

La recette de la Bonne nouvelle

Par John D. Amos
des soixante-dix

A receita de boas novas

Élder John D. Amos
Dos setenta

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-

Como seria acrescentar mais de Jesus Cristo em sua vida?

Se vocês já visitaram meu estado natal, Louisiana, provavelmente conhecem muitos dos nossos pratos saborosos: gumbo, jambalaya, étouffée, e a lista continua.

De vez em quando, sinto-me corajoso o suficiente para cozinhar uma dessas saborosas receitas. O passo final não documentado depois de misturar todos os ingredientes e seguir as instruções detalhadas é fazer o teste de sabor final para ver se há algo faltando. Nesse ponto, eu consigo até ouvir as lendas da culinária crioula sussurrando em meus ouvidos: “Coloque um pouco mais de Tony’s”. Tony’s é um tempero crioulo feito em Opelousas, Louisiana, minha cidade natal. É frequentemente usado como o “ingrediente secreto” para compensar as imperfeições cometidas ao preparar a receita.

Minha esposa, Michelle, e eu tivemos a honra de servir como líderes de missão em Louisiana. Tínhamos a tradição de ensinar os missionários a cozinhar a receita especial dela de jambalaya na última noite deles na casa da missão antes que retornassem para casa. Além de seu testemunho do evangelho restaurado de Jesus Cristo, nossos missionários deixavam a missão com uma apreciação por receitas.

Há alguns meses, eu estava navegando pela Biblioteca de Mídia da Igreja e vi um link para a coleção de vídeos curtos chamada “Restoration Conversations with President Russell M. Nelson” [Conversas sobre a Restauração com o presidente Russell M. Nelson]. O título de um dos vídeos

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^e anniversaire 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

curtos da lista chamou minha atenção e me fez sorrir. É chamado de "Scriptures Are God's Recipes for Happy Living" [As escrituras são receitas de Deus para uma vida feliz]. Cliquei imediatamente naquele vídeo de dois minutos e vi o presidente Nelson ensinar a um grupo de crianças da Primária uma mensagem simples e poderosa sobre como ser feliz. Ele ensinou: "Se você está fazendo um bolo, você segue as instruções, não é? E você sempre obterá um bom resultado, não é mesmo?"

Ele continuou, falando sobre os 95 anos que logo completaria: "As pessoas me perguntam: 'O que você come? Qual é seu segredo?'" Ele respondeu: "O segredo se chama escrituras. Você pode lê-las e experimentá-las".

Pois bem, aí está. O segredo simples para uma vida feliz é simplesmente seguir a receita de Deus conforme detalhado nas escrituras. Eu chamo isso de "Receita de boas novas".

O que você faz se algo der errado ao seguir a receita? Bem, incluído na Receita de boas novas está o "ingrediente secreto" para garantir que você sempre acerte no final. A resposta é sempre Jesus Cristo.

Acho que todos nós temos momentos em que sentimos que nossos ingredientes não são bons o suficiente, ou temos dificuldade em seguir as instruções, ou talvez façamos algo fora da ordem, ou algo acontece que está fora do nosso controle, e assim por diante.

Como podemos consertar isso? Basta adicionar mais daquilo que convida Jesus Cristo para sua vida.

Então, como seria acrescentar mais de Jesus Cristo em sua vida?

Enquanto eu servia como presidente de missão, tive a satisfação de me reunir pessoalmente com cada um dos nossos jovens missionários a cada seis semanas. Durante essas conversas individuais, era comum que os missionários buscassem orientação sobre como melhorar a eficácia de sua dupla.

Em certa ocasião, um missionário entrou para sua entrevista individual e se sentou. Eu pude perceber por sua linguagem corporal que ele estava bastante incomodado com alguma coisa. Perguntei: "Élder, sobre o que você gostaria de conversar hoje?" Ele começou a descrever alguns dos desafios que estava enfrentando com

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 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 parce 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

seu companheiro e como isso estava afetando sua capacidade de fazer o trabalho missionário. Com lágrimas nos olhos, ele olhou para mim e perguntou: "Presidente, o que devo fazer?"

Naquele caso, eu honestamente não sabia como responder. Depois de um breve momento, perguntei-lhe se ele aceitaria nos ajoelharmos juntos em oração para pedir a orientação do Espírito. Ele concordou, e nos ajoelhamos e oramos por inspiração.

