

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Vi hejar på varandra

Syster J. Anette Dennis

första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap

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

Endast Herren har full vetskap om våra individuella begränsningar och förmågor, och är därför den ende som är fullständigt kvalificerad att bedöma våra prestationer.

Nyligen läste jag om en händelse som påverkade mig djupt. Den ägde rum på de nationella mästerskapen USA Masters Track and Field – på en tävling för äldre människor.

En av deltagarna på 1 500-metersloppet var 100-åriga Orville Rogers. Författaren skriver:

”När startskottet gick av satte löparna fart, och Orville hamnade genast sist, och förblev så hela loppet i det att han långsamt släpade sig framåt. När den siste löparen förutom Orville kom i mål, hade Orville fortfarande två och ett halvt varv kvar. Nästan 3 000 åskådare såg tyst på medan han långsamt tog sig runt banan – fullständigt, tyst och pinsamt ensam.

Men när han påbörjade sitt sista varv ställde folkmassan sig upp, applåderade och hejade på honom. När han väl kom in på upploppet tjöt publiken. Uppmuntrad av påhejandet från tusentals åskådare uppbådade Orville sina sista krafter. Publiken fick ett glädjeutbrott när han korsade mållinjen och omfamnades av sina medtävlare. Ödmjukt och tacksamt vinkade Orville till folkmassan och lämnade banan med sina nya vänner.”

Det här var Orvilles femtelopp i mästerskapen, och i vart och ett av de andra loppen hade han också kommit sist. Det fanns kanske de som frestades att döma ut Orville och tänkte att han inte ens borde ha tävlat vid sin ålder – att han inte hörde hemma på banan eftersom han med

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 different country or race or someone with different life experiences or ways of seeing things who

råge sinkades i svinlopp för alla andra.

Men trots att han alltid kom sist slog han fem världsrekord den dagen. Ingen som såg honom löpa skulle ha trott att det var möjligt, men ingen av åskådarna, inte heller hans medtävlare, var domare. Orville bröt inga regler och tävlingsledningen sänkte inga krav. Han sprang samma lopp och uppfyllde kraven som alla de andra tävlande. Men hans svårighetsgrad – i det här fallet hans ålder och begränsade fysiska kapacitet – medräknades och placerade honom i klassen för hundra-åringar eller äldre. Och idenklassen slog han fem världsrekord.

Precis som det krävdes stort mod för Orville att gå ut på banan varje gång, krävs det också stort mod för en del av våra syskon att ge sig ut på livets arena varje dag, i vetskap om att de kanske blir orättvist dömda även om de gör sitt allra bästa trots avskräckande odds för att följa Frälsaren och ära sina förbund med honom.

Oavsett var i världen vi bor, oavsett hur gamla vi är, har vi alla ett grundläggande behov av att känna oss önskade och behövda, och känna att livet har mål och mening, oavsett omständigheter och begränsningar.

Under det sista loppet fick Orville kraft att fortsätta tack vare folkmassans överväldigande påhejningar. Det spelade ingen roll att han kom sist. För deltagarna och för publiken handlade det här om mycket mer än en tävling. På många sätt var det här ett mycket fint exempel på Frälsarens kärlek i handling. När Orville kom i mål jublade alla tillsammans.

Precis som med detta mästerskap kan våra församlingar och familjer utgöra samlingsplatser där vi hejar på varandra – en förbundsgemenskap som drivs av Kristi kärlek för varandra, där vi hjälper varandra att överkomma alla slags svårigheter vi kan ha, och ger varandra styrka och uppmuntran utan att döma varandra. Vibe höver varandra. Gudomlig styrka kommer av enighet, och det är därför Satan är fast besluten att splittra oss.

Olyckligtvis kan det ibland vara svårt för en del av oss att närvara i kyrkan av många olika skäl. Det kan vara någon som brottas med trosfrågor eller någon med social ångest eller depression. Det kan vara någon från ett annat land eller med annat etniskt ursprung eller med andra livserfarenheter eller synsätt som får dem

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 different political persuasions. We are all part of the family of God, and He loves all His children.

att känna att de inte passar in i mallen. Det kan även vara sömn depriverade och känslomässigt tärda föräldrar med spädbarn eller småbarn eller någon som är ensamstående i en församling full med par och familjer. Det kan också vara någon som uppbådar mod att återvända efter årtal av frånvaro eller någon som har en gnagande känsla av att helt enkelt inte duga och aldrig kunna känna tillhörighet.

President Russell M. Nelson sa: "Om ett par i er församling skiljer sig, eller en ung missionär kommer hem i förtid, eller om en tonåring tvivlar på sitt vittnesbörd, behöver de inte ert fördomande. De behöver få uppleva hur Jesu Kristi rena kärlek återspeglas i era ord och handlingar."

Vår upplevelse i kyrkan är ämnad att ge oss en grundläggande relation med Herren och med varandra, som är så nödvändig för vårt andliga och känslomässiga välbefinnande. I de förbund vi sluter med Gud, som börjar med dopet, ingår vårt ansvar att älska och ta hand om varandra som medlemmar i Guds familj, medlemmar i Kristi kropp, och inte bara att bocka av en uppgift på en lista med saker vi förväntas göra.

Kristuslik kärlek och omsorg är högre och heligare. Denna kärlek är Kristi rena kärlek. Som president Nelson har sagt: "Kristi rena kärlek får oss att 'bära varandras bördor' [Mosiah 18:8] snarare än att stapla bördor på varandra."

