

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Kibicowanie sobie nawzajem

Siostra J. Anette Dennis

Pierwsza Doradczyni w Generalnym Prezydium Stowarzyszenia Pomocy

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.

Jedynie Pan zna w pełni nasze osobiste ograniczenia i możliwości, i z tego powodu jako jedyny jest w pełni uprawniony, aby osądzić nasze zachowanie.

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

Niedawno przeczytałam o wydarzeniu, które głęboko mnie poruszyło. Miało ono miejsce podczas Mistrzostw USA Masters w Lekkoatletyce — zawodach dla seniorów.

Jednym z uczestników biegu na 1500 metrów był 100-letni Orville Rogers. Autor artykułu napisał:

„Kiedy wystrzelił pistolet startowy, biegacze ruszyli, a Orville od razu znalazł się na ostatnim miejscu i przesuwał się bardzo powoli, pozostał na nimi do końca wyścigu. [Kiedy] przedostatni biegacz dotarł do mety, Orville miał przed sobą jeszcze dwa i pół okrążenia. Prawie 3000 widzów siedziało w milczeniu, obserwując, jak powoli porusza się po bieżni — całkowicie samotny, w niezręcznej ciszy.

[Ale] kiedy rozpoczął ostatnie okrążenie, tłum wstał, wiwatował i bił brawo. Gdy dotarł do ostatniej prostej, tłum ryczał. Przy aplauzie tysięcy widzów Orville sięgnął po ostatnie rezerwy energii. Gdy przekroczył linię mety i wpadł w objęcia swoich konkurentów, tłum wybuchł radością. Orville pokornie i z wdzięcznością pomachał do tłumu i zszedł z bieżni ze swoimi nowymi przyjaciółmi”.

Był topiąty wyścig Orville’a w tych zawodach — we wszystkich poprzednich również zajmował ostatnie miejsca. Niektórzy mogli pokusić się o osądzenie Orville’a, uważając, że nie powinien startować w tym wieku, że nie nadawał się na bieżnię, ponieważ znacznie przedłużał swój udział.

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-

Choć zawsze zajmował ostatnie miejsce, Orville tego dnia pobił pięć rekordów świata. Nikt, kto oglądał jego wyścig, nie uwierzyłby, że to możliwe, ale ani widzowie, ani jego konkurenci nie byli sędziami. Orville nie złamał żadnych zasad, a organizatorzy nie obniżyli żadnych norm. Wziął udział w tym samym wyścigu i spełnił te same wymagania, co wszyscy pozostali zawodnicy. Ale stopień trudności — w tym przypadku wiek i ograniczone możliwości fizyczne — zostały uwzględnione i umieszczono go w kategorii wiekowej 100+. I w tej kategorii pobił pięć rekordów świata.

Tak jak Orville musiał wykazać się wielką odwagą, aby za każdym razem wyjść na bieżnię, tak samo wielką odwagą muszą wykazać się nasi bracia i siostry, wychodząc na arenę codziennego życia, wiedząc, że mogą zostać niesprawiedliwie osądzeni, nawet jeśli robią co w ich mocy, wbrew przytłaczającym przeciwnościom, aby podążać za Zbawicielem i szanować zawarte z Nim przymierza.

Bez względu na to, gdzie żyjemy na świecie i ile mamy lat, podstawową ludzką potrzebą każdego z nas jest poczucie przynależności, poczucie, że jesteśmy chciani i potrzebni, że nasze życie ma cel i znaczenie, bez względu na okoliczności czy ograniczenia.

Na ostatnim okrążeniu wyścigu tłum bardzo intensywnie dopingował Orville'a, dodając mu siły, aby biegł dalej. Nie miało znaczenia, że zajął ostatnie miejsce. Dla uczestników i publiczności to było coś więcej niż rywalizacja. Pod wieloma względami był to piękny przykład miłości Zbawiciela w działaniu. Gdy Orville ukończył bieg, zawodnicy i widzowie cieszyli się wspólnie.

Podobnie jak w przypadku tych Mistrzostw Masters, nasze kongregacje i rodziny mogą być miejscami zgromadzenia, w których kibicujemy sobie nawzajem — społecznościami przymierza napędzanymi Chrystusową miłością do siebie nawzajem — w których pomagamy sobie przezwyciężać wszelkie wyzwania, dodając sobie sił i otuchy bez osądzania. Potrzebujemy siebie nawzajem. Boska siła pochodzi z jedności z tego powodu Szatan pragnie nas rozdzielić.

