

# Proved and Strengthened in Christ

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

## Testados e fortalecidos em Cristo

Élder Henry B. Eyring  
Do Quórum dos Doze Apóstolos

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.*

*Esses momentos de teste não são uma evidência de que o Senhor os abandonou. Em vez disso, eles são uma evidência de que Ele os ama o suficiente para refiná-los e fortalecê-los.*

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.

Meus queridos irmãos e irmãs, sinto o amor do Senhor ao nos reunirmos. Sinto-me humilde por falar a vocês. Oro para que o Espírito leve ao seu coração o que o Senhor deseja que vocês ouçam, muito além das palavras que vou dizer.

Há muito tempo procurei aprender física e matemática nos meus anos de faculdade. Sentia-me sobrecarregado. Comecei a perceber que estava tentando aprender algo que estava além da minha capacidade. Quanto mais sobrecarregado me sentia, menos força eu tinha para continuar a dar o melhor de mim. Meu desânimo me levou a achar que meus esforços eram quase inúteis. Comecei a pensar em desistir, em fazer algo mais fácil.

Sentia-me fraco. Fazendo uma oração, senti a certeza serena que vem do Senhor. Foi como se Ele dissesse à minha mente: “Estou testando você, mas também estou com você”.

Na época, eu não sabia o significado dessas palavras. Mas eu sabia o que fazer — voltar ao trabalho.

Ao refletir e trabalhar durante os anos que se seguiram, passei a compreender esta mensagem de incentivo encontrada nas escrituras: “Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece”.

Aprendi que minha dificuldade com física era, na verdade, uma dádiva do Senhor. Ele estava me ensinando que, com a ajuda Dele, eu poderia fazer coisas que pareciam impossíveis se tivesse fé que Ele estaria a meu lado para me ajudar. Por meio dessa dádiva, o Senhor estava

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

agindo para me testar e fortalecer.

A palavra *testar* tem vários significados. Testar não significa simplesmente colocar algo à prova. Significa fortalecer. Para testar uma peça de aço, é necessário submetê-la à tensão. Calor, peso e pressão são adicionados até que a verdadeira natureza do material seja realçada e revelada. O aço não se enfraquece ao ser testado. Pelo contrário, torna-se algo em que se pode confiar, algo forte o suficiente para suportar cargas maiores.

O Senhor nos testa da mesma maneira para nos fortalecer. Esse teste não ocorre em momentos de tranquilidade ou conforto. Ele surge nos momentos em que passamos por algo que vai além do que sentimos que poderíamos suportar. O Senhor ensina que devemos continuar a crescer e nunca nos cansar de nos esforçar, que nunca devemos desistir, que devemos continuar a fazer o melhor que pudermos.

Quando continuamos a ter fé em Jesus Cristo — mesmo quando as coisas pareçam momentaneamente impossíveis — nós nos tornamos espiritualmente mais fortes. Os sagrados registros das escrituras enfatizam essa verdade.

O profeta Morôni, por exemplo, foi testado e fortalecido dessa maneira. Ele passou seus últimos anos sozinho. Ele escreveu dizendo que não tinha amigos, que seu pai havia sido morto, que seu povo havia sido destruído. E foi perseguido por aqueles que queriam matá-lo.

No entanto, Morôni não se desesprou. Em vez disso, ele registrou em placas seu testemunho sobre Jesus Cristo para o benefício de pessoas que ele não veria em vida, incluindo os descendentes daqueles que desejavam matá-lo. Ele escreveu para nós. Ele sabia que alguns zombariam de suas palavras. Ele sabia que alguns as rejeitariam. Mesmo assim, ele continuou escrevendo.

Por ter sido testado, a fé que Morôni tinha foi refinada e fortalecida. Ela se tornou mais pura. Suas palavras carregam o poder de alguém que perseverou fielmente até o fim. Podemos sentir esse poder ao ler seu testemunho:

"Agora eu, Morôni, escrevo algo que me parece bom; e escrevo a meus irmãos, os lamanitas; e quero que saibam que se passaram mais de quatrocentos e vinte anos desde que foi dado o sinal da vinda de Cristo.

E depois de vos dizer algumas palavras a título de exortação, selarei estes registros.

Eis que desejo exortar-vos, quando lerdes

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?”

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.”

estas coisas, caso Deus julgue prudente que as leiais, a vos lembrardes de quão misericordioso tem sido o Senhor para com os filhos dos homens, desde a criação de Adão até a hora em que receberdes estas coisas, e a meditardes sobre isto em vosso coração.

