

Know Who You Really Are

By Elder Brik V. Eyre
Of the Seventy

Kom till insikt om vem du verkligen är

Äldste Brik V. Eyre
i de sjuttios kvorum

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.

Oavsett var vi befinner oss på lärjungaskapets stig förändras våra liv på ett grundläggande sätt om vi förstår vem vi verkligen är.

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

För många år sedan hade min dotter en tankeväckande upplevelse under sin mission. Med hennes godkännande återger jag ett utdrag ur det hon skrev till oss den veckan:

”I går bad en återaktiverad medlem oss att komma hem till henne så snart som möjligt. När vi kom dit hittade vi henne på golvet där hon grät hejdlöst. Med tårarna rinnande berättade hon att hon hade förlorat sitt jobb, skulle vräkas från sin lägenhet och återigen bli hemlös.”

Vår dotter fortsatte: ”Jag började frenetiskt söka i skrifterna för att hitta något – vad som helst – som kunde hjälpa henne. När jag så letade efter den perfekta versen tänkte jag: Vad håller jag på med? Det här är inte vad Kristus skulle ha gjort. Det här är inte ett problem som jag kan lösa, men det här är bokstavligen en Guds dotter som behöver min hjälp. Så jag slog igen skrifterna, knäböjde bredvid henne och höll om henne medan vi grät tillsammans, tills hon var redo att ställa sig upp och möta prövningen.”

När kvinnan var tröstad använde vår dotter skrifterna för att försöka hjälpa henne förstå att hon verkligen hade ett gudomligt värde och för att lära henne en av de mest grundläggande sanningarna i vår tillvaro – att vi är älskade söner och döttrar till Gud, en Gud som har fullkomligt medlidande med oss när vi lider och som är redo att hjälpa oss när vi reser oss upp igen.

Det är insiktsfullt att den första lärosatsen i första lektionen som våra missionärer undervisar om är att Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader. Varje efterföljande sanning bygger på den

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 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

grundläggande insikten om vem vi verkligen är.

Susan H. Porter, Primärs generalpresident, har sagt: "När man vet och förstår hur fullständigt man är älskad som ett barn till Gud förändrar det allt. Det förändrar hur man ser på sig själv när man gör misstag. Det förändrar hur man känner sig när det händer något svårt. Det förändrar hur man ser på Guds bud. Det förändrar hur man ser på andra och på sin egen förmåga att göra skillnad."

Den här förändringen åskådliggörs när vi läser om upplevelsen Mose hade när han talade med Gud ansikte mot ansikte. Under det samtalet undervisade Gud upprepade gånger Mose om sitt gudomliga arv och sa: "Mose, du är min son." Gud förklarade att Mose var i hans Enföddes avbild. Mose kom till en tydlig insikt om vem han var, att han hade ett verk att utföra och att han hade en kärleksfull himmelsk Fader.

Efter den upplevelsen kom Satan och frestade honom och sa: "Mose, du människoson, tillbe mig." Det här är ett vanligt och farligt vapen i motståndarens arsenal. Vår himmelske Fader påminner oss ständigt och kärleksfullt om att vi är hans barn, men motståndaren försöker alltid stämpla oss utifrån våra svagheter. Men Mose hade redan insett att han var mer än "en människoson". Han förkunnade för Satan: "Vem är du? För se, jag är en Guds son." När vi på liknande sätt ställs inför jordelivets utmaningar eller när det känns som om någon försöker stämpla oss utifrån våra svagheter behöver vi stå starka i vetskapen om vem vi verkligen är. Vi måste söka bekräftelse ovanifrån, inte från andra. Och då kan vi frimodigt förkunna: "Jag är ett Guds barn."

Under en världsomfattande andakt för unga vuxna sa vår älskade president Russell M. Nelson: "Så vem är du? Du är först och främst ett Guds barn, ett förbundets barn och en Jesu Kristi lärjunge. När du tar till dig dessa sanningar kommer vår himmelske Fader att hjälpa dig uppnå ditt slutgiltiga mål att leva för evigt i hans heliga närhet."

Det är ingen slump att Gud, i antagligen vårt mest upprepade skriftställe, påminner oss om vår relation med honom. Av alla namn han kan nämnas vid i sakramentsbönen har han bitt oss att kalla honom "Gud, du evige Fader".

När vi verkligen förstår vem vi är får vi en starkare tro på att vår kärleksfulle himmelske Fader har gett oss en plan så att vi kan återvända

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.

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

och bo hos honom igen. Äldste Patrick Kearon har sagt: "Vår Faders vackra plan, ja, hans 'makalösa' plan, är utformad för att föra er hem, inte för att stänga er ute ... Gud är outtröttlig i sitt sökande efter er." Tänk på det ett ögonblick – vår allsmäktige, kärleksfulle Fader "är outtröttlig i sitt sökande efter er".

