

The Love of God

By Elder Benjamin M. Z. Tai
Of the Seventy

L'amore di Dio

Anziano Benjamin M. Z. Tai
dei Settanta

April 2025 general conference

I joyfully witness that the Savior Jesus Christ is the love of God. His love for us is perfect, personal, and perpetual.

One summer while traveling in a remote area, our family spent an evening sleeping outdoors under a cloudless sky. Clearly visible above us was the magnificent Milky Way, filled with innumerable stars and the occasional shooting star. While we marveled at the majesty of God's creation, we felt a reverent connection to Him. Our young children, who had grown up in Hong Kong, had never experienced anything like this before. They innocently asked if we lived under the same sky back home. I tried to explain to them that it was the same sky, but air and light pollution where we lived prevented us from seeing these stars even though they were there.

The scriptures teach us that "faith is the substance of things hoped for, the evidence of things not seen." While disorienting distractions and terrestrial temptations cloud our spiritual vision, when we exercise faith in God and His Son, Jesus Christ, we receive clear assurance of Their reality and of Their concern for us.

In the Book of Mormon, the prophet Lehi saw "a tree, whose fruit was desirable to make one happy" and was the "most sweet, above all." When he tasted the fruit, his soul was filled with great joy, and he wanted his family to taste it also. We learn that this tree represents "the love of God," and like Lehi, we too can receive a joyful witness of God when we invite Him into our lives.

Rendo testimonianza gioiosamente che il Salvatore Gesù Cristo è l'amore di Dio. Il Suo amore per noi è perfetto, personale e imperituro.

Un'estate, viaggiando attraverso una zona isolata, la nostra famiglia trascorse una notte all'aperto sotto un cielo terso. Sopra di noi si vedeva chiaramente la splendida Via Lattea, costellata di innumerevoli stelle e dell'occasionale stella cadente. Pieni di meraviglia di fronte alla maestà delle creazioni di Dio, provammo un senso di riverente connessione con Lui. I nostri figli piccoli, cresciuti a Hong Kong, non avevano mai vissuto un'esperienza simile prima. Candidamente, chiesero se il cielo sotto il quale vivevamo a casa fosse lo stesso. Cercai di spiegare loro che il cielo era lo stesso, ma che l'inquinamento atmosferico e luminoso del luogo in cui abitavamo ci impediva di vedere quelle stelle, nonostante fossero lì.

Le Scritture ci insegnano che "la fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di cose che non si vedono". Quando le distrazioni fuorvianti e le tentazioni del mondo annebbiano la nostra visione spirituale, se esercitiamo fede in Dio e in Suo Figlio Gesù Cristo riceviamo la chiara assicurazione del fatto che Loro esistono e si curano di noi.

Nel Libro di Mormon, il profeta Lehi vide "un albero, il cui frutto era desiderabile per rendere felici" ed era "dolcissimo più di ogni altro". Quando ne ebbe mangiato, la sua anima fu riempita di gioia immensa, e desiderò che anche la sua famiglia ne mangiasse. Sappiamo che quell'albero rappresenta "l'amore di Dio" e che, come Lehi, anche noi possiamo ricevere una gioiosa testimonianza di Dio quando Lo invitiamo a far parte della nostra vita.

Jesus Christ embodies Heavenly Father's love for us. Through His atoning sacrifice, He took upon Himself our sins and was bruised for our iniquities. He has personally borne our griefs, carried our sorrows, and taken upon Himself our pains and sicknesses. He sends the Holy Ghost to comfort us, and the fruits of the Spirit include joy, peace, and faith, which fill us with hope and love.

While the love of God is accessible to all, many search earnestly for it, while others desire to feel God's love but do not believe that they deserve it. Some others are desperately trying to hang on to it. The scriptures and the Lord's prophet teach us that we can consistently experience God's love when, through the grace of Jesus Christ, we repeatedly repent, frankly forgive, strive to keep His commandments, and selflessly serve others. We feel God's love when we do things that draw us closer to Him, such as conversing with Him daily through prayer and scripture study, and stop doing things that distance us from Him, such as being prideful, contentious, and rebellious.

President Russell M. Nelson has invited us to "remove, with the Savior's help, the old debris in our lives" and to "lay aside bitterness." He has encouraged us to "bolster our spiritual foundations" through "centering our lives on [the Savior] and on the ordinances and covenants of His temple." He promised that "as we keep our temple covenants, we gain greater access to the Lord's strengthening power. ... We experience the pure love of Jesus Christ and our Heavenly Father in great abundance!"

