

The Love of God

By Elder Benjamin M. Z. Tai
Of the Seventy

El amor de Dios

Por el élder Benjamin M. Z. Tai
De los Setenta

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.

Testifico con gozo que el Salvador Jesucristo es el amor de Dios. Su amor por nosotros es perfecto, personal y perpetuo.

Un verano, mientras viajábamos por una zona remota, nuestra familia pasó una noche durmiendo a la intemperie bajo un cielo despejado. Claramente visible sobre nosotros estaba la magnífica Vía Láctea, llena de innumerables estrellas y alguna que otra estrella fugaz. Mientras nos maravillamos ante la majestuosidad de la creación de Dios, sentimos una conexión reverente con Él. Nuestros hijos pequeños, que habían crecido en Hong Kong, nunca habían experimentado algo así. Inocentemente preguntaron si vivíamos bajo el mismo cielo en casa. Traté de explicarles que era el mismo cielo, pero que la contaminación atmosférica y lumínica en el lugar donde vivíamos nos impedía ver esas estrellas a pesar de que estaban allí.

Las Escrituras nos enseñan que "la fe [es] la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve". Mientras que las distracciones desorientadoras y las tentaciones terrestres nublan nuestra visión espiritual, cuando ejercemos fe en Dios y en Su Hijo, Jesucristo, recibimos una clara certeza de Su realidad y de la preocupación que sienten por nosotros.

En el Libro de Mormón, el profeta Lehi vio "un árbol cuyo fruto era deseable para hacer a uno feliz" y que era "de lo más dulce, superior a todo". Cuando probó el fruto, su alma se llenó de un gozo inmenso y deseó que su familia también lo probara. Aprendemos que ese árbol representa "el amor de Dios" y, al igual que Lehi, nosotros también podemos recibir un testimonio gozoso de Dios cuando lo invitamos a nuestra vida.

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:

Jesucristo personifica el amor del Padre Celestial por nosotros. Mediante Su sacrificio expiatorio, tomó sobre Sí nuestros pecados y fue molido por nuestras iniquidades. Él ha llevado nuestras aflicciones personalmente, ha sufrido nuestros pesares y ha tomado sobre Sí nuestros dolores y enfermedades. Él envía al Espíritu Santo para consolarnos, y los frutos del Espíritu incluyen gozo, paz y fe, que nos llenan de esperanza y amor.

Si bien el amor de Dios está al alcance de todos, muchos lo buscan fervientemente, mientras que otros desean sentir el amor de Dios pero no creen merecerlo. Algunos otros están tratando desesperadamente de aferrarse a él. Las Escrituras y el profeta del Señor nos enseñan que podemos experimentar constantemente el amor de Dios cuando, mediante la gracia de Jesucristo, nos arrepentimos a menudo, perdonamos sinceramente, nos esforzamos por guardar Sus mandamientos y servimos a los demás de manera desinteresada. Sentimos el amor de Dios cuando hacemos lo que nos acerca más a Él, como conversar con Él a diario mediante la oración y el estudio de las Escrituras, y dejamos de hacer lo que nos aleja de Él, como ser orgullosos, contenciosos y rebeldes.

El presidente Russell M. Nelson nos ha invitado a "retir[ar], con la ayuda del Salvador, los viejos escombros que hay en nuestra vida" y a "dejar de lado el rencor". Nos ha instado a "refor[zar] nuestros cimientos espirituales" al "centrar nuestra vida en [el Salvador] y en las ordenanzas y los convenios de Su templo". Él nos promete que "al guardar nuestros convenios del templo, obtenemos mayor acceso al poder fortalecedor del Señor. [...] ¡Experimentamos el amor puro de Jesucristo y de nuestro Padre Celestial en gran abundancia!"

Tengo un amigo que fue bendecido con una hermosa familia y una prometedora carrera. Eso cambió cuando una enfermedad lo dejó incapacitado para trabajar, a lo que le siguió un divorcio. Los años desde entonces han sido difíciles, pero su amor por sus hijos y los convenios que ha hecho con Dios lo han sostenido. Un día se enteró de que su exesposa se había vuelto a casar y que había solicitado la cancelación de su sellamiento en el templo. Estaba preocupado y confundido, y buscó paz y entendimiento en la Casa del Señor. Al día siguiente de haber ido al templo, recibí el siguiente mensaje de él:

“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 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

“Anoche tuve una experiencia increíble en el templo. Creo que era obvio que todavía guardaba bastante resentimiento. [...] Sabía que debía cambiar y he estado orando toda la semana para poder hacerlo. [...] Anoche, en el templo, sentí literalmente que el Espíritu quitaba el resentimiento de mi corazón. [...] Fue un gran alivio liberarme de él. [...] Se ha levantado una carga física inmensa que pesaba sobre mí”.

Aunque todavía tiene desafíos, mi amigo atesora esa experiencia en la Casa del Señor, donde el poder liberador del amor de Dios lo ha ayudado a sentirse más cerca de Dios, más optimista en cuanto a la vida y menos ansioso en cuanto a su futuro.

Cuando experimentamos el amor de Dios, podemos soportar nuestras cargas con facilidad y someternos paciente y alegremente a Su voluntad. Tenemos confianza en que Dios recordará Sus convenios con nosotros, nos visitará en nuestras aflicciones y nos librará del cautiverio. También desearemos compartir el gozo que sentimos con nuestra familia y seres queridos. Al igual que con la familia de Lehi, cada persona tiene el albedrío para elegir si participará del fruto o no, pero tenemos la oportunidad de amar, compartir e invitar de tal manera que aquellos a quienes amamos puedan sentir el amor de Dios.

