

The Lord Looketh on the Heart

By Elder Ronald M. Barcellos
Of the Seventy

Herren ser till hjärtat

Äldste Ronald M. Barcellos
i de sjuttios kvorum

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

Allt Gud behöver för att uppnå sina syften och hjälpa oss att bli dem han vill att vi ska bli är att vi var och en helt och fullt vänder hjärtat till honom.

När profeten Samuel befalldes att välja ut en ny kung av Israel bland Ishais söner såg han på Ishais äldste son Eliab och utbrast entusiastiskt: "Det är säkert Herrens smorde som står här inför Herren." Men Eliab var inte Herrens utvalde tjänare. Frälsaren gav Samuel en varning: "Se inte på hans yttre och hans resliga gestalt. Jag har förkastat honom, för det går inte efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men Herren ser till hjärtat."

Även om David kanske inte var den fysiskt starkaste eller mest skickliga av sina bröder hade han en inre styrka i Guds ögon. Han älskade Gud av hela sitt hjärta och hade en djup önskan att lyda honom. Hans tro på Guds kärlek, makt och utlovade välsignelser var orubblig, vilket han senare visade när han oförskräckt stred mot och besegrade Goliat med Herrens hjälp.

Av den här berättelsen lär vi oss att allt Gud behöver för att uppnå sina syften och för att hjälpa oss bli dem han vill att vi ska bli, är att vi var och en helt och fullt vänder hjärtat till honom. Till en laglärd gav han befallningen: "Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta." Till profeten Joseph Smith sa han: "Se, Herren fordrar hjärtat och ett villigt sinne." Och till nephiterna bjöd den uppståndne Frälsaren: "Som offer till mig ska ni frambära ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande."

Varför är det så? Frälsaren lärde att om vårt hjärta är fullständigt vänt till honom kan vi tack

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

"For where your treasure is, there will your heart be also," Jesus taught. A treasure is something precious to us, something to which we

vare hans försoningsoffer välsignas med den styrka och de andliga gåvor vi behöver för att övervinna våra jordiska svårigheter, motstå frestelser, ta emot vägledning och kunskap, och känna glädje och frid i livet. "Av det ringa kommer det som är stort." Han sa att han kan "göra så att det svaga blir starkt för dem" och välsigna oss med allt vi behöver för att lyckas i det här jordiska livet och för att ta emot evigt liv. "Saliga är de renhjärtade", sa han, "för de ska se Gud."

Jag tror att det åtminstone delvis var därför som Jesus Kristus så ofta tillrättavisade de laglärdade och fariseerna under sin verksamhet på jorden. Även om de nitiskt höll Guds lag, gjorde de det av fel anledning. Han tillrättavisade dem med orden: "Detta folk ärar mig med sina läppar, men deras hjärtan är långt ifrån mig."

Det är en klok påminnelse till alla hans lärjungar om att det inte bara handlar om vad vi gör – våra ord och gärningar – utan också varför vi gör det som Jesus Kristus har bitt oss göra – våra önskemål och motiv. Han sa: "För jag, Herren, ska döma alla människor enligt deras gärningar, enligt deras hjärtans önskemål." Vår himmelske Fader önskar att hans barn gör mer än att mekaniskt lyda och tjäna. Han vill att vi ska göra det här med ett ärligt uppsåt för att vi älskar honom av hela vårt hjärta. Han vill att vi ska vilja bli som han.

Men, om vårt hjärtas andliga välbefinnande är en av Frälsarens främsta angelägenheter – det han ser efter i en sann lärjunge – hur granskar vi då vårt hjärta för att få veta om det är uppriktigt inför Gud?

När min fru och jag nyligen återvände från vår mission i Portugal genomgick vi en rad hälsoundersökningar för en utvärdering av vårt fysiska tillstånd. Några av de här proverna var inriktade på vår hjärthälsa – såsom blodprover, ekokardiogram och stresstest. Jag tror att Frälsaren också har försett oss med en uppsättning andliga provtagningar som vi kan använda för att utvärdera vårt hjärtas andliga tillstånd. Låt mig nämna några av dem för er.

Utvärdera ditt hjärta med andliga provtagningar

"För där din skatt är, där kommer också ditt hjärta att vara", lärde Jesus. En skatt är något som är värdefullt för oss, något vi kämpar för

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 needed to be addressed now, before they be-

och uppmärksammar. Det vi väljer att ägna tid, fokus och uppmärksamhet åt, såväl som det som motiverar oss att göra det vi gör, säger en hel del om vårt hjärta. Frälsaren varnade för att många är kallade av honom, men få är utvalda ”eftersom deras hjärtan i så hög grad är fästa vid det som hör denna värld till och de strävar efter att äras av människor”. Prioriterar jag Frälsaren i mitt liv? Har jag blicken endast fäst på Guds ära?

Överallt i skrifterna har Herren och hans profeter sammanlänkat stolthet och olydnad med ett förhärdat hjärta. Nephi förmanade sina bröder med orden: ”Hur kommer det sig att ni inte lyder Herrens befallningar? Hur kommer det sig att ni vill förgås för era hjärtans hårdhets skull?” Till de heliga i Missouri gav Herren varningen: ”Men den som inte gör något förrän han blir befalld och tar emot en befallning med tveksamt hjärta och utför den med lättja, han är fördömd.” Även om Frälsaren inte förväntar sig att vi felfritt lyder hans bud, så förväntar han sig att vi vill och strävar efter att lyda dem av hela vårt hjärta.