Frälsaren sa: "Om ni harkärlek till varandra ska alla förstå att ni är mina lärjungar." Och president Nelson tillade att "kristuslik kärlek är den främsta egenskapen hos en sann efterföljare till Jesus Kristus". "Frälsarens budskap är tydligt: Hans sanna lärjungar bygger upp, lyfter, uppmuntar, övertygar och inspirerar ... Vårt sätt att tala till och om andra hemma, i kyrkan, på jobbet och på nätet har verkligen betydelse."

Frälsarens undervisning om det här är mycket tydlig. Den sammanfattas i den gyllene regeln: "Allt vad ni vill att människorna ska göra för er, det ska ni också göra för dem." Föreställ dig vara i den personens situation och bemöt honom eller henne så som du hade velat bli bemött om du var ihans eller hennes ställe.

Ett kristuslikt bemötande sträcker sig långt bortom den egna familjen eller församlingen. Det innefattar syskon med en annan tro eller ingen tro alls. Det innefattar våra syskon från andra länder och med andra kulturer, samt de som har annan politisk övertygelse. Vi är alla en del av Guds familj och han älskar alla sina barn. Han vill

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, thinking we should be much farther ahead on the

att hans barn ska älska honom och också varandra.

Frälsarens liv var ett exempel på att visa kärlek, samla in och lyfta i synnerhet dem som blivit utstötta och ansågs orena av ett dömande samhälle. Hans föredöme är något vi befallts att följa. Vi är här för att utveckla kristuslika egenskaper och så småningom bli som vår Frälsare. Hans evangelium är inte en att-göra-lista; det handlar om vad vi blir—att vi blir som han är och visar kärlek så som han gör. Han vill att vi ska bli ett Sions folk.

När jag närmade mig 30 års ålder genomgick jag en period av djup depression, och under den tiden var det som om Gud plötsligt inte existerade. Jag kan inte helt förklara känslan på något annat sätt än att jag kände mig helt vilsen. Ända sedan min barndom hade jag alltid vetat att min himmelske Fader fanns där och att jag kunde tala med honom. Men under den tiden visste jag inte längre om det fanns en Gud. Jag hade aldrig tidigare upplevt något liknande i mitt liv, och det kändes som om hela min grundval höll på att falla sönder.

Följden blev att det var svårt för mig att närvara i kyrkan. Jag gick dit, men det var delvis för att jag var rädd att få stämpeln "inaktiv" eller "inte så trofast", och jag var rädd att bli ett projekt som någon tilldelats. Det jag egentligen behövde under den tiden var att få känna äkta kärlek, förståelse och stöd från dem omkring mig, inte fördömande.

Några av de antaganden jag var rädd att människor skulle göra ommådde jag själv gjort om andra när de inte kom till kyrkan regelbundet. Genom denna smärtsamma personliga upplevelse fick jag värdefull kunskap om varför vi har befallts att inte döma andra orättfärdigt.

Finns det de ibland oss som lider i det tysta av rädsla för att andra ska få veta vad de i hemlighet brottas med eftersom de inte vet hur andra ska reagera?

Endast Herren har full vetskap om den faktiska svårighetsgrad varmed vi var och en springer livets lopp—de bördor, utmaningar och hinder som vi får utstå utan att andra ser det. Endast han förstår helt och fullt vilka livsförändrande såroch trauman som en del av oss tidigare upplevt och som fortfarande påverkar oss i nuet.

Ofta dömer vi också oss själva för hårt, för att vi tycker att vi borde ha kommit mycket längre

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.

på banan. Endast Herren har full vetskap om våra individuella begränsningar och förmågor, och är därför den ende som är fullständigt kvalificerad att bedöma våra prestationer.

Systrar och bröder, låt oss vara som dessa åskådare i berättelsen och heja på varandra under vår resa som lärjungar, oavsett våra omständigheter. Det kräver inte att vi bryter mot regler eller sänker kraven. Det är faktiskt det andra stora budet – att älska sin nästa som sig själv. Och som vår Frälsare har sagt: "Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta ... det har ni gjort för mig", på gott och ont. Han har också sagt till oss: "Om ni inte är ett är ni inte mina."

Det kommer att finnas stunder i allas våra liv då vi är de som behöver hjälp och uppmuntran. Låt oss förplikta oss att alltid göra det för varandra. Genom att göra det utvecklar vi starkare enighet och underlättar för Frälsaren att utföra sitt heliga verk att hela och förvandla oss.

Till var och en av er som känner att ni sackar långt efter i detta livets lopp, denna resa genom dödligheten – jag ber er, fortsätt framåt. Endast Frälsaren är den domare som helt och fullt kan bedöma var du bör vara just nu, och han är barmhärtig och rättvis. Han är den store domaren i livets lopp, och endast han förstår helt och fullt den svårighetsgrad varmed du springer, går eller hasar dig fram. Han medräknar dina begränsningar, dina förmågor, dina livsupplevelser och de dolda bördor du bär på, såväl som dina innersta önskningar. Du håller kanske också på att slå symboliska rekord. Jag ber dig att inte tappa hoppet. Jag ber dig att fortsätta framåt! Jag ber dig att stanna kvar! Du hör verkligen hemma här! Herren behöver dig och vi behöver dig!

Var du än bor i världen, hur avlägset det än må vara, ber jag dig alltid minnas att din Fader i himlen och din Frälsare känner dig på riktigt och älskar dig helt och fullt. För dem är dualdrig bortglömd. De vill föra dig hem.

Håll blicken på Frälsaren. Han är din ledstång av järn. Släpp inte taget om honom. Jag vittnar om att han lever och att du kan lita på honom. Jag vittnar också om att han hejar på dig.

Må vi alla följa Frälsarens föredöme och heja på varandra, är min bön i Jesu Kristi namn, amen.