Para ayudar a los demás a sentir el amor de Dios, debemos cultivar en nosotros mismos atributos cristianos como la humildad, la caridad, la compasión y la paciencia, y ayudar a los demás a volverse al Salvador al seguir los dos grandes mandamientos de amar a Dios y amar a nuestros semejantes.

Uno de nuestros hijos tuvo dificultades para encajar y con su autoestima durante su adolescencia. Mi esposa y yo oramos para saber cómo ayudarlo, y estuvimos dispuestos a hacer lo que el Señor quisiera que hiciéramos. Un día sentí la impresión de preguntarle a mi presidente de cuórum de élderes si conocía a alguien necesitado a quien yo pudiera visitar junto con mi hijo. Después de pensarlo un poco, nos pidió que visitáramos a una mujer con serios problemas de salud y, con el permiso del presidente de rama, le lleváramos la Santa Cena cada semana. Yo estaba entusiasmado, pero también preocupado en cuanto a la forma en que mi hijo reaccionaría a ese compromiso semanal.

En nuestra primera visita, sentimos gran pesar por esa querida mujer, ya que sufría un

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 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

dolor constante. Estaba muy agradecida por la Santa Cena y disfrutamos de visitarla a ella y a su esposo. Después de algunas visitas, un domingo yo estaba ausente y no pude acompañar a mi hijo, pero le recordé nuestra asignación. Cuando llegué a casa, no podía esperar a escuchar cómo había ido la visita. Mi hijo respondió que no creía que sus compañeros tuvieran la oportunidad de hacer cosas geniales como esta. Explicó que había llevado a su hermano con él para ayudar y que la Santa Cena transcurrió sin problemas, pero que esta querida hermana había estado triste durante la semana porque había invitado a amigos a su casa para ver películas, pero su reproductor de video no funcionaba. Mi hijo dijo que buscó en internet, encontró el problema y lo solucionó al momento. Hacer algo que le alegrara a ella el día hizo que él se sintiera útil, feliz y que confiáramos en él. Sintió el amor de Dios por él.

Si a pesar de sus mejores esfuerzos la vida está nublada, si sienten que sus oraciones no son escuchadas o no pueden sentir el amor de Dios, sepan que cada uno de sus esfuerzos importa y, tan cierto como que hay estrellas sobre nosotros, el Padre Celestial y Jesucristo los conocen, escuchan y aman.

En una ocasión, cuando Sus discípulos estaban en una barca siendo "azotad[os] por las olas", el Salvador caminó hacia ellos sobre el agua y les dio seguridad, diciendo: "¡Tened ánimo! ¡Yo soy, no tengáis miedo!". Cuando Pedro quiso caminar hacia el Salvador sobre las aguas, Jesús le hizo señas, diciendo: "Ven". Y cuando Pedro perdió el enfoque y comenzó a hundirse, el Salvador de inmediato extendió Su mano para sostenerlo y lo condujo a un lugar seguro mientras decía: "¡Oh hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?"

Cuando los vientos son contrarios en nuestra vida, ¿estamos dispuestos a ser valientes y de buen ánimo?. ¿Cómo podemos recordar que el Salvador no nos abandona y que está cerca de nosotros, quizás de maneras que aún no reconocemos?. ¿Estamos dispuestos a acudir a Él con fe, especialmente cuando el camino que tenemos por delante parece imposible?. ¿Y de qué maneras nos eleva a un lugar seguro cuando tropezamos?. ¿Cómo podemos mirar fielmente hacia Él en todo pensamiento, sin duda ni temor?.

Si desean sentir el amor de Dios más abundantemente en su vida, los invito a considerar lo siguiente:

Primero, deténganse con frecuencia para

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.

recordar que son hijos de Dios y piensen en las cosas por las que están agradecidos.

Segundo, oren a diario y pidan al Padre Celestial que los ayude a saber quién a su alrededor necesita sentir Su amor.

Tercero, pregunten sinceramente qué pueden hacer para ayudar a esa persona a sentir el amor de Dios.

Y cuarto, actúen sin demora según la inspiración que reciban.

Si oramos y pedimos constantemente por los demás, Dios nos mostrará a las personas a las que podemos ayudar. Y si actuamos con prontitud, podemos convertirnos en el medio por el cual Él contesta sus oraciones. Al hacerlo, con el tiempo recibiremos respuesta a nuestras oraciones y sentiremos el amor de Dios en nuestra propia vida.

Hace unos meses, mientras viajábamos por Vietnam, mi esposa y yo estábamos en un vuelo que despegó en medio de una fuerte tormenta. La turbulencia era severa y desde la ventana se podían ver nubes oscuras, lluvia torrencial y relámpagos. Después de un largo e inestable ascenso, nuestro avión finalmente se elevó por encima de las nubes de tormenta y emergió a este glorioso panorama. Recordamos una vez más a nuestro Padre Celestial y a Jesucristo y sentimos Su gran amor por nosotros.

Queridos amigos, como alguien que ha experimentado el amor de Dios, testifico con gozo que el Salvador Jesucristo es el amor de Dios. Su amor por nosotros es perfecto, personal y perpetuo. Al seguirlo fielmente, ruego que seamos llenos de Su amor y que seamos un faro que guíe a los demás hacia Su amor. En el nombre de Jesucristo. Amén.