

La recette de la Bonne nouvelle

Par John D. Amos
des soixante-dix

De gode nyheters oppskrift

Av eldste John D. Amos
i De sytti

Conférence générale d'octobre 2025

Comment inviter davantage Jésus-Christ dans sa vie ?

Si vous avez déjà visité l'État d'où je viens, la Louisiane, vous connaissez probablement beaucoup de nos délicieux plats : le gumbo, le jambalaya, l'étouffée et bien d'autres.

De temps en temps, je me sens assez courageux pour préparer l'un de ces plats savoureux. La dernière étape implicite de chaque recette, après avoir mélangé tous les ingrédients et suivi toutes les instructions, consiste à goûter une dernière fois afin de vérifier qu'il ne manque rien. En général, à ce stade, j'entends les grands chefs cuisiniers créoles me chuchoter à l'oreille : « Rajoute encore de l'assaisonnement spécial Tony ! » L'assaisonnement spécial Tony est un mélange d'épices créole de ma ville natale, Opelousas, en Louisiane. Il sert souvent d'« ingrédient secret » pour rectifier les erreurs commises lors de la préparation de la recette.

Mon épouse, Michelle, et moi avons eu l'honneur de servir en tant que dirigeants de mission en Louisiane. Lors de la dernière soirée de nos missionnaires au foyer de la mission, avant qu'ils ne retournent auprès de leur famille, nous avions pour tradition de leur apprendre à cuisiner la recette spéciale du jambalaya de Michelle. En plus de leur témoignage de l'Évangile rétabli de Jésus-Christ, nos missionnaires quittaient la mission avec un goût pour la cuisine.

Il y a quelques mois, je parcourais la page « Médias de l'Évangile » quand j'ai vu un lien vers une série de courtes vidéos intitulée Conversations sur le rétablissement avec Russell M. Nelson. Le titre d'une des vidéos de la série a retenu mon attention et m'a fait sourire. La vidéo s'in-

Hvordan kan det se ut å tilføre mer Jesus Kristus i ditt liv?

Hvis du noen gang har besøkt min hjemstat Louisiana, er du sannsynligvis kjent med mange av våre smakfulle retter – gumbo, jambalaya, étouffée, og listen bare fortsetter.

Fra tid til annen føler jeg meg modig nok til å lage en av disse smakfulle oppskriftene. Det udokumenterte siste trinnet etter å ha blandet alle ingrediensene og fulgt de detaljerte instruksjonene, er å gjøre den endelige smakstesten og se om noe mangler. På det tidspunktet kan jeg høre de kreolske matlagingslegendene hviske i øret mitt: «Ha mer Tony's i det». Tony's er en kreolsk krydderblanding laget i Opelousas i Louisiana, min hjemby. Den brukes ofte som den «hemmelige ingrediensen» for å kompensere for ufullkommenhetene som ble gjort mens du fulgte oppskriften.

Min kone, Michelle, og jeg hadde den ære å tjene som misjonsledere i Louisiana. Vi hadde som tradisjon å lære misjonærene å tilberede hennes spesielle oppskrift på jambalaya den siste kvelden i misjonshjemmet før de dro hjem til familien sin. I tillegg til sitt vitnesbyrd om Jesu Kristi gjengitte evangelium, reiste våre misjonærer fra misjonen med en takknemlighet for oppskrifter.

For noen måneder siden bladde jeg gjennom Kirkens mediebibliotek og så en kobling til en samlingen av korte videoer kalt Restoration Conversations with President Russell M. Nelson. Tittelen på en av de korte videoene på listen vekket min oppmerksomhet og fikk meg til å

titulait « Les Écritures sont les recettes de Dieu pour une vie heureuse ». J'ai immédiatement cliqué sur la vidéo et regardé le président Nelson enseigner à un groupe d'enfants de la Primaire un message simple et puissant sur la façon d'être heureux. Il a dit : « Si vous faites un gâteau, vous suivez la recette, n'est-ce pas ? Et vous obtenez un bon résultat à chaque fois, non ? »

Il a poursuivi en évoquant son 95^{anniver-}saire qui approchait : « Les gens me demandent souvent : 'Qu'est-ce que vous mangez ? Quel est votre secret ?' » Ce à quoi il a répondu : « Le secret, ce sont les Écritures. Lisez-les et mettez en application les principes qu'elles contiennent. »

Voilà, le secret d'une vie heureuse est simple : il suffit de suivre la recette que Dieu nous donne dans les Écritures. C'est ce que j'appelle la « recette de la Bonne nouvelle ».

