

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Să ne încurajăm unii pe alții

Sora J. Anette Dennis

prima consilieră în Președinția generală a Societății de Alinare

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

Numai Domnul ne cunoaște pe deplin limitele și capacitățile individuale și, datorită acestui lucru, El este Singurul pe deplin calificat să ne judece realizările.

Recent, am citit despre o experiență care m-a impresionat profund. S-a întâmplat la Campionatul Național de Atletism din S.U.A. - o competiție pentru seniori.

Unul dintre participanții la proba de 1.500 de metri era Orville Rogers, în vârstă de 100 de ani. Autorul scrie:

„Când s-a tras cu pistolul de start, alergătorii au pornit, iar Orville s-a stabilit imediat pe ultimul loc, unde a și rămas singur toată cursa, târându-și picioarele foarte încet. [Când] ultimul alergător, în afară de Orville, a terminat, Orville mai avea încă două ture și jumătate de parcurs. Aproape 3.000 de spectatori stăteau liniștiți și îl priveau cum își croia încet drum pe pistă – cu totul singur, într-o tăcere incomodă.

[Dar], când și-a început ultima tură, mulțimea s-a ridicat în picioare, aplaudând și încurajându-l. Când a ajuns pe ultima sută de metri, mulțimea vuia. Cu încurajările însoțitoare a mii de spectatori, Orville și-a folosit ultimele rezerve de energie. Mulțimea a izbucnit de bucurie când a trecut linia de sosire și a fost îmbrățișat de ceilalți concurenți. Orville a făcut cu mâna mulțimii, cu umilință și recunoștință, și a ieșit de pe pistă cu noii săi prieteni”.

Aceasta era a cincea cursă a competiției pentru Orville, iar în toate celelalte evenimente ocupase tot ultimul loc. Unii ar fi putut fi tentați să-l judece pe Orville, gândindu-se că nici măcar nu ar fi trebuit să concureze la vârsta lui – că locul lui nu era pe pistă pentru că a prelungit mult

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

evenimentele proprii pentru toți ceilalți.

Dar, chiar dacă a terminat întotdeauna ultimul, Orville a doborât cinci recorduri mondiale în acea zi. Niciunul dintre cei care îl urmăreau alergând nu ar fi crezut că așa ceva este posibil, dar nici spectatorii și nici ceilalți concurenți nu erau arbitri. Orville nu a încălcat nicio regulă, iar oficialii nu au coborât niciun standard. El a alergat în aceeași cursă și a îndeplinit aceleași cerințe ca toți ceilalți concurenți. Dar nivelul de dificultate pentru el – dat în acest caz de vârstă și de capacitatea fizică limitată – a fost luat în considerare când a fost plasat în divizia de vârstă peste 100 de ani. Și în acea divizie, el a doborât cinci recorduri mondiale.

Așa cum Orville a avut nevoie de mult curaj pentru a păși de fiecare dată pe acea pistă, tot așa unii dintre surorile și frații noștri au nevoie de mult curaj să pășească în arena vieții în fiecare zi, știind că pot fi judecați pe nedrept, deși fac tot ce pot și înfruntă obstacole intimidante, pentru a-L urma pe Salvator și a-și onora legămintele făcute cu El.

Indiferent unde trăim în lume, indiferent de vârstă, este o nevoie esențială pentru toți să avem sentimentul de apartenență, să simțim că oamenii ne vor lângă ei și că au nevoie de noi și că viețile noastre au scop și sens, indiferent de circumstanțele sau limitările noastre.

În ultima tură a cursei, mulțimea l-a aclamat copleșitor pe Orville, dându-i puterea de a continua. Nu a contat că a ajuns ultimul. Pentru participanți și mulțime, era mult mai mult decât o competiție. În multe feluri, acesta a fost un exemplu minunat al dragostei Salvatorului în acțiune. Concurenții și spectatorii s-au bucurat împreună.

Asemenea Campionatului de Atletism, congregațiile și familiile noastre pot fi locuri de adunare în care ne încurajăm unii pe alții – comunități de oameni care au făcut legămintă și care sunt motivați să se slujească unii pe alții datorită dragostei lui Hristos – ajutându-ne unul pe celălalt să biruim orice încercare cu care ne confruntăm, oferindu-ne tărie și încurajare fără să ne judecăm. Avem nevoie unii de alții. Puterea divină vine din unitate, de aceea este Satana hotărât să ne dezbine.

