

Proved and Strengthened in Christ

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

Wypróbowani i wzmocnieni w Chrystusie

Starszy Henry B. Eyring
Kworum Dwunastu Apostołów

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 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.

Trudne chwile nie są dowodem na to, że Pan was opuścił. Są raczej dowodem na to, że On kocha was wystarczająco mocno, aby was udoskonalić i wzmocnić.

Moi drodzy bracia i siostry, czuję miłość Pana, kiedy się spotykamy. Odczuwam pokorę, mogąc do was przemawiać. Modłę się, aby Duch poniosł do waszych serc to, co Pan chciałby, abyście usłyszeli, co znacznie wykracza poza słowa, które wypowiem.

Dawno temu, w czasie studiów, chciałem uczyć się fizyki i matematyki. Czułem się przytłoczony. Zacząłem czuć, że próbuję nauczyć się czegoś, co mnie przerasta. Im bardziej czułem się przytłoczony, tym miałem mniej siły, by dalej próbować. Zniechęcenie doprowadziło mnie do wniosku, że moje wysiłki są prawie bezowocne. Zacząłem myśleć o tym, żeby się poddać i zrobić coś łatwiejszego.

Czułem się słaby. Kiedy się modliłem, poczułem ciche zapewnienie od Pana. Poczułem, jak mówi do mnie: „Wystawiam cię na próbę, ale też jestem z tobą”.

Nie wiedziałem wtedy wszystkiego, co oznaczały te słowa. Wiedziałem jednak, co mam zrobić — wziąłem się do pracy.

Rozważając i pracując przez następne lata, zrozumiałem następujące przesłanie zachęty zawarte w pismach świętych: „Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie”.

Przekonałem się, że moje zmagania z fizyką były tak naprawdę darem od Pana. Uczył mnie, że z Jego pomocą mogę zrobić rzeczy, które wydają się niemożliwe, jeśli tylko będę miał wiarę, że On mi pomoże. Poprzez ten dar Pan pracował nad tym, aby mnie wypróbować i wzmocnić.

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 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

Słowo *wypróbować* ma kilka znaczeń. W wypróbowaniu nie chodzi tylko o sprawdzenie. Chodzi o to, aby zwiększyć jego siłę. Aby wypróbować stal, trzeba ją naprężyć. Poddaje się ją działaniu ciepła, ciężaru i ciśnienia, aż do momentu, w którym zostanie uwydatniona i ujawniona jej prawdziwa natura. Takie wypróbowanie nie osłabia stali. Sprawia natomiast, że staje się czymś, czemu można zaufać, czymś wystarczająco silnym, by udźwignąć większe ciężary.

Pan wypróbowuje nas w bardzo podobny sposób, aby nas wzmocnić. Te próby nie przychodzą w chwilach spokoju czy komfortu. Pojawiają się w chwilach, kiedy mamy na barkach więcej, niż wydaje nam się, że możemy unieść. Pan naucza, że mamy wciąż wzrastać i nigdy nie ustawać w naszych wysiłkach, że mamy się nigdy nie poddawać i ciągle próbować.

Kiedy mamy wiarę w Jezusa Chrystusa — nawet jeśli w danej chwili wszystko wydaje się nam niemożliwe — stajemy się silniejsi duchowo. Święte zapisy z pism świętych podkreślają tę prawdę.

Prorok Moroni, na przykład, został w taki sposób wypróbowany i wzmocniony. Ostatnie lata życia przeżył samotnie. Napisał, że nie ma przyjaciół, że jego ojciec został zabity, że jego lud został zgładzony. Był ścigany przez ludzi, którzy czyhali na jego życie.

Moroni jednak nie poddał się rozpacz. Zamiast tego wyrzył swoje świadectwo o Jezusie Chrystusie na płytach dla ludzi, których nigdy nie zobaczy, w tym dla potomków ludzi, którzy pragnęli go zabić. Pisał dla nas. Wiedział, że niektórzy będą szydzić z jego słów. Wiedział, że niektórzy je odrzuca. A jednak pisał dalej.

W trakcie prób wiara Moroniego została udoskonalona i wzmocniona. Stała się bardziej nieskazitelna. Jego słowa noszą w sobie moc kogoś, kto wiernie wytrwał do końca. Możemy poczuć tę moc, kiedy czytamy jego świadectwo:

„Teraz ja, Moroni, piszę, co uważam za słuszne, zwracając się do moich braci, Lamanitów; i pragnę, aby wiedzieli, że upłynęło ponad czterysta dwadzieścia lat od czasu, gdy dany był znak o przyjściu Chrystusa.

I zapieczętuję te kroniki, kiedy w kilku słowach przemówię, aby ogłosić wam moje wezwanie.

Otóż wzywam was, abyście po przeczytaniu tych słów, jeśli będzie to mądrością w Bogu, że je

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?”

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

przeczytacie, przypomnieli sobie, jak miłosierny był Pan dzieciom ludzkim od stworzenia Adama do czasu, gdy to otrzymacie i będziecie w sercu rozważać.