Que faire si quelque chose ne se passe pas comme prévu en suivant la recette ? Eh bien, dans la recette de la Bonne nouvelle, il y a un « ingrédient secret » qui garantit qu'à la fin, ce sera toujours une réussite. La réponse, c'est toujours Jésus-Christ.

Nous traversons tous des moments où nous doutons de la qualité de nos ingrédients, où nous avons du mal à suivre les instructions, où nous passons trop vite à l'étape suivante, où quelque chose que nous ne maîtrisons pas se produit, etc.

Comment y remédier ? Il suffit d'ajouter davantage d'actions qui invitent Jésus-Christ à faire partie de notre vie.

Concrètement, comment inviter davantage Jésus-Christ dans sa vie ?

Lorsque j'étais président de mission, toutes les six semaines j'avais le plaisir de m'entretenir avec chacun de nos jeunes missionnaires. Pendant ces entretiens individuels, les missionnaires demandaient souvent conseil sur la façon d'améliorer l'efficacité de leur équipe.

Un jour, un missionnaire est arrivé pour son entretien individuel et s'est assis. J'ai immédiatement vu, à son attitude, que quelque chose le tracassait profondément. Je lui ai demandé : « Frère, de quoi aimeriez-vous que nous parlions aujourd'hui ? » Il m'a alors décrit les difficultés qu'il rencontrait avec son collègue et la façon dont cela affectait leur travail missionnaire. Les larmes aux yeux, il m'a regardé et m'a demandé : « Président, que dois-je faire ? »

À ce moment-là, je ne savais honnêtement pas quoi répondre. Après un instant, je lui ai

smile. Den het "Scriptures Are God's Recipes for Happy Living". Jeg klikket umiddelbart på den to minutter lange videoen og så president Nelson undervise en gruppe Primær-barn et enkelt og mektig budskap om hvordan vi kan være lykkelige. Han underviste: "Hvis du lager en kake, følger du instruksjonene, ikke sant? Og du vil få et godt resultat hver gang, ikke sant?"

Han fortsatte og snakket om å fylle 95 år snart : "Folk sier: 'Hva spiser du? Hva er hemmeligheten din?'" Han svarte: "Hemmeligheten kalles Skriftene. Du burde lese dem og prøve dem."

Vel, der har vi det. Den enkle hemmeligheten for et lykkelig liv, er å følge Guds oppskrift som beskrevet i Skriftene. Jeg kaller det "De gode nyheters oppskrift".

Hva gjør du hvis noe går galt når du følger oppskriften? Vel, innebygd i De gode nyheters oppskrift er den "hemmelige ingrediensen" for å sikre at du alltid får det riktig til slutt. Svaret er alltid Jesus Kristus.

Jeg tror vi alle har øyeblikk da vi føler at ingrediensene våre ikke er bra nok, eller vi strever med å følge instruksjonene, eller kanskje vi gjør noe som er i strid med reglene, eller noe skjer som er utenfor vår kontroll, og så videre.

Hva er løsningen? Det er ganske enkelt å legge til mer av det som innbyr Jesus Kristus i ditt liv.

Så hvordan kan det se ut å tilføre mer Jesus Kristus i ditt liv?

Da jeg var misjonspresident, fikk jeg gleden av å møte hver enkelt av våre unge misjonærer personlig hver sjetten uke. Under et en-til-en-møte var det vanlig at misjonærene søkte veiledning om hvordan de kunne forbedre effektiviteten i sine ledsagerpar.

Ved én anledning kom en misjonær inn til sitt personlige intervju og satte seg. Jeg kunne se på kroppsspråket hans at noe tynget ham. Jeg spurte: "Eldste, hva vil du snakke om i dag?" Han begynte å beskrive noen av utfordringene han hadde med sin ledsager og hvordan det påvirket deres evne til å gjøre misjonærarbeid. Med tårer i øynene så han på meg og spurte: "President, hva skal jeg gjøre?"

I det tilfellet visste jeg ærlig talt ikke hva jeg skulle svare. Etter en kort stund spurte jeg ham

demandé s'il était d'accord pour que nous nous mettions à genoux et priions ensemble afin d'être guidés par le Saint-Esprit. Il a accepté, et nous nous sommes agenouillés pour prier et recevoir l'inspiration.

