

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Vi hejar på varandra

Syster J. Anette Dennis

första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap

Conférence générale d'octobre 2025

Seul le Seigneur connaît pleinement nos limites et notre capacité personnelles, et pour cette raison, il est le seul entièrement qualifié pour juger nos performances.

J'ai lu récemment une histoire qui m'a profondément touchée. Elle s'est déroulée au USA Masters Track and Field National Championship, une compétition pour les personnes âgées.

L'un des participants à la course du 1 500 mètres, Orville Rogers, était âgé de 100 ans. L'auteur a écrit :

« Lorsque le coup de pistolet de départ a retenti, les coureurs se sont élancés et Orville s'est immédiatement retrouvé en dernière position, où il est resté seul pendant toute la course en avançant très lentement. [Lorsque] le dernier coureur, à part Orville, a terminé la course, il lui restait encore deux tours et demi à parcourir. Près de 3 000 spectateurs sont restés assis calmement, le regardant faire lentement le tour de la piste, complètement seul dans un silence inconfortable.

« [Cependant], lorsqu'il a entamé son dernier tour de piste, la foule s'est levée en l'applaudissant pour l'encourager. Lorsqu'il a abordé la dernière ligne droite, la foule était en liesse. En entendant les encouragements enthousiastes de milliers de spectateurs, Orville a puisé dans ses dernières réserves d'énergie. La foule a explosé de joie lorsqu'il a franchi la ligne d'arrivée où les autres concurrents l'ont accueilli à bras ouverts. Humblement et reconnaissant, Orville a salué la foule et a quitté la piste avec ses nouveaux amis. »

C'était lacinquiemcourse d'Orville dans cette compétition, et dans chacune des autres épreuves, il avaitégalementterminé à la dernière

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 Orvillesfemtelopp i mästerskapen, och i vart och ett av de andra loppen hade hanocksåkommit sist. Det fanns kanske de som

place. Certaines personnes auraient été tentées de juger Orville, se disant qu'à son âge, il n'aurait même pas dû participer, qu'il n'avait pas sa place sur la piste, car il rallongeait considérablement les épreuves pour tout le monde.

Malgré le fait qu'il terminait toujours dernier, Orville a battu cinq records du monde ce jour-là. Personne parmi les spectateurs n'aurait cru cela possible, mais ni eux ni les autres coureurs n'étaient les juges. Orville n'a enfreint aucune règle et les organisateurs n'ont pas abaissé le niveau des exigences. Il a participé à la même compétition et a rempli les mêmes exigences que tous les autres coureurs. Toutefois, il a été tenu compte de son niveau de difficulté, en l'occurrence son âge et ses capacités physiques limitées, puisqu'il concourait dans la catégorie des 100 ans et plus. Et dans cette catégorie, il a battu cinq records du monde.

Tout comme il a fallu beaucoup de courage à Orville chaque fois qu'il s'est élancé sur cette piste, il faut également beaucoup de courage à certains de nos frères et sœurs pour s'engager chaque jour dans l'arène de la vie, sachant qu'ils risquent d'être jugés injustement, alors qu'ils font de leur mieux pour suivre le Sauveur et respecter les alliances qu'ils ont contractées avec lui malgré une adversité décourageante.

Peu importe où nous vivons dans le monde, peu importe, notre âge, nous avons tous fondamentalement besoin d'éprouver un sentiment d'appartenance, de savoir que nous sommes désirés et nécessaires, et que notre vie a un sens et un but, quelles que soient notre situation ou nos limites.

Pendant le dernier tour de piste, la foule a massivement encouragé Orville, lui donnant la force de continuer. Cela n'avait aucune importance qu'il finisse dernier. Pour les athlètes et la foule, c'était beaucoup plus qu'une compétition. De bien des façons, c'était un bel exemple de l'amour du Sauveur en action. Lorsque Orville a terminé, ils se sont tous réjoui ensemble.

Tout comme le Masters Championship, nos assemblées et notre famille peuvent être des lieux de rassemblement où nous nous encourageons mutuellement – des communautés d'alliances nourries par l'amour du Christ les uns pour les autres – nous aidant à surmonter les difficultés que nous rencontrons, nous apportant force et soutien sans nous juger les uns les autres. Nous avons besoin les uns des autres. La force divine

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 råge sinkadesinalopp 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. Vibeövervarandra. Gudomlig styrka kommer av enighet, och det är därför Satan är fast besluten

vient de l'unité c'est pourquoi Satan cherche à nous diviser.

