

The Love of God

By Elder Benjamin M. Z. Tai
Of the Seventy

Guds kjærlighet

Av eldste Benjamin M. Z. Tai
i De sytti

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.

Jesus Christ embodies Heavenly Father's love for us. Through His atoning sacrifice, He took upon Himself our sins and was bruised for our

Jeg vitner med glede om at Frelseren Jesus Kristus er Guds kjærlighet. Hans kjærlighet til oss er fullkommen, personlig og evigvarende.

En sommer mens vi var på reise i et avsidesliggende område, tilbragte familien vår en kveld med å sove utendørs under en skyfri himmel. Godt synlig over oss var den praktfulle Melkeveien, fylt med utallige stjerner og et og annet stjerneskudd. Mens vi undret oss over storslageneheten i Guds skaperverk, følte vi en ærbødig tilknytning til ham. Våre små barn, som hadde vokst opp i Hong Kong, hadde aldri opplevd noe lignende før. De spurte uskyldig om vi bodde under samme himmel hjemme. Jeg prøvde å forklare dem at det var den samme himmelen, men luft- og lysforurensning der vi bodde, hindret oss i å se disse stjernene, selv om de var der.

Skriftene underviser at "tro er full visshet om det en håper, overbevisning om ting en ikke ser". Mens desorienterende distraksjoner og terrestriale fristelser tåkelegger vårt åndelige syn, når vi utøver tro på Gud og hans Sønn Jesus Kristus får vi en klar forsikring om deres virkelighet og om deres omtanke for oss.

I Mormons bok så profeten Lehi "et tre hvis frukt var ettertraktelsesverdig fordi den gjorde en lykkelig", og den var "søtere enn alt". Da han smakte frukten, ble hans sjel fylt med stor glede, og han ønsket at hans familie også skulle smake den. Vi lærer at dette treet symboliserer "Guds kjærlighet", og i likhet med Lehi kan også vi motta et gledesfylt vitne om Gud når vi inviterer ham inn i vårt liv.

Jesus Kristus legemliggjør vår himmelske Faders kjærlighet til oss. Ved sitt sonoffer påtok han seg våre synder og ble knust for våre mis-

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 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

gjerninger. Han har personlig båret våre sykdommer, båret våre sorger og påtatt seg våre smerter og sykdommer. Han sender Den hellige ånd for å trøste oss, og Åndens frukter omfatter glede, fred og tro, som fyller oss med håp og kjærlighet.

Guds kjærlighet er tilgjengelig for alle, og mange søker oppriktig etter den, mens andre ønsker å føle Guds kjærlighet, men tror ikke at de fortjener den. Noen andre prøver desperat å holde fast på den. Skriftene og Herrens profet lærer oss at vi konsekvent kan oppleve Guds kjærlighet når vi, ved Jesu Kristi nåde, gjentatte ganger omvender oss, oppriktig tilgir, streber etter å holde hans bud og uselvisk tjener andre. Vi føler Guds kjærlighet når vi gjør ting som trekker oss nærmere ham, som å samtale med ham daglig gjennom bønn og skriftstudium, og slutter å gjøre ting som fjerner oss fra ham, som å være stolte, krangleverne og opprørske.

President Russell M. Nelson har invitert oss til "å fjerne, med Frelserens hjelp, gammelt rusk i vårt liv" og "legge bitterhet til side." Han har oppfordret oss til å "styrke vår åndelige grunnvoll ved å sentrere vårt liv om Frelseren og på ordinansene og paktene i hans tempel." Han lovet at "når vi holder våre tempelpakter, får vi større tilgang til Herrens styrkende kraft. ... Vi opplever Jesu Kristi og vår himmelske Faders rene kjærlighet i rikt monn!"

Jeg har en venn som ble velsignet med en nydelig familie og en lovende karriere. Dette endret seg da en sykdom gjorde ham ute av stand til å arbeide, som ble etterfulgt av skilsmisse. Årene siden har vært vanskelige, men hans kjærlighet til sine barn og paktene han har inngått med Gud, har styrket ham. En dag fikk han vite at hans tidligere ektefelle hadde giftet seg på nytt og hadde bedt om opphevelse av tempelbeseglingen. Han var urolig og forvirret. Han søkte fred og forståelse i Herrens hus. Dagen etter besøket fikk jeg følgende melding fra ham:

"Jeg hadde en fantastisk opplevelse i tempelet i går kveld. Jeg tror det var tydelig at jeg fremdeles følte ganske mye bitterhet. ... Jeg visste at jeg må forandre meg, og jeg har bedt hele uken om å få det til. ... I tempelet i går kveld følte jeg bokstavelig talt Ånden fjerne bitterheten fra mitt hjerte. ... Det var en stor lettelse å bli befridd fra den. ... En illevarslende fysisk byrde som tynget

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 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

meg, har blitt løftet.”

Mens han fortsatt har sine utfordringer, verdsetter min venn denne opplevelsen i Herrens hus, der den frigjørende kraften i Guds kjærlighet har hjulpet ham å føle seg nærmere Gud, mer optimistisk med hensyn til livet og mindre engstelig for sin fremtid.

Når vi opplever Guds kjærlighet, kan vi bære våre byrder med letthet og med glede underkaste oss hans vilje. Vi har tillit til at Gud vil huske sine pakter med oss, besøke oss i våre lidelser og befri oss fra trelldom. Vi vil også ønske å dele gleden vi føler med vår familie og våre kjære. I likhet med Lehis familie, har hver person handlefrihet til å velge mellom å spise av frukten eller ikke, men vår mulighet er å vise kjærlighet, dele og innby på en slik måte at de vi er glad i, kan føle Guds kjærlighet.