Din păcate, pentru unii dintre noi poate fi greu să mergem la biserică uneori, din multe motive diferite. De exemplu, pentru cineva care se luptă cu întrebări despre credință sau cine-

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.

va care suferă de anxietate socială ori depresie. Poate pentru cineva din altă țară, de altă rasă sau cineva cu experiențe de viață sau perspective diferite și care poate simte că nu se încadrează în tipare. Poate chiar pentru părinții nedormiți și suprasolicitați emoțional care au bebeluși și copii mici sau pentru o persoană necăsătorită care face parte dintr-o congregație plină de cupluri și familii. Poate pentru cineva care își adună curajul să se întoarcă după ani de absență sau cineva cu un sentiment săcăitor că, pur și simplu, nu se ridică la înălțimea așteptărilor și că locul său nu va fi niciodată aici.

Președintele Russell M. Nelson a spus: „Dacă un cuplu din episcopia dumneavoastră divorțează sau un tânăr misionar se întoarce acasă mai devreme sau un adolescent se îndoiește de mărturia sa, ei nu au nevoie de judecata dumneavoastră. Ei trebuie să simtă dragostea pură a lui Isus Hristos reflectată în cuvintele și faptele dumneavoastră”.

Experiența noastră la biserică este menită să înlesnească legăturile vitale cu Domnul și dintre noi, care sunt atât de necesare pentru buna noastră stare spirituală și emoțională. Inerentă legămintelor pe care le facem cu Dumnezeu, începând cu botezul, este responsabilitatea noastră de a ne iubi și de a avea grijă unii de alții ca membri ai familiei lui Dumnezeu, membri ai trupului lui Hristos, și nu doar pentru a bifa ceva de pe o listă cu lucruri de făcut.

Dragostea și grija asemănătoare celor ale lui Hristos sunt mai înalte și mai sfinte. Dragostea pură a lui Hristos este caritatea. Cum a spus președintele Nelson, „Caritatea ne motivează să «[purtați] greutatea unuia altuia» [Mosia 18:8], nu să ne împovăram unii pe alții”.

Salvatorul a spus: „Prin această cunoaștere toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii pentru alții”. Iar președintele Nelson a adăugat: „Caritatea este caracteristica principală a unui adevărat ucenic al lui Isus Hristos”. Mesajul Salvatorului este clar: ucenicii Săi adevărați clădesc, înalță, încurajează, conving și inspiră... Modul în care vorbim cu alții... contează cu adevărat”.

Învățătura Salvatorului despre aceasta este foarte simplă. Este rezumată în regula de aur: Faceți-le altora ceea ce doriți să vă facă și ei vouă. Puneți-vă în locul acelei persoane și tratați-o așa cum ați dori să fiți tratați dacă ați fi în locul ei.

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

Faptul de a-i trata pe alții cum i-ar trata Hristos nu se aplică doar membrilor familiilor și congregațiilor noastre. Îi include pe surorile noastre și frații noștri de alte credințe sau pe cei care nu au nicio religie. Îi include și pe frații noștri și surorile noastre din alte țări și culturi, precum și pe cei cu convingeri politice diferite. Cătoți îi facem parte din familia lui Dumnezeu, iar El Își iubește toți copiii. El dorește ca toți copiii Săi să-L iubească și, de asemenea, să se iubească unul pe altul.

Viața Salvatorului a fost un exemplu de dragoste, adunare și înălțare chiar și a celor pe care societatea i-a judecat ca fiind proscriși și necurați. Ni se poruncește să urmăm exemplul Său. Ne aflăm aici pentru a dezvolta calități asemănătoare celor ale lui Hristos și, în cele din urmă, pentru a deveni ca Salvatorul nostru. Evanghelia Sa nu este o Evanghelie a listelor cu lucruri de făcut; este o Evanghelie a devenirii—să devenim așa cum este El și să iubim așa cum iubește El. El vrea ca noi să devenim un popor ca Sionul.

Când mă apropiam de 30 de ani, am trecut printr-o perioadă de depresie profundă și, în acea perioadă, părea că realitatea existenței lui Dumnezeu a dispărut brusc. Nu pot explica pe deplin sentimentul, decât să spun că m-am simțit pierdută cu totul. Chiar de mică, am știut mereu că Tatăl meu din Cer era acolo și că puteam vorbi cu El. Dar, în aceea perioadă, nu mai știam dacă exista un Dumnezeu. Nu mi se mai întâmplase așa ceva în viața mea și simțeam că întreaga temelie mi se năruie.