Après la prière, nous sommes restés à genoux un petit moment, puis nous sommes retournés nous asseoir face à face. Je lui ai demandé si nous pouvions lire ensemble un passage des Écritures. En ouvrant les Écritures, je me suis arrêté et je lui ai dit : « Frère, pendant que nous lisons ce verset, posez-vous la question suivante : 'Si je mets en pratique ces vertus, cela améliorera-t-il ma relation avec mon collègue et notre travail missionnaire ?' »

Nous avons ensuite lu Moroni 7:45 à haute voix : « Et la charité est patiente, et est pleine de bonté, et n'est pas envieuse, et ne s'enfle pas d'orgueil, ne cherche pas son intérêt, ne s'irrite pas, ne soupçonne pas le mal, et ne se réjouit pas de l'injustice, mais se réjouit de la vérité, excuse tout, croit tout, espère tout, supporte tout. »

Le missionnaire m'a alors regardé, les larmes aux yeux, et a dit : « Oui, président, mais ce n'est pas facile à faire. » J'ai acquiescé, puis je lui ai rappelé qu'il était un fils de Dieu, doté du potentiel divin d'y parvenir, avec l'aide du Seigneur.

Nous avons ensuite brièvement parlé de la parabole de la pente enseignée par Clark G. Gilbert, des soixante-dix. Cette parabole nous rappelle que nous devons commencer là où nous en sommes et, avec le Seigneur, avancer dans la bonne direction, c'est-à-dire vers les cieux. Je voyais qu'il se sentait encore un peu dépassé par ce qu'il allait devoir faire, alors je lui ai demandé d'expliquer l'Écriture qui dit : « C'est par des choses petites et simples que de grandes choses sont réalisées. » Il a alors expliqué le concept selon lequel, lorsque nous accomplissons des choses petites et simples, de grandes choses peuvent se produire. Je lui ai demandé de réfléchir et de trouver deux petites choses simples qu'il pourrait faire pour faire preuve de gentillesse envers son collègue.

Après quelques instants, il m'a fait part de ses idées. Je l'ai ensuite invité à prendre une minute pour trouver deux petites choses simples qui lui permettraient de faire preuve de patience envers son collègue. Il m'a fait part de ses idées presque immédiatement. Il était évident qu'il y avait déjà réfléchi avant notre entretien. Je l'ai invité à présenter ces deux idées à Dieu par la prière, et

om det var greit at vi knelte sammen i bønn for å be om Åndens veiledning. Han gikk med på det, og vi knelte sammen og ba om inspirasjon.

Etter bønnen fortsatte vi å knele en kort stund, og satte oss så på stolene våre vendt mot hverandre. Jeg spurte om vi kunne lese et skriftsted sammen. Da vi åpnet Skriftene, stoppet jeg opp og sa til ham: "Eldste, når vi leser dette skriftstedet, kan du stille deg selv følgende spørsmål: Hvis jeg etterlever disse egenskapene, vil det forbedre mitt ledsagerskap og vårt misjonærarbeid?"

Så åpnet vi opp i Moroni 7:45 og leste høyt: "Og kjærligheten er tålmodig og er velvillig og misunner ikke og blåser seg ikke opp, søker ikke sitt eget, blir ikke lett bitter, tenker intet ondt og gleder seg ikke over ugudelighet, men gleder seg ved sannheten. Den utholder alt, tror alt, håper alt og tåler alt."

Eldsten så på meg med tårer i øynene og sa: "Ja, president, men det er vanskelig." Jeg var enig og minnet ham på at han er en Guds sønn med guddommelig potensial til å gjøre det sammen med Herren.

Så snakket vi kort om lignelsen om stigningstallet som eldste Clark G. Gilbert i De sytti forklarte, som minnet oss på at vi må begynne der vi er, og sammen med Herren gå fremover og oppover i en positiv retning. Jeg skjønnte at han fremdeles følte seg litt overveldet av de neste trinnene, så jeg ba ham beskrive sin forståelse av skriftstedet: "Ved små og enkle ting vil store ting skje". Han begynte å beskrive konseptet om at ved å gjøre små og enkle ting, kan store ting skje. Jeg ba ham bruke litt tid på å finne to små og enkle ting han kunne gjøre for å være snill mot sin ledsager.

Etter en stund delte han tankene sine. Så ba jeg ham bruke litt tid på å finne to små og enkle ting han kunne gjøre for å være tålmodig med ledsageren sin. Nesten umiddelbart delte han sine tanker. Det var tydelig at han allerede hadde grunnet på dette før møtet vårt. Jeg oppfordret ham til å bringe disse få tingene til Gud i bønn og be om bekreftelse, veiledning og

à demander confirmation, conseils et inspiration pour mettre ce plan en œuvre avec une intention réelle. Il a accepté. Pour conclure, je lui ai demandé de me tenir au courant de ses progrès dans sa lettre hebdomadaire.

