasze doczesne wyzwania, oprzeć się pokusom, otrzymać wskazówki i lepsze zrozumienie oraz odczuwać radość i spokój. „Z małych rzeczy wynika to, co jest wielkie”. Powiedział, że może sprawić, iż „to, co [...] słabe, stanie się mocne”, i że pobłogosławi nas wszystkim, czego potrzebujemy, aby odnieść sukces w tym doczesnym życiu i dostąpić życia wiecznego. „Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą”.

Wierzę, że to właśnie dlatego, przynajmniej częściowo, Jezus Chrystus tak często w czasie Swojej doczesnej posługi ganił uczonych w piśmie i faryzeuszy. Chociaż pilnie przestrzegali Jego prawa, czynili to z niewłaściwych pobudek. Zganił ich, mówiąc: „Lud ten czci mnie wargami, ale serce ich daleko jest ode mnie”.

Jest to trzeźwe przypomnienie dla wszystkich Jego uczniów, że nie chodzi tylko o to, co robimy — nasze słowa i uczynki — ale także o to, dlaczego robimy to, o co prosi nas Jezus Chrystus — o nasze pragnienia i motywację. Powiedział On: „Bowiem Ja, Pan, będę sądził wszystkich ludzi według ich uczynków, według pragnienia ich serc”. Nasz Ojciec Niebieski pragnie od Swoich dzieci czegoś więcej niż tylko mechanicznych aktów posłuszeństwa i służby. On chce, abyśmy czynili to ze szczerą intencją, ponieważ kochamy Go całym sercem. On chce, abyśmy zapragnęli stać się takimi, jak On.

A więc, jeśli duchowe zdrowie naszych serc — czyli to, czego Zbawca oczekuje od prawdziwego ucznia — jest głównym przedmiotem troski Pana, to w jaki sposób możemy badać nasze serca i wiedzieć, czy są one prawe w oczach Boga?

Niedawno wróciliśmy z żoną z misji w Portugalii i przeprowadziliśmy serię badań, oceniających naszą kondycję fizyczną. Niektóre z tych badań skupiały się na zdrowiu naszych serc — badania krwi, echokardiogramy i testy wysiłkowe. Wierzę, że Zbawiciel dał nam również zestaw duchowych badań, dzięki którym możemy ocenić duchowy stan naszych serc. Pozwólcie, że opowiem o kilku z nich.

Badanie swojego serca pod względem duchowym

“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 around me? Or do they often create conflict and resentment?

„Albowiem gdzie jest skarb twój — tam będzie i serce twoje”. Skarb to coś cennego dla nas, coś, czemu poświęcamy starania i uwagę. To, jak decydujemy się spędzać czas i na czym skupiamy naszą uwagę, a także co motywuje nas do działania, wiele mówi o naszym sercu. Zbawiciel ostrzegł, że choć wiele osób jest przez Niego powoływanych, niewielu jest wybranych, „bo serca ich są tak bardzo nastawione na rzeczy tego świata i dążą [oni] do zaszczytów ludzkich”. Czy oddaję Zbawicielowi pierwsze miejsce w swoim życiu? Czy mam wzrok skupiony jedynie na Jego chwale?

W pismach świętych Pan i Jego prorocy łączą pychę i nieposłuszeństwo z zatwardziałym sercem. Nefi nawoływał swoich braci: „Dlaczego nie przestrzegacie przykazań Pana? Dlaczego chcecie zginąć z powodu zatwardziałości swych serc?”. Pan ostrzegał świętych w Missouri: „Ale ten, kto nic nie czyni, dopóki mu nie rozkażą, i przyjmuje rozkaz ze zwątpieniem w sercu, i gnuśnie go wykonuje, tenże jest potępiony”. Choć Zbawiciel nie oczekuje od nas doskonałości w przestrzeganiu Jego przykazań, prosi nas, abyśmy pragnęli i starali się przestrzegać ich całym sercem.

Pan napomniął Olivera Cowdery’ego, aby „[zachował] [...] te słowa w swym sercu niczym skarb”. Jesteśmy zapraszani do pilnego badania pism świętych i dążenia do uzyskania w naszych sercach zrozumienia i świadectwa o prawdziwości ewangelii — poprzez moc Ducha Świętego.

Prorok Abinadi zganił kapłanów niegodziwego króla Noego za to, że tego nie czynili, mówiąc: „Nie przyłożyliście się całym sercem, by je zrozumieć; nie byliście więc mądrzy”. Czy podejmuję szczerzy wysiłek, aby codziennie studiować pisma święte i przykładać się z serca do zrozumienia ich poprzez modlitwę?

Zbawiciel nauczał, że „z serca [...] pochodzą złe myśli” i że „z obfitości serca mówią usta”. Jakość naszych myśli i słów jest dobrym wskaźnikiem czystości naszych serc. Czy pielęgnuję zbyt wiele negatywnych myśli na temat postępowania lub motywów działania innych ludzi, a nawet w odniesieniu do siebie? Czy jestem skory do osądzania i potępienia innych ludzi? Czy staram się znajdować wymówki bądź usprawiedliwienie dla swoich błędów? A co z moimi słowami? Czy podnoszą na duchu i inspirują ludzi wokół? Czy też często wywołują konflikty i niechęć?

