

The Good News Recipe

By Elder John D. Amos
Of the Seventy

De goda nyheternas recept

Äldste John D. Amos
i de sjuttios kvorum

October 2025 general conference

What might it look like to add more Jesus Christ into your life?

If you have ever visited my home state of Louisiana, you are probably familiar with many of our tasty dishes—gumbo, jambalaya, étouffée, and the list goes on and on.

From time to time, I find myself feeling bold enough to cook one of those tasty recipes. The undocumented final step after mixing all the ingredients and following the detailed instructions is to do the final taste test and see if anything is missing. At that point, I can hear the Creole cooking legends whispering in my ears, “Put more Tony’s in it.” Tony’s is a Creole seasoning made in Opelousas, Louisiana, my hometown. It is often used as the “secret ingredient” to compensate for the imperfections made while following the recipe.

My wife, Michelle, and I had the honor to serve as mission leaders in Louisiana. We had a tradition of teaching the missionaries how to cook her special jambalaya recipe on their last night in the mission home before they returned to their families. In addition to their testimonies of the restored gospel of Jesus Christ, our missionaries left the mission with an appreciation for recipes.

A few months ago, I was browsing through the Church Media Library and saw a link to a collection of short videos called Restoration Conversations with President Russell M. Nelson. The title of one of the short videos in the list caught my attention and made me smile. It is called “Scriptures Are God’s Recipes for Happy Living.” I immediately clicked on that two-minute video and watched President Nelson teach a group of

Vad skulle det kunna innebära att få in mer av Jesus Kristus i ditt liv?

Om du någonsin har besökt min hemstat Louisiana är du förmodligen bekant med många av våra goda rätter – gumbo, jambalaya, étouffée, och listan fortsätter.

Då och då känner jag mig djärv nog att laga ett av de där goda recepten. Det odokumenterade sista steget efter att ha blandat alla ingredienser och följt de detaljerade instruktionerna är att göra det sista smaktestet och se om något saknas. Vid det laget kan jag höra de kreolska matlagningslegenderna viska i mitt öra: ”Använd mer Tonys i det.” Tonys är en kreolsk krydda tillverkad i Opelousas, Louisiana, min hemstad. Den används ofta som en ”hemlig ingrediens” för att kompensera för de brister som görs när man följer receptet.

Min fru Michelle och jag hade äran att tjäna som missionsledare i Louisiana. Vi hade som tradition att lära missionärerna laga hennes speciella recept på jambalaya sista kvällen i missionshemmet innan de återvände till sina familjer. Förutom sina vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium lämnade våra missionärer missionen med en uppskattning för olika recept.

För några månader sedan bläddrade jag igenom kyrkans mediabibliotek och såg en länk till en samling korta videor som heter Restoration Conversations with President Russell M. Nelson [Samtal om återställelsen med president Russell M. Nelson]. Titeln på en av de korta videorna i listan fängade min uppmärksamhet och fick mig att le. Den heter ”Skrifterna är Guds recept på ett lyckligt liv”. Jag klickade genast på den två

Primary kids a simple and powerful message about how to be happy. He taught: "If you're making a cake, you follow the directions, don't you? And you'll get a good result every time, won't you?"

He continued, speaking about turning 95 years old soon: "People say, 'What do you eat? What's your secret?'" He replied, "The secret's called the scriptures. You might read them and try them."

Well, there we have it. The simple secret for happy living is to just follow God's recipe as detailed in the scriptures. I call it the "Good News Recipe."

What do you do if something goes wrong when following the recipe? Well, embedded in the Good News Recipe is the "secret ingredient" to ensure you always get it right in the end. The answer is always Jesus Christ.

I think we all have moments when we feel our ingredients are not good enough, or we struggle to follow the directions, or perhaps we do something out of order, or something happens that is out of our control, and so on.

What's the remedy? It's simply to add more of what invites Jesus Christ into your life.

So, what might it look like to add more Jesus Christ into your life?

While serving as mission president, I had the pleasure of meeting personally with each of our young missionaries every six weeks. During the one-on-one meeting, it was common for missionaries to seek guidance on how to improve the effectiveness of their companionships.

On one occasion, a missionary came into his personal interview and sat down. I could tell from his body language that something was weighing heavily on his mind. I asked, "Elder, what would you like to discuss today?" He went on to describe some of the challenges he was having with his companion and how it was affecting their ability to do missionary work. With tears in his eyes, he looked at me and asked, "President, what should I do?"

In that instance, I honestly didn't know how to respond. After a brief moment, I asked him if it was OK for us to kneel together in prayer for guidance from the Spirit. He agreed, and we knelt together and prayed for inspiration.

minuter långa videon och såg president Nelson ge en grupp primärbarn ett enkelt och kraftfullt budskap om hur man blir lycklig. Han lärde: "Om du bakar en kaka följer du instruktionerna, eller hur? Och du kommer att få ett bra resultat varje gång, eller hur?"

