

# Proved and Strengthened in Christ

By Elder Henry B. Eyring  
*Of the Quorum of the Twelve Apostles*

## Erprobt und in Christus gestärkt

Elder Henry B. Eyring  
*vom Kollegium der Zwölf Apostel*

October 2025 general conference

---

*Proving moments are not evidence that the Lord has abandoned you. Rather, they are evidence that He loves you enough to refine and strengthen you.*

My dear brothers and sisters, I feel the love of the Lord as we meet together. I am humbled to speak with you. I pray that the Spirit will carry into your hearts what the Lord would have you hear, far beyond the words which I will speak.

Long ago I sought to learn physics and mathematics in my college years. I felt overwhelmed. I began to feel that I was trying to learn something that was beyond me. The more I felt overwhelmed, the less I felt the strength to keep trying. My discouragement led me to feel that my efforts were almost fruitless. I began to think of quitting, of doing something easier.

I felt weak. As I prayed, I felt the quiet assurance of the Lord. I felt Him say to my mind, “I am proving you, but I am also with you.”

I did not know then all that those words meant. But I knew what to do—I went to work.

By pondering and working during the years that followed, I came to understand this message of encouragement in the scriptures: “I can do all things through Christ which strengtheneth me.”

I learned that my struggle with physics was actually a gift from the Lord. He was teaching me that with His help, I could do things that seemed

*Schwierige Zeiten sind nicht Beweis dafür, dass der Herr Sie verlassen hat. Vielmehr sind sie ein Beweis dafür, dass er Sie genug liebt, um Sie zu läutern und zu stärken.*

Meine lieben Brüder und Schwestern, ich verspüre die Liebe des Herrn in dieser Versammlung. Es stimmt mich demütig, dass ich zu Ihnen sprechen darf. Möge der Geist das in Ihr Herz tragen, was der Herr Sie hören lassen möchte – weit über die Worte hinaus, die ich sprechen werde.

Vor langer Zeit als Student mühte ich mich mit Physik und Mathematik ab. Ich fühlte mich überfordert. In mir kam das Gefühl auf, dass ich versuche, etwas zu lernen, was zu schwer für mich ist. Je mehr ich mich überfordert fühlte, desto weniger Kraft verspürte ich, es weiter zu versuchen. Ich war so entmutigt, dass ich das Gefühl hatte, meine Bemühungen seien fast vergeblich. Ich spielte mit dem Gedanken, aufzuhören und etwas Leichteres zu studieren.

Ich fühlte mich schwach. Als ich betete, verspürte ich, dass der Herr mir ruhige Gewissheit schenkte. Ich spürte, dass er mir zuflüsterte: „Ich prüfe dich, aber ich bin auch bei dir.“

Ich verstand damals nicht die volle Bedeutung dieser Worte. Aber ich wusste, was ich zu tun hatte – und machte mich an die Arbeit.

Als ich in den folgenden Jahren darüber nachsann und weiter an mir arbeitete, wurde mir die Bedeutung dieser ermutigenden Botschaft in den heiligen Schriften bewusst: „Alles vermag ich durch [Christus], der mich stärkt.“

Ich erkannte, dass meine Schwierigkeiten mit Physik in Wirklichkeit ein Geschenk des Herrn waren. Er zeigte mir, dass ich mit seiner Hilfe

impossible if I had the faith that He would be there to help me. Through this gift, the Lord was working to prove and strengthen me.

The word prove has several meanings. To prove something is not simply to test it. It is to increase its strength. To prove a piece of steel is to place it under strain. Heat, weight, and pressure are added until its true nature is enhanced and revealed. The steel is not weakened by the proving. In fact, it becomes something that can be trusted, something strong enough to bear greater burdens.

The Lord proves us in much the same way to strengthen us. That proving does not come in moments of ease or comfort. It comes in moments when we feel stretched beyond what we thought we could bear. The Lord teaches that we are to continue to grow and never tire in our efforts, that we never give up, that we keep trying.

When we continue to have faith in Jesus Christ—even when things might feel impossible to us at the moment—we become spiritually stronger. The sacred scriptural records emphasize this truth.

The prophet Moroni, for instance, was proved and strengthened in such a way. He lived his final years alone. He wrote that he had no friends, that his father had been killed, that his people had been destroyed. He was hunted by those who sought his life.