Depois da oração, continuamos ajoelhados por um curto período e depois nos sentamos em nossa cadeira, um de frente para o outro. Perguntei se poderíamos ler uma escritura juntos. Ao abrirmos as escrituras, parei e disse a ele: "Élder, ao lermos esta escritura, peço que pergunte a si mesmo o seguinte: Se eu viver esses atributos, isso vai melhorar o relacionamento com meu companheiro e nosso trabalho missionário?"

Então abrimos em Morôni 7:45 e lemos em voz alta: "E a caridade é sofredora e é benigna e não é invejosa e não se ensoberbece; não busca seus interesses, não se irrita facilmente, não suspeita mal e não se regozija com a iniquidade, mas regozija-se com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta".

O élder então olhou para mim com lágrimas nos olhos e disse: "Sim, presidente, mas isso é difícil de fazer". Concordei com ele e o lembrei de que ele é um filho de Deus com potencial divino para fazer isso junto com o Senhor.

Em seguida, debatemos brevemente a parábola do coeficiente angular ensinada pelo élder Clark G. Gilbert, dos setenta, que nos lembrou que precisamos começar de onde estamos e, junto com o Senhor, avançar e subir em uma direção positiva. Percebi que ele ainda estava se sentindo um pouco sobrecarregado com os próximos passos, então pedi que ele descrevesse sua compreensão da escritura: "É por meio de coisas pequenas e simples que as grandes são realizadas". Ele prosseguiu descrevendo o conceito de que ao fazer coisas pequenas e simples, grandes coisas podem acontecer. Pedi que ele parasse um minuto e identificasse duas coisas pequenas e simples que ele poderia fazer para ser gentil com seu companheiro.

Depois de alguns momentos, ele expressou seus pensamentos. Então, pedi que ele parasse

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 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'. »

um minuto e identificasse duas coisas pequenas e simples que ele poderia fazer para ser paciente com seu companheiro. Ele quase imediatamente citou duas coisas em que pensou. Ficou claro que ele já estava pensando nisso antes de nossa entrevista. Convidei-o a levar esses poucos itens a Deus em oração e pedir confirmação, direção e inspiração sobre como executar seu plano com real intenção. Ele concordou. Quando concluímos, pedi que ele me enviasse breves atualizações em suas cartas semanais.

À medida que as semanas seguintes passavam, pude ver em suas cartas semanais que as coisas estavam melhorando. Não só pude ver essa melhora nas cartas semanais dele, como também nas cartas semanais de seu companheiro. Durante nossa próxima entrevista individual, percebi uma diferença gritante em seu semblante e espírito. Perguntei-lhe: "Então, élder, é verdade que a caridade nunca falha?" Ele respondeu com um grande sorriso: "Sim, e é por meio de coisas pequenas e simples que grandes coisas são realizadas".

À medida em que seguimos a Receita de boas novas para vivermos felizes, lembremo-nos do que o presidente Russell M. Nelson ensinou recentemente: "A despeito das perguntas ou dos problemas que vocês tenham, a resposta é sempre encontrada na vida e nos ensinamentos de Jesus Cristo. Aprendam mais sobre Sua Expição, Seu amor, Sua misericórdia, Sua doutrina e sobre Seu evangelho restaurado de cura e progresso. Voltem-se a Ele! Sigam-No!"

Quando vocês precisarem "ouvir Jesus Cristo" e saber como convidá-Lo para sua vida, considerem seguir os passos que o presidente Nelson nos ensinou sobre revelação pessoal:

"Encontrem um lugar calmo onde possam ir regularmente. Humilhem-se diante de Deus. Abram seu coração para seu Pai Celestial. Voltem-se a Ele para obter respostas e consolo.

Orem em nome de Jesus Cristo sobre suas preocupações, seus medos, suas fraquezas — sim, os anseios de seu coração. E então escutem! Escrevam os pensamentos que vierem à sua mente. Registrem seus sentimentos e prossigam de acordo com as ações que forem inspirados a realizar. Ao repetirem esse processo dia após dia, mês após mês, ano após ano, crescerá 'em [vocês] um princípio de revelação'".

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.

Testifico que Jesus Cristo é nosso Salvador e Redentor. Ele “realizou tudo o que precisamos para podermos retornar ao [nosso] Pai Celestial”. Em nome de Jesus Cristo, amém.