

“Lovest Thou Me?”

By Elder Steven C. Barlow
Of the Seventy

”Älskar du mig?”

Äldste Steven C. Barlow
i de sjuttios kvorum

October 2025 general conference

If we want to show our love for God, we should understand how He recognizes our love.

In the parable of the prodigal son, the elder brother initially struggled to celebrate when his younger brother returned home after a period of poor choices and “wast[ing] his substance with riotous living.” The elder brother’s pride and self-righteousness kept him from embracing the joy of his brother’s repentant return. We also may let opportunities pass us by without letting our loved ones know, through our words and actions, of our sincere love for them.

There are many powerful examples in the scriptures of sincere love shared and received: Naomi and Ruth, Ammon and King Lamoni, the prodigal son and his father, the Savior and His disciples.

When love is freely given and sincerely received, a virtuous cycle ensues with an increase of love between both the giver and the receiver.

God’s love is perfect, infinite, enduring, and “most sweet.” It fills the soul with “exceedingly great joy.” Nevertheless, at times we may find it difficult to recognize God’s love in our lives. However, our perfectly loving Heavenly Father so deeply desires for us to experience His love that He “speaketh unto [us] according to ... [our] understanding.” He will express His love for us in ways we, individually, can recognize. We may experience God’s love for us when we observe the beauties of nature, or receive answers to prayers, or have thoughts come to our mind in the very moment of need, or experience sweet moments of joy. The greatest manifestation of Heavenly Father’s love for us that resonates with both mind

Om vi vill visa vår kärlek till Gud, behöver vi förstå hur han känner igen vår kärlek.

I liknelsen om den förlorade sonen hade den äldre brodern till en början svårt att fira när hans yngre bror återvände hem efter en period av dåliga val då han levde ”hämningslöst och slösade bort sin förmögenhet”. Den äldre broderns stolthet och själv rättfärdighet hindrade honom från att ta till sig glädjen över sin brors ångerfulla återkomst. Vi kan också låta möjligheter gå oss förbi utan att låta våra nära och kära veta, genom våra ord och handlingar, att vi verkligen älskar dem.

Det finns många kraftfulla exempel i skrifterna på uppriktig kärlek som ges och tas emot: Noomi och Rut, Ammon och kung Lamoni, den förlorade sonen och hans far, Frälsaren och hans lärjungar.

När kärlek ges fritt och uppriktigt tas emot, följer en positiv spiral av ökad kärlek mellan både givaren och mottagaren.

Guds kärlek är fullkomlig, oändlig, varaktig, och ”mycket söt”. Den fyller själen med ”mycket stor glädje”. Ibland kan vi ändå tycka att det är svårt att känna igen Guds kärlek i våra liv. Men vår fullkomligt kärleksfulle himmelske Fader önskar så innerligt att vi ska uppleva hans kärlek att han ”talar till [oss] ... så att [vi] förstår”. Han uttrycker sin kärlek till oss på de sätt som vi, var och en, kan förstå. Vi kan uppleva Guds kärlek till oss när vi iakttar naturens skönhet eller får svar på böner, eller när tankar kommer till oss just i nödens ögonblick, eller när vi upplever ljuvliga stunder av glädje. Den största manifestationen av vår himmelske Faders kärlek till oss som genljuder i både sinne och hjärta är när han lät sin

and heart is when He allowed His Beloved Son to offer Himself as the atoning one.

Like the prodigal son's elder brother, our focus is often centered on ourselves. We are so consumed with seeking evidence of God's love for us, and we become frustrated when we do not see it. But the beautiful paradox is that the more we are focused on showing our love for God, the more easily we recognize His love for us. Perhaps this is why the Savior responded to the question "Which is the great commandment?" with this simple and important invitation: "Thou shalt love the Lord thy God with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy mind."

Sometimes the way we show our love to those we hold most dear is not necessarily the way they recognize love. This may be frustrating for both the giver and the receiver. It may be helpful to ask those we love how they recognize love expressed. Likewise, if we want to show our love for God, we should understand how He recognizes our love. Fortunately, He has clearly outlined several ways in the scriptures that we can show our love for Him.

Lovest Thou Me More Than These?

