

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Szurkoljunk egymásnak!

J. Anette Dennis nővér

első tanácsos a Segítőegylet Általános Elnökségében

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

Csak az Úr ismeri teljes mértékben a személyes korlátainkat és képességeinket, és ezért Ő az egyetlen, aki teljesen fel van jogosítva a teljesítményünk megítélésére.

Nemrég egy olyan élménybeszámolót olvastam, amely mélyen megérintett. Az Amerikai Egyesült Államok szenior atlétikai országos bajnokságáról szólt, ahol idősebbek versenyeznek.

Az 1500 méteres síkfutás egyik résztvevője a 100 éves Orville Rogers volt. A cikk írójának a szavait idézve:

„Amikor eldőrdült a startpisztoly, elindultak a futók, Orville pedig azonnal elfoglalta az utolsó helyet, ahol az egész verseny alatt meg is maradt egymagában, csoszogó léptekkel egészen lassan haladva. [Amikor] az Orville előtti utolsó futó is célba ért, neki még mindig hátra volt két és fél kör. Közel 3000 néző figyelte szó nélkül ülve, ahogyan lassan teljesíti a pályát – végig, csendesen, valamint kényelmetlenül egyedül.

[Ám] amikor elkezdte az utolsó körét, a tömeg talpra állt és tapsolva szurkolni kezdett. Mire a célegyenesbe ért, már morajlott a lelátó. Nézők ezreinek a szurkoló biztatására Orville az utolsó erőtartálékait is előhívta. A tömeg kitörő örömmel fogadta, amikor átért a célvonalon és megölelték őt a versenytársai. Orville alázatosan és hálásan integetett a nézőknek, aztán újdonsült barátaival lesétált a pályáról.”

Ez volt Orville ötödik versenyszáma, és az összes többszintén az utolsó helyen végzett. Némelyek talán kísértést érezhetnek az Orville feletti ítékezésre, gondolván, hogy az ő korában nem is kellene versenyeznie – hogy semmi keresnivalója a pályán, hiszen asajátversenyszáma

ents for everyone else.

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 questions of faith or someone with social anxiety

mindenkinek más számára nagyon elnyújtotta.

Viszont, bár mindig utolsóként végzett, Orville aznap öt világrekordot döntött meg. Senki nem gondolta volna ezt lehetségesnek, aki versenyezni látta őt, de nem a nézők és nem is a versenytársai voltak a bírúk. Orville egyetlen szabályt sem sejtett meg, és az illetékesek sem tették alacsonyabbra a mércét. Ugyanazt a versenyt futotta le és ugyanazoknak a követelményeknek tett eleget, mint az összes többi versenyző. Azonban az ő esetében fennálló nehézségi foknak – a korának és a korlátozott testi képességének – a figyelembevétele a 100 év felettiek korosztályába helyezte őt. Ésszerűbb korosztályban öt világrekordot döntött meg.

Ahogy Orville részéről is minden alkalommal hatalmas bátorságot igényelt, hogy pályára lépjen, a nővéreink és a fivéreink némelyikétől is hatalmas bátorságot igényel az, hogy mindennap az élet küzdőterére lépjenek, tudva azt, miszerint méltánytalanul fogják megítélni őket, pedig a féltelmetes hátrányok dacára minden tőlük telhetőt megtesznek a Szabadító követéséért és az Ővele kötött szövetségeik tiszteletben tartásáért.

Nem számít, hol élünk a világban, nem számít a korunk, mindannyiunk alapvető emberi szükséglete az, hogy a körülményeinktől, illetve a korlátainktól függetlenül érezzük az együvé tartozást, hogy kellünk és szükség van ránk, hogy az életünknek van célja és értelme.

A verseny utolsó körében a tömeg kitörő éljenzéssel szurkolt Orville-nek, ami erőt adott neki a folytatáshoz. Nem számított, hogy utolsóként ér célba. A résztvevők és a nézők számára is sokkal többről szólt ez egy versenynél. Ez sok tekintetben csodálatosan példázza a Szabadító tetteiben megnyilvánuló szeretetét. Amikor Orville célba ért, mind együtt örvendeztek.

A szeniorbajnoksághoz hasonlóan a mi gyülekezeteink és családjaink is lehetnek olyan gyülekezőhelyek, ahol szurkolunk egymásnak – szövetségbeli közösségek, amelyeket az egymás iránti krisztusi szeretet fűt –, ítékezés nélkül segítve egymásnak felülkerekedni az élénk társulási kihívásokon, erőt adva és buzdítva a másikat. Szükségünk van egymásra. Isteni erő fakad az egységből, és Sátánnak éppen ezért feltett szándéka megosztani minket.