E quando receberdes estas coisas, eu vos exorto a perguntardes a Deus, o Pai Eterno, em nome de Cristo, se estas coisas não são verdadeiras; e se perguntardes com um coração sincero e com real intenção, tendo fé em Cristo, ele vos manifestará a verdade delas pelo poder do Espírito Santo.

E pelo poder do Espírito Santo podeis saber a verdade de todas as coisas”.

O testemunho de Morôni foi refinado na solidão, mas brilha com uma luz que leva todas as gerações a buscar nosso Pai Celestial e o Salvador Jesus Cristo.

Outro profeta do Livro de Mórmon, Jacó, foi testado e fortalecido quando criança, passando por aflições e muitas tristezas. Mas seu pai, Leí, ensinou-lhe que Deus o abençoaria por meio de suas provas.

“E eis que na tua infância sofreste aflições e muito pesar por causa da rudeza de teus irmãos.

Não obstante, Jacó, meu primogênito no deserto, conheces a grandeza de Deus; e ele consagrará tuas aflições para teu benefício.

Tua alma será, portanto, abençoada e viverás em segurança com teu irmão Néfi; e teus dias serão empregados no serviço de teu Deus. Sei, portanto, que foste redimido por causa da retidão do teu Redentor, pois viste que ele virá na plenitude dos tempos para trazer salvação aos homens.”

O profeta Joseph Smith passou por esse tipo de teste e fortalecimento quando estava na cadeia de Liberty. Nas profundezas de sua angústia, o profeta Joseph clamou:

“Ó Deus, onde estás? (...)

“Até quando tua mão será retida[?]”

O Senhor viu no sofrimento de Joseph o efeito santificador de perseverar bem ao responder:

“Meu filho, paz seja com tua alma; tua adversidade e tuas aflições não durarão mais que um momento;

E então, se as suportares bem, Deus te exaltará no alto; triunfarás sobre todos os teus inimigos”.

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."

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.

O maior exemplo de teste e fortalecimento ocorreu por meio da Expição do Salvador. Ele tomou sobre Si os pecados do mundo. Ele suportou nossas dores e nossas tristezas. Ele bebeu da taça amarga. Ele provou ter sido fiel em todos os momentos.

Graças à Sua gloriosa Expição, Jesus Cristo pode nos fortalecer em nossos momentos de provação. Ele sabe como nos socorrer porque vivenciou todos os desafios que enfrentamos na mortalidade. "Ele tomará sobre si as dores e as enfermidades de seu povo (...) para que saiba, segundo a carne, como socorrer seu povo, de acordo com suas enfermidades."

Aprendemos que, enquanto estava no Jardim do Getsêmani, o Salvador perguntou ao Pai se aquela provação poderia ser afastada Dele — mas o Salvador também disse que, se fosse a vontade do Pai, Ele o faria. Em outras palavras, o Salvador também chegou a enfrentar dúvidas e incertezas, mas Ele teve fé em Seu Pai Celestial.

Irmãos e irmãs, talvez seu teste e seu fortalecimento não sejam semelhantes aos de Morôni, aos de Jacó ou aos do profeta Joseph. Mas eles certamente virão. Eles podem ocorrer silenciosamente, por meio das provações da vida familiar. Eles podem surgir por meio de uma doença, de decepções, do luto ou da solidão.

Testifico que esses momentos não são uma evidência de que o Senhor os abandonou. Em vez disso, eles são uma evidência de que Ele os ama o suficiente para refiná-los e fortalecê-los. Ele os está tornando fortes o suficiente para que suportem o peso da vida eterna.

Se permanecermos fiéis em nosso serviço, o Senhor nos refinará. Ele nos fortalecerá. E um dia, olharemos para trás e veremos que essas mesmas provações eram evidências de Seu amor. Veremos que Ele estava nos moldando para que pudéssemos estar com Ele em glória. Como afirmou o apóstolo Paulo no final de sua vida: "Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé".

Testifico que Deus conhece vocês. Ele conhece as provações que vocês enfrentam. Ele está com vocês. Ele não vai desampará-los. Testifico que Jesus Cristo é o Filho de Deus. Ele é nossa força, nosso Redentor, nossa esperança. Se confiarmos Nele, Ele nos dará poder espiritual para superar todas as provações que forem colocadas diante de nós. Presto testemunho dessas coisas no sagrado nome de Jesus Cristo, amém.