I have a friend who was blessed with a beautiful family and a promising career. This changed when an illness left him unable to work, which was followed by a divorce. The years since have been difficult, but his love for his children and the covenants he has made with God have sustained him. One day he learned that his former spouse had remarried and had requested a cancellation of their temple sealing. He was troubled and confused. He sought peace and understanding in the house of the Lord. The day after his visit, I received the following message from him:

"I had an amazing experience in the temple

Gesù Cristo personifica l'amore che il Padre Celeste ha per noi. Tramite il Suo sacrificio espiatorio, Gesù Cristo ha preso su di Sé i nostri peccati ed è stato fiaccato per le nostre iniquità. Ha portato personalmente le nostre afflizioni, si è fatto carico dei nostri dolori, e ha preso su di Sé le nostre pene e le nostre malattie. Egli manda lo Spirito Santo a confortarci e i frutti dello Spirito includono la gioia, la pace e la fede, che ci riempiono di speranza e di amore.

Nonostante l'amore di Dio sia accessibile a tutti, molti lo cercano ardentemente; altri desiderano sentirlo ma non credono di meritarglielo; altri ancora cercano disperatamente di aggrapparvisi. Le Scritture e i profeti del Signore ci insegnano che possiamo sentire costantemente l'amore di Dio se, tramite la grazia di Gesù Cristo, ci pentiamo ripetutamente, perdoniamo sinceramente, ci sforziamo di osservare i Suoi comandamenti e serviamo gli altri in maniera disinteressata. Sentiamo l'amore di Dio quando facciamo cose che ci avvicinano a Lui — come conversare con Lui ogni giorno tramite la preghiera e lo studio delle Scritture — e quando smettiamo di compiere azioni che ci allontanano da Lui — come essere orgogliosi, litigiosi e ribelli.

Il presidente Russell M. Nelson ha invitato ognuno di noi a "rimuovere, con l'aiuto del Salvatore, i vecchi detriti dalla propria vita" e a "mettere da parte il rancore". Ci ha incoraggiato a "rinforzare le nostre fondamenta spirituali [...] incentrando la nostra vita [sul Salvatore] e sulle ordinanze e alleanze del Suo tempio". Ci ha promesso che "quando osserviamo le nostre alleanze del tempio, otteniamo un maggiore accesso al potere fortificante del Signore. [...] Proviamo il puro amore di Gesù Cristo e del nostro Padre Celeste in grande abbondanza!"

Ho un amico che era stato benedetto con una bella famiglia e una carriera promettente. Tutto è cambiato quando una malattia lo ha reso inabile al lavoro, a cui è seguito un divorzio. Gli anni trascorsi da allora sono stati difficili; tuttavia, l'amore per i suoi figli e le alleanze che ha stipulato con Dio lo hanno sostenuto. Un giorno ha saputo che la sua ex moglie si era risposata e aveva chiesto la cancellazione del loro suggellamento al tempio. Era preoccupato e confuso. Ha cercato pace e intendimento nella casa del Signore. Il giorno successivo alla sua visita al tempio, mi ha inviato questo messaggio:

"Ho vissuto un'esperienza incredibile nel

last night. I think it was obvious that I still held quite a bit of resentment. ... I knew that I must change, and I have been praying all week to do so. ... Last night in the temple I literally felt the Spirit remove the resentment from my heart. ... It was such a relief to be freed from it. ... An ominous physical burden bearing down on me has been lifted.”

While he still has his challenges, my friend treasures that experience in the house of the Lord, where the liberating power of the love of God has helped him to feel closer to God, more optimistic about life, and less anxious about his future.

When we experience the love of God, we can bear up our burdens with ease and submit patiently and cheerfully to His will. We have confidence that God will remember His covenants with us, visit us in our afflictions, and deliver us from bondage. We will also desire to share the joy we feel with our family and loved ones. As with Lehi’s family, each person has agency to choose whether to partake of the fruit or not, but our opportunity is to love, share, and invite in such a way that those we love can feel the love of God.

To help others feel God’s love, we need to cultivate in ourselves Christlike attributes such as humility, charity, compassion, and patience and help turn others towards the Savior through following the two great commandments of loving God and loving our fellow men.

One of our sons struggled with fitting in and self-esteem during his teenage years. My wife and I prayed to know how to help him, and we were willing to do whatever the Lord would have us do. One day I felt prompted to ask my elders quorum president if he knew of anyone in need who I could visit together with my son. After some thought, he asked us to visit a woman with significant health challenges and, with permission from the branch president, to bring the sacrament to her each week. I was elated but also concerned about how my son would react to this weekly commitment.

On our first visit, our hearts ached for this dear woman, as she was in constant pain. She was very grateful for the sacrament, and we enjoyed

tempio ieri sera. Penso che fosse ovvio che provassi ancora un forte risentimento. [...] Sapevo di dover cambiare e ho pregato tutta la settimana per farlo. [...] Ieri sera, nel tempio, ho letteralmente sentito che lo Spirito cancellava il risentimento dal mio cuore. [...] È stato un grande sollievo esserne liberato. [...] Un fardello minaccioso e fisico che mi opprimeva è stato rimosso”.

