

Know Who You Really Are

By Elder Brik V. Eyre
Of the Seventy

Sappiate chi siete veramente

Anziano Brik V. Eyre
dei Settanta

October 2025 general conference

Regardless of where we are on our path of discipleship, our lives will fundamentally change if we better understand who we really are.

Several years ago our daughter had a profound experience on her mission. With her approval, I share an excerpt of what she wrote to us that week:

“Yesterday a returning member asked us to come over as soon as possible. When we arrived, we found her on the floor, sobbing uncontrollably. Through the tears, we found out that she had lost her job, was going to be evicted from her apartment, and once again become homeless.”

Our daughter continued: “I started frantically searching my scriptures, trying to find something—anything—to help her. As I was looking for the perfect verse, I thought, ‘What am I doing? This is not what Christ would do. This is not a problem that I can solve, but this is a literal daughter of God who needs my help.’ So I closed my scriptures, knelt beside her, and held her while we cried together, until she was ready to stand up and face this trial.”

After this woman was comforted, our daughter then used the scriptures to try and help her understand the reality of her divine worth and to teach her one of the most fundamental truths of our existence—that we are beloved sons and daughters of God, a God that feels perfect compassion for us when we suffer and is ready to assist us as we stand back up.

It is insightful that the first point of doctrine

A prescindere da dove ci troviamo nel nostro sentiero del discepolato, la nostra vita cambierà profondamente se comprenderemo meglio chi siamo davvero.

Molti anni fa, durante la sua missione, nostra figlia ebbe un'esperienza profonda. Con il suo permesso, condivido un estratto di ciò che ci scrisse quella settimana:

“Ieri, un membro riattivato ci ha chiesto di andare da lei il prima possibile. Quando siamo arrivate, l'abbiamo trovata sul pavimento che singhiozzava senza controllo. Tra le lacrime ci ha riferito che aveva perso il lavoro, sarebbe stata sfrattata dal suo appartamento e che ancora una volta sarebbe rimasta senza casa.”

Nostra figlia continuò scrivendo: “Ho iniziato a cercare freneticamente nelle Scritture, qualcosa — qualsiasi cosa — per aiutarla. Mentre stavo cercando il versetto perfetto, ho pensato: ‘Cosa sto facendo? Questo non è ciò che farebbe Cristo. Questo non è un problema che posso risolvere, ma, è letteralmente una figlia di Dio che ha bisogno del mio aiuto.’ Così, ho chiuso le Scritture, mi sono inginocchiata accanto a lei, e l'ho tenuta stretta tra le braccia mentre piangeva insieme, finché non è stata pronta ad alzarsi e affrontare questa prova”.

Dopo che ebbe confortato questa donna, nostra figlia usò le Scritture per cercare di aiutarla a comprendere la realtà del suo valore divino e per insegnarle una delle verità più importanti della nostra esistenza — che siamo figli e figlie benemeriti di Dio, un Dio che prova una compassione perfetta per noi quando soffriamo ed è pronto a sostenerci quando ci rialziamo.

È interessante che il primo punto della dot-

that our missionaries teach is that God is our loving Heavenly Father. Every subsequent truth builds on the foundational understanding of who we really are.

Susan H. Porter, Primary General President, taught: "When you know and understand how completely you are loved as a child of God, it changes everything. It changes the way you feel about yourself when you make mistakes. It changes how you feel when difficult things happen. It changes your view of God's commandments. It changes your view of others and of your capacity to make a difference."

This change is illustrated as we read about the experience Moses had when talking with God face-to-face. During that conversation, God repeatedly taught Moses of his divine heritage, saying, "Moses, ... thou art my son." God explained that Moses was in the similitude of His Only Begotten. Moses came to understand clearly who he was, that he had a work to do, and that he had a loving Heavenly Father.

After this experience, the adversary came tempting him and immediately addressed him by saying, "Moses, son of man." This is a common and dangerous tool in the arsenal of the adversary. While our Heavenly Father consistently and lovingly reminds us that we are His children, the adversary will always try to label us by our weaknesses. But Moses had already learned that he was more than a "son of man." He declared to Satan: "Who art thou? For behold, I am a son of God." Similarly, when we are confronted with the challenges of mortality or when we feel like anyone is trying to label us by our weaknesses, we need to stand strong in the knowledge of who we truly are. We must seek validation vertically, not horizontally. And as we do, we too can boldly proclaim, "I am a child of God."