Yet Moroni did not despair. Instead, he engraved his testimony of Jesus Christ on plates for people he would not live to see, including the descendants of the people who desired to kill him. He wrote for us. He knew that some would mock his words. He knew that some would reject them. Yet he kept writing.

In his proving, Moroni's faith was refined and strengthened. It became more pure. His words carry the power of one who endured faithfully to the end. We can feel that power as we read his testimony:

“Now I, Moroni, write somewhat as seemeth me good; and I write unto my brethren, the Lamanites; and I would that they should know that more than four hundred and twenty years

scheinbar Unmögliches tun konnte, wenn ich den Glauben hatte, dass er mir beistehen wird. Durch dieses Geschenk prüfte und stärkte mich der Herr.

Das englische Wort prove hat verschiedene Bedeutungen. Es bedeutet nicht nur „prüfen“, sondern auch „erproben“ und „härten“. Ein Stück Stahl wird gehärtet, indem es Belastung ausgesetzt wird. Hitze, Gewicht und Druck sorgen dafür, dass seine wahre Eigenschaft verbessert und offenbar wird. Der Stahl wird durch die Härtung nicht geschwächt. Vielmehr wird er zu etwas, was zuverlässig und stark genug ist, größeren Lasten standzuhalten.

In ähnlicher Weise erprobt und härtet uns der Herr, um uns zu stärken. Diese Erprobung geschieht nicht in leichten oder angenehmen Zeiten. Sie geschieht in Momenten, in denen wir das Gefühl haben, mehr belastet zu werden, als wir aushalten können. Der Herr lehrt, dass wir immer weiter wachsen und in unseren Bemühungen nie ermüden sollen, dass wir nie aufgeben, sondern es weiter versuchen sollen.

Wenn wir weiterhin Glauben an Jesus Christus haben – selbst dann, wenn uns etwas gerade unmöglich vorkommt –, werden wir geistig stärker. In den heiligen Schriften wird diese Wahrheit betont.

Der Prophet Moroni beispielsweise wurde auf diese Weise erprobt und gestärkt. Er verbrachte seine letzten Jahre alleine. Er schrieb, dass er keine Freunde hatte, dass sein Vater getötet und sein Volk vernichtet worden war. Er wurde von denen gejagt, die ihm nach dem Leben trachteten.

Doch Moroni verzweifelte nicht. Stattdessen gravierte er sein Zeugnis für Jesus Christus auf Platten – für Menschen, die er zu Lebzeiten nicht sehen würde, darunter auch die Nachkommen derjenigen, die ihn töten wollten. Er schrieb für uns. Er wusste, dass manche seine Worte verspottet würden. Er wusste, dass manche sie verwerfen würden. Aber er schrieb trotzdem weiter.

Durch Moronis Erprobung wurde sein Glaube geläutert und gestärkt. Er wurde reiner. In seinen Worten liegt die Kraft eines Menschen, der treu bis ans Ende ausharrte. Wir können diese Kraft verspüren, wenn wir sein Zeugnis lesen:

„Nun schreibe ich, Moroni, einiges, wie es mir gut scheint; und ich schreibe für meine Brüder, die Lamaniten; und ich möchte, dass sie wissen, dass mehr als vierhundertzwanzig Jahre

have passed away since the sign was given of the coming of Christ.

“And I seal up these records, after I have spoken a few words by way of exhortation unto you.

“Behold, I would exhort you that when ye shall read these things, if it be wisdom in God that ye should read them, that ye would remember how merciful the Lord hath been unto the children of men, from the creation of Adam even down until the time that ye shall receive these things, and ponder it in your hearts.

“And when ye shall receive these things, I would exhort you that ye would ask God, the Eternal Father, in the name of Christ, if these things are not true; and if ye shall ask with a sincere heart, with real intent, having faith in Christ, he will manifest the truth of it unto you, by the power of the Holy Ghost.

“And by the power of the Holy Ghost ye may know the truth of all things.”

Moroni’s testimony was refined in loneliness, but it shines with light to guide all generations to seek our Father in Heaven and the Savior Jesus Christ.

Another Book of Mormon prophet, Jacob, was proved and strengthened as a child who experienced afflictions and much sorrow. But his father, Lehi, taught him God would bless him through his trials.

“And behold, in thy childhood thou hast suffered afflictions and much sorrow, because of the rudeness of thy brethren.

