

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Incentivar uns aos outros

Irmã J. Anette Dennis

Primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro

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.

Somente o Senhor conhece plenamente as nossas limitações e a nossa capacidade e, por isso, Ele é o único plenamente qualificado para julgar nosso desempenho.

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

Há pouco tempo, li uma experiência que me tocou profundamente. Aconteceu no Campeonato Nacional de Atletismo Master dos Estados Unidos — uma competição para pessoas mais velhas.

Um dos participantes da corrida de 1.500 metros era Orville Rogers, de 100 anos de idade. O autor escreveu:

“Quando o tiro de largada foi disparado, os corredores partiram, com Orville ficando imediatamente em último lugar, onde permaneceu, sozinho, toda a corrida, avançando muito devagar. [Quando] o último corredor além de Orville terminou a corrida, Orville ainda tinha duas voltas e meia pela frente. Quase 3 mil espectadores estavam sentados em silêncio vendo esse homem percorrer a pista a passos vagarosos — completamente sozinho, em silêncio e constrangido.

[Mas] quando ele começou a volta final, o público se levantou, torcendo por ele e aplaudindo. Quando ele chegou à reta final, o público estava eufórico. Com o incentivo de milhares de espectadores, Orville recorreu às suas últimas reservas de energia. O público gritou de alegria quando ele cruzou a linha de chegada e foi abraçado por seus competidores. Com humildade e gratidão, Orville acenou para o público e saiu da pista com seus novos amigos.”

Essa foi a quinta participação de Orville na competição e, em cada uma delas, ele também ficou em último lugar. Alguns podem se sentir tentados a julgar Orville, pensando que ele não

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 unity, and that is why Satan is intent on dividing us.

Unfortunately, for some of us, attending

deveria nem ter competido nessa idade — que não deveria estar na pista porque ele prolongava excessivamente suas provas, prejudicando os demais.

Mas ainda que sempre terminasse em último lugar, Orville quebrou cinco recordes mundiais naquele dia. Ninguém que estivesse assistindo à corrida acreditaria que isso fosse possível, mas nem os espectadores nem seus competidores eram os juízes. Orville não quebrou nenhuma das regras, e os responsáveis não alteraram nenhum critério. Ele fez a mesma corrida e cumpriu os mesmos requisitos que todos os outros competidores. No entanto, o grau de dificuldade — neste caso sua idade e sua capacidade física limitada — foi o fator que o colocou na categoria de corredores com 100 anos de idade ou mais. Enessa categoria, ele quebrou cinco recordes mundiais.

Assim como Orville precisou de muita coragem para pisar na pista todas as vezes, muita coragem também é exigida de alguns de nossos irmãos e irmãs para pisar na arena da vida todos os dias, sabendo que podem ser julgados injustamente mesmo fazendo o melhor que podem, enfrentando enormes desafios para seguir o Salvador e honrar seus convênios com Ele.

A despeito de onde moremos no mundo ou de nossa idade, a necessidade humana básica para todos nós é nos sentirmos acolhidos, sentir que somos queridos e necessários e que nossa vida tem propósito e significado, sejam quais forem nossas circunstâncias ou limitações.

Na última volta da corrida, o público aplaudiu Orville com entusiasmo, dando-lhe forças para continuar. Não importava que ele terminasse em último. Para os participantes e o público, isso era muito mais do que uma competição. De muitas maneiras, esse foi um belo exemplo do amor do Salvador em ação. Quando Orville terminou, todos se alegraram juntos.

Assim como o Campeonato Master, nossas congregações e nossa família podem ser lugares de reunião em que incentivamos uns aos outros — comunidades de convênio abastecidas pelo amor de Cristo uns pelos outros —, ajudando todas as pessoas a superar qualquer desafio que enfrentem e incentivando sem julgar. Precisamos uns dos outros. A força divina vem da união, e é por isso que a intenção de Satanás é nos dividir.