A gdy to otrzymacie, wzywam was, abyście zapytali Boga, Wiecznego Ojca, w imię Chrystusa, czy nie jest to prawdą; a jeśli zapytacie ze szczerym sercem, ze szczerą intencją, mając wiarę w Chrystusa, objawi On wam prawdę tego mocą Ducha Świętego.

I mocą Ducha Świętego możecie poznać prawdę o wszystkim”.

Świadekstwo Moroniego zostało udoskonalone w samotności, ale jaśniej, aby prowadzić wszystkie pokolenia ku naszemu Ojcu w Niebie i Zbawicielowi Jezusowi Chrystusowi.

Inny prorok z Księgi Mormona, Jakub, został wypróbowany i wzmocniony jako dziecko, które doświadczyło wielu udręk i dużo smutku. Jednak jego ojciec, Lehi, nauczał go, że Bóg będzie mu błogosławił w czasie jego prób.

„Oto w swoim dzieciństwie doświadczyłeś wielu udręk i dużo smutku z powodu szorstkości twoich braci.

Jednakże, Jakubie, mój pierworodny urodzony na pustkowiu, znasz wielkość Boga i uświęci On twoje udręki na twoją korzyść.

Przeto twoja dusza będzie błogosławiona i będziesz mieszkał bezpiecznie ze swoim bratem, Nefim; i poświęcisz swe dni służbie twojemu Bogu. Dlatego wiem, że zostaniesz odkupiony z racji prawości twego Odkupiciela, albowiem widziałeś, że przyjdzie On w pełni czasów, by przynieść zbawienie ludziom”.

Prorok Józef Smith doświadczył tego rodzaju wypróbowania i wzmocnienia w więzieniu w Liberty. W okowach cierpienia Prorok Józef wołał:

„O Boże, gdzie jesteś? [...]

Jak długo [wstrzymana będzie] ręka Twoja?”.

Pan widział w cierpieniu Józefa uświęcające skutki tego, że dobrze je zniósł, kiedy odpowiedział:

„Synu Mój, pokój niechaj będzie twej duszy; twoje przeciwności i twoje udręki potrważą zaledwie małą chwilkę;

A potem, jeżeli dobrze to zniesiesz, Bóg wywyższy cię na wysokości, zatryumfujesz nad wszystkimi wrogami swoimi”.

Najwspanialszy przykładem wypróbowania i

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."

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.

wzmocnienia było Zadośćuczynienie Zbawiciela. Wziął On na Siebie grzechy świata. Zniósł nasze boleści i nasze smutki. Wypił kielich goryczy. W każdej chwili okazywał swoją wierność.

Dzięki Swemu chwalebnemu Zadośćuczynieniu Jezus Chrystus może nas wzmacniać w czasach prób. On wie, jak nam pomóc, ponieważ odczuł wszystkie wyzwania, których kiedykolwiek doświadczymy w życiu doczesnym. „Przejmie boleści i choroby Swego ludu [...], aby wiedział, według ciała, jak może pomagać Swemu ludowi w jego ułomnościach”.

Dowiadujemy się, że w Ogrodzie Getsemane Zbawiciel zapytał Ojca, czy ta próba może Go ominąć — ale potem powiedział także, że jeśli taka jest wola Ojca, to Zbawiciel się jej podda. Innymi słowy, Zbawiciel w obliczu wątpliwości i niepewność miał wiarę w Swojego Ojca Niebieskiego.

Bracia i siostry, wasze wypróbowanie i wzmacnianie nie musi wyglądać tak, jak u Moroniego, Jakuba czy Proroka Józefa. Jednak ono nadejdzie. Może nadejść po cichu, poprzez próby życia rodzinnego. Może nadejść poprzez chorobę, rozczarowanie, smutek lub samotność.

Składam świadectwo, że te chwile nie są dowodem na to, że Pan was opuścił. Są raczej dowodem na to, że On kocha was wystarczająco mocno, aby was udoskonalić i wzmacnić. Czyni was wystarczająco silnymi, abyście mogli unieść ciężar życia wiecznego.

Jeśli pozostaniemy wierni w naszej służbie, Pan nas udoskonali. On nas wzmacni. Pewnego dnia spojrzymy wstecz i zobaczymy, że te właśnie próby były dowodem Jego miłości. Dostrzeżemy, że kształtował nas tak, abyśmy mogli stanąć wraz z Nim w chwale. Jak pod koniec swojego życia oświadczył Apostoł Pana, Paweł: „Dobry bóg bojowałem, biegu dokonałem, wiarę zachowałem”.

Świadczę, że Bóg was zna. On wie, z jakimi próbami się zmagacie. On jest z wami. On was nie opuści. Świadczę, że Jezus Chrystus jest Synem Boga. On jest naszą siłą, naszym Odkupicielem, naszą nadzieją. Jeśli Mu zaufamy, sprawi, że nasza duchowa moc dorówna każdej próbie, jaką mamy przejść. Świadczę o tym w święte imię Jezusa Chrystusa, amen.