

Proved and Strengthened in Christ

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

Probados y fortalecidos en Cristo

Por el élder Henry B. Eyring
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

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.

Los momentos de pruebas no son evidencias de que el Señor los haya abandonado; más bien, son evidencias de que Él los ama lo suficiente como para refinarlos y fortalecerlos.

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.

Mis queridos hermanos y hermanas, siento el amor del Señor al reunarnos. Me llena de humildad hablarles. Ruego que el Espíritu lleve a su corazón lo que el Señor desea que escuchen, mucho más allá de las palabras que yo hablaré.

Hace mucho tiempo, cuando yo era un estudiante universitario, traté de aprender Física y Matemáticas. Me sentí abrumado. Comencé a sentir que estaba tratando de aprender algo que estaba fuera de mi alcance. Cuanto más abrumado me sentía, menos fuerzas tenía para seguir intentándolo. Mi desánimo me llevó a sentir que mis esfuerzos eran casi infructuosos. Comencé a pensar en dejarlo, y estudiar algo más fácil.

Me sentía débil. Al orar, sentí la serena confirmación del Señor. Sentí que Él me decía a la mente: “Te estoy probando, pero también estoy contigo”.

No sabía entonces todo lo que significaban esas palabras; pero supe lo que tenía que hacer: me puse a trabajar.

Al meditar y trabajar durante los años que siguieron, llegué a comprender este mensaje de aliento de las Escrituras: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

Aprendí que mi dificultad con la Física era en realidad un don del Señor. Él me estaba enseñando que, con Su ayuda, podía hacer cosas que parecían imposibles, si tenía fe en que Él estaría a mi lado para ayudarme. Por medio de ese don, el Señor estaba trabajando para probarme y fortalecerme.

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

La palabra *probar* tiene varios significados. Probar algo no es simplemente ponerlo a prueba; es aumentar su fuerza. Probar una pieza de acero es ponerla bajo presión. Se aumenta el calor, el peso y la presión hasta que su verdadera naturaleza mejora y se revela. El acero no se debilita por la prueba; de hecho, se convierte en algo en lo que se puede confiar, algo lo suficientemente fuerte como para soportar mayores cargas.

El Señor nos prueba de manera muy similar para fortalecernos. Esa prueba no llega en momentos de tranquilidad o comodidad; llega en momentos en que nos sentimos exigidos más allá de lo que pensábamos que podríamos soportar. El Señor enseña que debemos continuar creciendo y nunca cansarnos de nuestros esfuerzos; que nunca debemos rendirnos; que debemos seguir intentándolo.

Cuando seguimos teniendo fe en Jesucristo—incluso cuando las cosas puedan parecernos imposibles en ese momento—, nos fortalecemos espiritualmente. Los registros sagrados de las Escrituras recalcan esta verdad.

El profeta Moroni, por ejemplo, fue probado y fortalecido de esa manera. Vivió sus últimos años solo; escribió que no tenía amigos, que su padre había sido asesinado, que su pueblo había sido destruido. Fue perseguido por aquellos que buscaban quitarle la vida.

Sin embargo, Moroni no se desesperó. En lugar de ello, grabó en planchas su testimonio de Jesucristo para personas que él no viviría para ver, entre ellos los descendientes de aquellos que deseaban matarlo. Él escribió para nosotros. Sabía que algunos se burlarían de sus palabras. Sabía que algunos las rechazarían. Sin embargo, siguió escribiendo.

En su prueba, la fe de Moroni se refinó y fortaleció; se volvió más pura. Sus palabras llevan el poder de alguien que perseveró fielmente hasta el fin. Podemos sentir ese poder al leer su testimonio:

"Y ahora yo, Moroni, escribo algo según me parezca bien; y escribo a mis hermanos los lamanitas; y quiero que sepan que ya han pasado más de cuatrocientos veinte años desde que se dio la señal de la venida de Cristo.

"Y sello estos anales, después que os haya hablado unas palabras por vía de exhortación.

"He aquí, quisiera exhortaros a que, cuando leáis estas cosas, si Dios juzga prudente que

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

las leáis, recordéis cuán misericordioso ha sido el Señor con los hijos de los hombres, desde la creación de Adán hasta el tiempo en que recibáis estas cosas, y que lo meditéis en vuestros corazones.