Sebbene stia ancora affrontando le sue prove, il mio amico fa tesoro di quell’esperienza fatta nella casa del Signore, il luogo in cui il potere liberatorio dell’amore di Dio lo ha aiutato a sentirsi più vicino a Lui, più ottimista riguardo alla vita e meno ansioso riguardo al futuro.

Quando sentiamo l’amore di Dio, riusciamo a sopportare agevolmente i nostri fardelli e a sottometterci pazientemente e gioiosamente alla Sua volontà. Confidiamo nel fatto che Dio ricorderà le alleanze che ha stretto con noi, ci conforterà nelle nostre afflizioni e ci libererà dalla schiavitù. Sentiremo anche il desiderio di condividere con la nostra famiglia e con i nostri cari la gioia che proviamo. Come nella famiglia di Lehi, ogni individuo ha l’arbitrio per scegliere se mangiare o meno del frutto, ma noi abbiamo l’opportunità di amare, condividere e invitare in modo tale che le persone a cui vogliamo bene sentano l’amore di Dio.

Per aiutare gli altri a sentire l’amore di Dio, dobbiamo noi stessi coltivare qualità cristiane quali l’umiltà, la carità, la compassione e la pazienza, e aiutare le persone a volgersi al Salvatore osservando i due grandi comandamenti: amare Dio e amare il prossimo.

Uno dei nostri figli aveva difficoltà di integrazione e problemi di autostima durante l’adolescenza. Mia moglie ed io pregavamo per sapere come aiutarlo, ed eravamo disposti a fare qualsiasi cosa il Signore avesse voluto che facessimo. Un giorno, mi sentii ispirato a chiedere al mio presidente di quorum se conoscesse qualcuno in stato di bisogno a cui potessi far visita insieme a mio figlio. Dopo averci pensato un po’, lui ci chiese di andare a trovare una donna che aveva seri problemi di salute e, con il permesso del presidente di ramo, di portarle il sacramento ogni settimana. Ero euforico ma anche preoccupato al pensiero di come avrebbe reagito mio figlio riguardo a questo impegno settimanale.

Durante la nostra prima visita, ci si strinse il cuore per questa cara donna che soffriva di dolore cronico. La sorella fu molto grata per il

visiting with her and her husband. After a few visits, one Sunday I was away and could not accompany my son, but I reminded him of our assignment. When I got home, I couldn't wait to hear how the visit went. My son replied that he didn't think his classmates got to do cool things like this. And he elaborated by saying that he brought his brother with him to help and that the sacrament went smoothly, but this dear sister had been sad during the week because she had invited friends to her home to watch movies, but her video player would not work. My son said he searched online, found the problem, and fixed it for her on the spot. He felt useful, happy, and trusted to do something that brightened her day. He felt God's love for him.

If despite your best efforts life is overcast, if you feel that your prayers are not heard, or if you can't feel God's love, please know that your every effort matters and, as certain as the stars above us, that Heavenly Father and Jesus Christ know, hear, and love you.

On one occasion, when His disciples were in a boat being "tossed [by the] waves," the Savior walked towards them on the water and assured them, saying, "Be of good cheer; it is I; be not afraid." When Peter wanted to walk to the Savior on the water, Jesus beckoned to him, saying, "Come." And when Peter lost his focus and began to sink, the Savior immediately reached out His hand to catch him and led him to safety while saying, "O thou of little faith, wherefore didst thou doubt?"

When the winds are against us in our lives, are we willing to be cheerful and courageous? How can we remember that the Savior does not forsake us and that He is near us, perhaps in ways we don't yet recognize? Are we willing to go to Him in faith, especially when the path before us seems impossible? And in what ways does He lift us to safety when we flounder? How can we faithfully look unto Him in every thought, without doubt or fear?

If you would like to feel the love of God more abundantly in your life, may I invite you to consider the following:

First, pause frequently to remember that you

sacramento e a noi piacque trascorrere del tempo con lei e suo marito. Dopo qualche visita, una domenica ero fuori città e non potevo accompagnare mio figlio. Tuttavia, gli ricordai il nostro incarico. Quando arrivai a casa, non vedevo l'ora di sapere come fosse andata. Mio figlio rispose che non pensava che i suoi compagni di classe facessero cose così entusiasmanti. E spiegò che aveva portato con sé suo fratello minore e che con il sacramento era andato tutto bene. Quella cara sorella, però, si era sentita triste durante la settimana perché aveva invitato a casa alcune amiche a guardare dei film, ma il suo lettore video non funzionava. Mio figlio mi disse allora di aver eseguito una ricerca online, di aver individuato il problema e di averlo risolto immediatamente. Si era sentito utile, felice e degno di fiducia nel fare qualcosa che aveva rallegrato la giornata di quella sorella. E aveva sentito l'amore che Dio ha per lui.

