

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Kannustamme toisiamme

Sisar J. Anette Dennis

ensimmäinen neuvonantaja Apuyhdistyksen ylimmässä johtokunnassa

October 2025 general conference

Only the Lord fully knows our individual limitations and capacity, and because of that, He is the only one fully qualified to judge our performance.

Recently I read of an experience that touched me deeply. It took place at the USA Masters Track and Field National Championship—a competition for seniors.

One of the participants in the 1,500-meter event was 100-year-old Orville Rogers. The author writes:

“When the starter pistol fired, the runners took off, with Orville settling immediately into last place, where he remained alone for the entire race, shuffling along very slowly. [When] the last runner besides Orville finished, Orville still had two and a half laps to go. Nearly 3,000 spectators sat quietly watching him slowly make his way around the track—completely, silently, and uncomfortably alone.

“[But] when he began his final lap, the crowd rose to their feet, cheering and applauding. By the time he hit the homestretch, the crowd was roaring. With the cheering encouragement of thousands of spectators, Orville called on his last reserves of energy. The crowd erupted with delight as he crossed the finish line and was embraced by his competitors. Orville humbly and gratefully waved to the crowd and walked off the track with his new friends.”

This was Orville’s fifth race of the competition, and in each of the other events, he had also taken last place. Some might have been tempted to judge Orville, thinking that he shouldn’t have even competed at his age—that he didn’t belong on the track because he greatly prolonged his events for everyone else.

Vain Herra tuntee täysin yksilölliset rajoituksemme ja kykymme, ja sen vuoksi Hän on ainoa, joka on täysin pätevä arvioimaan meidän tekojamme.

Luin äskettäin kokemuksesta, joka kosketti minua syvästi. Se tapahtui Yhdysvaltain kansallisessa Masters Track and Field -kilpailutapahtumassa, joka on suunnattu senioreille.

Yksi 1 500 metrin juoksun osallistujista oli 100-vuotias Orville Rogers. Kirjoittaja kirjoittaa:

”Kun starttipistooli laukesi, juoksijat lähtivät liikkeelle ja Orville jäi heti viimeiselle sijalle, jossa hän pysyi koko kisan ajan hitaasti hissuttaen. [Kun] viimeinen juoksija ennen Orvillea tuli maaliin, Orvillella oli vielä kaksi ja puoli kierrosta jäljellä. Lähes 3 000 katsojaa istui ääneti katsomassa, kun hän hitaasti kiersi rataa – koko matkan, hiljaisuuden vallitessa ja kiusallisessa yksinäisyydessä.

[Mutta] kun hän aloitti viimeisen kierroksensa, katsojat nousivat seisomaan ja alkoivat hurrata ja taputtaa. Kun hän saapui loppusuoralle, katsojat mylvivät. Tuhansien katsojien kannustaessa hurraten Orville käytti viimeiset voimavaransa. Katsojat puhkesivat riemuun, kun hän ylitti maaliviivan, ja hänen kilpailijansa halusivat häntä. Orville vilkutti vaatimattomasti ja kiittolisena katsojille ja käveli pois radalta uusien ystäviensä kanssa.”

Tämä oli Orvillenviidesjuoksu siinä kilpailutapahtumassa, ja jokaisessa muussakin kilpailussa hän olimyössijoittunut viimeiseksi. Jotkut olisivat saattaneet tuntea houkutusta tuomita Orville ajatellen, ettei hänen olisi pitänyt edes kilpailla tuossa iässä – että hän ei kuulunut kilparadalle, koskahanenosallistumisensa pitkitti merkittävästi

But even though he always finished last, Orville broke five world records that day. No one watching him race would have believed that possible, but neither the spectators nor his competitors were the judges. Orville didn't break any rules, and the officials didn't lower any standards. He ran the same race and fulfilled the same requirements as all the other competitors. But his degree of difficulty—in this case, his age and limited physical capacity—was factored in by placing him in the 100-plus age division. And in that division, he broke five world records.

Just as it took Orville great courage to step out on that track each time, it also takes great courage for some of our sisters and brothers to step into the arena of life every day, knowing they may be judged unfairly even though they're doing the best they can against daunting odds to follow the Savior and honor their covenants with Him.

No matter where we live in the world, no matter our age, it is a basic human need for all of us to feel a sense of belonging, to feel that we are wanted and needed and that our lives have purpose and meaning, no matter our circumstances or limitations.

On the last lap of the race, the crowd overwhelmingly cheered Orville on, giving him the strength to keep going. It didn't matter that he finished last. For the participants and the crowd, this was about far more than a competition. In many ways, this was a beautiful example of the Savior's love in action. When Orville finished, they all rejoiced together.