Herren befallde Oliver Cowdery att ”samla ... dessa ord i ditt hjärta”. Vi uppmanas att flitigt utforska skrifterna och, genom den Helige Andens kraft, sträva efter att få kunskap och ett vittnesbörd om evangeliets sanning i våra hjärtan.

Profeten Abinadi tillrättavisade den onde kung Noas präster för att inte ha gjort det: ”Ni har inte av hjärtat ansträngt er att förstå. Därför har ni inte varit visa.” Anstränger jag mig upptriktigt att studera skrifterna varje dag och helhjärtat försöka förstå dem genom bön?

Frälsaren lärde att ”från hjärtat kommer onda tankar” och ”vad hjärtat är fullt av, det talar munnen”. Kvaliteten på våra tankar och ord är en bra indikator på vårt hjärtas renhet. Hyser jag alltför många negativa tankar om andras handlingar eller motiv, eller till och med om mig själv? Är jag för snar att döma och fördöma andra? Försöker jag ursäkt eller berättiga mina misstag? Och hur är det med mina ord? Är de upplyftande och inspirerande för dem omkring mig? Eller skapar de ofta konflikt och irritation?

När mina fystester var klara sa min läkare till mig att mitt hjärta överlag var friskt – men det fanns några bekymmer som behövde åtgärdas nu, innan de blev allvarliga. Han ordinerade en

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 the commandments, partaking of the sacrament,

del livsstilsförändringar. När du på liknande sätt gör den här andliga bedömningen av ditt hjärta och upptäcker att negativa symptom börjar smyga sig på, ska du inte få panik! Frälsaren tillhandahåller utmärkta andliga mediciner och behandlingar för att hjälpa dig. Han har till och med lovat att ge dig ett nytt hjärta! Här är några åtgärder som kan förbättra ditt hjärtas andliga styrka.

Förbättra ditt hjärtas andliga hälsa

När vi dagligen avsätter tid åt att komma närmare Kristus förändras våra hjärtan. Dagliga skriftstudier tillsammans med uppriktiga böner och regelbunden fasta ökar din kärlek till Frälsaren och stärker din tro och vilja att omvända dig och ödmjukt överlämna ditt hjärta åt Gud. Tänk på Nephis föredöme här: "Därför ropade jag till Herren, och se, han besökte mig och uppmjukade mitt hjärta så att jag trodde alla de ord som hade talats av min far."

I det att vi fortsätter ge näring åt trons frö genom våra rättfärdiga önsknings- och gärningar, får vi uppleva samma hjärtats helgelse som nephiterna: "De fastade och bad ofta och växte sig starkare och starkare i sin ödmjukhet och fastare och fastare i tron på Kristus, till dess deras själar fylldes av glädje och tröst, ja, så att deras hjärtan renades och heliggjordes med en heliggörelse som kommer på grund av att de överlämnade sina hjärtan åt Gud."

Frälsaren sa: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud." Han bjöd oss att visa vår kärlek genom att ingå och hålla förbund med honom. I vår dagliga strävan att hålla hans bud, uppriktigt omvända oss från våra synder och fortsätta ta på oss hans namn och rätta vår vilja efter hans vilja, kan vi välsignas med den Helige Andens ständiga sällskap.

Nephi vittnade: "Därför vet jag, mina älskade bröder, att om ni följer Sonen helhjärtat, utan hyckleri eller förställning inför Gud, men med ärligt uppsåt och omvänder er från era synder och vittnar för Fadern att ni är villiga att ta på er Kristi namn genom dopet ... då ska ni ta emot den Helige Anden." Den Helige Anden vägleder dig och hjälper dig att få veta Herrens vilja och göra goda val.

Frälsaren inbjuder alla att "tjäna honom av allt ert hjärta." När vi väljer att göra allt det som Herren har bitt oss göra – som att hålla buden, ta del av sakramentet, tillbe i templet och tjäna

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.

andra – med ett uppriktigt hjärta och med ärligt uppsåt, blir varje gärning av tjänande och tillbedjan en mäktig andlig upplevelse som stärker vår tro och vårt vittnesbörd, och fyller vårt hjärta med glädje och kärlek till Gud och våra medmänniskor.

Profeten Almas fråga genljuder än i dag: "Har ni blivit andligen födda av Gud? Återspeglas hans bild i era ansikten? Har ni upplevt denna mäktiga förändring i era hjärtan?"

Bröder och systrar, jag uppmanar er att ge hela ert hjärta till Frälsaren i dag. Låt varje gärning av tillbedjan och tjänande vara uppriktig och meningsfull. Lägg världens distraktioner åt sidan och sträva efter att ha meningsfull tid för Herren varje dag i livet. Omvänd er och återvänd till honom av hela ert hjärta, så ska han omsluta er i sin kärleks armar. Sök inte det som hör den här världen till, utan välj att endast ha blicken fäst på Guds ära, och sök det som hör till en bättre värld. Han är medveten om era tankar och ert hjärtas begär, och när ni kommer till honom välsignar han er med styrka, tillförsikt, frid och glädje i det här livet och en plats i hans celestia rike i all evighet.

Jag vet att Jesus Kristus lever. Han är vår Återlösare. Och han älskar dig och mig av hela sitt hjärta. I Jesu Kristi namn, amen.