Oavsett var vi befinner oss på lärjungaskapets stig förändras våra liv på ett grundläggande sätt om vi förstår vem vi verkligen är. Jag vill föreslå två sätt varpå vi kan fördjupa den insikten.

För det första, bön

När Frälsaren påbörjade sin jordiska verksamhet leddes han ut i öknen för att "vara med Gud". Kanske borde vi ändra vårt tänkesätt från att bara be våra böner till att ta oss tillräckligt med tid att verkligen kommunicera med och "vara med Gud" varje dag.

Jag har märkt att kvaliteten på mina böner förbättras när jag tar några minuter till att förbereda mig för att prata med min Fader. Skrifterna lär oss att det är ett mönster som fungerar. Vare sig det är Joseph Smith, Helamans son Nephi eller Enos, har alla någon form av begrundan och reflektion före deras nedtecknade kommunikation med Gud. Enos sa att hans själ hungrade när hans fars ord sjönk djupt in i hans hjärta. Vart och ett av de här exemplen lär oss behovet av att andligen förbereda oss för vår tid varje dag att "vara med Gud".

Frälsaren sa till nephiterna: "När du ber, gå in i din kammare, och när du har stängt din dörr, be då till din Fader."

Vare sig det är i en kammare eller ett sovrum är principen att hitta en plats där du kan vara ifred och be, där du kan låta din själ vara stilla och känna maningarna från den "milda och stilla rösten". Vi kan förbereda oss genom att begrunda det vi är tacksamma för och de frågor eller bekymmer som vi vill ta till vår Fader. Vi bör sträva efter att inte be rutinmässigt, utan talad med vår Fader, med hörbara ord om möjligt.

Jag inser att i livets kaos, när vi brottas med småbarn eller springer mellan olika möten, kanske vi inte har tillgång till en tyst kammare och noggranna förberedelser – men de tysta, snabba och angelägna bönerna kan bli mycket mer meningsfulla när vi har ansträngt oss för att "vara med Gud" tidigare på dagen.

Det kan finnas de som inte har bett på länge

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 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

eller andra som inte har känt att deras böner blir hörda. Jag lovar er att er himmelske Fader känner er, älskar er och vill höra från er. Han vill kommunicera med er. Han vill att ni ska komma ihåg vem ni är.

Äldste Jeffrey R. Holland sa nyligen: "Hur mycket du än ber, be mer. Hur innerligt du än ber, be innerligare."

Förutom att be oftare och innerligare kan dagliga studier i Mormons bok och tillbedjan i templet förbereda våra sinnen för uppenbarelse. När vi strävar efter att förbättra vår kommunikation med vår himmelske Fader välsignar han oss så att vi på ett djupare plan kan känna att vi är hans barn.

För det andra, kom till insikt om att Jesus är Kristus

Det största beviset på vår himmelske Faders kärlek till oss som hans barn är det faktum att han sände sin Son, vår personlige Frälsare, för att hjälpa oss att komma hem. Därför behöver vi lära känna honom.

För många år sedan medan jag tjänade som stavs-president skickade jag en rekommendation för en broder att vara förrättningstjänare i templet. Efter att ha förklarat vilken underbar förrättningstjänare han skulle bli tryckte jag av misstag på "Rekommendera inte", vilket skickade iväg rekommendationen. Efter att ha misslyckats med att återkalla meddelandet ringde jag tempelpresidenten och sa: "Jag har gjort ett fruktansvärt misstag." Utan att tveka sa den gode tempelpresidenten: "President Eyre, det finns inget du har gjort som inte kan förlåtas och slutligen rättas till." Vilken stor sanning. Jesus Kristus är verkligen "mäktig att frälsa".

År 2019 skedde en betydande förändring vad gäller tempelrekommendationsfrågorna. Tidigare ställdes en fråga om du hade ett vittnesbörd om Jesu Kristi roll som Frälsare och Återlösare. Numera ställs frågan om du har ett vittnesbörd om hans roll som din Frälsare och Återlösare. Jesu Kristi försoning fungerar inte bara för andra, den fungerar för dig och för mig. Han är min Frälsare. Han är din Frälsare. Personligen. Endast genom honom kan du och jag återvända och vara med vår Fader.

Så, bröder och systrar, låt oss söka honom. Låt oss studera hans gudomliga relation med Fadern och med var och en av oss. Låt oss uppleva sången om den återlösande kärleken som

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.

kommer till var och en genom vår Återlösare när vi omvänder oss. När vi lär känna han ”som är mäktig att frälsa” förstår vi att vi som Guds barn är hans glädje – hans viktigaste fokus – och att vi verkligen är värda att frälsas.

Jag vittar om att vi har en kärleksfull himmelsk Fader. När vi inser den här eviga sanningen genom mäktig bön, personlig uppenbarelse och genom att komma till Jesus Kristus, kan vi nu och alltid frimodigt förkunna: ”Jag är ett Guds barn.” I Jesu Kristi namn, amen.