For å hjelpe andre å føle Guds kjærlighet, må vi utvikle i oss selv Kristus-lignende egenskaper som ydmykhet, nestekjærlighet, medfølelse og tålmodighet, og bidra til å vende andre til Frelseren ved å følge de to store bud om å elske Gud og vår neste.

En av våre sønner strevde med å passe inn og med selvfølelsen i tenårene. Min hustru og jeg ba om å få vite hvordan vi kunne hjelpe ham, og vi var villige til å gjøre alt Herren ønsket at vi skulle gjøre. En dag følte jeg meg tilskyndet til å spørre eldstenes quorumpresident om han visste om noen som trengte hjelp som jeg kunne besøke sammen med min sønn. Etter å ha tenkt seg om, ba han oss om å besøke en kvinne med betydelige helseproblemer, og med tillatelse fra grenspresidenten, til å gi henne nadverden hver uke. Jeg var opprømt, men også bekymret for hvordan sønnen min ville reagere på denne ukentlige forpliktelsen.

Under vårt første besøk verket vårt hjerte for denne kjære kvinnen, for hun hadde konstante smerter. Hun var veldig takknemlig for nadverden, og vi gledet oss over å snakke med henne og hennes mann. Etter noen besøk var jeg borte en søndag og kunne ikke være sammen med min sønn, men minnet ham på vårt oppdrag. Da jeg kom hjem, gledet jeg meg sånn til å høre hvordan besøket hadde gått. Sønnen min svarte at han ikke trodde at hans klassekamerater fikk gjøre kule ting som dette. Og han utdypet ved å si at han hadde broren sin med seg for å hjelpe, og at nadverden gikk greit, men denne kjære søsteren hadde vært lei seg i løpet av uken fordi hun

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 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.

hadde invitert venner hjem for å se filmer, men videospilleren hennes ville ikke fungere. Min sønn sa at han søkte på nettet, fant problemet, og fikset det for henne på stedet. Han følte seg nyttig, glad og betrodd å gjøre noe som lyste opp dagen hennes. Han følte Guds kjærlighet til ham.

Hvis livet, til tross for deres beste innsats, er overskyet, hvis dere føler at deres bønner ikke blir hørt eller hvis dere ikke kan føle Guds kjærlighet, skal dere vite at all deres innsats teller, og like sikkert som stjernene over oss, at vår himmelske Fader og Jesus Kristus kjenner, hører og elsker dere.

Ved en anledning da hans disipler var i en båt som "stampet hardt mot bølgene", kom Frelseren mot dem på vannet, forsikret dem og sa: "Vær ved godt mot, det er meg. Frykt ikke!" Da Peter ønsket å gå til Frelseren på vannet, vinket Jesus til ham og sa: "Kom!" Og da Peter mistet fokus og begynte å synke, rakte Frelseren straks ut hånden for å gripe ham, og ledet ham i sikkerhet mens han sa: "Du lite troende! Hvorfor tvilte du?"

Når vinden er imot oss i vårt liv, er vi villige til å være muntre og tapre? Hvordan kan vi huske at Frelseren ikke svikter oss, og at han er nær oss, kanskje på måter vi ennå ikke gjenkjenner? Er vi villige til å gå til ham i tro, spesielt når veien foran oss virker umulig? Og på hvilke måter løfter han oss i sikkerhet når vi kaver? Hvordan kan vi trofast se hen til ham i enhver tanke, uten tvil eller frykt?

Hvis dere ønsker å føle Guds kjærlighet i større grad, vil jeg be dere overveie følgende:

For det første: Ta hyppige pauser for å huske at dere er et Guds barn og tenke på det dere er takknemlige for.

For det annet: Be daglig, og be vår himmelske Fader hjelpe dere å vite hvem rundt dere som trenger å føle hans kjærlighet.

For det tredje: Spør oppriktig hva dere kan gjøre for å hjelpe vedkommende å føle Guds kjærlighet.

Og for det fjerde: Handle raskt ifølge inspirasjonen dere mottar.

Hvis vi konsekvent ber og spør på vegne av andre, vil Gud vise oss hvem vi kan hjelpe. Og hvis vi handler raskt, kan vi bli det middel hvorved han besvarer deres bønner. Når vi gjør det,

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.

vil vi etter hvert motta svar på våre bønner, og vi vil føle Guds kjærlighet i vårt eget liv.

For noen få måneder siden mens vi var på reise i Vietnam, var min hustru og jeg på et fly som tok av i en kraftig storm. Turbulensen var sterk, og mørke skyer, kraftig regn og lyn kunne sees fra vinduet vårt. Etter en lang og ustadig oppstigning steg flyet vårt endelig over stormskyene og kom ut til denne strålende utsikten. Vi ble igjen påminnet om vår himmelske Fader og Jesus Kristus og følte deres store kjærlighet til oss.

Kjære venner, som en som har opplevd Guds kjærlighet, vitner jeg med glede om at Frelseren Jesus Kristus er Guds kjærlighet. Hans kjærlighet til oss er fullkommen, personlig og evigvarende. Når vi trofast følger ham, måtte vi bli fylt med hans kjærlighet, og måtte vi være et fyrtårn som veileder andre til hans kjærlighet. I Jesu Kristi navn. Amen.