Infelizmente, para alguns de nós, ir à igreja

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."

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.

pode ser difícil às vezes, por muitas razões diferentes. Pode ser que alguém esteja questionando a própria fé ou esteja sofrendo de ansiedade ou depressão. Pode ser que a pessoa venha de outro país, tenha uma etnia diferente, ou seja alguém com experiências de vida diferentes, ou que veja as coisas de outro modo e talvez sinta que não se encaixa em um padrão. Pode até ser alguém que não consiga dormir o suficiente e esteja emocionalmente estressado porque tem um bebê ou crianças pequenas, ou alguém solteiro em uma congregação repleta de casais e famílias. Pode ser também alguém criando coragem para voltar depois de anos afastado ou alguém com a sensação incômoda de que não está à altura das expectativas e nunca vai estar.

O presidente Russell M. Nelson disse: "Se um casal em sua ala se divorciar, se um jovem missionário voltar para casa mais cedo ou se um adolescente não tiver um testemunho firme, essas pessoas não precisam de nosso julgamento. Elas precisam vivenciar o puro amor de Jesus Cristo que é refletido em suas palavras e ações".

Nossa experiência na igreja tem o objetivo de proporcionar conexões vitais com o Senhor e uns com os outros, conexões muito necessárias para nosso bem-estar espiritual e emocional. É inerente aos convênios que fazemos com Deus, começando com o batismo, nossa responsabilidade de amar e cuidar uns dos outros como membros da família de Deus, membros do corpo de Cristo, e não só marcar um item em uma lista de tarefas que devemos realizar.

O amor e o cuidado cristãos têm uma dimensão mais elevada e sagrada. O puro amor de Cristo é a caridade. Conforme ensinou o presidente Russell M. Nelson, "a caridade nos impele a 'carregar os fardos uns dos outros' [Mosias 18:8] em vez de acumularmos fardos uns sobre os outros".

O Salvador disse: "Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros". E o presidente Nelson acrescentou: "A caridade é a principal característica de um verdadeiro seguidor de Jesus Cristo. A mensagem do Salvador é clara: Seus verdadeiros discípulos edificam, elevam, incentivam, persuadem e inspiram. (...) A maneira como falamos com as pessoas e sobre elas (...) realmente importa".

O ensinamento do Salvador sobre isso é muito simples. Ele está resumido na regra de ouro: fazer aos outros o que nós gostaríamos que

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.

Are there those among us who suffer in silence, afraid for others to know their hidden

fizessem a nós. Devemos nos colocar no lugar da pessoa e tratá-la da maneira que nós gostaríamos de ser tratados se estivéssemos na situação dela.

O tratamento cristão dado às outras pessoas vai muito além de nossa família e de nossa congregação. Ele inclui nossos irmãos e nossas irmãs de outras religiões ou que não têm religião. Inclui também nossos irmãos e nossas irmãs de outros países e culturas, bem como aqueles que têm diferentes inclinações políticas. Todos somos parte da família de Deus e Ele ama todos os Seus filhos. Ele deseja que Seus filhos O amem e também a mem uns aos outros.

A vida do Salvador foi um exemplo de amor e de união, de elevar até mesmo aqueles na sociedade que eram julgados como marginalizados e impuros. Seguir Seu exemplo é um mandamento para nós. Estamos aqui para desenvolver atributos cristãos e, no final, tornar-nos semelhantes ao Salvador. O evangelho de Cristo não é um evangelho de listas de tarefas a se realizar; é um evangelho de transformação—para nos tornarmos como Ele e amarmos como Ele ama. Ele deseja que nos tornemos o povo de Sião.

Quando eu estava com quase 30 anos de idade, passei por um período de profunda depressão e, durante essa época, era como se a realidade de que Deus existia tivesse desaparecido subitamente. Não consigo explicar o que sentia a não ser dizendo que estava totalmente perdida. Desde que eu era criança, sempre soube que meu Pai Celestial estava por perto e que eu poderia falar com Ele. Mas durante esse período, eu nem sabia mais se Deus existia. Nunca tinha passado por algo semelhante na vida e parecia que meu alicerce estava ruindo.