In the instructive exchange between Peter and the resurrected Lord at the Sea of Tiberias, we learn of ways we can show our love for the Lord.

"Jesus saith to Simon Peter, Simon, son of Jonas, lovest thou me more than these? He saith unto him, Yea, Lord; thou knowest that I love thee."

The key question in this inquiry by the Lord is "Lovest thou me more than these?" We show our love to the Lord when we put Him above "these," and "these" can be anyone, any activity, or anything that displaces Him from being the most important influence in our lives.

There will never be enough time in a day, a week, a month, or a year to get done all we want or need to accomplish. Part of the test of mortality is to use the precious resource of time for what is most important for our eternal good and to let go of those things that are less important.

President Russell M. Nelson said: "The question for each of us ... is the same. ... Are you willing to let God be the most important influence in your life? Will you allow His words, His commandments, and His covenants to influence what you do each day? Will you allow His voice

loved Son to offer Himself as the atoning one.

Likt den förlorade sonens äldre bror fokuserar vi ofta på oss själva. Vi är så uppslukade av att söka bevis på Guds kärlek till oss och vi blir frustrerade när vi inte ser dem. Men den vackra paradoxen är att ju mer vi fokuserar på att visa vår kärlek till Gud, desto lättare känner vi igen Guds kärlek till oss. Kanske är det därför Frälsaren besvarade frågan "Vilket är det största budet?" med en enkel och viktig inbjudan: "Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd."

Ibland är vårt sätt att visa vår kärlek till dem vi älskar mest inte nödvändigtvis det sätt som de känner igen kärlek på. Det kan vara frustrerande för både givaren och mottagaren. Det kan hjälpa att fråga dem vi älskar hur de känner igen uttryck för kärlek. På samma sätt behöver vi, om vi vill visa vår kärlek till Gud, förstå hur han känner igen vår kärlek. Lyckligtvis har han i skrifterna tydligt beskrivit flera sätt för oss att visa vår kärlek till honom.

"Älskar du mig mer än de andra?"

I det lärorika samtalet mellan Petrus och den uppståndne Herren vid Tiberias sjö lär vi oss hur vi kan visa vår kärlek till Herren.

Jesus sa till Simon Petrus: "Simon, Johannes son. Älskar du mig mer än de andra?" Han svarade: 'Ja, Herre. Du vet att jag har dig kär."

Det centrala i Herrens fråga är "älskar du mig mer än de andra?" Vi visar vår kärlek till Herren när vi sätter honom före "de andra", och "de andra" kan vara vem som helst, vilken aktivitet som helst eller vad som helst som hindrar honom från att vara det viktigaste inflytandet i våra liv.

Ingen dag, ingen vecka eller månad, inget år, kommer någonsin att räcka till för allt vi vill eller behöver utföra. En del av jordelivets prövning är att använda den dyrbara resursen tid till det som är viktigast för vårt eviga bästa och att släppa taget om sådant som är mindre viktigt.

President Russell M. Nelson har sagt: "Frågan till var och en av oss ... är densamma ... Är du villig att låta Gud vara det viktigaste inflytandet i ditt liv? Vill du låta hans ord, hans bud och hans förbund påverka det du gör varje dag? Vill du låta hans röst få prioritet över alla andra?"

to take priority over any other? Are you willing to let whatever He needs you to do take precedence over every other ambition? Are you willing to have your will swallowed up in His?" We demonstrate our discipleship and love for God when we make Him our top priority.

Feed My Sheep

In the next verse of this same discussion between Peter and the Savior, we learn of another way the Lord recognizes our expressions of love: "[The Lord] saith to him again the second time, Simon, son of Jonas, lovest thou me? He saith unto him, Yea, Lord; thou knowest that I love thee. He saith unto him, Feed my sheep."

We show our love for Heavenly Father when we serve, listen to, love, lift, or minister to His children. That service may be as simple as truly seeing others without judgment. In the 76th section of the Doctrine and Covenants, we get a glimpse of the character of those who will inherit a celestial glory: "They see as they are seen, and know as they are known." They see others as God sees them, and He sees them as they can become, with glorious divine potential.

After returning home from my mission, I took over the lawn-care business my brothers and I had started as teenagers. I was also busy with my university studies. One spring week, heavy rain and looming final exams left me overwhelmed and behind on yard work.

