

La recette de la Bonne nouvelle

Par John D. Amos
des soixante-dix

De goda nyheternas recept

Äldste John D. Amos
i de sjuttios kvorum

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 avons 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-

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

Om du någonsin har besökt min hemstad 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

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 ? »

listan fångade min uppmärksamhet och fick mig att le. Den heter "Skrifterna är Guds recept på ett lyckligt liv". Jag klickade genast på den två 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?"

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 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

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 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 utträttas 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

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'. »

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.

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 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 uppenbarelseprincip'."

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.