Au cours des semaines suivantes, j'ai constaté dans ses lettres que la situation s'améliorait. Je pouvais non seulement voir cette amélioration dans ses lettres, mais également dans celles de son collègue. Lors de notre entretien suivant, son attitude et son état d'esprit étaient complètement différents. C'était le jour et la nuit. Je lui ai demandé : « Alors, frère, est-il vrai que 'la charité ne périt jamais' ? » Avec un grand sourire, il a répondu : « Oui, et c'est par des choses petites et simples que de grandes choses sont réalisées. »

Quand vous suivez la recette de la Bonne nouvelle pour une vie heureuse, souvenez-vous de ce que le président Nelson a enseigné : « Quels que soient vos problèmes ou vos questions, la réponse se trouve toujours dans la vie et les enseignements de Jésus-Christ. Apprenez-en davantage sur son expiation, son amour, sa miséricorde, sa doctrine et son Évangile rétabli de guérison et de progression. Tournez-vous vers lui ! Suivez-le ! »

Lorsque vous avez besoin de « l'écouter » et de savoir comment inviter Jésus-Christ à faire partie de votre vie, pensez à suivre les étapes que le président Nelson nous a enseignées concernant la révélation personnelle :

« Trouvez un endroit tranquille où vous rendre régulièrement. Humiliez-vous devant Dieu. Épanchez votre cœur à votre Père céleste. Tournez-vous vers lui pour trouver des réponses et du réconfort.

« Priez au nom de Jésus-Christ pour vos soucis, vos craintes, vos faiblesses, oui, pour les aspirations mêmes de votre cœur. Et ensuite, écoutez ! Notez les pensées qui vous viennent à l'esprit. Notez vos sentiments et faites ce que vous vous sentez poussés à faire. En répétant ce processus jour après jour, mois après mois, année après année, vous 'progresserez dans le principe de la révélation'. »

Je sais que Jésus-Christ est notre Sauveur et Rédempteur. Il a « accompli tout ce dont nous avons besoin pour retourner auprès de [notre] Père céleste ». Au nom de Jésus-Christ. Amen.

inspirasjon om hvordan han skulle gjennomføre planen med ærlig hensikt. Han gikk med på det. Da vi avsluttet, ba jeg ham gi en kort oppdatering i sitt ukentlige brev.

Etter hvert som de neste ukene gikk, kunne jeg se i hans ukentlige brev at ting ble bedre. Ikke bare kunne jeg se denne forbedringen i hans ukentlige brev, men jeg kunne også se den i de ukentlige brevene fra hans ledsager. Under vårt neste personlige intervju så jeg en forskjell i ansiktsuttrykk og ånd som var som natt og dag. Jeg spurte ham: "Så, eldste, er det sant at nestekjærligheten aldri svikter?" Han svarte med et stort smil: "Ja, og ved små og enkle ting vil store ting skje."

Når du følger De gode nyheters oppskrift på et lykkelig liv, husk president Nelsons undervisning: "Uansett hvilke spørsmål eller problemer du har, finnes svaret alltid i Jesu Kristi liv og læresetninger. Lær mer om hans forsoning, hans kjærlighet, hans barmhjertighet, hans lære og hans gjengitte evangelium om helbredelse og fremgang. Vend deg til ham! Følg ham!"

Når du trenger å "høre Ham" og vite hvordan du kan innby Jesus Kristus i ditt liv, kan du vurdere å følge trinnene president Nelson lærte oss om personlig åpenbaring:

"Finn et fredelig sted hvor du kan gå jevnlig. Ydmyk deg for Gud. Utøs ditt hjerte for din himmelske Fader. Vend deg til ham for å få svar og trøst.

Be i Jesu Kristi navn angående dine bekymringer, din frykt, dine svakheter – ja, ditt hjertes lengsler. Og så må du lytte! Skriv ned de tanker som kommer til ditt sinn. Skriv ned dine følelser, og følg opp med å gjøre det du blir tilskyndet til å gjøre. Når du gjentar denne prosessen dag etter dag, måned etter måned, år etter år, vil du 'vokse inn i åpenbaringsens prinsipp'."

Jeg vitner om at Jesus Kristus er vår Frelser og Forløser. Han har "utrettet alt vi trenger for å kunne vende tilbake til vår himmelske Fader." I Jesu Kristi navn. Amen.