Midweek the skies cleared, and I planned to catch up on yard work after classes. But when I arrived home, my truck and equipment were gone. Curious, I visited the scheduled yards; each one had already been beautifully trimmed. At the last yard on the schedule, I saw my younger brother walking behind the mower. He saw me, smiled, and waved. Overcome with gratitude, I hugged and thanked him. His meaningful act of service deeply strengthened my love and loyalty for him. Serving each other is an unmistakable way we show our love for God and His Beloved Son.

Confess His Hand in All Things

We also manifest our love for God by having a grateful heart. The Lord said, "In nothing doth man offend God, ... save those who confess not his hand in all things." We show our love for God

Är du villig att låta det som han vill att du ska göra få företräde framför alla andra ambitioner? Är du villig att låta din vilja införlivas i hans?" Vi visar vårt lärjungeskap och vår kärlek till Gud när vi sätter honom främst i våra liv.

Var en herde för mina får

I nästa vers i samma samtal mellan Petrus och Frälsaren lär vi oss om ett annat sätt varpå Herren känner igen våra kärleksyttringar: "För andra gången frågade [Herren]: 'Simon, Johannes son. Älskar du mig?' Han svarade: 'Ja, Herre. Du vet att jag har dig kär.' Jesus sade till honom: 'Var en herde för mina får.'"

Vi visar vår kärlek till vår himmelske Fader när vi tjänar, lyssnar på, älskar, lyfter eller stödjer hans barn. Detta tjänande kan vara så enkelt som att verkligen se andra utan att döma. I kapitel 76 i Lärnan och förbunden får vi en glimt av deras natur som får ärva en celestial härlighet: "De ser som de är sedda och känner som de är kända." De ser andra som Gud ser dem och han ser dem som de kan bli, med en underbar gudomlig potential.

Efter att ha kommit hem från min mission tog jag över gräsklippningsföretaget som mina bröder och jag hade startat som tonåringar. Jag var också upptagen med mina universitetsstudier. En vårvecka gjorde ösregn och annalkande slutprov att jag kände mig överväldigad och hamnade efter med trädgårdsarbetet.

I mitten av veckan klarnade himlen upp, och jag planerade att komma ikapp med trädgårdsarbetet efter lektionerna. Men när jag kom hem var min pickup och utrustning borta. Nyfiken besökte jag de schemalagda trädgårdarna och allt var redan fint klippt. I den sista trädgården på schemat såg jag min yngre bror gå bakom gräsklipparen. Han såg mig, log och vinkade. Överväldigad av tacksamhet kramade jag om honom och tackade honom. Hans meningsfulla tjänande stärkte djupt min kärlek och lojalitet mot honom. Att tjäna varandra är ett omiskännligt sätt för oss att visa vår kärlek till Gud och hans älskade Son.

Erkänn hans hand i allt

Vi visar också vår kärlek till Gud genom att ha ett tacksamt hjärta. Herren sa: "Och i intet förtörnar människan Gud ... utom ... dem som inte erkänner hans hand i allt." Vi visar vår kärlek

by acknowledging Him as the source of every good thing in our lives.

In the early days of launching a company, my business partner and I would pray earnestly before important meetings, asking for Heavenly Father's help. Time after time, God answered our prayers, and our meetings went well. After one meeting, my business partner pointed out that we had been quick to ask for help but slow to give thanks. From then on, we made it a habit to offer sincere prayers of gratitude, recognizing the Lord's hand in our successes. We show our love for God with "an attitude of gratitude."

If Ye Love Me, Keep My Commandments

Another way we show our love for Heavenly Father and His Beloved Son is to choose to obey Them. The Savior said, "If ye love me, keep my commandments." This kind of obedience is neither blind nor compulsory but is a sincere and willing expression of love. Father in Heaven wants us to want to be obedient. Sister Tamara W. Runia called this "affectionate obedience." She said, "Even though we don't have perfect obedience yet, we try affectionate obedience now, choosing to stay, again and again, because we love Him."

