

Proved and Strengthened in Christ

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

Prövade och stärkta i Kristus

Äldste Henry B. Eyring
i de tolv apostlarnas kvorum

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.

The word *prove* has several meanings. To

Svåra stunder är inte tecken på att Herren har övergett er. De är snarare bevis på att han älskar er tillräckligt för att förädla och stärka er.

Mina kära bröder och systrar, jag känner Herrens kärlek när vi samlas här tillsammans. Det är med ödmjukhet jag talar till er. Min bön är att ni genom Anden ska ta till er det som Herren vill att ni ska höra, långt bortom de ord jag kommer att tala.

För länge sedan försökte jag lära mig fysik och matematik under mina år på college. Jag kände mig överväldigad. Det började kännas som att jag försökte lära mig något som var över min förmåga. Ju mer överväldigad jag kände mig, desto mindre styrka hade jag att fortsätta försöka. Mitt missmod gjorde att mina ansträngningar kändes nästan fruktlösa. Jag började fundera på att sluta, att göra något lättare.

Jag kände mig svag. När jag bad kände jag en stilla försäkran från Herren. Jag kände hur han talade till mitt förstånd: "Jag prövar dig, men jag är också med dig."

Jag förstod inte då till fullo vad de orden betydde. Men jag visste vad jag skulle göra – jag tog itu med arbetet.

Genom att begrunda och arbeta under åren som följde började jag förstå det här uppmuntrande budskapet i skrifterna: "Allt förmår jag i honom som ger mig kraft."

Jag insåg att mina svårigheter med fysik faktiskt var en gåva från Herren. Han lärde mig att jag med hans hjälp kunde göra sådant som verkade omöjligt om jag hade tro på att han skulle vara där och hjälpa mig. Genom denna gåva arbetade Herren för att pröva och stärka mig.

Ordet *pröva* har flera betydelser. Att pröva

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 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

något är inte bara att testa det. Det är att öka dess styrka. Att pröva en bit stål är att utsätta det för påfrestningar. Värme, vikt och tryck läggs till, tills dess sanna egenskaper förstärks och uppenbaras. Stålet försvagas inte av att prövas. Faktum är att det blir något man kan lita på, något som är starkt nog att bära större bördor.

Herren prövar oss på ungefär samma sätt för att stärka oss. Vi blir inte prövade i stunder av sorglöshet eller bekvämlighet. Det sker i stunder när vi känner att vi pressats bortom vad vi trodde vi skulle klara av. Herren lär att vi ska fortsätta växa och aldrig tröttna på våra ansträngningar, att vi aldrig ger upp, att vi fortsätter försöka.

När vi fortsätter att ha tro på Jesus Kristus – även när saker och ting känns omöjliga för oss för tillfället – blir vi andligt starkare. De heliga skrifterna betonar denna sanning.

Profeten Moroni, till exempel, blev prövad och stärktes på ett sådant sätt. Han levde sina sista år ensam. Han skrev att han inte hade några vänner, att hans far hade dödats, att hans folk hade utplånats. Han jagades av dem som ville döda honom.

Men Moroni misströstade inte. I stället ristade han in sitt vittnesbörd om Jesus Kristus på plåtar för människor han inte skulle få möta, däribland avkomlingarna till dem som ville döda honom. Han skrev för oss. Han visste att somliga skulle håna hans ord. Han visste att somliga skulle förkasta dem. Ändå fortsatte han att skriva.

När Moroni blev prövad förädlades och stärktes hans tro. Den blev renare. Hans ord har kraften hos en som trofast höll ut intill änden. Vi kan känna den kraften när vi läser hans vittnesbörd:

"Nu skriver jag, Moroni, något som synes mig viktigt, och jag skriver till mina bröder lamaniterna. Och jag vill att de ska veta att mer än fyra hundra och tjugo år har gått sedan tecknet på Kristi ankomst gavs.

Och jag förseglar dessa uppteckningar sedan jag talat några ord som uppmaning till er.

Se, jag vill uppmana er att när ni läser dessa uppteckningar, om det är enligt Guds visdom att ni ska läsa dem, ni då kommer ihåg hur barmhärtig Herren har varit mot människobarnen, från Adams skapelse ända fram till den tid då ni får dessa uppteckningar, och begrundar det i era

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 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

hjärtan.