Just like the Masters Championship, our congregations and families can be gathering places where we cheer each other on—covenant communities fueled by the love of Christ for one another—helping each other overcome whatever challenges we face, giving each other strength and encouragement without judging one another. We need each other. Divine strength comes from unity, and that is why Satan is intent on dividing us.

Unfortunately, for some of us, attending church can be hard at times for many different reasons. It could be someone struggling with

tapahtumia kaikkien muiden osalta.

Mutta vaikka Orville sijoittui aina viimeiseksi, hän rikkoi sinä päivänä viisi maailmanennätystä. Kukaan hänen kilpailuaan seurannut ei olisi uskonut sen olevan mahdollista, mutta eivät katsojat eivätkä hänen kilpakumppaninsakaan olleet tuomareita. Orville ei rikkonut sääntöjä, eivätkä toimitsijat alentaneet vaatimuksia. Hän juoksi saman kilpailun ja täytti samat vaatimukset kuin kaikki muutkin kilpailijat. Mutta hänen vaikeusasteensa – tässä tapauksessa hänen ikänsä ja rajallinen fyysinen toimintakykynsä – otettiin huomioon sijoittamalla hänet yli 100-vuotiaiden ikäryhmään. Jasiinäsarjassa hän rikkoi viisi maailmanennätystä.

Aivan kuten Orville vaati suurta rohkeutta astua sille radalle joka kerta, samoin joiltakuilta sisariltamme ja veljiltämme vaaditaan myös suurta rohkeutta astua elämän areenalle joka päivä tietäen, että heidät saatetaan tuomita epäoikeudenmukaisesti, vaikka he tekevät parhaansa musertavista vaikeuksista huolimatta seurataksaan Vapahtajaa ja pitäääkseen kunniassa Hänen kanssaan solmimansa liitot.

Asuimmepa missä päin maailmaa tahansa, olimmepa minkä ikäisiä tahansa, meillä kaikilla on inhimillinen perustarve tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta, tuntea, että meitä kaivataan ja tarvitaan ja että elämällemme on tarkoitus ja merkitys olosuhteistamme tai rajoituksistamme riippumatta.

Kilpailun viimeisellä kierroksella katsojat kannustivat haltioituneina Orvillea, mikä antoi hänelle voimia jatkaa. Ei haitannut, että hän sijoittui viimeiseksi. Osallistujille ja katsojille kyse oli paljon muustakin kuin kilpailusta. Tämä oli monin tavoin kaunis esimerkki Vapahtajan rakkaudesta käytännössä. Kun Orville tuli maaliin, he kaikki riemuitsivat yhdessä.

Aivan kuten Masters-mestaruuskilpailut, meidän seurakuntamme ja perheemme voivat olla kokoontumispaikkoja, joissa kannustamme toisiamme – liittoyhteisöjä, joita ruokkii Kristuksen rakkaus toisiamme kohtaan – autamme toisiamme voittamaan kaikenlaiset haasteet, annamme toisillemme voimaa ja rohkaisua tuomitsematta toisiamme. Metarvitsemme toisiamme. Jumalallinen voima tulee ykseydestä, ja siksi Saatanan pyrkimyksenä on jakaa meitä erilleen.

Valitettavasti joillekin meistä kirkossa käyminen voi olla toisinaan vaikeaa monista erisyistä. Kyseessä voi olla joku, jolla on vaikeuksia

questions of faith or someone with social anxiety or depression. It could be someone from a different country or race or someone with different life experiences or ways of seeing things who may feel they don't fit the mold. It could even be sleep-deprived and emotionally stretched parents of babies and young children or someone who is single in a congregation full of couples and families. It could also be someone mustering the courage to return after years of being away or someone with a nagging feeling that they just don't measure up and will never belong.

President Russell M. Nelson said: "If a couple in your ward gets divorced, or a young missionary returns home early, or a teenager doubts his testimony, they do not need your judgment. They need to experience the pure love of Jesus Christ reflected in your words and actions."

Our experience at church is meant to provide vital connections with the Lord and with each other that are so needed for our spiritual and emotional well-being. Inherent in the covenants we make with God, beginning with baptism, is our responsibility to love and care for each other as members of the family of God, members of the body of Christ, and not just to check off a box on a list of things we're expected to do.

Christlike love and care are higher and holier. The pure love of Christ is charity. As President Nelson taught, "Charity propels us 'to bear one another's burdens' [Mosiah 18:8] rather than heap burdens upon each other."

