

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Elkaar toejuichen

Zuster J. Anette Dennis

Eerste raadgeefster in het algemeen ZHV-presidium

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

Alleen de Heer kent onze persoonlijke beperkingen en vermogens echt, en daarom is Hij de enige die volledig bevoegd is om onze prestaties te beoordelen.

Onlangs las ik iets wat me erg raakte. Het speelde op het USA Masters Track and Field National Championship – een toernooi voor senioren.

Een van de deelnemers op de 1500 meter was de 100-jarige Orville Rogers. De verslaggever schrijft:

‘Toen het pistool afging, startten de hardlopers. Orville hing achteraan en bleef daar gedurende de hele race, langzaam vooruit schuifelend. [Toen] de op een na laatste hardloper bij de finish was, had Orville nog tweeënhalve ronde te gaan. Bijna drieduizend toeschouwers keken rustig toe hoe hij zijn rondes liep – volledig, stil en akelig alleen.

‘[Maar] toen hij aan zijn eindronde begon, stond de menigte op. Ze juichten en applaudiseerden. Bij het laatste rechte stuk bulderde het publiek. Op aanmoediging van de duizenden toeschouwers gebruikte Orville zijn laatste beetje energie. De menigte barstte in vreugde uit toen hij de finish bereikte en door zijn mededingers werd omhelsd. Orville zwaaide nederig en dankbaar naar de menigte en verliet het veld met zijn nieuwe vrienden.’

Dit was Orville’s vijfde race in het toernooi, en bij alle andere onderdelen was hij ook als laatste geëindigd. Sommigen hebben misschien een mening over Orville en vinden dat hij te oud was om mee te doen. Dat hij niet op de piste hoorde omdat zijn wedstrijden daardoor voor iedereen

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 or depression. It could be someone from a dif-

feel langer duurden.

Maar zelfs al eindigde hij steeds als laatste, Orville verbrak die dag wel vijf wereldrecords. Niemand die toekeek, zou dat geloven, maar geen van de toeschouwers of zijn rivalen waren de scheidsrechters. Orville overtrad geen regels en de officials verlaagden de norm niet. Hij deed mee aan dezelfde race en voldeed aan dezelfde vereisten als alle anderen. Maar zijn moeilijkheidsgraad – in dit geval zijn leeftijd en beperkte fysieke mogelijkheden – werd meegewogen en plaatste hem in de categorie 100+. En in die divisie verbrak hij vijf wereldrecords.

Net zoals het van Orville grote moed vergde om telkens weer die baan op te stappen, zo vraagt het ook grote moed van sommige zusters en broeders om elke dag de arena van het leven in te gaan, wetend dat ze misschien onrechtvaardig beoordeeld worden, ook al doen ze hun uiterste best om, ondanks ontmoedigende tegenslagen, de Heiland te volgen en hun verbonden met Hem te eren.

Waar in de wereld we ook wonen, hoe oud we ook zijn, we hebben allemaal een primaire behoefte om erbij te horen, te voelen dat we gewenst en nodig zijn, en dat ons leven een doel en betekenis heeft, ongeacht onze omstandigheden en beperkingen.

Bij het laatste stuk van de race juichte de menigte Orville geestdriftig toe, waardoor hij de kracht had om door te gaan. Het gaf niet dat hij als laatste eindigde. Voor de deelnemers en de menigte ging dit om veel meer dan een wedstrijd. In veel opzichten was dit een mooi voorbeeld van de liefde van de Heiland in actie. Toen Orville over de finish ging, verblijdde iedereen zich samen.

Net als in dat toernooi kunnen onze wijken, gemeenten en families een plek zijn waar we elkaar toejuichen – verbondsgemeenschappen die hun energie halen uit de liefde van Christus voor elkaar – waar men elkaar met elke moeilijkheid helpt, en elkaar kracht en bemoediging geeft zonder te veroordelen. We hebben elkaar nodig. Goddelijke kracht ontstaat door eenheden daarom wil Satan ons verdelen.

