

The Love of God

By Elder Benjamin M. Z. Tai
Of the Seventy

Guds kärlek

Äldste Benjamin M. Z. Tai
i de sjuttios kvorum

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

Jag vittnar glatt om att Frälsaren Jesus Kristus är Guds kärlek. Hans kärlek till oss är fullkomlig, personlig och oupphörlig.

En sommar när vi reste i en avlägsen trakt tillbringade vår familj natten utomhus under en molnfri himmel. Klart synlig över oss var den storslagna Vintergatan, fylld av oräkneliga stjärnor och sporadiska stjärnskott. Medan vi förundrades över storslagenheten i Guds skapelse kände vi ett vördnadsfullt band till honom. Våra små barn, som hade växt upp i Hong Kong, hade aldrig upplevt något liknande förut. Oskuldsfullt frågade de om vi bodde under samma himmel hemma. Jag försökte förklara för dem att det var samma himmel, men att luft- och ljusföroreningarna där vi bodde hindrade oss från att se stjärnorna även om de var där.

Skrifterna lär oss att "tron är en övertygelse om det man hoppas, en visshet om ting som man inte ser". Även om desorienterande distraktioner och terrestriala frestelser fördunklar vår andliga syn, får vi när vi utövar tro på Gud och hans Son Jesus Kristus en tydlig försäkran om att de är verkliga och bryr sig om oss.

I Mormons bok såg profeten Lehi "ett träd vars frukt var begärlig eftersom den gjorde människan lycklig" och som var "mycket söt, sötare än allt annat". När han smakade på frukten fylldes hans själ med mycket stor glädje och han ville att hans familj också skulle få smaka på den. Vi får veta att det här trädet representerar "Guds kärlek", och liksom Lehi kan vi också få ett glädjefyllt vittnesbörd om Gud när vi bjuder in honom i vårt liv.

Jesus Kristus förkroppsligar vår himmelske Faders kärlek till oss. Genom sitt försoningsoffer

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 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

tog han på sig våra synder och blev slagen för vår ondskas skull. Han har personligen burit våra sorger och bedrövelser och tagit på sig våra smärtor och sjukdomar. Han sänder den Helige Anden till att trösta oss, och Andens frukter inkluderar glädje, frid och tro, vilket fyller oss med hopp och kärlek.

Då Guds kärlek är tillgänglig för alla är det många som uppriktigt söker den, medan det finns andra som önskar känna Guds kärlek men som tror att de inte förtjänar den. Ytterligare andra försöker desperat att hålla fast vid den. Skrifterna och Herrens profet lär oss att vi genomgående kan få uppleva Guds kärlek när vi, genom Jesu Kristi nåd, gång på gång omvänder oss, uppriktigt förlåter, strävar efter att hålla hans bud och osjälviskt tjäna andra. Vi känner Guds kärlek när vi gör sådant som för oss närmare honom, som att samtala med honom dagligen i bön och skriftstudier, och slutar göra sådant som kan fjärma oss från honom, som att vara stolta, stridslystna och rebelliska.

President Russell M. Nelson har bett oss att "med Frälsarens hjälp ta bort gammalt skräp i våra liv" och att "lägga bitterhet åt sidan". Han har uppmuntrat oss att "stärka vår andliga grund" genom att "göra [Frälsaren] och hans tempels förrättningar och förbund till det centrala i våra liv". Han har lovat att "när vi håller våra tempelförbund får vi ökad tillgång till Herrens stärkande kraft ... Vi upplever Jesu Kristi och vår himmelske Faders rena kärlek i rikligt mått!"

Jag har en vän som var välsignad med en underbar familj och en lovande karriär. Detta förändrades när en sjukdom gjorde honom oförmögen att arbeta, vilket åtföljdes av en skilsmässa. Åren sedan dess har varit svåra, men hans kärlek till sina barn och de förbund han slutit med Gud har burit upp honom. En dag fick han veta att hans tidigare maka hade gift om sig och begärt en annullering av deras tempelbesegling. Han blev bekymrad och omtumlad. Han sökte frid och insikt i Herrens hus. Dagen efter sitt besök fick jag följande meddelande från honom:

"Jag hade en fantastisk upplevelse i templet i går kväll. Det var nog uppenbart att jag fortfarande var ganska förbittrad ... Jag visste att jag måste förändras och jag har bett hela veckan om att kunna göra det ... I går kväll i templet kände jag bokstavligen hur Anden tog bort förbittringen ur hjärtat ... Det var en sådan lättnad att bli befriad

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 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

från den ... En olycksbådande fysisk börda som tyngt mig har blivit lättad.”

Även om han fortfarande har sina utmaningar värdesätter min vän den här upplevelsen i Herrens hus där den befriande kraften i Guds kärlek har hjälpt honom att känna sig närmare Gud, mer optimistisk över livet och mindre orolig inför framtiden.