The Savior said, "By this shall all men know that ye are my disciples, if ye have love one to another." And President Nelson added: "Charity is the principal characteristic of a true follower of Jesus Christ." "The Savior's message is clear: His true disciples build, lift, encourage, persuade, and inspire. ... How we speak to and about others ... really matters."

The Savior's teaching on this is very simple. It's summed up in the Golden Rule: Do unto others as you would have others do unto you. Put yourself in that person's place and treat them the way you would want to be treated if you were

uskonkysymysten kanssa, tai joku, joka kokee sosiaalista ahdistusta tai masennusta. Se voi olla joku, joka on eri maasta tai eri rotua tai jolla on erilaisia elämäkokemuksia tai näkemyksiä ja josta saattaa tuntua, ettei hän sovi muottiin. Kyse voi olla jopa vauvojen ja pienten lasten vanhemmista, jotka kärsivät univajeesta ja henkisestä raskautuksesta, tai jostakusta, joka on naimaton seurakunnassa, joka on täynnä aviopareja ja perheitä. Se voi myös olla joku, joka kerää rohkeutta palata vuosien poissaolon jälkeen, tai joku, jolla on kalvava tunne siitä, että hän ei vain ole riittävän hyvä eikä koskaan kuulu joukkoon.

Presidentti Russell M. Nelson sanoi: "Jos aviopari seurakunnassanne eroaa tai nuori lähetyssaarnaaja palaa kotiin ennenaikaisesti tai teini-ikäinen epäilee todistustaan, he eivät tarvitse teidän arvosteluanne. Heidän pitää kokea Jeesuksen Kristuksen puhdasta rakkautta, joka kuvastuu teidän sanoistanne ja teoistanne."

Kirkkokokemuksemme tarkoituksena on luoda Herraan ja toisiimme välttämättömiä yhteyksiä, joita me todella tarvitsemme hengellisen ja emotionaalisen hyvinvointimme kannalta. Jumalan kanssa solmimiimme liittoihin kasteesta alkaen kuuluu olennaisesti meidän vastuumme rakastaa toisiamme ja huolehtia toisistamme - Jumalan perheen jäsenenä, Kristuksen ruumiin jäsenenä - eikä pelkästään, jotta voimme merkitä rastin ruutuun luettelossa asioista, joita meidän odotetaan tekevän.

Kristuksen kaltainen rakkaus ja huolenpito ovat korkeampia ja pyhempää. Todellinen rakkaus on Kristuksen puhdasta rakkautta. Kuten presidentti Nelson opetti: "Rakkaus saa meidät 'kantamaan [toistemme] kuormia' [Moosia 18:8] sen sijaan että kasaissimme niitä toistemme hartaille."

Vapahtaja on sanonut: "Kaikki tuntevat teidät minun opetuslapsikseni, joste rakastatte toisianne." Ja presidentti Nelson lisäsi: "Rakkaus on Jeesuksen Kristuksen todellisen seuraajan tärkein ominaisuus." "Vapahtajan sanoma on selkeä: Hänentodelliset opetuslapsensa rakentavat, kohottavat, kannustavat, taivuttelevat ja innoittavat. – – Sillä, kuinka puhumme muille ja muista – –, on todella merkitystä."

Vapahtajan opetus tästä on hyvin yksinkertainen. Se kiteytyy kultaiseen sääntöön: Tee muille niin kuin toivot muiden tekevän sinulle. Asetu tuon henkilön asemaan ja kohtele häntä siten kuin sinä haluaisit itseäsi kohdeltavan, jos

in their shoes.

Christlike treatment of others goes far beyond our families and congregations. It includes our sisters and brothers of other faiths or no faith at all. It includes our brothers and sisters from other countries and cultures, as well as those of different political persuasions. We are all part of the family of God, and He loves all His children. He desires that His children love Him and also one another.

The Savior's life was an example of loving, gathering, and lifting even those who society had judged as outcasts and unclean. His is an example we are commanded to follow. We are here to develop Christlike attributes and eventually become like our Savior. His is not a gospel of checklists; it is a gospel of becoming—becoming as He is and loving as He does. He wants us to become a Zion people.

When I was in my late 20s, I went through a period of deep depression, and during that time, it was as if the reality that God existed was suddenly gone. I can't fully explain the feeling other than to say I felt completely lost. From the time I was a young child, I had always known that my Father in Heaven was there and that I could talk to Him. But during that time, I no longer knew if there was a God. I'd never experienced anything like that before in my life, and it felt like my whole foundation was crumbling.

As a result, it was hard for me to attend church. I went, but it was partly because I was afraid of being labeled "inactive" or "less faithful," and I was afraid of becoming someone's assigned project. What I really needed during that time was to feel genuine love, understanding, and support from those around me, not judgment.

