

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Incoraggiarsi gli uni gli altri

Sorella J. Anette Dennis

Prima consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso

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

Soltanto il Signore conosce appieno i nostri limiti e le nostre capacità individuali e, per questo motivo, Egli è l’unico pienamente qualificato per giudicare il nostro rendimento.

Recentemente ho letto di un’esperienza che mi ha toccato profondamente. È avvenuta durante il Campionato nazionale di atletica leggera USA Masters, una competizione per atleti senior.

Uno dei partecipanti alla gara dei 1.500 metri era il centenne Orville Rogers. L’autore ha riportato:

“Allo sparo di partenza, i corridori hanno spiccato il volo, lasciando immediatamente Orville in ultima posizione, dove è rimasto, solitario, per l’intera gara; trascinandosi molto lentamente. [Quando] il penultimo corridore ha tagliato il traguardo, a Orville mancavano ancora due giri e mezzo. Quasi tremila spettatori sono rimasti seduti discretamente a guardarla mentre girava intorno alla pista, solo, in silenzio, e con un senso palpabile di disagio.

[Ma] quando ha iniziato il suo ultimo giro, la folla è balzata in piedi, incitandolo e applaudendolo. Al raggiungimento del rettilineo finale, gli spalti erano in delirio. Con l’esultante incoraggiamento di migliaia di spettatori, Orville ha attinto alle sue ultime riserve di energia. La folla è esplosa di gioia quando ha tagliato il traguardo ed è stato abbracciato dagli altri concorrenti. Con umiltà e gratitudine, Orville ha salutato gli spettatori e ha lasciato la pista insieme ai suoi nuovi amici”.

Questa per Orville era la quinta gara della competizione, e si era piazzato all’ultimo posto anche in ciascuno degli altri eventi. Alcuni potrebbero essere stati tentati di giudicare Orville,

even competed at his age—that he didn't belong on the track because he greatly prolonged his events 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

ritenendo che non avrebbe dovuto nemmeno gareggiare alla sua età, che il suo posto non fosse in pista, visto che aveva allungando notevolmente lo svolgimento delle sue gare per tutti gli altri partecipanti.

Tuttavia, pur arrivando sempre ultimo, quel giorno Orville ha battuto cinque record del mondo. Nessuno guardandolo lo avrebbe ritenuto possibile, ma né gli spettatori né i concorrenti erano i giudici. Orville non ha infranto nessuna delle regole e i funzionari non hanno abbassato alcun criterio. Ha partecipato alla stessa gara e soddisfatto gli stessi requisiti di tutti gli altri concorrenti. Eppure, essendo stato collocato nella categoria degli over 100, è stato preso in considerazione il suo grado di difficoltà — in questo caso la sua età e la sua limitata capacità fisica. E in quella categoria ha battuto cinque record mondiali.

Proprio come Orville ha avuto grande coraggio a scendere ogni volta su quella pista, anche ad alcune delle nostre sorelle e dei nostri fratelli è richiesto un grande coraggio per scendere nell'arena della vita ogni giorno, sapendo che potrebbero essere giudicati ingiustamente nonostante stiano facendo del loro meglio, contro probabilità scoraggianti, per seguire il Salvatore e onorare le alleanze fatte con Lui.

A prescindere da dove viviamo nel mondo, quale che sia la nostra età, tuttinoi condividiamo il bisogno umano fondamentale di provare un senso di appartenenza, di sentire che siamo desiderati e necessari, e che la nostra vita ha uno scopo e un significato, indipendentemente dalle nostre circostanze o limitazioni.

Durante il suo ultimo giro di pista, la folla ha incitato Orville con grandissimo entusiasmo, e questo gli ha dato la forza di andare avanti. Non importava che fosse arrivato ultimo. Per i concorrenti e per gli spettatori, era molto più di una competizione. Sotto molti aspetti, questo è stato un bellissimo esempio dell'amore del Salvatore in azione. Quando Orville è arrivato al traguardo, tutti hanno gioito insieme.

Così come è accaduto durante il Campionato Masters, le nostre congregazioni e le nostre famiglie possono essere luoghi di incontro — comunità dell'alleanza, alimentate dal reciproco amore di Cristo — in cui ci incoraggiamo aiutandoci a vicenda a superare qualsiasi sfida affrontiamo, donando gli uni agli altri forza e incoraggiamento senza giudicarci a vicenda. Abbiamobisognogli

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 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."

uni degli altri. La forza divina è data dall'unità ed è per questo che l'intento di Satana è quello di dividerci.