“Y cuando recibáis estas cosas, quisiera exhortaros a que preguntéis a Dios el Eterno Padre, en el nombre de Cristo, si no son verdaderas estas cosas; y si pedís con un corazón sincero, con verdadera intención, teniendo fe en Cristo, él os manifestará la verdad de ellas por el poder del Espíritu Santo;

“y por el poder del Espíritu Santo podréis conocer la verdad de todas las cosas”.

El testimonio de Moroni se refinó en la soledad, pero brilla con luz para guiar a todas las generaciones a buscar a nuestro Padre Celestial y al Salvador, Jesucristo.

Otro profeta del Libro de Mormón, Jacob, fue probado y fortalecido cuando era niño al experimentar aflicciones y mucho pesar; sin embargo, su padre, Lehi, le enseñó que Dios lo bendeciría por medio de sus pruebas.

“Y he aquí, tú has padecido aflicciones y mucho pesar en tu infancia a causa de la rudeza de tus hermanos.

“No obstante, Jacob, mi primer hijo nacido en el desierto, tú conoces la grandeza de Dios; y él consagrará tus aflicciones para tu provecho.

“Por consiguiente, tu alma será bendecida, y vivirás en seguridad con tu hermano Nefi; y tus días se emplearán al servicio de tu Dios. Por tanto, yo sé que tú estás redimido a causa de la justicia de tu Redentor; porque has visto que en la plenitud de los tiempos él vendrá para traer la salvación a los hombres”.

El profeta José Smith experimentó tales pruebas y fortalecimiento cuando estaba en la cárcel de Liberty. En las profundidades de su aflicción, el profeta José Smith exclamó:

“Oh Dios, ¿en dónde estás? [...].

“¿Hasta cuándo se detendrá tu mano?”

El Señor vio en el sufrimiento de José el efecto santificador por haberlo sobrellevado bien, cuando respondió:

“Hijo mío, paz a tu alma; tu adversidad y tus aflicciones no serán más que por un breve momento;

“y entonces, si lo sobrellevas bien, Dios te exaltará; triunfarás sobre todos tus enemigos”.

El mayor ejemplo de prueba y fortalecimien-

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.

to ocurrió por medio de la Expiación del Salvador. Él tomó sobre Sí los pecados del mundo. Él llevó nuestros dolores y nuestros pesares. Él bebió la amarga copa. Demostró ser fiel en todo momento.

Gracias a Su gloriosa Expiación, Jesucristo puede fortalecernos en nuestros momentos de prueba. Él sabe cómo socorrernos, porque ha sentido todos los desafíos que nosotros experimentaremos en la vida terrenal. "Tomará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo [...], a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos".

Aprendemos que, en el Jardín de Getsemaní, el Salvador le preguntó al Padre si podía pasar de Él la prueba, pero luego también dijo que si era la voluntad del Padre, entonces el Salvador lo haría. En otras palabras, el Salvador tomó sobre Sí incluso la duda y la incertidumbre, mas Él tuvo fe en Su Padre Celestial.

Hermanos y hermanas, sus pruebas y fortalecimiento tal vez no se parezcan a las de Moroni, Jacob o el profeta José; pero vendrán. Pueden venir calladamente, a través de las pruebas de la vida familiar. Puede venir por medio de una enfermedad, una decepción, una aflicción o la soledad.

Doy testimonio de que esos momentos no son evidencias de que el Señor los haya abandonado; más bien, son evidencias de que Él los ama lo suficiente como para refinarlos y fortalecerlos. Él los está haciendo lo suficientemente fuertes como para llevar el peso de la vida eterna.

Si permanecemos fieles en nuestro servicio, el Señor nos refinará; Él nos fortalecerá. Y un día, miraremos atrás y veremos que esas mismas pruebas fueron evidencias de Su amor. Veremos que Él nos estaba moldeando para poder estar con Él en gloria. Como declaró Pablo, el apóstol del Señor, al final de su propia vida: "He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe".

Testifico que Dios los conoce. Él conoce las pruebas a las que se enfrentan. Él está con ustedes. Él no los desampará. Testifico que Jesucristo es el Hijo de Dios. Él es nuestra fortaleza, nuestro Redentor y nuestra esperanza. Si confiamos en Él, Él hará que nuestro poder espiritual esté a la altura de cada prueba que se nos llame a soportar. Testifico de ello en el sagrado nombre de Jesucristo. Amén.