

Know Who You Really Are

By Elder Brik V. Eyre
Of the Seventy

Saber quem realmente somos

Élder Brik V. Eyre
Dos setenta

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.

Não importa onde estejamos no caminho do discipulado, nossa vida vai mudar de maneira significativa se compreendermos melhor quem realmente somos.

Há vários anos, nossa filha teve uma experiência muito significativa em sua missão. Com a permissão dela, compartilho um trecho do que ela nos escreveu naquela semana:

“Ontem, uma mulher que estava retornando à Igreja pediu que fôssemos até sua casa o mais rápido possível. Quando chegamos, nós a encontramos no chão, chorando de maneira incontrolável. Em meio às lágrimas, descobrimos que ela tinha perdido o emprego, estava prestes a ser despejada de seu apartamento e, mais uma vez, ficaria sem moradia”.

Nossa filha continuou: “Comecei a procurar desesperadamente em minhas escrituras algo — qualquer coisa — que pudesse ajudá-la. Enquanto buscava o versículo perfeito, pensei: ‘O que estou fazendo? Isso não é o que Cristo faria. Esse não é um problema que eu possa resolver, mas esta é uma filha literal de Deus que precisa de minha ajuda.’ Então, fechei minhas escrituras, ajoelhei-me ao lado dela e asegurei enquanto chorávamos juntas, até que ela estivesse pronta para se levantar e enfrentar essa provação”.

Depois que aquela mulher foi consolada, nossa filha então usou as escrituras a fim de ajudá-la a compreender seu real valor divino e para ensiná-la uma das verdades mais fundamentais de nossa existência — que somos filhos e filhas amados de Deus, um Deus que sente perfeita compaixão por nós quando sofremos e que está pronto para nos amparar quando nos erguemos novamente.

It is insightful that the first point of doctrine 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 rela-

É esclarecedor que o primeiro ponto de doutrina que nossos missionários ensinam seja que Deus é nosso amoroso Pai Celestial. Cada verdade subsequente é edificada sobre o entendimento fundamental de quem realmente somos.

Susan H. Porter, presidente geral da Primária, ensinou: "Saber e compreender que você é perfeitamente amado como filho de Deus muda tudo. Muda a maneira como se sente a respeito de si mesmo quando comete erros. Muda a maneira como se sente quando surgem desafios. Muda a maneira como enxerga os mandamentos de Deus. E muda sua visão a respeito das outras pessoas e de sua capacidade de fazer a diferença".

Essa mudança é exemplificada com a experiência que Moisés teve ao falar com Deus face a face. Durante aquela conversa, Deus repetidamente ensinou a Moisés sobre sua herança divina, dizendo: "Moisés, (...) tu és meu filho". Deus explicou que Moisés era à semelhança de Seu Filho Unigênito. Moisés passou a compreender claramente quem ele era, que tinha uma obra a realizar e que tinha um amoroso Pai Celestial.

Depois dessa experiência, o adversário veio para tentá-lo e imediatamente o chamou, dizendo: "Moisés, filho de homem". Esse é um recurso comum e perigoso no arsenal do adversário. Enquanto nosso Pai Celestial, de maneira constante e amorosa, lembra-nos de que somos Seus filhos, o adversário sempre tentará nos rotular por nossas fraquezas. Mas Moisés já tinha aprendido que era mais do que um "filho de homem". Ele declarou a Satanás: "Quem és tu? Pois eis que sou um filho de Deus". Da mesma forma, quando nos deparamos com os desafios da mortalidade ou quando sentimos que alguém tenta nos rotular por nossas fraquezas, precisamos permanecer firmes no conhecimento de quem realmente somos. Devemos buscar validação do alto, não daqueles com quem convivemos. Ao fazermos isso, também poderemos proclamar com coragem: "Sou um filho de Deus".

Em um devocional mundial para jovens adultos, nosso amado presidente Russell M. Nelson ensinou: "Então, quem são vocês? Em primeiro lugar, vocês são filhos de Deus, filhos do convênio e discípulos de Jesus Cristo. Ao aceitarem essas verdades, nosso Pai Celestial os ajudará a alcançar seu objetivo final de viverem eternamente em Sua santa presença".

Não é coincidência que, na escritura que talvez seja a mais repetida, Deus nos lembre

tionship with Him. Of all the names He could 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

de nosso relacionamento com Ele. De todos os nomes pelos quais Ele poderia ser identificado na oração sacramental, Ele pediu para ser chamado de “Deus, [o] Pai Eterno”.

À medida que passarmos a conhecer verdadeiramente quem somos, vamos acreditar com mais firmeza que nosso amoroso Pai Celestial providenciou um plano para que possamos viver com Ele novamente. O élder Patrick Kearon ensinou: “O belo plano de nosso Pai, até mesmo Seu plano ‘fabuloso’ foi elaborado para levá-los para casa, não para afastá-los. (...) Deus está numa busca incansável por vocês”. Pensem nisso por um momento — nosso Pai todo-poderoso e amoroso está numa “busca incansável por vocês”.

Não importa onde estejamos no caminho do discipulado, nossa vida vai mudar de maneira significativa se compreendermos melhor quem realmente somos. Vou sugerir duas maneiras pelas quais podemos aprofundar esse entendimento.