Malheureusement, pour certains d'entre nous, il peut parfois être difficile d'assister aux réunions de l'église pour diverses raisons. Ce peut être causé par des questions spirituelles, de l'anxiété sociale ou une dépression. C'est peut-être lié au fait d'être d'une ethnie ou d'un pays différent, ou d'avoir des expériences de vie ou des points de vue différents qui font penser à une personne qu'elle n'arrivera jamais à s'intégrer. Il peut même s'agir de parents en manque de sommeil et épuisés émotionnellement par des bébés et de jeunes enfants ou de quelqu'un qui est célibataire dans une assemblée remplie de couples et de familles. Ce peut être une personne ayant besoin de trouver le courage de revenir à l'église après des années d'absence ou rongée par l'idée qu'elle ne sera jamais à la hauteur ni à sa place.

Russell M. Nelson a dit : « Un couple de votre paroisse qui divorce, un jeune qui rentre prématurément de mission ou un adolescent qui remet son témoignage en question n'ont pas besoin de votre jugement. Ils ont besoin de percevoir l'amour pur de Jésus-Christ dans vos paroles et vos actions. »

Notre expérience à l'église est destinée à créer des liens essentiels avec le Seigneur et entre nous, si précieux pour notre bien-être émotionnel et spirituel. Un élément inhérent aux alliances que nous contractons avec Dieu, tout d'abord au baptême, est notre responsabilité de s'aimer et de se soutenir les uns les autres tant que membres de la famille de Dieu, membres du corps du Christ, mais pas seulement pour cocher une case sur une liste de choses à faire.

L'amour et le soin que nous prenons les uns des autres à la manière du Christ est d'une nature plus élevée et plus sainte. L'amour pur du Christ est la charité. Russell M. Nelson a enseigné : « La charité nous pousse à 'porter les fardeaux les uns des autres' [Mosiah 18:8] et non à se les amoncelés les uns sur les autres. »

Le Sauveur a dit : « À ce point, nous reconnaitrons que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres. » Russell M. Nelson a ajouté : « La charité est la caractéristique principale d'un vrai disciple de Jésus-Christ. [...] Le message du Sauveur est clair : ses vrais disciples édifient, élèvent, encouragent, persuadent et inspirent. [...] La façon dont nous nous adressons à d'autres personnes et parlons d'elles [...] importe

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 att känna att de inte passar in i mallen. Det kan även vara sömn depriverade och känslomässigt tårda föräldrar med spädbarn eller småbarn eller någon som är ensamstående i en församling full med par och familjer. Det kan också vara någon som uppåddar 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 varandrasom 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."

vraiment. »

Les enseignements du Sauveur à ce sujet sont très simples. Ils sont résumés dans la règle d'or : Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux. Mettez-vous à la place de cette personne et traitez-la comme vous aimeriez être traité si vous étiez à sa place.

Traiter les autres à la manière du Christ s'étend largement au-delà de notre famille et de nos assemblées. Cela inclut nos sœurs et nos frères d'autres confessions ou sans confession du tout. Mais aussi ceux qui viennent d'autres pays ou cultures, ou qui ont des opinions politiques différentes des nôtres. Nous faisons tous partie de la famille de Dieu et il aime tous ses enfants. Il désire que ses enfants l'aiment l'un et l'autre.

La vie du Sauveur était un exemple d'amour, il rassemblait et édifiait même ceux que la société avait jugés comme parias et impurs. Il est un exemple qu'il nous est commandé de suivre. Nous sommes ici pour acquérir les attributs du Christ et devenir un jour comme notre Sauveur. Son Évangile n'est pas une liste de tâches à effectuer, c'est un Évangile de changement, pour devenir comme il l'a fait. Il veut que nous devenions un peuple de Sion.

À la fin de ma vingtaine, j'ai traversé une période de profonde dépression et, pendant cette période, c'était comme si la réalité que Dieu existait avait soudainement disparue. Je ne peux pas vraiment expliquer ce que je ressentais, mais je me sentais complètement perdue. Depuis que j'étais petite fille, j'avais toujours su que mon Père céleste était là et que je pouvais lui parler. Mais pendant cette période, je ne savais plus s'il y avait un Dieu. Je n'avais jamais rien vécu de semblable auparavant et j'avais l'impression que toutes mes croyances fondamentales s'écroulaient.