Como resultado, era difícil frequentar a igreja. Eu ia, mas em parte porque temia ser rotulada de "inativa" ou "menos fiel" e tinha medo de me tornar um projeto designado a alguém. O que eu realmente precisava naquela época era sentir o amor, a compreensão e o apoio genuínos das pessoas ao meu redor, e não seu julgamento.

Algumas suposições que eu temia que fizessem a meus respeito eu mesma já tinha feito sobre outras pessoas quando elas não iam à igreja regularmente. Essa dolorosa experiência pessoal me ensinou algumas lições valiosas sobre por que fomos ordenados a não julgar uns aos outros injustamente.

Há entre nós pessoas que sofrem em silêncio, com medo de que descubram seus problemas

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! Please stay! You do belong! The Lord needs you, and we need you!

ocultos porque não sabem qual reação os outros vão ter?

Somente o Senhor conhece plenamente o nível atual de dificuldade que cada um de nós está enfrentando na corrida da vida — os fardos, os desafios e os obstáculos que enfrentamos com frequência não podem ser vistos pelas outras pessoas. Somente Ele compreende plenamente as feridas que a vida nos traz e os traumas que alguns de nós podem ter sofrido no passado e que ainda nos afetam no presente.

Muitas vezes nós mesmos nos julgamos duramente, achando que deveríamos estar muito mais à frente na pista de corrida. Somente o Senhor conhece plenamente as nossas limitações e a nossa capacidade e, por isso, Ele é o único plenamente qualificado para julgar nosso desempenho.

Irmãos e irmãs, que sejamos como os espectadores na história e incentivemos uns aos outros em nossa jornada de discipulado, a despeito de nossas circunstâncias! Isso não requer que quebre regras ou baixemos nossos padrões. Na verdade, é o segundo grande mandamento — amar ao próximo como a nós mesmos. Como disse o Salvador: "Em verdade vos digo que, quando o fizestes a um destes (...), a mim o fizestes", seja o bem ou o mal. E o Salvador também nos disse: "Se não sois um, não sois meus".

Haverá períodos na vida de cada um de nós em que seremos aqueles que precisam de ajuda e incentivo. Vamos nos comprometer agora a sempre fazer isso uns pelos outros. Agindo assim, vamos desenvolver mais união e abrir espaço para o Salvador fazer Seu trabalho sagrado de curar e transformar cada um de nós.

Para cada um de vocês que sente que está muito para trás na corrida da vida, nesta jornada da mortalidade, por favor, continue! Somente o Salvador pode julgar plenamente onde você deveria estar neste momento da corrida, e Ele é compassivo e justo. Ele é o Grande Juiz da corrida da vida e o único que entende plenamente o nível de dificuldade que você enfrenta ao correr, andar ou arrastar os pés. Ele levará em conta suas limitações, sua capacidade, suas experiências de vida e os fardos ocultos que você carrega, assim como os desejos de seu coração. Talvez você tenha quebrado recordes mundiais simbólicos também. Por favor, não perca a esperança. Por favor, continue! Por favor, permaneça conosco! Você tem um lugar entre nós! O Senhor precisa de você e nós precisamos de você!

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.

Onde quer que viva no mundo, a despeito de quão longe seja, sempre se lembre de que o Pai Celestial e o Salvador conhecem você plenamente e amam você com perfeição. Você nunca será esquecido por Eles. Eles querem levá-lo de volta à presença Deles.

Mantenha os olhos no Salvador. Ele é sua barra de ferro. Não se afaste Dele. Testifico que Ele vive e que você pode confiar Nele. Também testifico que Ele está torcendo por você.

Que sigamos o exemplo do Salvador e incentivemos uns aos outros— é minha oração em nome de Jesus Cristo, amém.