Some of the assumptions I was afraid people would make about me, I myself had made about others when they didn't regularly attend church. That painful personal experience taught me some valuable lessons about why we've been commanded not to judge one another unrighteously.

Are there those among us who suffer in silence, afraid for others to know their hidden struggles because they don't know what the reac-

tion is to their situation.

Kristuksen kaltainen kohtelu muita kohtaan ulottuu paljon pidemmälle kuin vain perheeseemme ja seurakuntaamme. Siihen sisältyvät sisaremmme ja veljemme, jotka kuuluvat muihin uskontokuntiin tai eivät mihinkään uskontokuntaan. Se kattaa myös veljemme ja sisaremmme muista maista ja kulttuureista sekä henkilöt, jotka edustavat erilaisia poliittisia näkemyksiä. Mekaikkikuulumme Jumalan perheeseen, ja Hän rakasta kaikkialapsiaan. Hän haluaa, että Hänen lapsensa rakastavat Häntä jämäkkyystoivonsa.

Vapahtajan elämä oli esimerkki niidenkin rakastamisesta, kokoamisesta ja kohottamisesta, jotka yhteiskunta oli tuominnut hylkiöiksi ja epäpuhtaita. Hänen esimerkkiään meidän on käsketty noudattaa. Olemme täällä omaksuaksemme Kristuksen kaltaisia ominaisuuksia ja tullaksemme lopulta Vapahtajamme kaltaisiksi. Hänen evankeliuminsa ei ole tarkistuslistojen evankeliumi. Se on muuttumisen evankeliumi—muutomme sellaiseksi kuin Hän on ja rakastamme kuin Hän rakastaa. Hän haluaa, että meistä tulee Siionin kansaa.

Lähes 30-vuotiaana kävin läpi syvää masennuksen jaksoa, ja sinä aikana tuntui kuin todellisuus Jumalan olemassaolosta olisi yhtäkkiä kadonnut. En osaa täysin selittää tunnetta muuten kuin sanomalla, että tunsin olevani täysin eksyksissä. Siitä asti kun olin pieni lapsi, olin aina tiennyt, että taivaallinen Isäni on läsnä ja että voin puhua Hänelle. Mutta sinä aikana en enää tiennyt, oliko Jumalaa olemassa. En ollut koskaan elämässäni kokenut mitään sellaista, ja tuntui kuin koko perustukseni olisi murenemassa.

Tämän vuoksi minun oli vaikea käydä kirkossa. Kävin kirkossa, mutta se johtui osittain siitä, että pelkäsin leimautuvani "epäaktiiviseksi" tai "vähemmän uskolliseksi", ja pelkäsin, että minut osoitettaisiin jollekulle projektiksi. Se, mitä todellatarvitsintuona aikana, oli sitä, että tuntisin aitoa rakkautta, ymmärrystä ja tukea, ei tuomitsemista, ympärilläni olevilta ihmisiltä.

Joitakin oletuksia, joita pelkäsin ihmisten tekvän minusta, olivat tehneet muista, kun he eivät käyneet säännöllisesti kirkossa. Tuo tuskallinen omakohtainen kokemus opetti minulle arvokkaita asioita siitä, miksi meitä on kielletty tuomitsemasta toisiamme epävanhurskaasti.

Onko joukossamme niitä, jotka kärsivät hiljaisuudessa peläten, että muut saavat tietää heidän salaisista kamppailuistaan, koska he eivät

tion will be?

Only the Lord fully knows the actual level of difficulty with which each of us is running our race of life—the burdens, the challenges, and the obstacles we face that often cannot be seen by others. Only He fully understands the life-changing wounds and trauma some of us may have experienced in the past that are still affecting us in the present.

Often we even judge ourselves harshly, thinking we should be much farther ahead on the track. Only the Lord fully knows our individual limitations and capacity, and because of that, He is the only one fully qualified to judge our performance.

Sisters and brothers, let's be like those spectators in the story and cheer each other on in our journey of discipleship no matter our circumstances! That doesn't require us to break rules or lower standards. It's actually the second great commandment—to love our neighbor as ourselves. And as our Savior has said, "Inasmuch as ye have done it unto one of the least of these ... , ye have done it unto me," for good or for ill. He has also told us, "If ye are not one ye are not mine."

There will be times in each of our lives when we will be the ones who need help and encouragement. Let's commit now to always do that for each other. As we do, we will develop greater unity and facilitate a space for the Savior to do His sacred work of healing and transforming each of us.