Han fortsatte med att tala om att han snart fyller 95 år: "Folk säger: 'Vad äter du? Vad är din hemlighet?'" Han svarade: "Hemligheten kallas skrifterna. Du kanske kan läsa dem och prova dem."

Så där har vi det. Den enkla hemligheten till ett lyckligt liv är att helt enkelt följa Guds recept som det beskrivs i skrifterna. Jag kallar det "de goda nyheternas recept".

Vad gör du om något blir fel när du följer receptet? Inbäddad i de goda nyheternas recept finns den "hemliga ingrediensen" som ser till att det alltid blir rätt i slutändan. Svaret är alltid Jesus Kristus.

Jag tror att vi alla har stunder när vi känner att våra ingredienser inte är bra nog, eller när vi kämpar med att följa anvisningarna, eller när vi kanske gör någonting i fel ordning, eller när något händer som vi inte har kontroll över och så vidare.

Vad är lösningen? Det är helt enkelt att lägga till mer av det som inbjuder Jesus Kristus i ditt liv.

Så, vad skulle det kunna innebära att få in mer av Jesus Kristus i ditt liv?

När jag verkade som missionspresident hade jag nöjet att personligen få träffa var och en av våra unga missionärer var sjätte vecka. Under mötet på tu man hand var det vanligt att missionärerna sökte vägledning om hur de kunde förbättra effektiviteten i sitt kamratskap.

Vid ett tillfälle kom en missionär till sin personliga intervju och satte sig ner. Av hans kroppsspråk kunde jag se att något tyngde honom. Jag frågade: "Äldste, vad vill du prata om idag?" Han beskrev några av de utmaningar han hade med sin kamrat och hur det påverkade deras förmåga att utföra missionsarbete. Med tårar i ögonen tittade han på mig och frågade: "President, vad ska jag göra?"

I det fallet visste jag ärligt talat inte hur jag skulle svara. Efter ett kort ögonblick frågade jag honom om det var okej att vi knäböjde tillsammans i bön för att få vägledning från Anden. Han gick med på det och vi knäböjde tillsammans och

After the prayer, we continued kneeling for a short time and then sat in our chairs facing each other. I asked if we could read a scripture together. As we opened our scriptures, I paused and told him, "Elder, as we read this scripture, please ask yourself the following question: If I live these attributes, will it improve my companionship and our missionary work?"

Then we opened Moroni 7:45 and read out loud: "And charity suffereth long, and is kind, and envieth not, and is not puffed up, seeketh not her own, is not easily provoked, thinketh no evil, and rejoiceth not in iniquity but rejoiceth in the truth, beareth all things, believeth all things, hopeth all things, endureth all things."

The elder then looked at me with tears in his eyes and said, "Yes, President, but that is hard to do." I agreed and reminded him that he is a son of God with divine potential to do it together with the Lord.

Then we briefly discussed the parable of the slope taught by Elder Clark G. Gilbert of the Seventy, which reminded us that we need to start where we are and, together with the Lord, move forward and upward in a positive direction. I could tell that he was still feeling a bit overwhelmed with the next steps, so I asked him to describe his understanding of the scripture "by small and simple things are great things brought to pass." He went on to describe the concept that by doing small and simple things, great things can happen. I asked him to take a minute and identify two small and simple things he could do to be kind to his companion.

After a few moments, he shared his thoughts. Then I asked him to take a minute and identify two small and simple things he could do to be patient with his companion. He almost immediately shared his two thoughts. It was clear that he had already been pondering this before our meeting. I invited him to take those few items to God in prayer and to ask for confirmation, direction, and inspiration on how to execute his plan with real intent. He agreed. As we concluded, I asked him to provide a brief update in his weekly letter.

As the next few weeks went by, I could see in his weekly letters that things were improving. Not only could I see that improvement in his weekly letters, but I could also see it in the

bad om inspiration.

Efter bönen fortsatte vi att knäböja en kort stund och satte oss sedan på våra stolar vända mot varandra. Jag frågade om vi kunde läsa ett skriftställe tillsammans. När vi slog upp våra skrifter stannade jag upp och sa till honom: "Äldste, när vi läser det här skriftstället, ställ dig då följande fråga: Om jag lever efter de här egenskaperna, förbättrar det mitt kamratskap och vårt missionsarbete?"

Sedan slog vi upp Moroni 7:45 och läste högt: "Och kärleken är tålig och god och avundas inte och är inte uppblåst, söker inte sitt och blir inte lätt förargad, tänker intet ont och gläds inte åt ondska utan gläds åt sanningen, fördrar allting, tror allting, hoppas allting och uthärdar allting."