Heavenly Father gave us agency to inspire us to want to choose Him. His work and glory is not only to bring to pass our eternal life but also includes a hope that our greatest desire is to return to Him. However, He will never force us to obey. In the hymn "Know This, That Every Soul Is Free," we sing:

He'll call, persuade, direct aright,
And bless with wisdom, love, and light,
In nameless ways be good and kind,
But never force the human mind.

As mission leaders, my wife, Christina, and I were inspired by so many missionaries who chose to be obedient not only because it was a missionary standard but because they wanted to show their love for the Lord by humbly choosing to represent Him.

Elder Dale G. Renlund said: "Our Heavenly Father's goal in parenting is not to have His children do what is right; it is to have His children choose to do what is right and ultimately become like Him. If He simply wanted us to be obedient, He would use immediate rewards and punish-

till Gud genom att erkänna honom som källan till allt gott i våra liv.

I början när vi startade ett företag bad min affärspartner och jag innerligt om vår himmelske Faders hjälp inför viktiga möten. Gång på gång besvarade Gud våra böner och våra möten gick bra. Efter ett möte påpekade min affärspartner att vi hade varit snara att be om hjälp men sena att tacka. Efter det gjorde vi det till en vana att be uppriktiga böner av tacksamhet och erkänna Herrens hand i våra framgångar. Vi visar vår kärlek till Gud genom "en tacksam inställning".

Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud

Ett annat sätt varpå vi visar vår kärlek till vår himmelske Fader och hans älskade Son är att vilja att lyda dem. Frälsaren sa: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud." Sådan lydnad är varken blind eller tvingande, utan är ett uppriktigt och villigt uttryck för kärlek. Vår Fader i himlen vill att vi skaviljavara lydiga. Systrar Tamara W. Runia kallade det här "tillgiven lydnad". Hon sa: "Även om vi inte är fullkomliga i lydnad nu, är vi tillgivet lydiga nu och väljer att stanna kvar, om och om igen, eftersom vi älskar honom."

Vår himmelske Fader gav oss handlingsfrihet för att inspirera oss till att vilja vilja honom. Hans verk och härlighet är inte bara att åstadkomma evigt liv utan består också av ett hopp om att vår största önskan är att återvända till honom. Men han tvingar oss aldrig att lyda. I den engelska psalmen "Know This, That Every Soul Is Free" sjunger vi:

Han kallar, leder oss med råd,
skänker visdom, kärlek och nåd.
På alla sätt är mild och sann,
men tvingar aldrig själen fram.

Som missionsledare inspirerades min fru Christina och jag av så många missionärer som valde att vara lydiga inte bara för att det var en missionsnorm, utan för att de ville visa sin kärlek till Herren genom att ödmjukt välja att representera honom.

Äldste Dale G. Renlund har sagt att "vår himmelske Faders ändamål med föräldraskap är inte att få sina barn att göra det som är rätt. Det är att få sina barn att välja att göra det som är rätt och till sist bli som han. Om han bara ville att vi skulle lyda skulle han använda omedelbara

ments to influence our behaviors.”We show our love for God when we choose to obey and follow Him.

Our Heavenly Father and our Savior recognize our expressions of love for Them when we put Them first in our lives, serve one another, gratefully acknowledge every blessing from Them, and choose to obey and follow Them.

I testify that each one of us truly is a child of God and He loves us perfectly. I testify that He yearns for us to experience His love in ways we recognize and understand. And the beautiful paradox is that we will experience His love for us even more deeply as we show our love for Him. In the name of Jesus Christ, amen.

belöningar och bestraffningar för att påverka vårt beteende”. Vi visar vår kärlek till Gud när vi väljer att lyda och följa honom.

Vår himmelske Fader och vår Frälsare ser hur vi uttrycker vår kärlek till dem när vi sätter dem främst i livet, tjänar varandra, tacksamt erkänner varje välsignelse som de ger oss och väljer att lyda och följa dem.

Jag vittnar om att var och en av oss verkligen är ett Guds barn och han älskar oss fullkomligt. Jag vittnar om att han längtar efter att vi ska uppleva hans kärlek på sätt som vi känner igen och förstår. Och den vackra paradoxen är att vi upplever hans kärlek till oss på ett ännu djupare plan när vi visar vår kärlek till honom. I Jesu Kristi namn, amen.