Se, per quanto vi sforziate, la vita è triste, se pensate che le vostre preghiere non vengono ascoltate o se non riuscite a sentire l'amore di Dio, vi prego di credere che ogni vostro tentativo conta e che, sicuro come le stelle sopra di noi, il Padre Celeste e Gesù Cristo vi conoscono, vi ascoltano e vi amano.

In un'occasione, mentre i Suoi discepoli si trovavano a bordo di una barca "sbattuta dalle onde", il Salvatore camminò sulle acque verso di loro e li rassicurò dicendo: "State di buon animo, sono io; non temete". Quando Pietro desiderò raggiungere il Salvatore camminando sulle acque, Gesù lo invitò a farlo dicendogli: "Vieni!". E quando Pietro, distrattosi, cominciò ad affondare, il Salvatore tese immediatamente la mano per afferrarlo e lo trasse in salvo dicendogli: "O uomo di poca fede, perché hai dubitato?"

Quando nella vita i venti ci soffiano contro, siamo disposti a farci animo e a essere coraggiosi? Come possiamo ricordare che il Salvatore non ci abbandona e ci è vicino, magari in modi che ancora non riconosciamo? Siamo disposti a rivolgerci a Lui con fede, specialmente quando il sentiero davanti a noi sembra impossibile da percorrere? E in quali modi Egli ci trae in salvo quando siamo in difficoltà? Come possiamo guardare a Lui in ogni pensiero, senza dubitare né temere?

Se vi piacerebbe sentire l'amore di Dio più abbondantemente nella vostra vita, permettetemi di invitarvi a considerare quanto segue:

Primo: soffermatevi spesso a ricordare che

are a child of God and think of the things you are grateful for.

Second, pray daily, asking Heavenly Father to help you know who around you needs to feel His love.

Third, ask sincerely what you can do to help that individual to feel the love of God.

And fourth, act promptly on the inspiration you receive.

If we consistently pray and ask on the behalf of others, God will show us the people we can help. And if we act promptly, we can become the means through which He answers their prayers. By doing so, in time, we will receive answers to our prayers and we will feel God's love in our own lives.

A few months ago while traveling in Vietnam, my wife and I were on a flight that took off in a heavy storm. The turbulence was severe, and dark clouds, heavy rain, and lightning could be seen from our window. After a long and volatile ascent, our airplane finally rose above the storm clouds and emerged to this glorious vista. We were reminded once again of our Heavenly Father and Jesus Christ and felt Their great love for us.

Dear friends, as one who has experienced God's love, I joyfully witness that the Savior Jesus Christ is the love of God. His love for us is perfect, personal, and perpetual. As we faithfully follow Him, may we be filled with His love and may we be a lighthouse that guides others to His love. In the name of Jesus Christ, amen.

siete figli di Dio e a pensare alle cose per cui siete grati.

Secondo: pregate ogni giorno, chiedendo al Padre Celeste di aiutarvi a capire chi, intorno a voi, ha bisogno di sentire il Suo amore.

Terzo: chiedete sinceramente cosa potete fare per far sì che quella persona senta l'amore di Dio.

E quarto: agite prontamente in base all'ispirazione che ricevete.

Se preghiamo con costanza e chiediamo a favore del prossimo, Dio ci mostrerà chi possiamo aiutare. E, se agiamo con sollecitudine, possiamo diventare gli strumenti tramite cui Lui risponde alle loro preghiere. Nel farlo, col tempo, riceveremo risposta alle nostre preghiere e sentiremo l'amore di Dio nella nostra vita.

Alcuni mesi fa, mentre viaggiavamo in Vietnam, io e mia moglie ci trovavamo a bordo di un aereo che è decollato durante un forte temporale. La turbolenza era violenta e potevamo vedere le nuvole scure, la pioggia intensa e i fulmini attraverso il finestrino. Dopo un'ascesa lunga e instabile, il nostro aereo ha finalmente superato le nuvole e davanti a noi si è aperta una vista mozzafiato. Ancora una volta ci siamo ricordati del nostro Padre Celeste e di Gesù Cristo, e abbiamo sentito il Loro grande amore per noi.

Cari amici, avendo provato in prima persona l'amore di Dio, rendo gioiosa testimonianza del fatto che il Salvatore Gesù Cristo è l'amore di Dio. Il Suo amore per noi è perfetto, personale e imperituro. Mentre Lo seguiamo con fede, possiamo noi essere riempiti del Suo amore e rappresentare un faro che guida gli altri al Suo amore. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.