Och jag uppmanar er att ni, när ni får dessa uppteckningar, frågar Gud, den evige Fadern, i Kristi namn, om inte dessa uppteckningar är sanna. Och om ni frågar med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt och med tro på Kristus, ska han uppenbara sanningen om dem för er genom den Helige Andens kraft.

Och genom den Helige Andens kraft kan ni få veta sanningen om allting.”

Moronis vittnesbörd förädlades i hans ensamhet, men det strålar med ljus för att vägleda alla generationer till att söka vår Fader i himlen och Frälsaren Jesus Kristus.

En annan profet i Mormons bok, Jakob, blev prövad och stärktes som barn och fick uppleva bedrävelser och stor sorg. Men hans far Lehi lärde honom att Gud skulle välsigna honom genom hans prövningar.

”Och se, i din barndom har du genomgått lidanden och stor sorg på grund av dina bröders råhet.

Ändå, Jakob, min i vildmarken förstfödde, känner du Guds storhet. Och han ska helga dina lidanden till ditt bästa.

Därför ska din själ välsignas, och du ska bo i trygghet med din bror Nephi, och dina dagar ska ägnas åt att tjäna din Gud ... Därför vet jag att du är återlöst tack vare din Återlösares rättfärdighet. För du har sett att han i tidens fullbordan kommer för att ge människorna frälsning.”

Profeten Joseph Smith upplevde att bli prövad och stärkt på detta sätt när han satt i fängelse i Liberty. I sin djupa ångest ropade profeten Joseph:

”O Gud, var är du?

Hur länge ska din hand hållas tillbaka?”

Herren såg i Josefs lidande den helgande effekten av att uthärda väl när han svarade:

”Min son, frid vare med din själ. Dina motgångar och dina lidanden ska endast vara ett ögonblick,

och därefter ska Gud, om du har uthärdat väl, upphöja dig i höjden. Du ska triumfera över alla dina fiender.”

Det största exemplet på att bli prövad och stärkt visade sig genom Frälsarens försoning. Han tog på sig världens synder. Han bar vår smärta och vår sorg. Han drack den bittra kalken. Han visade sig trogen i varje ögonblick.

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.

Tack vare sin underbara försoning kan Jesus Kristus stärka oss i prövningens stund. Han vet hur han ska bistå oss eftersom han har erfarit alla de utmaningar vi någonsin kommer att uppleva under jordelivet. "Han ska ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar ... så att han i köttet kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter."

Vi lär oss att när Frälsaren var i Getsemane trädgård frågade han Fadern om prövningen kunde gå honom förbi – men sedan sa han också att om det var Faderns vilja, så skulle han göra det. Med andra ord tog Frälsaren även på sig tvivel och ovisshet, men han litade på sin himmelske Fader.

Bröder och systrar, de sätt varpå ni blir prövade och stärkta är kanske inte desamma som för Moroni, Jakob eller profeten Joseph. Men det kommer att hända. Det kan ske i tysthet, genom familjelivets prövningar. Det kan ske genom sjukdom, besvikelse, sorg eller ensamhet.

Jag vittnar om att dessa stunder inte är tecken på att Herren har övergett er. De är snarare bevis på att han älskar er tillräckligt för att förädla och stärka er. Han gör er starka nog att bära tyngden av evigt liv.

Om vi förblir trofasta i vårt tjänande kommer Herren att förädla oss. Han kommer att stärka oss. Och en dag kommer vi att se tillbaka och se att just de prövningarna var bevis på hans kärlek. Vi ser då att han formade oss för att kunna stå vid hans sida i härlighet. Som Herrens apostel Paulus sa mot slutet av sitt liv: "Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullbordat loppet, jag har bevarat tron."

Jag vittnar om att Gud känner er. Han vet vilka prövningar ni ställs inför. Han är med er. Han kommer inte att svika er. Jag vittnar om att Jesus Kristus är Guds Son. Han är vår styrka, vår Återlösare, vårt hopp. Om vi litar på honom gör han vår andliga kraft stark nog för varje prövning vi kallas att bära. Det vittnar jag om i Jesu Kristi heliga namn, amen.