“Nevertheless, Jacob, my firstborn in the wilderness, thou knowest the greatness of God; and he shall consecrate thine afflictions for thy gain.

“Wherefore, thy soul shall be blessed, and thou shalt dwell safely with thy brother, Nephi; and thy days shall be spent in the service of thy God. Wherefore, I know that thou art redeemed, because of the righteousness of thy Redeemer; for thou hast beheld that in the fulness of time he cometh to bring salvation unto men.”

The Prophet Joseph Smith experienced such proving and strengthening when he was in Liberty Jail. In the depths of his anguish, the Prophet Joseph cried out:

“O God, where art thou? ...

“How long shall thy hand be stayed?”

vergangen sind, seit das Zeichen vom Kommen Christi gegeben wurde.

Und ich versiegle diese Aufzeichnungen, nachdem ich einige Worte als Ermahnung für euch geredet habe.

Siehe, ich möchte euch ermahnen, wenn ihr dieses hier lesen werdet, sofern es nach Gottes Weisheit ist, dass ihr es lest, dass ihr daran denkt, wie barmherzig der Herr zu den Menschenkindern gewesen ist, von der Erschaffung Adams an bis herab zu der Zeit, da ihr dieses hier empfangen werdet, und dass ihr im Herzen darüber nachdenkt.

Und ich möchte euch ermahnen: Wenn ihr dieses hier empfagt, so fragt Gott, den ewigen Vater, im Namen Christi, ob es wahr ist; und wenn ihr mit aufrichtigem Herzen, mit wirklichem Vorsatz fragt und Glauben an Christus habt, wird er euch durch die Macht des Heiligen Geistes kundtun, dass es wahr ist.

Und durch die Macht des Heiligen Geistes könnt ihr von allem wissen, ob es wahr ist.”

Moroni’s Zeugnis wurde in Einsamkeit geläutert, aber es leuchtet hell, um alle Generationen dazu zu bewegen, den Vater im Himmel und den Erretter Jesus Christus zu suchen.

Ein weiterer Prophet aus dem Buch Mormon, Jakob, wurde als Kind erprobt und gestärkt. Er erlebte Bedrängnisse und viel Kummer. Aber sein Vater Lehi brachte ihm bei, dass Gott ihn durch seine Prüfungen segnen würde.

„Und siehe, in deiner Kindheit hast du Bedrängnisse und viel Kummer ertragen wegen der Rohheit deiner Brüder.

Und doch, Jakob, mein Erstgeborener in der Wildnis, kennst du die Größe Gottes; und er wird dir deine Bedrängnisse zum Gewinn weihen.

Darum wird deine Seele gesegnet sein, und du wirst bei deinem Bruder Nephi sicher wohnen und deine Tage damit verbringen, deinem Gott zu dienen. Darum weiß ich, dass du durch die Rechtschaffenheit deines Erlösers erlöst bist; denn du hast geschaut, dass er, wenn die Zeit erfüllt ist, kommt, um den Menschen die Errettung zu bringen.“

Der Prophet Joseph Smith erlebte eine solche Erprobung und Stärkung, als er im Gefängnis zu Liberty war. In tiefster Qual rief der Prophet Joseph aus:

„O Gott, wo bist du? ...

Wie lange noch wird deine Hand sich zurückhalten?“

The Lord saw in Joseph's suffering the sanctifying effect of his enduring it well when He replied:

"My son, peace be unto thy soul; thine adversity and thine afflictions shall be but a small moment;

"And then, if thou endure it well, God shall exalt thee on high; thou shalt triumph over all thy foes."

The greatest example of proving and strengthening occurred through the Savior's Atonement. He took upon Him the sins of the world. He bore our pains and our sorrows. He drank the bitter cup. He proved faithful in every moment.

Because of His glorious Atonement, Jesus Christ can strengthen us in our times of trial. He knows how to succor us because He has felt all the challenges that we will ever feel in mortality. "He will take upon him the pains and the sicknesses of his people ... that he may know according to the flesh how to succor his people according to their infirmities."

We learn that while in the Garden of Gethsemane, the Savior did ask the Father if the trial could pass over Him—but then He also said that if it was the Father's will, then the Savior would do it. In other words, the Savior even took on doubt and uncertainty, but He had faith in His Heavenly Father.