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.

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

Po zakończeniu moich badań lekarz stwierdził, że ogólnie moje serce jest zdrowe, ale jest kilka problemów, którymi należy się zająć teraz, zanim staną się poważne. Zalecił mi pewne zmiany w stylu życia. Analogicznie, kiedy dokonujecie duchowego badania waszych serc i zauważycie, że zaczynają się wkradać negatywne symptomy, nie wpadajcie w panikę! Zbawiciel zapewnił doskonale duchowe lekarstwa i terapię, aby wam pomóc. Obiecał nawet, że da wam nowe serce! Oto kilka działań, które mogą polepszyć duchową kondycję waszych serc:

Wzmacnianie serca pod względem duchowym

Kiedy codziennie poświęcamy czas, aby zbliżyć się do Chrystusa, nasze serca przechodzą przemianę. Codzienne studiowanie pism świętych, któremu towarzyszy szczerza modlitwa i regularny post, zwiększy waszą miłość do Zbawiciela i wzmocni waszą wiarę oraz pragnienie, aby odpokutować i z pokorą oddać swe serce Bogu. Rozważcie ten przykład Nefiego: „Wołałem do Pana; i oto nawiedził mnie On, i zmiękczył moje serce, że uwierzyłem we wszystkie słowa wypowiedziane przez mojego ojca”.

Kiedy będziemy pielęgnować ziarno wiary poprzez nasze prawe pragnienia i uczynki, doświadczymy tego samego uświęcenia naszych serc, co Nefici, którzy „pościli i modlili się często, i tak umacniali się coraz bardziej w swej pokorze i byli bardziej wytrwali w wierze w Chrystusa, aż dusze ich przepełniły radość i ukojenie, zaiste, aż ich serca stały się czyste i uświęcone, a uświęcenie to następuje, ponieważ oddali swe serca Bogu”.

Zbawiciel nauczał: „Jeśli mnie miłujecie, przykazań moich przestrzegać będziecie”. Zaprasza nas On, abyśmy okazywali naszą miłość poprzez zawieranie z Nim przymierzy i dotrzymywanie ich. Kiedy codziennie staramy się przestrzegać Jego przykazań, szczerze pokutujemy za nasze grzechy i wytrwale bierzemy na siebie Jego imię, dostosowując naszą wolę do Jego woli, możemy zostać pobłogosławieni stałym towarzystwem Ducha Świętego.

Nefi świadczył: „Wiem, że jeśli będziecie naśladować Syna ze szczerym zamiarem w sercu, nie czyniąc niczego, co byłoby obłudą czy oszustwem przed Bogiem, lecz ze szczerą intencją pokutując za swe grzechy, świadcząc

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.

Ojcu, że chcecie wziąć na siebie imię Chrystusa przez chrzest [...], oto otrzymacie wtedy Ducha Świętego”. Duch Święty będzie was prowadził i pomoże wam poznać wolę Pana i dokonywać dobrych wyborów.

Zbawiciel zaprasza wszystkich ludzi, aby „[Mu] służyli całym sercem”. Kiedy decydujemy się robić każdą rzecz, o którą prosi nas Pan — na przykład przestrzegać przykazań, przyjmować sakrament, oddawać cześć w świątyni i służyć bliźnim — ze szczerym sercem i szczerą intencją, każdy akt służby i uwielbienia staje się potężnym duchowym doświadczeniem, które wzmacnia naszą wiarę i świadectwo oraz napędza nasze serca radością i miłością do Boga i naszych bliźnich.

Pytanie proroka Almy wciąż brzmi w naszych czasach: „Czy narodziliście się duchowo z Boga? Czy Jego podobizna utrzymała się na waszych obliczach? Czy doświadczyliście tej wielkiej przemiany w waszych sercach?”.

Bracia i siostry, zapraszam was, abyście oddali dziś całe swoje serce Zbawicielowi. Niech każdy akt czci Boga i służby będzie szczerzy i zamierzony. Odłóżcie na bok to, czym rozprasza was świat, i starajcie się przeznaczyć wartościowy czas dla Pana każdego dnia waszego życia. Odpokutujcie i powróćcie do Niego całym swym sercem, a On wam wybaczy i otoczy was ramionami Swej miłości. Nie zabiegajcie o rzeczy tego świata, ale zdecydуйте, że wasza uwaga będzie skierowana jedynie na Jego chwałę i że będziecie zabiegać o rzeczy lepszego świata. On zna wasze myśli i pragnienia waszych serc, a kiedy przyjdziecie do Niego, pobłogosławi was siłą, pewnością, pokojem i radością w tym życiu oraz miejscem w Jego królestwie celestialnym na całą wieczność.

Wiem, że Jezus Chrystus żyje. On jest naszym Odkupicielem. Kocha was i mnie całym Swoim sercem. W imię Jezusa Chrystusa, amen.