Purtroppo, per alcuni di noi, andare in chiesa a volte può essere difficile per tante diverse ragioni. Potrebbe essere qualcuno che sta attraversando una crisi di fede, oppure qualcuno che soffre di ansia sociale o depressione. Potrebbe essere qualcuno di un paese o di una razza differente oppure qualcuno dalle esperienze di vita o dai modi di vedere le cose diversi, che forse potrebbe sentirsi fuori posto. Potrebbe persino trattarsi di neo-genitori o di giovani genitori assonnati ed emotivamente provati, oppure di una persona non sposata in una congregazione piena di coppie e di famiglie. Potrebbe anche trattarsi di qualcuno che trova il coraggio di tornare dopo anni di assenza o di qualcuno con l'opprimente sensazione di non essere mai all'altezza e di non sentirsi mai parte di qualcosa.

Il presidente Russell M. Nelson ha dichiarato: "Se una coppia del vostro rione divorzia, o se un giovane missionario torna a casa in anticipo o se un adolescente dubita della propria testimonianza, non ha bisogno del vostro giudizio. Ha bisogno di provare il puro amore di Gesù Cristo che si riflette nelle vostre parole e nelle vostre azioni".

La nostra esperienza in chiesa è fatta per fornire legami vitali, con il Signore e tra di noi, che sono immensamente necessari per il nostro benessere emotivo e spirituale. Tra le alleanze che stipuliamo con Dio, a cominciare dal battesimo, c'è la nostra responsabilità di amarci e prenderci cura gli uni degli altri come membri della famiglia di Dio — membri del corpo di Cristo — e non di limitarci a spuntare una casella su un elenco di cose che ci si aspetta che facciamo.

L'amore e la cura cristiani sono qualcosa di più elevato e santo. Il puro amore di Cristo è la carità. Come ha insegnato il presidente Nelson: "La carità ci spinge a 'portare i fardelli gli uni degli altri' [Mosia 18:8] invece che aggettare fardelli gli uni sugli altri".

Il Signore ha insegnato: "Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avete amore gli uni per gli altri". E il presidente Nelson ha aggiunto: "La carità è la caratteristica principale di un vero seguace di Gesù Cristo. [...] Il messaggio del Salvatore è chiaro: i Suoi veri discepoli edificano, innalzano, incoraggiano, persuadono e ispirano. [...] Il modo in cui parliamo agli altri e degli altri [...] conta davvero".

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.

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.

Gli insegnamenti del Salvatore su questo argomento sono molto semplici. Si riassumono con la regola d'oro: fate agli altri ciò che vorreste che gli altri facessero a voi. Mettetevi nei panni di quella persona e trattatela nel modo in cui vorreste essere trattati se foste nella sua situazione.

Trattare gli altri in modo cristiano vabenoltre le nostre famiglie e congregazioni. Include anche le nostre sorelle e i fratelli appartenenti ad altre fedi o a nessuna fede. Include anche i nostri fratelli e sorelle di altri paesi e culture, così come coloro che hanno convinzioni politiche diverse. Facciamotuttiparte della famiglia di Dio ed Egli ama tutti i Suoi figli. Egli desidera che i Suoi figli amino Lui ma anche che si amino a vicenda.

La vita del Salvatore fu un esempio di come amare, radunare e sollevare anche coloro che la società aveva giudicato emarginati e impuri. Il Suo è un esempio che ci è stato comandato di seguire. Siamo qui per sviluppare le qualità cristiane e, col tempo, diventare infine come il nostro Salvatore. Il Suo non è un vangelo di liste da spuntare: è un vangelo di trasformazione—per diventare come Lui è e amare come Lui ama. Egli vuole che diventiamo un popolo di Sion.

A quasi 30 anni, ho attraversato un periodo di profonda depressione, durante il quale sembrava che la mia certezza della realtà dell'esistenza di Dio fosse improvvisamente scomparsa. Non riesco a spiegare appieno i sentimenti che provavo, se non dicendo che mi sentivo completamente smarrita. Sin da piccola avevo sempre saputo che il mio Padre in cielo era lì e che potevo parlare con Lui. Durante quel periodo, però, non sapevo più neanche se esistesse un Dio. Non avevo mai vissuto niente del genere in vita mia e mi sembrava che tutte le mie fondamenta si stessero sgretolando.