Brothers and sisters, your proving and strengthening may not look like Moroni's or Jacob's or the Prophet Joseph's. But it will come. It may come quietly, through the trials of family life. It may come through illness or disappointment or grief or loneliness.

I bear witness that these moments are not evidence that the Lord has abandoned you. Rather, they are evidence that He loves you enough to refine and strengthen you. He is making you strong enough to carry the weight of eternal life.

If we remain faithful in our service, the Lord will refine us. He will strengthen us. And one day we will look back and see that those very trials were evidence of His love. We will see that He was shaping us to be able to stand with Him in glory. As the Lord's Apostle Paul stated at the end of his own life, "I have fought a good fight, I have finished my course, I have kept the faith."

Der Herr sah in Josephs Leid die heilige Wirkung davon, dass er gut darin ausharrte. Er antwortete:

„Mein Sohn, Friede sei deiner Seele; dein Ungemach und deine Bedrängnisse werden nur einen kleinen Augenblick dauern,

und dann, wenn du gut darin ausharrst, wird Gott dich in der Höhe erhöhen; du wirst über alle deine Feinde triumphieren.“

Das größte Beispiel einer Erprobung und Stärkung war das Sühnopfer des Erretters. Er nahm die Sünden der Welt auf sich. Er ertrug unsere Schmerzen und unseren Kummer. Er trank den bitteren Kelch. Er erwies sich in jedem Augenblick als treu.

Dank seines herrlichen Sühnopfers kann uns Jesus Christus stärken, wenn wir geprüft werden. Er weiß, wie er uns beistehen kann, weil er alles Schwere, was wir im Erdenleben je erleiden, selbst verspürt hat. „Er [wird] die Schmerzen und die Krankheiten seines Volkes auf sich nehmen ..., damit er gemäß dem Fleische wisse, wie er seinem Volk beistehen könne gemäß dessen Schwächen.“

Wir wissen, dass der Erlöser im Garten Gethsemani den Vater fragte, ob die Prüfung an ihm vorübergehen könnte – aber dann sagte er auch, dass er es tun werde, wenn es der Wille des Vaters sei. Mit anderen Worten: Der Erretter nahm sogar Zweifel und Ungewissheit auf sich, hatte aber Glauben an seinen Vater im Himmel.

Brüder und Schwestern, Ihre Erprobung und Stärkung mag nicht wie die von Moroni oder Jakob oder dem Propheten Joseph aussehen. Aber sie wird kommen. Vielleicht kommt sie still, durch die Herausforderungen des Familienlebens. Vielleicht kommt sie durch Krankheit oder Enttäuschung oder Trauer oder Einsamkeit.

Ich gebe Zeugnis, dass diese Zeiten nicht Beweis dafür sind, dass der Herr Sie verlassen hat. Vielmehr sind sie ein Beweis dafür, dass er Sie genug liebt, um Sie zu läutern und zu stärken. Er macht Sie stark genug, das Gewicht des ewigen Lebens zu tragen.

Wenn wir in unserem Dienst treu bleiben, läutert uns der Herr. Er stärkt uns. Und eines Tages werden wir zurückblicken und erkennen, dass genau diese Prüfungen ein Beweis seiner Liebe waren. Wir werden sehen, dass er uns geformt hat, sodass wir in Herrlichkeit an seiner Seite stehen können. Paulus, der Apostel des Herrn, erklärte am Ende seines Lebens: „Ich habe

I testify that God knows you. He knows the trials you face. He is with you. He will not forsake you. I testify that Jesus Christ is the Son of God. He is our strength, our Redeemer, our hope. If we trust Him, He will make our spiritual power equal to every trial we are called to bear. I so testify in the sacred name of Jesus Christ, amen.

den guten Kampf gekämpft, den Lauf vollendet, die Treue bewahrt.“

Ich bezeuge, dass Gott Sie kennt. Er kennt die Schwierigkeiten, die Sie durchleben. Er ist bei Ihnen. Er wird Sie nicht im Stich lassen. Ich bezeuge, dass Jesus Christus der Sohn Gottes ist. Er ist unsere Stärke, unser Erlöser und unsere Hoffnung. Wenn wir ihm vertrauen, sorgt er dafür, dass unsere geistige Kraft jeder Prüfung, die uns auferlegt wird, standhält. Dies bezeuge ich im heiligen Namen Jesu Christi. Amen.