Sajnos némelyikünk számára időnként nem feltétlenül könnyű eljárni istentiszteletre számos különféle okból. Lehet, hogy valaki hitbéli kérdésekkel küzd, esetleg társas szorongással

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 in their shoes.

vagy depresszióval. Lehet, hogy valaki másik országból jött, másik rasszból származik vagy más élettapasztalatai vannak, illetve másképp látja a dolgokat, és úgy érzi, hogy nem illik közénk. Sőt, lehetnek kialvatlan és érzelmileg túlfeszített kisgyermekes szülők, illetve olyanok, akik egyedülállóak egy párokkal és családokkal teli gyülekezetben. Az is lehet, hogy valaki épp csak összeszedte a bátorságát, hogy sokéves távollét után visszatérjen, vagy az a szűnni nem akaró érzés van benne, hogy ő nem elég jó és soha nem fog közénk tartozni.

Russell M. Nelson elnök azt mondta: „Ha az egyházközségünkben egy házaspár elválik, vagy egy fiatal misszionárius korábban tér vissza, esetleg egy serdülő kételkedik a bizonyosságában, akkor nincs szükségük az ítélezésekre. Arra van szükségük, hogy megtapasztalják Jézusnak a szavaitokban és tetteitekben tükröződő tiszta szeretetét.”

Az istentiszteleti élményeink célja olyan létfontosságú kapcsolódások biztosítása az Úrral és egymással, amelyekre oly nagy szükségünk van a lelki és az érzelmi jóllétünkhöz. Az Istennel kötött szövetségeinkben – a keresztkedéssel kezdve – ott rejlik annak a felelőssége, hogy szeressük egymást és törődjünk egymással Isten családjának a tagjaiként és Krisztus testének a részeiként, nem azért, hogy csak kipipáljunk egy tételt a tőlünk elvárt teendők listáján.

A krisztusi szeretet és törődés magasztosabb és szentebb. Krisztus tiszta szeretete a jószívűség. Nelson elnök azt tanította: „A jószívűség arra sarkall minket, hogy viseljük egymás terheit [lásd Móziás 18:8], ahelyett, hogy terhekethalmozni kegyemásra.”

A Szabadító azt mondta: „Erről ismeri meg mindenki, hogy az én tanítványaim vagytok, ha egymást szeretni fogjátok.” Nelson elnök hozzátette: „A jószívűség Jézus Krisztus igaz követőjének az elsődleges jellemvonása.” „A Szabadító üzenete világos: az Őigaztanítványai építenek, felemelnek, bátorítanak, meggyőznek és lelkesítenek... Sokat számít, hogy miként szólunk másokhoz és másokról”.

A Szabadító erről szóló tanítása nagyon egyszerű. Az arany szabály összefoglalja: Cselekedjétek másokkal úgy, ahogyan azt szeretnétek, hogy ők veletek cselekedjenek. Képzeljétek magatokat az illető helyébe, és bánjatok vele úgy, ahogyan ti szeretnétek, ha veletek bánná, amennyiben az ő helyében lennétek.

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 reaction will be?

A krisztusi bánásmód messze túlmutat a családonkon és az egyházunkon. Magában foglalja a más felekezetű vagy egyáltalán nem hívő testvéreinket. Magában foglalja a más országokból és kultúrákból érkező testvéreinket, illetve azokat is, akiknek más a politikai meggyőződésük. Mindannyian Isten családjába tartozunk, és Ő mindengyermekeit szereti. Arra vágyik, hogy a gyermekei Őt és egymást is szeressék.

A Szabadító élete példát mutatott az olyan emberek szeretetére, egybegyűjtésére és felemelésére is, akiket a társadalom számkivetetteknek és tisztátalanoknak ítélt. Azt a parancsolatot kaptuk, hogy az Ő példáját kövessük. Azért vagyunk itt, hogy krisztusi tulajdonságokra tegyünk szert és végül olyanná váljunk, amilyen a Szabadítónk. Az Ő evangéliuma nem ellenőrző listából áll; ez a valakivé válás evangéliuma – az olyanná válásé, amilyen Ő, és az oly módon való szeretetét, ahogyan Ő szeret. Azt akarja, hogy sioni néppé váljunk.

A 20-as éveim végén mély depresszió időszakán mentem keresztül, és abban az időszakban mintha hirtelen eltűnt volna annak a valósága, hogy Isten létezik. Nem tudom teljes mértékben elmagyarázni az érzést, de annyit mondhatok, hogy teljesen elveszítettnek éreztem magam. Kisgyermekkorom óta tudtam, hogy az én Mennyei Atyám ott van és szólhatok Hozzá. Ám ebben az időszakban kételkedtem, hogy van-e Isten. Azelőtt soha nem tapasztaltam ilyet az életemben, és úgy éreztem, mintha az egész alapom porladna.