Primeira, a oração

Quando o Salvador estava começando Seu ministério mortal, Ele foi conduzido ao deserto para “estar com Deus”. Talvez devêssemos mudar nossa mentalidade e, em vez de simplesmente fazermos orações, dedicarmos tempo suficiente a realmente estar em comunhão e “estar com Deus” a cada dia.

Descobri que a qualidade de minhas orações melhora quando dedico alguns minutos a fim de me preparar para falar com meu Pai. As escrituras nos mostram que esse é um padrão que funciona. Tanto Joseph Smith quanto Néfi, filho de Helamã, ou Enos, todos tiveram algum momento de ponderação e reflexão antes de sua comunicação com Deus registrada nas escrituras. Enos disse que sua alma ficava faminta à medida que as palavras de seu pai lhe penetravam profundamente o coração. Cada um desses exemplos nos ensina a necessidade de nos preparamos espiritualmente para nosso tempo diário de “estar com Deus”.

Ao povo nefita, o Salvador ensinou: “Quando orares, entra no teu aposento e, quando tiveres fechado a tua porta, ora a teu Pai”.

Seja em um aposento reservado ou em outro cômodo, o princípio é encontrar um lugar onde vocês possam ficar sozinhos para orar, permitir que sua alma esteja em silêncio e sentir os sussurros da “voz mansa e delicada”. Podemos nos

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 talk with our Father, out loud if possible.

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

preparar refletindo sobre as coisas pelas quais somos gratos e sobre as perguntas ou preocupações que gostaríamos de levar ao nosso Pai. Devemos nos esforçar para não fazer uma oração mecânica, mas para conversar com nosso Pai, em voz alta, se possível.

Percebo que, no caos de nossa vida, quando cuidamos de crianças pequenas ou corremos de um compromisso para outro, talvez não tenhamos o luxo de aposentos silenciosos e de uma preparação cuidadosa — mas essas orações silenciosas, rápidas e urgentes podem ser muito mais significativas quando nos esforçamos para “estar com Deus” nas primeiras horas do dia.

Entre nós pode haver aqueles que não oram há muito tempo e outros que às vezes sentem que suas orações não são ouvidas. Prometo a vocês que seu Pai Celestial os conhece, ama vocês e quer ouvi-los. Ele quer conversar com vocês. Ele quer que vocês se lembrem de quem são.

O élder Jeffrey R. Holland ensinou recentemente: “Por mais que vocês já orem, orem mais. Por maior que seja o esforço de suas orações, orem com ainda mais dedicação”.

Além de aumentar a frequência e o fervor de nossas orações, estudar diariamente o Livro de Mórmon e adorar no templo ajudará a preparar nossa mente para a revelação. À medida que nos esforçarmos para aprimorar nossa comunicação com o Pai Celestial, Ele nos abençoará para sentirmos de maneira mais profunda que somos Seus filhos.

Segunda, saber que Jesus é o Cristo

A maior demonstração do amor de nosso Pai Celestial por nós, Seus filhos, é que Ele realmente enviou Seu Filho, nosso Salvador pessoal, a fim de nos ajudar a voltar para casa. Portanto, precisamos conhecê-Lo.

Há muitos anos, enquanto servia como presidente de estaca, enviei uma recomendação para que um irmão servisse como oficial de ordenanças no templo. Depois de explicar o quanto maravilhoso ele seria nesse serviço, acabei pressionando o botão “Não aprovar” por engano e enviei a recomendação. Após tentar, sem sucesso, cancelar a mensagem, liguei para o presidente do templo e disse: “Cometi um erro terrível”. Sem hesitar, aquele bom presidente do templo respondeu: “Presidente Eyre, não há nada que você tenha feito que não possa ser perdoado e, no fim,

truth. Indeed, Jesus Christ is “mighty to save.”

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.

corrigido”. Que grande verdade. De fato, Jesus Cristo é “poderoso para salvar”.

Em 2019, houve uma grande mudança nas perguntas da recomendação para o templo. Anteriormente, uma das perguntas era se vocês tinham um testemunho do papel de Jesus Cristo como Salvador e Redentor. Agora, a pergunta é se vocês têm um testemunho do papel Dele como seu Salvador e Redentor. A Exiação de Jesus Cristo não funciona apenas para os outros; ela funciona para vocês e para mim. Ele é meu Salvador. Ele é seu Salvador. Individualmente. Somente por meio Dele vocês e eu podemos voltar a viver com nosso Pai.

Portanto, irmãos e irmãs, busquemos a Ele. Estudemos Sua relação divina com o Pai e com cada um de nós. Sintamos o cântico do amor que redime, que alcança cada um de nós pessoalmente por meio de nosso Redentor, à medida que nos arrependemos. Ao passarmos a conhecer “[Aquele] que é poderoso para salvar”, compreenderemos que nós, como filhos de Deus, somos Sua alegria, Seu foco mais importante e que, de fato, cada um de nós merece ser salvo.

Testifico que temos um Pai Celestial amoso. Ao passarmos a conhecer essa verdade eterna por meio de poderosas orações, revelação pessoal e de nos achegarmos a Jesus Cristo, poderemos agora e sempre proclamar com coragem: “Sou um filho de Deus”. Em nome de Jesus Cristo, amém.