Pour cette raison, j'avais du mal à aller à l'église. J'y allais, mais c'était en partie parce que j'avais peur qu'on dise que j'étais « non pratiquante » ou « moins fidèle » et je craignais de devenir un « projet » attribué à quelqu'un. Ce dont j'avais vraiment besoin à ce moment-là, c'était de ressentir l'amour, la compréhension et le soutien sincères des gens autour de moi, et non d'être jugée.

Certaines des suppositions que je craignais que les gens fassent à mon sujet, je les avais moi-même faites à propos d'autres personnes

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 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 vilslagen. 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 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 ommig hade jag själv gjort om andra när de inte kom till kyrkan regelbundet.

quand elles n'assistaient pas régulièrement aux réunions de l'Église. Cette expérience personnelle douloureuse m'a appris des leçons précieuses sur les raisons pour lesquelles il nous est commandé de ne pas nous juger injustement les uns les autres.

Y a-t-il parmi nous des personnes qui souffrent en silence, craignant que leurs combats cachés ne soient découverts parce qu'elles ne savent pas comment les autres réagiront ?

Seul le Seigneur connaît pleinement le niveau réel de difficulté avec lequel chacun de nous mène sa vie, les fardeaux que nous portons, les difficultés et les obstacles que nous affrontons et qui sont souvent invisibles aux yeux des autres. Lui seul comprend pleinement les blessures et les traumatismes qui ont bouleversé la vie de certains d'entre nous dans le passé et qui continuent de nous affecter aujourd'hui.

Souvent, nous nous jugeons nous-mêmes sévèrement, pensant que nous devrions être bien plus loin sur le chemin. Seul le Seigneur connaît pleinement nos limites et notre capacité personnelles, c'est pourquoi il est le seul pleinement qualifié pour juger nos performances.

Sœurs et frères, soyons comme les spectateurs de cette histoire et encourageons-nous mutuellement dans notre parcours de disciple, peu importe notre situation ! Il n'est pas nécessaire d'enfreindre des règles ou d'abaisser le niveau des exigences. C'est en fait le deuxième grand commandement, aimer notre prochain comme nous-mêmes. Et, comme notre Sauveur l'a dit : « Toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites », bonnes ou mauvaises. Il nous a aussi dit : « Si vous n'êtes pas un, vous n'êtes pas de moi. »

Dans la vie de chacun de nous, il y aura des moments où nous serons ceux qui ont besoin d'aide et d'encouragement. Engageons-nous dès maintenant à toujours nous soutenir les uns les autres. En agissant ainsi, nous parviendrons à une plus grande unité et donnerons au Sauveur l'occasion d'accomplir son œuvre sacrée, celle de guérir et de transformer chacun de nous.

À chacun de vous qui avez peut-être l'impression d'être très à la traîne dans la course de la vie, ce voyage dans la condition mortelle, n'abandonnez pas. Seul le Sauveur peut juger pleinement où vous devriez être aujourd'hui, et il est compatissant et juste. Il est le grand juge de

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 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 det till 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, fortsatt 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 domare

la course de la vie et le seul à comprendre pleinement le niveau de difficulté selon lequel vous courez, marchez ou avancez lentement. Il tiendra compte de vos limites, de vos capacités, de votre vécu, des fardeaux cachés que vous portez, ainsi que des désirs de votre cœur. Vous êtes peut-être en train de battre des records du monde symboliques. Ne perdez pas espoir. Continuez d'avancer ! Restez ! Vous avez votre place ici ! Le Seigneur a besoin de vous et nous avons besoin de vous !

Où que vous viviez dans le monde, aussi loin que cela puisse être, n'oubliez jamais que votre Père céleste et votre Sauveur vous connaissent parfaitement et vous aiment d'un amour parfait. Ils ne vous oublient jamais. Ils veulent vous ramener à eux.

Gardez les yeux fixés sur le Sauveur. Il est votre barre de fer. Ne le lâchez pas. Je témoigne qu'il vit et que vous pouvez lui faire confiance. Je témoigne aussi qu'il vous encourage.

Je prie pour que nous suivions tous l'exemple du Sauveur et nous encourageons mutuellement. Au nom de Jésus-Christ. Amen.

ren 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 dualdrigt bortglömd. De vill föra dig hem.

Håll blicken på Frälsaren. Han är din ledstäng 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.