Ennek az eredményeként nehezemre esett eljárni istentiszteletre. Eljártam, de részben azért, mert nem akartam, hogy nem tevékenynek vagy kevésbé hithűnek címkézzenek, és attól tartottam, hogy valaki kijelölt feladatává válok. Ebben az időszakban valójában arra volt szükségem, hogy őszinte szeretetet, megértést és támogatást érezzek a körülöttem lévőkől, ne pedig ítélkezést.

Én magam is feltételeztem annak előtte olyan dolgokat másokról – amikor nem jártak rendszeresen istentiszteletre –, amelyeket nem akartam, hogy másokról feltételezzenek. Ez a fájdalmas személyes tapasztalat értékes leckét tanított nekem arról, hogy miért kaptuk parancsolatként, miszerint kerüljüka mások feletti hamis lelkű ítélkezést.

Vannak-e köztünk olyanok, akik csendben szenvednek, tartva attól, hogy mások értesülnek a rejtett küzdelmeikről, mert fogalmuk sincs, mi lesz a reakció?

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!

Csak az Úr ismeri teljes mértékben azt a nehézségi szintet, amellyel mindegyikünk fut az élet versenyében: a terheinket, a kihívásainkat, valamint az előttünk álló azon akadályokat, amelyek gyakran mások számára nem láthatóak. Csak Ő érti meg teljes mértékben azokat a sorsfordító sebeket és megrázkódtatásokat, amelyeket némelyek közülünk talán megtapasztaltak a múltban, és még mindig hatással vannak ránk a jelenben.

Gyakran mégsaját magunkat is szigorúan ítéljük meg, azt gondolva, hogy előbbre kellene tartanunk a pályán. Csak az Úr ismeri a személyes korlátainkat és képességeinket, és ezért Ő az egyetlen, aki teljesen fel van jogosítva a teljesítményünk megítélésére.

Testvérek! Legyünk olyanok, mint a történetben szereplő nézők, és szurkoljunk egymásnak a tanítványság utazásán, a körülményeinktől függetlenül! Ehhez nem kell szabályokat szegnünk vagy alacsonyabbra tenni a mércét. Valójában ez a második nagy parancsolat, hogy úgy szeressük a felebarátunkat, ahogyan önmagunkat. És a Szabadítónk szavait idézve, „a mennyiben megcselekedtetek egygyel az én legkisebb atyámfiai közül, én velem cselekedtetek meg” – legyen az jó vagy rossz. Azt is mondta nekünk, hogy „ha nem vagytok egyek, akkor nem vagytok az enyéim”.

Mindegyikünk életében lesznek olyan alkalmak, amikor nekünk lesz szükségünk segítségre és biztatásra. Kötelezzük el most magunkat amellett, hogy ezt mindig megtesszük egymásért. Eközben nagyobb egységre fogunk szert tenni, és elősegítjük egy olyan tér létrejöttét, ahol a Szabadító el tudja végezni az Ő mindegyikünket meggyógyító és átalakító szent munkáját.

Mindazokat közületek, akik esetleg úgy érzik, hogy messze lemaradtak az élet e versenyében, a halandóság ezen utazásán, arra kérem, hogy menjenek tovább. Csak a Szabadító tudja teljes mértékben megítélni, hogy ezen a ponton hol kellene lennetek, és Ő könyörületes és igazságos. Az élet versenyében Ő a Nagy Bíró, és csak Ő érti meg teljes mértékben azt a nehézségi szintet, amelyen futtok, jártok vagy csoszogtok. Figyelembe fogja venni a korlátaitokat, a képességeiteket, az élettapasztalataitokat és az általatok hordozott rejtett terheket, valamint a szívetek vágyait is. Lehet, hogy képletesen is éppen világrekordokat döntötök meg. Kérlek, ne veszítsétek el a reményt! Kérlek, haladjatok tovább! Kérlek, maradjatok! Igenis közénk tartoztok! Az Úrnak szüksége

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

van rátok, és nekünk is szükségünk van rátok!

Bárhol éljétek is a világban, bármennyire eldugott helyen, soha ne feledjétek, hogy a ti Mennyei Atyátok és a ti Szabadítótok teljes mértékben ismer és tökéletesen szeret benneteket. Ők sohanem felejtenek el titeket. Haza akarnak hozni.

Tartsátok a Szabadítón a szemeteket. Ő a ti vasrudatok. Ne engedjétek el Őt! Tanúsítom, hogy Ő él, és hogy bízhattok Őbenne. Arról is tanúskodom, hogy Ő szurkol nektek.

Kövessük mindannyian a Szabadító példáját és szurkoljunk egymásnak – ezért imádkozom Jézus Krisztus nevében, ámen.