In a worldwide devotional for young adults, our beloved President Russell M. Nelson taught: "So who are you? First and foremost, you are a child of God, a child of the covenant, and a disciple of Jesus Christ. As you embrace these truths, our Heavenly Father will help you reach your ultimate goal of living eternally in His holy presence."

It is no coincidence that in likely the most repeated scripture, God reminds us of our relationship with Him. Of all the names He could

trina che i nostri missionari insegnano è che Dio è il nostro amorevole Padre Celeste. Ogni verità che ne consegue si basa sulla comprensione fondamentale di chi siamo davvero.

Susan H. Porter, presidentessa generale della Primaria, ha insegnato: "Una volta che sapete e capite quanto totalmente siete amati come figli di Dio, ciò cambia tutto. Cambia come vi sentite riguardo a voi stessi quando commettete degli errori. Cambia come vi sentite quando accadono cose difficili. Cambia la vostra visione dei comandamenti di Dio. Cambia la vostra visione degli altri e della vostra capacità di fare la differenza".

Questo cambiamento viene evidenziato nell'esperienza avuta da Mosè quando parlò con Dio faccia a faccia. Durante quella conversazione, Dio istruì più volte Mosè sul suo retaggio divino, dicendo: "Mosè, tu sei mio figlio". Dio spiegò che Mosè era a similitudine del Suo Figlio Unigenito. Mosè comprese chiaramente chi fosse, che aveva un'opera da compiere e che aveva un amorevole Padre Celeste.

Dopo questa esperienza, l'avversario venne a tentarlo rivolgendosi subito a lui dicendo: "Mosè, figlio d'uomo". Questo è uno strumento comune e pericoloso nell'arsenale dell'avversario. Mentre il nostro Padre Celeste ci ricorda costantemente e amorevolmente che siamo i Suoi figli, l'avversario cercherà sempre di etichettarci in base alle nostre debolezze. Ma Mosè sapeva già di essere più di un "figlio d'uomo". Dichiariò a Satana: "Chi sei tu? Poiché ecco, io sono un figlio di Dio". Similmente, quando ci troviamo di fronte alle prove della vita terrena o quando ci sentiamo come se tutti ci stessero etichettando in base alle nostre debolezze, dobbiamo rimanere forti nella conoscenza di chi siamo veramente. Dobbiamo cercare conferma in senso verticale e non orizzontale. Quando lo facciamo, anche noi possiamo affermare con coraggio: "Sono un figlio di Dio".

In una riunione mondiale per i Giovani Adulti, il nostro amato presidente Russell M. Nelson ha insegnato: "Quindi, chi sei? Innanzitutto, sei una figlia o un figlio di Dio, una figlia o un figlio dell'alleanza, e una discepola o un discepolo di Gesù Cristo. Se abbracerai queste verità, il nostro Padre Celeste ti aiuterà a raggiungere il tuo obiettivo finale di vivere eternamente alla Sua santa presenza".

Non è una coincidenza che nel versetto forse più ripetuto delle Scritture, Dio ci ricordi il nostro rapporto con Lui. Tra tutti i nomi con cui

be identified by in the sacrament prayer, He has asked to be called “God, the Eternal Father.”

As we come to truly know who we are, we will believe more strongly that our loving Heavenly Father has provided a plan for us to return to live with Him again. Elder Patrick Kearon taught: “Our Father’s beautiful plan, even His ‘fabulous’ plan, is designed to bring you home, not to keep you out. . . . God is in relentless pursuit of you.” Think about that for a moment—our all-powerful, loving Father is in “relentless pursuit of you.”

Regardless of where we are on our path of discipleship, our lives will fundamentally change if we better understand who we really are. May I suggest two ways in which we can deepen this understanding.

First, Prayer

As the Savior was beginning His mortal ministry, he was led into the wilderness to “be with God.” Perhaps we should shift our mindset away from simply saying our prayers to taking sufficient time to really commune with and “be with God” each day.

I have found that the quality of my prayers improves as I take a few minutes to prepare to talk to my Father. The scriptures show us that this is a pattern that works. Whether it is Joseph Smith; Nephi, the son of Helaman; or Enos, all have some form of pondering and reflecting prior to their recorded communication with God. Enos said that his soul hungered as the words of his father sunk deep into his heart. Each of these examples teaches us the need to spiritually prepare for our time each day to “be with God.”

To the Nephites, the Savior instructed, “When thou prayest, enter into thy closet, and when thou hast shut thy door, pray to thy Father.”