Helaas is kerkbezoek wegens uiteenlopende redenen voor sommigen van ons soms moeilijk. Vooral voor mensen die met geloofsvragen of met sociale angst of depressie worstelen. Voor mensen uit een ander land of van een ander ras,

ferent 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.

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

of mensen met afwijkende levenservaringen of opvattingen, waardoor ze denken dat ze er niet bij passen. Zelfs voor ouders van baby's of kleine kinderen die slaapttekort hebben en emotioneel uitgeput zijn, of mensen die alleenstaand zijn in een zaal vol echtparen en gezinnen. Voor mensen die de moed bij elkaar rapen om na jaren terug te keren, of een knagend gevoel hebben dat ze niet goed genoeg zijn en er nooit bij zullen horen.

President Russell M. Nelson heeft gezegd: 'Als een echtpaar in uw wijk gaat scheiden, een jonge zending vervroegd naar huis terugkeert, of een tiener aan zijn getuigenis twijfelt, is uw kritiek het laatste dat ze nodig hebben. Ze moeten de reine liefde van Jezus Christus in uw woorden en daden proeven.'

We gaan naar de kerk om die essentiële banden met de Heer en met elkaar te hebben, die zo hard nodig zijn voor ons geestelijke en emotionele welzijn. Inherent aan de verbonden die we vanaf de doop met God sluiten, is onze verantwoordelijkheid om elkaar lief te hebben en voor elkaar te zorgen als leden van Gods familie, leden van het lichaam van Christus. Het is geen punt op een checklist.

Christelijke liefde en zorg zijn hoger en heiliger. De reine liefde van Christus is naastenliefde. Zoals president Nelson heeft gezegd: 'Naastenliefde zet ons ertoe aan om "elkaars lasten te dragen" [Mosiah 18:8], in plaats van elkaars lasten zwaarderte maken.'

De Heiland heeft gezegd: 'Hierdoor zullen allen inzien dat u mijn discipelen bent: als u liefde onder elkaar hebt.' En president Nelson zei verder: 'Naastenliefde is de belangrijkste eigenschap van een ware volgeling van Jezus Christus. [...] Christus' boodschap is duidelijk: zijn ware discipelen bouwen op, verheffen, bemoedigen, overreden en inspireren. [Hoe we] met en over elkaar praten, doet er echt toe.'

De leer van de Heiland hierover is heel eenvoudig. Zij wordt samengevat in de gulden regel: 'Alles dan wat u wilt dat de mensen u doen, doet u ook zo.' Verplaats je in iemands positie en behandel hem zoals jij behandeld zou willen worden als je in zijn schoenen stond.

Anderen christelijk behandelen gaat veel verder dan onze familie en kerkgemeenschap. Het betreft ook onze broeders en zusters van een ander geloof of geen geloof. Het betreft ook onze broeders en zusters uit andere landen en cultu-

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?

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, think-

ren, en hen die een andere politieke overtuiging hebben. We maken allemaal deel uit van het gezin van God, en Hij houdt van al zijn kinderen. Hij wenst dat zijn kinderen Hem liefhebben en ook elkaar.

Het leven van de Heiland was een voorbeeld van zelfs hen liefhebben, bijeenbrengen en verheffen die de maatschappij had veroordeeld als verschoppeling en onrein. Ons is geboden zijn voorbeeld te volgen. Wij zijn hier om christelijke eigenschappen te ontwikkelen en ten slotte als onze Heiland te worden. Hij hanteert geen evangeliechecklist. Het evangelie draait om worden: worden zoals Hij en liefhebben zoals Hij. Hij wil dat wij een Zionsvolk worden.

Toen ik eind 20 was, maakte ik een zware depressie door. In die tijd leek het of de werkelijkheid van Gods bestaan ineens wegviel. Ik kan mijn gevoelens slechts beschrijven als volledig verdwaald. Sinds ik een kind was, had ik altijd geweten dat mijn hemelse Vader er was en dat ik met Hem kon praten. Maar in die periode wist ik niet meer of er wel een God was. Nooit eerder had ik zoiets meegemaakt en het leek alsof mijn hele fundament afbrokkelde.