Sedan tittade äldsten på mig med tårar i ögonen och sa: "Ja, president, men det är svårt att göra." Jag höll med och påminde honom om att han är en Guds son med gudomlig potential att göra det tillsammans med Herren.

Sedan samtalade vi kort om liknelsen om lutningen som äldste Clark G. Gilbert i de sjuttios kворum undervisade om, vilken påminde oss om att vi behöver börja där vi är och tillsammans med Herren gå framåt och uppåt i en positiv riktning. Jag märkte att han fortfarande kände sig lite överväldigad av nästa steg, så jag bad honom beskriva sin förståelse av skriftstället "med små och enkla medel uträttas mycket stort". Han förklarade då idén med att genom att göra små och enkla saker kan stora saker ske. Jag bad honom att ta en minut till att identifiera två små och enkla saker han kunde göra för att vara vänlig mot sin kamrat.

Efter en liten stund berättade han om sina tankar. Sedan bad jag honom att ta en minut till att identifiera två små och enkla saker han kunde göra för att ha tålamod med sin kamrat. Nästan genast berättade han om sina två tankar. Det var tydligt att han redan hade begrundat detta före vårt möte. Jag inbjöd honom att ta de här sakerna till Gud i bön och be om bekräftelse, vägledning och inspiration i hur han skulle genomföra planen med ärligt uppsåt. Han gick med på det. När vi avslutade bad jag honom att ge en kort uppdatering i sitt veckobrev.

Allteftersom veckorna gick kunde jag se i hans veckobrev att saker och ting förbättrades. Jag kunde inte bara se den förbättringen i hans veckobrev, jag kunde också se den i hans kamrats

weekly letters of his companion. During our next in-person interview, I saw a night-and-day difference in his countenance and spirit. I asked him, “So, Elder, is it true that ‘charity never faileth?’” He responded with a big smile, “Yes, and by small and simple things are great things brought to pass.”

As you follow the Good News Recipe for happy living, remember President Nelson’s teaching: “Whatever questions or problems you have, the answer is always found in the life and teachings of Jesus Christ. Learn more about His Atonement, His love, His mercy, His doctrine, and His restored gospel of healing and progression. Turn to Him! Follow Him!”

When you need to “hear Him” and know how to invite Jesus Christ into your life, consider following the steps President Nelson taught us about personal revelation:

“Find a quiet place where you can regularly go. Humble yourself before God. Pour out your heart to your Heavenly Father. Turn to Him for answers and for comfort.

“Pray in the name of Jesus Christ about your concerns, your fears, your weaknesses—yes, the very longings of your heart. And then listen! Write the thoughts that come to your mind. Record your feelings and follow through with actions that you are prompted to take. As you repeat this process day after day, month after month, year after year, you will ‘grow into the principle of revelation.’”

I testify that Jesus Christ is our Savior and Redeemer. He has “accomplished everything we need to be able to return to [our] Heavenly Father.” In the name of Jesus Christ, amen.

veckobrev. Under vår nästa intervju på plats såg jag en enorm skillnad i hans ansiktsuttryck och ande. Jag frågade honom: ”Stämmer det nu att kärleken aldrig sviker?” Han svarade med ett stort leende: ”Ja, och med små och enkla medel utträtas mycket stort.”

När du följer de goda nyheternas recept på ett lyckligt liv, kom då ihåg president Nelsons undervisning: ”Vilka frågor eller problem ni än har så finns svaret alltid i Jesu Kristi liv och lärdomar. Lär er mer om hans försoning, hans kärlek, hans barmhärtighet, hans lära och hans återställda evangelium om helande och utveckling. Vänd er till honom! Följ honom!”

När du behöver ”höra honom” och veta hur du kan bjuda in Jesus Kristus i ditt liv kan du överväga att följa de steg som president Nelson lärde oss om personlig uppenbarelse:

”Hitta en lugn plats dit du kan gå regelbundet. Ödmjuka dig inför Gud. Utgjut ditt hjärta till din himmelske Fader. Vänd dig till honom för att få svar och tröst.

Be i Jesu Kristi namn om dina bekymmer, din fruktan, dina svagheter – ja, om ditt hjärtas innersta längtan. Och lyssna sedan! Skriv ner de tankar som kommer till ditt sinne. Skriv ner vad du känner och följ upp med de handlingar du manas att utföra. När du upprepar den här processen dag efter dag, månad efter månad, år efter år, kommer du att ’tillväxa i uppenbarelsens princip.’”

Jag vittnar om att Jesus Kristus är vår Frälsare och Återlösare. Han har åstadkommit ”allt vi behöver för att kunna återvända till vår himmelske Fader.” I Jesu Kristi namn, amen.