Whether it is in a closet or a bedroom, the principle is to find a place where you can be alone to pray, to allow your soul to be still, and to feel the promptings of the “still small voice.” We can prepare by pondering on the things that we are grateful for and the questions or concerns that we would like to bring to our Father. We should strive not to have a rote manner of prayer but to talk with our Father, out loud if possible.

poteva essere definito nella preghiera sacramentale, ha chiesto di essere chiamato “Dio, Padre Eterno”.

Quando sapremo veramente chi siamo, crederemo più fortemente che il nostro amorevole Padre Celeste ci ha fornito un piano per ritornare a vivere con Lui. L’anziano Patrick Kearon ha insegnato: “Il bellissimo piano di nostro Padre — il Suo ‘favoloso’ piano — è progettato per riportarvi a casa, non per tenervi fuori. [...] Dio vi cerca instancabilmente”. Pensateci un attimo, il nostro onnipotente, amorevole Padre “vi cerca instancabilmente”.

A prescindere da dove ci troviamo nel nostro sentiero del discepolato, la nostra vita cambierà profondamente se comprenderemo meglio chi siamo davvero. Vorrei suggerirvi due modi in cui possiamo approfondire questa conoscenza.

Primo, la preghiera

All’inizio del Suo ministero terreno, il Salvatore venne condotto nel deserto per “stare con Dio”. Forse dovremmo cambiare la nostra mentalità e passare dal dire semplicemente le nostre preghiere al prenderci abbastanza tempo per comunicare veramente e “stare con Dio” ogni giorno.

Ho scoperto che la qualità delle mie preghiere migliora quando mi prendo qualche minuto per prepararmi a parlare con mio Padre. Le Scritture ci mostrano che questo modello funziona. Sia che si tratti di Joseph Smith; di Nefi, il figlio di Helaman; o di Enos, tutti facevano una sorta di meditazione e riflessione prima di comunicare con Dio. Enos disse che la sua anima era affamata mentre le parole di suo padre penetravano profondamente nel suo cuore. Ognuno di questi esempi ci insegna la necessità di prepararci spiritualmente al nostro momento quotidiano per “stare con Dio”.

Il Salvatore istruì i Nefiti: “Quando preghi, entra nella tua cameretta, e dopo aver chiuso la porta, prega il Padre tuo”.

Sia che si tratti di una cameretta o di una camera da letto, il principio è quello di trovare un luogo dove potete stare soli a pregare, per consentire alla vostra anima di essere tranquilla e per sentire i suggerimenti della “voce calma e sommessa”. Possiamo prepararci meditando sulle cose per cui siamo grati e sulle domande o sulle preoccupazioni che vorremmo condividere con il nostro Padre. Dobbiamo sforzarci di non pregare

I realize that in the chaos of our lives, when we are wrestling with toddlers or running between meetings, we may not have the luxury of quiet closets and thoughtful preparation—but those silent, quick, and urgent prayers can be much more meaningful when we have made an effort to “be with God” earlier in the day.

There may be some who haven’t prayed for a long time or others who haven’t felt that their prayers are being heard. I promise you that your Heavenly Father knows you, loves you, and wants to hear from you. He wants to communicate with you. He wants you to remember who you are.

Elder Jeffrey R. Holland recently taught: “However much you are praying, pray more. However hard you are praying, pray harder.”

In addition to increasing the frequency and fervency of our prayers, studying the Book of Mormon daily and worshipping in the temple will help prepare our minds for revelation. As we strive to improve our communication with our Heavenly Father, He will bless us to feel more profoundly that we are His children.

Second, Come to Know That Jesus Is the Christ

The greatest manifestation of Heavenly Father’s love for us as His children is the reality that He sent His Son, our own personal Savior, to help us come home. Therefore, we need to come to know Him.

Years ago, while serving as a stake president, I submitted a recommendation for a brother to serve as an ordinance worker in the temple. After explaining what a wonderful ordinance worker he would be, I inadvertently pressed “Do not endorse,” which submitted the recommendation. After unsuccessfully trying to recall the message, I called the temple president and said, “I have made a horrible mistake.” Without hesitation, this good temple president said, “President Eyre, there is nothing that you have done that can’t be forgiven and ultimately corrected.” What a great truth. Indeed, Jesus Christ is “mighty to save.”

in maniera meccanica, ma diparlare con il nostro Padre, possibilmente ad alta voce.

Mi sono reso conto che nella confusione della nostra vita, quando siamo alle prese con dei bambini piccoli o corriamo tra una riunione e l’altra, potremmo non avere il lusso di un posto isolato e di una preparazione ponderata, ma quelle preghiere silenziose, veloci e immediate possono essere molto più significative quando avremo fatto uno sforzo per “stare con Dio” all’inizio della giornata.