Drept urmare, mi-a fost greu să merg la biserică. Mergeam doar pentru că, în parte, mi-era teamă să nu fiu etichetată drept „inactivă” sau „mai puțin credincioasă” și mi-era teamă să nu devin un proiect desemnat cuiva. Nevoia pe care o aveam cu adevărat în acea perioadă era să simt dragoste sinceră, înțelegere și sprijin, nu judecată, din partea celor din jurul meu.

Unele dintre presupunerile pe care mă temeam că oamenii le vor face despre mine le făcusem și eu despre alții când nu veneau în mod constant la biserică. Acea experiență personală dureroasă m-a învățat câteva lecții prețioase despre motivul pentru care ni s-a poruncit să nu judecăm unii pe alții în mod nedrept.

Există printre noi cei care suferă în tăcere, temându-se ca alții să le cunoască luptele ascunse pentru că nu știu care va fi reacția lor?

Numai Domnul cunoaște pe deplin nivelul

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!

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

real de dificultate cu care fiecare dintre noi alergăm în cursa vieții noastre – poverile, încercările și obstacolele cu care ne confruntăm și care, deseori, nu pot fi văzute de ceilalți. Doar El înțelege pe deplin rănilor care schimbă vieții traumele prin care au trecut unii dintre noi și care încă ne afectează în prezent.

De multe ori, noi înșine ne judecăm aspru, gândindu-ne că ar trebui să fim mult mai avansați în cursă. Numai Domnul ne cunoaște pe deplin limitele și capacitățile individuale și, datorită acestui lucru, El este Singurul pe deplin calificat să ne judece realizările.

Dragi surori și frați, să fim ca spectatorii din povestire și să ne încurajăm unii pe alții în călătoria uceniciei noastre, indiferent de circumstanțele noastre! Nu e nevoie să încălcăm reguli sau să coborâm standarde pentru a face aceasta. Aceasta este, de fapt, a doua cea mai mare poruncă – să ne iubim aproapele ca pe noi înșine. Și, cum a spus Salvatorul: „Ori de câte ori ați făcut aceste lucruri unuia dintre acești foarte neînsemnați... Mie mi le-ați făcut”, bune sau rele. El ne-a mai spus: „Dacă nu sunteți unul, nu sunteți ai Mei”.

Vor exista momente în viața fiecăruia dintre noi când vom fi cei care au nevoie de ajutor și încurajare. Să ne luăm acum angajamentul să facem mereu acest lucru unul pentru celălalt. Pe măsură ce facem aceasta, vom dezvolta o unitate sporită și Îi vom oferi Salvatorului spațiu pentru a-și face lucrarea sacră de vindecare și transformare a fiecăruia dintre noi.

Pe cei care simțiți că ați rămas mult în urmă în această cursă a vieții, în această călătorie prin viața muritoare, vă rog să continuați. Numai Salvatorul poate judeca pe deplin unde ar trebui să vă aflați în acest moment, iar El este drept și plin de compasiune. El este Marele Arbitru al cursei vieții și singurul care înțelege pe deplin nivelul de dificultate cu care alergați, mergeți sau vă târați picioarele. El va ține cont de limitările, de capacitatea, de experiențele de viață și de poverile ascunse pe care le purtați, precum și de dorințele inimii dumneavoastră. Poate că și dumneavoastră sunteți instabili, de fapt, recorduri mondiale simbolice. Vă rog să nu vă pierdeți speranța. Vă rog să continuați! Vă rog să rămâneți! Locul dumneavoastră este aici! Domnul are nevoie de dumneavoastră și noi avem nevoie de dumneavoastră!

Oriunde trăiți în lume, oricât de departe ar fi, vă rog să vă amintiți mereu că Tatăl dumneavoastră

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.

tră din Cer și Salvatorul dumneavoastră vă cunoște în întregime și vă iubesc în mod desăvârșit. Ei nu vă uită niciodată. Ei vor să vă aducă acasă.

Concentrați-vă asupra Salvatorului. El este bara dumneavoastră de fier. Nu vă desprindeți de El. Depun mărturie că El trăiește și că puteți avea încredere în El. Depun mărturie, de asemenea, că El vă încurajează.

Mă rog ca noi toți să urmăm exemplul Salvatorului și să ne încurajăm unii pe alții, în numele lui Isus Hristos, amin.