Daardoor kostte het me moeite om naar de kerk te gaan. Ik ging, maar deels uit angst dat ik 'inactief' of 'minder getrouw' genoemd zou worden en dat ik aan iemand als project zou worden toegewezen. Wat ik destijds echt nodig had was oprechte liefde, begrip en steun van de mensen om me heen, geen oordeel.

Sommige veronderstellingen over mij waar ik bang voor was, had ik gedacht over anderen als zij niet regelmatig naar de kerk gingen. Die pijnlijke persoonlijke ervaring maakte mij veel duidelijker waarom ons is opgedragen om niet onrechtvaardig over elkaar te oordelen.

Zijn er onder ons die in stilte lijden, bang dat anderen achter hun verborgen worstelingen zullen komen, omdat ze niet weten wat de reactie zal zijn?

Alleen de Heer kent echt de moeilijkheidsgraad van onze levensrace; de lasten, de problemen en de obstakels op ons pad die anderen vaak niet kunnen zien. Alleen Hij begrijpt echt de ingrijpende wonden en trauma's die sommigen in het verleden hebben opgelopen en die hun leven nog steeds beïnvloeden.

Vaak oordelen we te streng over onszelf,

ing 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 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.

denkend dat we veel verder vooruit hadden moeten zijn. Alleen de Heer kent onze persoonlijke beperkingen en vermogens echt, en daarom is Hij de enige die volledig bevoegd is om onze prestaties te beoordelen.

Zusters en broeders, laten we als de toeschouwers bij dat toernooi zijn en elkaar op onze reis als discipel toejuichen, ongeacht de omstandigheden! We hoeven daarvoor geen regels te breken of normen te verlagen. We volgen juist het tweede grote gebod: onze naaste liefhebben als onszelf. En zoals onze Heiland heeft gezegd: 'Voor zover u dit voor een van deze geringste[n] gedaan hebt, hebt u dat voor Mij gedaan, ten goede of ten kwade. Hij zei ook: 'Indien u niet één bent, bent u de mijnen niet.'

Wij zullen allemaal situaties meemaken waarin wij zelf hulp en bemoediging nodig hebben. Laten we ons nu voornemen dat we er altijd voor elkaar zullen zijn. Naarmate we dat doen, zullen we meer één worden en een ruimte voor het heilige werk van de Heiland creëren waarin Hij ons kan genezen en transformeren.

Tot hen die vinden dat ze ver achter liggen in deze levensrace, deze sterfelijke reis, zeg ik: ga alsjeblieft door. Alleen de Heiland kan echt beoordelen waar je op dit moment moet zijn, en Hij is mededogend en rechtvaardig. Hij is de grote scheidsrechter van de levensrace en alleen Hij begrijpt de moeilijkheidsgraad waarmee jij rent of wandelt of schuifelt. Hij houdt rekening met je beperkingen, je vermogen, je ervaring en de verborgen lasten die je draagt, alsook de verlangens van je hart. Misschien verbreek jij eigenlijk ook symbolische wereldrecords. Alsjeblieft, geef de hoop niet op. Alsjeblieft, ga door! Alsjeblieft, blijf! Jehoort erbij! De Heer heeft je nodig en wij hebben je nodig!

Waar ter wereld je ook woont, hoe afgelegen ook, onthoud alsjeblieft dat je hemelse Vader en je Heiland je door en door kennen en je volmaakt liefhebben. Zij vergeten je nooit. Zij willen je naar huis leiden.

Richt je blik op de Heiland. Hij is jouw roede van ijzer. Laat Hem niet los. Ik getuig dat Hij leeft en dat je Hem kunt vertrouwen. Ik getuig ook dat Hij je toejuicht.

Mogen wij allemaal het voorbeeld van de Heiland volgen en elkaar toejuichen, is mijn gebed in de naam van Jezus Christus. Amen.