Niestety, dla niektórych z nas uczęszczanie do kościoła czasami może być trudne z wielu różnych powodów. Może to być osoba, która zmaga się z pytaniami dotyczącymi wiary, ma fobię społeczną lub depresję. Może to być osoba

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.

z innego kraju czy innej rasy, osoba z innymi doświadczeniami życiowymi lub innym sposobem postrzegania rzeczy, która może czuć, że nie pasuje do szablonu. Mogą to być nawet pozbawieni snu i obciążeni emocjonalnie rodzice niemowląt i małych dzieci lub samotna osoba w kongregacji pełnej par i rodzin. Może to być także ktoś, kto zbiera się na odwagę, aby powrócić po latach nieobecności lub ktoś z uczuciem niepokoju, że po prostu się nie nadaje i nigdy nie poczuje przynależności.

Prezydent Russell M. Nelson powiedział: „Jeśli para z waszego okręgu się rozwiodła, młody misjonarz wrócił wcześniej do domu lub nastolatek poddaje w wątpliwość swoje świadectwo — to nie potrzebują oni waszego osądu. Potrzebują doświadczyć nieskalanej miłości Jezusa Chrystusa, która odzwierciedla się w waszych słowach i czynach”.

Nasze doświadczenia w kościele mają zapewniać niezbędne relacje z Panem i ze sobą nawzajem, które są niezbędne do naszego duchowego i emocjonalnego dobrostanu. Z przymierzami, które zawieramy z Bogiem, poczynając od chrztu, nieodłącznie związany jest nasz obowiązek, aby kochać i troszczyć się o siebie nawzajem jako członkowie rodziny Boga, jako członkowie ciała Chrystusowego, a nie tylko odhaczać okienka na liście rzeczy do zrobienia.

Chrystusowa miłość i troska to coś bardziej wzniosłego i świętszego. Nieskalana miłość Chrystusa to prawdziwa miłość. Prezydent Nelson nauczał: „Prawdziwa miłość skłania nas do tego, byśmy '[dźwigali] jedni drugich brzemiona' [Ks. Mojżasza 18:8], zamiast nakładać na siebie nawzajem”.

Zbawiciel powiedział: „Potym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli miłość wzajemną mieć będziecie”. A Prezydent Nelson dodał: „Prawdziwa miłość jest główną cechą prawdziwego naśladowcy Jezusa Chrystusa. Przesłanie Zbawiciela jest jasne: Jego prawdziwi uczniowie budują, podnoszą na duchu, zachęcają, przekonują i inspirują [...]. To, jak rozmawiamy z innymi osobami i co o nich mówimy [...], naprawdę ma znaczenie”.

Nauka Zbawiciela na ten temat jest bardzo prosta. Zawiera się w Złotej zasadzie: Czyń innym to, co chciałbyś, aby inni czynili tobie. Postaw się na miejscu danej osoby i traktuj ją tak, jak sam chciałbyś być traktowany, gdybyś był na jej miejscu.

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?

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

Traktowanie bliźnich na wzór Chrystusa wykracza daleko poza nasze rodziny i kongregacje. Obejmuje nasze siostry i braci innych wyznań lub ludzi niewierzących. Obejmuje naszych braci i siostry z innych krajów i kultur, jak również osoby, które mają odmienne poglądy polityczne. Wszyscy jesteśmy częścią rodziny Boga, a On kocha wszystkie swoje dzieci. Pragnie, aby Jego dzieci kochały Go i także siebie nawzajem.

Życie Zbawiciela było przykładem miłości, gromadzenia i podnoszenia na duchu nawet tych osób, które społeczeństwo uważało za wyrzutków i nieczystych. On jest naszym przykładem, który mamy przykazanie naśladować. Jesteśmy tutaj, aby rozwijać atrybuty Chrystusowe i ostatecznie stać się jak Zbawiciel. Jego ewangelia to nie lista kontrolna; to ewangelia stawania się—stawania się takim jak Oni kochania tak, jak kocha On. On chce, abyśmy stali się ludem Syjonu.

Kiedy miałam około 20 lat, przeszłam przez okres głębokiej depresji. Wydawało mi się wtedy, że realność istnienia Boga nagle zniknęła. Nie potrafię w pełni opisać tego uczucia inaczej niż tak, że czułam się kompletnie zagubiona. Od dzieciństwa wiedziałam, że mój Ojciec w Niebie istnieje i że mogę z Nim porozmawiać. Jednak w tamtym czasie nie wiedziałam, czy Bóg istnieje. Nigdy wcześniej w życiu czegoś takiego nie doświadczyłam i czułam, że cały mój fundament się rozpada.