Di conseguenza, mi risultava difficile andare in chiesa. Ci andavo, ma in parte perché avevo paura di essere etichettata come "inattiva" o "meno fedele", e avevo paura di diventare un progetto da assegnare a qualcuno. Ciò di cui avevo veramente bisogno in quel periodo era di sentire amore genuino, comprensione e sostegno da parte di chi mi circondava, e non giudizio.

Alcune delle supposizioni che temevo le persone avrebbero fatto su di me, le avevo fatte io stessa su altri quando erano loro a non frequentare regolarmente la Chiesa. Quella dolorosa esperienza personale mi ha insegnato alcune lezioni preziose sul perché ci è stato comandato di non-

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?

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!

giudicarci ingiustamente a vicenda.

C'è qualcuno tra noi che soffre in silenzio, temendo che si vengano a sapere le sue lotte nascoste perché non sa come potrebbero reagire gli altri?

Solo il Signore conosce appieno il reale livello di difficoltà con cui ciascuno di noi sta gareggiando nella corsa della vita: i fardelli, le sfide e gli ostacoli che affrontiamo e che spesso gli altri non riescono a vedere. Solo Lui comprende appieno quelle ferite e quei traumi che sconvolgono la vita, che alcuni di noi possono aver vissuto in passato e che continuano ad avere un impatto sul presente.

Spesso giudichiamo severamente persino noi stessi, pensando che dovremmo essere molto più avanti sulla pista. Solo il Signore conosce appieno i nostri limiti e le nostre capacità individuali e, per questo motivo, Egli è l'unico pienamente qualificato per giudicare il nostro rendimento.

Sorelle e fratelli, dobbiamo essere come gli spettatori di quella storia e incoraggiarci a vicenda lungo il nostro percorso di discepolato, quali che siano le nostre circostanze! Questo non ci richiede di infrangere delle regole o di abbassare degli standard. In realtà si tratta del secondo grande comandamento: amare il nostro prossimo come noi stessi. E, come ha detto il nostro Salvatore: "In quanto l'avete fatto a uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me", nel bene o nel male. Egli ci ha anche detto: "Se non siete uno non siete miei".

Ci saranno momenti nella vita di ognuno in cui saremo noi ad aver bisogno di aiuto e incoraggiamento. Impegniamoci ora a farlo sempre per gli altri. Così facendo, diventeremo più uniti e promuoveremo uno spazio in cui il Salvatore può compiere la Sua sacra opera di guarigione e trasformazione in ognuno di noi.

A coloro tra voi che potrebbero pensare di essere rimasti molto indietro nella corsa della vita, in questo viaggio della vita terrena, vi implico di continuare. Solo il Salvatore può giudicare appieno dove dovreste essere in questo momento, ed Egli è compassionevole e giusto. È Lui il grande Giudice della corsa della vita, ed è L'Unico a comprendere appieno il livello di difficoltà con cui state correndo, camminando o trascinandovi. Egli terrà conto dei vostri limiti, delle vostre capacità, delle vostre esperienze di vita e dei fardelli nascosti che portate, come pure dei desideri del vostro cuore. Potrete essere voi prossimi a batte-

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 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 is my prayer in the name of Jesus Christ, amen.

re dei simbolici record mondiali. Vi prego di non perdere la speranza. Per favore, continuate! Per favore, restate! Il vostro posto è qui! Il Signore ha bisogno di voi, noi abbiamo bisogno di voi!

In qualsiasi posto del mondo viviate, per quanto remoto possa essere, vi prego di ricordare sempre che il vostro Padre Celeste e il vostro Salvatore vi conoscono completamente e vi amano perfettamente. Loro non si dimenticano mai di voi. Vogliono riportarvi a casa.

Tenete lo sguardo fisso sul Salvatore. È lui la vostra verga di ferro. Non lasciateLo. Attesto che Egli vive e che potrete fidarvi di Lui. Attesto anche che Lui vi sta incoraggiando.

Prego che possiamo tutti seguire l'esempio del Salvatore e incoraggiarcigli uni gli altri. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.