To each one of you who may feel you have lagged far behind in this race of life, this journey of mortality, please keep going. Only the Savior can fully judge where you should be at this point, and He is compassionate and just. He is the Great Judge of the race of life and the only one who fully understands the level of difficulty with which you are running or walking or shuffling. He will take into account your limitations, your capacity, your life experiences, and the hidden burdens you carry, as well as the desires of your heart. You may actually be breaking symbolic world records as well. Please don't lose hope. Please keep going! Please stay! You do belong! The Lord needs you, and we need you!

Wherever you live in the world, no matter how remote it may be, please always remember

tiedä, kuinka muut suhtautuisivat heihin?

Vain Herra tietää täysin sen todellisen vaikeustason, jolla kukin meistä juoksee elämän kilpajuoksuamme – kuormat, haasteet ja esteet, joita kohtaamme ja joita muut eivät useinkaan huomaa. Vain Hän ymmärtää täysin ne elämää muuttavat haavat ja traumat, joita jotkut meistä ovat saattaneet kokea menneisyydessä ja jotka vaikuttavat meihin yhä nykyisyydessä.

Usein me tuomitsemme itseämme kina- rasti ajatellen, että meidän pitäisi olla radalla paljon pidemmällä. Vain Herra tuntee täysin yksilölliset rajoituksemme ja kykymme, ja sen vuoksi Hän on ainoa, joka on täysin pätevä arvioimaan meidän tekojamme.

Sisaret ja veljet, olkaamme kertomuksen kat- selijoiden kaltaisia ja kannustakaamme toisiam- me opetuslapsuuden matkallamme olosuhteis- tamme riippumatta! Se ei vaadi meitä rikkomaan sääntöjä tai madaltamaan tasovaatimuksia. Kyse on itse asiassa toisesta suuresta käskystä – ra- kastaa lähimmäistämme niin kuin itseämme. Ja kuten Vapahtaja on sanonut: "Kaiken, minkä te olette tehneet yhdelle näistä vähäisimmistä – , sen te olette tehneet minulle" hyvässä tai pahas- sa. Hän on myös sanonut meille: "Olkaa yhtä; ja ellette te ole yhtä, te ette ole minun."

Meidän jokaisen elämässä tulee aikoja, jolloin me olemme niitä, jotka tarvitsevat apua ja rohkaisua. Sitoutukaamme nyt siihen, että teemme sitäin toisillemme. Kun teemme niin, meissä kasvaa suurempi ykseys ja luomme tilaa Vapahtajalle, jotta Hän voi tehdä pyhää työtään parantaa ja muuttaa meitä jokaista.

Jokainen, josta saattaa tuntua, että olet jäänyt kauas jälkeen tässä elämän kilpajuoksussa, tällä kuolevaisuuden matkalla – jatka matkaa. Ainoas- taan Vapahtaja voi täysin arvioida, missä sinun tulisi olla tässä vaiheessa, ja Hän on myötätun- toinen ja oikeudenmukainen. Hän on elämän kilpajuoksun suuri Tuomari, ja ainoa, joka täy- sin ymmärtää vaikeusasteen, jolla juokset tai kävelet tai hitaasti hissutat. Hän ottaa huomioon rajoituksesi, kykysi, elämäkokemuksesi ja pii- lossa kantamasi kuormat sekä sydämesi toiveet. Sinä saatat itse asiassa rikkoo myös vertauskuval- lisia maailmanennätyksiä. Ethän menetä toivoa. Jatka samalla tavalla! Pysy mukana! Sinä kuulut- joukkoon! Herra tarvitsee sinua, ja me tarvitsem- me sinua!

Asuitpa missä päin maailmaa tahansa, olipa se kuinka kaukana tahansa, muistathan aina, että

that your Father in Heaven and your Savior know you completely and love you perfectly. You are never forgotten to Them. They want to bring you home.

Keep your eye on the Savior. He is your iron rod. Don't let go of Him. I testify that He lives and that you can trust Him. I also testify that He is cheering you on.

May we all follow the Savior's example and cheer each other on. This is my prayer in the name of Jesus Christ, amen.

taivaallinen Isäsi ja Vapahtajasi tuntevat sinut täysin ja rakastavat sinua täydellisesti. He eivät koskaan unohda sinua. He haluavat tuoda sinut kotiin.

Pidä katseesi kiinnitettynä Vapahtajaan. Hän on sinun rautakaiteesi. Älä päästä irti Hänestä. Todistan, että Hän elää ja että voit luottaa Häneen. Todistan myös, että Hän kannustaa sinua.

Rukoukseni on, että me kaikki seuraamme Vapahtajan esimerkkiä ja kannustamme toisiamme. Jeesuksen Kristuksen nimessä. Aamen.