Potrebbero esserci persone che non pregano da molto tempo oppure altre che non sentono che le loro preghiere sono state ascoltate. Vi prometto che il vostro Padre Celeste vi conosce, vi ama e vuole ascoltarvi. Egli desidera comunicare con voi. Vuole che ricordiate chi siete.

L’anziano Jeffrey R. Holland recentemente ha insegnato: “Per quanto stiate pregando, pregate di più. Per quanto intensamente stiate pregando, pregate ancora più intensamente”.

Oltre ad aumentare la frequenza e il fervore delle nostre preghiere, lo studio quotidiano del Libro di Mormon e il culto nel tempio contribuiranno a preparare la nostra mente alla rivelazione. Se ci sforzeremo di migliorare la nostra comunicazione con il nostro Padre Celeste, Lui ci benedirà affinché possiamo sentire in maniera più profonda che siamo i Suoi figli.

Secondo, arrivare a sapere che Gesù è il Cristo

La più grande manifestazione dell’amore del Padre Celeste per noi come Suoi figli è la realtà del fatto che ha mandato Suo Figlio, il nostro Salvatore personale, per aiutarci a tornare a casa. Pertanto,abbiamo bisogno di imparare a conoscerLo.

Anni fa, mentre servivo come presidente di palo, ho inoltrato la raccomandazione di un fratello per servire come lavorante alle ordinanze del tempio. Dopo aver spiegato che sarebbe stato un bravissimo lavorante, ho premuto inavvertitamente “Non approvare”, il che ha inoltrato la raccomandazione. Dopo aver provato senza successo a revocare il messaggio, ho chiamato il presidente del tempio e gli ho detto: “Ho commesso un terribile errore”. Senza esitazione, questo bravo presidente del tempio ha replicato: “Presidente Eyre, non c’è niente che tu abbia fatto che non possa essere perdonato e alla fine corretto”. Che verità straordinaria. Veramente Gesù

In 2019 there was a profound change in the temple recommend questions. Previously, one question asked if you had a testimony of Jesus Christ's role as Savior and Redeemer. It now asks if you have a testimony of His role as your Savior and Redeemer. Jesus Christ's Atonement not only works for others; it works for you and for me. He is my Savior. He is your Savior. Individually. Only through Him can you and I return to be with our Father.

So, brothers and sisters, let us seek Him. Let us study His divine relationship with the Father and with each of us. Let us experience the song of redeeming love that comes personally to each one of us through our Redeemer as we repent. As we come to know "him who is mighty to save," we will come to understand that we, as children of God, are His joy—His most important focus—and we are indeed each worth saving.

I testify that we have a loving Heavenly Father. As we come to know this eternal truth through mighty prayer, personal revelation, and coming unto Jesus Christ, we can now and always boldly proclaim, "I am a child of God." In the name of Jesus Christ, amen.

Cristo è "potente nel salvare".

Nel 2019 c'è stato un cambiamento profondo nelle domande della raccomandazione per il tempio. In precedenza, in una domanda veniva chiesto se avevate una testimonianza del ruolo di Gesù Cristo come Salvatore e Redentore. Adesso viene chiesto se avete una testimonianza del Suo ruolo come vostro Salvatore e Redentore. L'Espiazione di Gesù Cristo non funziona solo per gli altri, funziona per voi e per me. Egli è il mio Salvatore. Egli è il vostro Salvatore. In modo individuale. Solo tramite Lui, voi e io possiamo tornare a stare insieme al nostro Padre.

Quindi, fratelli e sorelle, cerchiamoLo. Studiamo il Suo rapporto divino con il Padre e con ognuno di noi. Facciamo in modo di sentire il canto dell'amore che redime che giunge in modo personale a ognuno di noi tramite il nostro Redentore quando ci pentiamo. Quando arriveremo a conoscere "Colui che è potente nel salvare", riusciremo a comprendere che noi, quali figli di Dio, siamo la Sua gioia, il Suo obiettivo più importante e che veramente ognuno di noi è degno di essere salvato.

Rendo testimonianza che abbiamo un Padre Celeste amorevole. Man mano che arriviamo a conoscere questa verità eterna tramite la preghiera possente, la rivelazione personale e venendo a Gesù Cristo, potremo ora e sempre affermare con coraggio: "Sono un figlio di Dio". Nel nome di Gesù Cristo. Amen.