När vi upplever Guds kärlek kan vi bära våra bördor med lätthet, och med tålamod och gott mod underkasta oss hans vilja. Vi litar på att Gud ska minnas sina förbund med oss, besöka oss i våra bedrövelser och befria oss ur trældom. Vi önskar också dela med oss av den glädje vi känner till vår familj och våra närstående. Liksom Lehis familj har varje människa handlingsfrihet till att välja om de vill ta del av frukten eller inte, men vår möjlighet är att älska, dela med oss och inbjuda på ett sätt som gör att de vi älskar kan känna Guds kärlek.

För att hjälpa andra att känna Guds kärlek behöver vi inom oss odla kristuslika egenskaper såsom ödmjukhet, kärlek, medkänsla och tålamod, och hjälpa andra att vända sig till Frälsaren genom att följa de två stora buden att älska Gud och att älska våra medmänniskor.

En av våra söner hade svårt att passa in och känna självförtroende i tonåren. Min hustru och jag bad för att veta hur vi skulle hjälpa honom, och vi var villiga att göra vad Herren än ville att vi skulle göra. En dag kände jag mig manad att fråga min äldstekvorumspresident om han kände någon med behov som jag kunde besöka tillsammans med min son. Efter att ha tänkt efter bad han oss att besöka en kvinna med stora hälsoproblem och att, med tillåtelse från grenspresidenten, ta sakramentet till henne varje vecka. Jag var upprymd men också bekymrad över hur min son skulle reagera på detta veckovisa åtagande.

På vårt första besök ömmade våra hjärtan för denna rara kvinna, eftersom hon hade ständig smärta. Hon var mycket tacksam för sakramentet och det var trevligt att prata med henne och hennes make. Efter ett par besök var jag en söndag bortrest och kunde inte följa med min son, men jag påminde honom om vår uppgift. När jag kom hem var jag ivrig att få höra hur besöket hade gått. Min son svarade att han inte kunde tänka sig att hans klasskamrater fick göra så här coola saker. Och han förklarade vidare att han hade tagit sin bror med sig till hjälp och att sakramentet gått fint, men att den rara systern hade varit

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 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

ledsen under veckan eftersom hon hade bjudit hem vänner för att se på film, men så hade videospelaren inte fungerat. Min son sa att han hade sökt på nätet, hittat problemet och fixat det åt henne på stället. Han kände sig nyttig, glad och betrodd med att göra något som lyste upp hennes dag. Han kände att Gud älskade honom.

Om livet trots dina bästa ansträngningar är förmörkat, om du känner att dina böner inte blir hörda eller om du inte kan känna Guds kärlek, så vet att varje ansträngning har betydelse och, lika säkert som stjärnorna därovan, att din himmelske Fader och Jesus Kristus känner, hör och älskar dig.

En gång när hans lärjungar var på en båt som var "hårt ansatt av vågorna" gick Frälsaren mot dem på vattnet och lugnade dem med orden: "Var lugna! Det Är Jag. Var inte rädda." När Petrus ville gå till Frälsaren på vattnet kallade Jesus till sig honom och sa: "Kom!" Och när Petrus tappade fokus och började sjunka räckte Frälsaren genast ut handen för att gripa tag i honom och föra honom i säkerhet med orden: "Så lite tro du har! Varför tvivlade du?"

När vindarna slår emot oss i livet, är vi då villiga att vara vid gott mod och vara modiga? Hur kan vi minnas att Frälsaren inte överger oss och att han är nära oss på sätt som vi kanske inte förstår? Är vi villiga att gå till honom i tro, särskilt när stigen framför oss verkar omöjlig? Och på vilka sätt lyfter han oss till trygghet när vi sjunker? Hur kan vi med tro vända oss till honom i varje tanke utan tvivel eller fruktan?

Om du vill känna Guds kärlek i rikare mått, vill jag be dig att tänka på följande:

För det första, stanna ofta uppför att komma ihåg att du är ett Guds barn och tänk på vad du är tacksam för.

För det andra, be dagligen din himmelske Fader att hjälpa dig veta vem i din närhet som behöver känna hans kärlek.

För det tredje, fråga uppriktigt vad du kan göra för att hjälpa den personen att känna Guds kärlek.

Och för det fjärde, agera snabbt på inspirationen du får.

Om vi ständigt ber och frågar för andras räddning kommer Gud att visa oss vilka vi kan hjälpa. Och om vi agerar snabbt kan vi bli det medel

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.

varigenom han besvarar deras böner. Genom att göra detta får vi med tiden svar på våra böner och får känna Guds kärlek i vårt eget liv.

För några månader sedan när vi reste i Vietnam satt min hustru och jag på ett flyg som startade i en häftig storm. Turbulensen var kraftig, och mörka moln, tungt regn och blixtar kunde ses från vårt fönster. Efter en lång och instabil stigning höjde sig planet slutligen över stormmolnen och kom ut till en underbar utsikt. Vi påmindes återigen om vår himmelske Fader och Jesus Kristus och kände deras stora kärlek till oss.

Kära vänner, som en som har fått uppleva Guds kärlek vittnar jag glatt om att Frälsaren Jesus Kristus är Guds kärlek. Hans kärlek till oss är fullkomlig, personlig och oupphörlig. När vi troget följer honom, må vi fyllas av hans kärlek och må vi vara en fyr som leder andra till hans kärlek. I Jesu Kristi namn, amen.