W rezultacie trudno mi było uczęszczać do kościoła. Chodziłam, ale po części dlatego, że bałam się, że otrzymam etykietę „nieaktywnej” lub „mniej wiernej” i obawiałam się, że zostanę przydzielonym komuś projektem. To, czego naprawdę potrzebowałam w tamtym czasie, to odczuwanie prawdziwej miłości, zrozumienia i wsparcia otaczających mnie osób, a nie osądu.

Pewne z założeń, których obawiałam się ze strony ludzi w stosunku do mnie, ja sama czyniłam w odniesieniu do innych, gdy nie uczęszczałam regularnie do kościoła. To bolesne osobiste doświadczenie było źródłem cennej nauki o tym, dlaczego przykazano nam, abyśmy nie osądzali bliźnich w nieprawości.

Czy są wśród nas tacy, którzy obawiają się, że inni ludzie poznają ich ukryte zmagania, więc cierpią w ciszy, bo nie wiedzą, jaka będzie reakcja ludzi?

Tylko Pan w pełni zna faktyczny poziom trudności, z jakim zmagamy się w wyścigu naszego życia — brzemiona, wyzwania i prze-

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 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.

szkody, które często są niedostrzegalne dla ludzi. Tylko On w pełni rozumie rany zmieniające życie i traumy, których pewni z nas mogli doświadczyć w przeszłości, a które nadal mają na nas wpływ.

Często nawet siebie osądzamy surowo, myśląc, że powinniśmy być znacznie dalej na bieżni. Jedynie Pan zna w pełni nasze osobiste ograniczenia i możliwości, i z tego powodu jako jedyny jest w pełni uprawniony, aby osądzić nasze zachowanie.

Siostry i bracia, bądźmy jak widzowie z tej historii i kibicujmy sobie nawzajem na naszej drodze bycia uczniem bez względu na okoliczności! Nie wymaga to od nas łamania zasad czy obniżania norm. To tak naprawdę jest drugie największe przykazanie — kochać bliźniego swego jak siebie samego. Jak powiedział nasz Zbawiciel: „Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych [...], mnie uczyniliście”, czy to dobrego, czy złego. Powiedział nam też: „Jeżeli nie jesteście jednym, nie jesteście moi”.

W życiu każdego z nas nadejdzie czas, kiedy będziemy potrzebować pomocy i otuchy. Zobowiązmy się teraz, że zawsze będziemy ją nieść sobie nawzajem. Kiedy będziemy tak postępować, będziemy bardziej zjednoczeni i stworzymy środowisko, w którym Zbawiciel może dopełnić Swego świętego dzieła uleczenia i przemieniania każdego z nas.

Zwracam się do każdego z was, którzy czujecie, że zostaliście daleko w tyle w wyścigu życia, w podróży przez doczesność: proszę, idźcie naprzód. Tylko Zbawiciel może w pełni ocenić, gdzie powinniście się teraz znajdować. On jest współczujący i sprawiedliwy. On jest Wielkim Sędzią wyścigu życia i tylko On w pełni rozumie poziom trudności waszego biegu, chodu czy człapania. Weźmie On pod uwagę wasze ograniczenia, zdolności, doświadczenia życiowe i dźwigane przez was ukryte brzemiona, a także pragnienia waszego serca. Być może również bijecie symboliczne rekordy świata. Proszę, nie traćcie nadziei. Proszę, zmierzajcie naprzód! Proszę, zostańcie! Przynależycie! Pan was potrzebuje i my was potrzebujemy!

Gdziekolwiek żyjecie na świecie, bez względu na to, jak odległe może być to miejsce, proszę, zawsze pamiętajcie, że wasz Ojciec w Niebie i wasz Zbawiciel znają was w pełni i kochają was w doskonały sposób. On nigdy was nie zapomina. Chciał was sprowadzić do domu.

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.

Nie odrywajcie wzroku od Zbawiciela. On jest waszym żelaznym prętem. Nie porzucajcie Go. Świadczę, że On żyje i możecie Mu ufać. Świadczę również, że On wam kibicuje.

Modlę się o to, abyśmy wszyscy brali przykład ze Zbawiciela i dopingowali się nawzajem, w imię Jezusa Chrystusa, amen.