

Your Repentance Doesn't Burden Jesus Christ; It Brightens His Joy

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Vaše pokání není pro Ježíše Krista přítěží; je pro Něj zdrojem zářivé radosti

Sestra Tamara W. Runiaová

první rádkyně v Generálním předsednictvu Mladých žen

April 2025 general conference

The invitation to repent is an expression of God's love. Saying yes to that invitation is an expression of ours.

Výzva k pokání je projevem Boží lásky. Odpověď „ano“ na tuto výzvu je projevem naší lásky.

Several years ago on a trip to Florida, I sat outside reading a book. Its title suggested that we can still make it to heaven, even though we're not perfect now. A woman walking by asked, "Do you think it's possible?"

I looked up, confused, and then realized she was talking about the book I was reading. I said something ridiculous like, "Well, I'm not that far into it, but I'll let you know how it ends."

Oh, how I wish I could travel back in time! I'd tell her, "Yes, it's possible! Because heaven isn't for people who've been perfect; it's for people who've been forgiven, who choose Christ again and again."

Today I want to speak to those of us who sometimes feel, "Repentance and forgiveness seem to be working for everyone but me." Those who privately wonder, "Since I keep making the same mistakes, maybe this is the way I am." Those who, like me, have days when the covenant path feels so steep, it's almost a covenant hike!

A wonderful missionary in Australia, Elder QaQa from Fiji, shared a similar feeling in his departing testimony: "I know that God loves me, but sometimes I wonder, 'Does God know that I love Him?' Because I'm not perfect, and I still make mistakes."

In that one tender, haunting question, Elder QaQa summed up exactly what I've often worried about. Maybe you're wondering too, thinking, "I'm trying so hard, but does God know I'm

Před několika lety jsem při pobytu na Floridě seděla venku a četla si knížku. Její název naznačoval, že se nakonec můžeme dostat do nebe, i když nyní nejsme dokonalí. Žena, která procházela kolem, se mě zeptala: „Myslíte, že to je možné?“

Rozpačitě jsem na ni pohlédla a pak mi došlo, že mluví o knížce, kterou čtu. Odpověděla jsem něčím legračním ve smyslu: „Ještě jsem toho moc nepřečetla, ale dám vám vědět, jak to skončí.“

Jak moc bych si přála, abych se mohla vrátit v čase! Řekla bych jí: „Ano, je to možné! Protože nebe není pro ty, kteří jsou dokonalí; je pro ty, kterým bylo odpuštěno – kteří si znovu a znovu volí Krista.“

Dnes bych ráda promluvila k těm z nás, kteří mají občas pocit: „Pokání a odpuštění fungují zjevně pro všechny kromě mě.“ K těm, kteří si v duchu říkají: „Dělám pořád stejné chyby, asi jsem prostě takový.“ K těm, kteří – podobně jako já – mají dny, kdy jim cesta smlouvy připadá tak strmá, jako by to byla túra smlouvy.

Jeden úžasný misionář v Austrálii, starší QaQaz Fidži, se ve svém svědectví na rozloučenou zmínil o podobném pocitu: „Vím, že mě Bůh miluje, ale někdy si říkám: Ví Bůh, že já miluji Jeho? Protože nejsem dokonalý a pořád dělám chyby.“

Starší QaQa touto jednou citlivou a neodbytnou otázkou shrnul přesně to, co často dělá starosti i mně. Možná si také v nitru říkáte: „Tolik se snažím, ale ví Bůh, že se opravdu snažím?“

really trying? When I keep falling short, does God know I still love Him?"

It saddens me to admit this, but I used to measure my relationship with the Savior by how perfectly I was living. I thought an obedient life meant I would never need to repent. And when I made mistakes, which was every single day, I distanced myself from God, thinking, "He must be so disappointed in me."

That's just not true.

I've learned that if you wait until you're clean enough or perfect enough to go to the Savior, you've missed the whole point!

What if we thought about commandments and obedience in a different way?

I testify that while God cares about our mistakes, He cares more about what happens after we make a mistake. Are we going to turn to Him again and again? Are we going to stay in this covenant relationship?

Maybe you hear the Lord's words "If [you] love me, keep my commandments" and feel deflated because you haven't kept all the commandments. Let me remind you that it is also a commandment to repent! In fact, it might be the most repeated commandment in the scriptures.

In Alma's soliloquy, "O that I were an angel, and could have the wish of [my] heart ... and cry repentance," he wasn't trying to shame us by pointing out our mistakes. He wanted to cry repentance so that you and I could avoid suffering in the world. One reason Alma hated sin is because it causes us pain.

Sometimes I have to remember, like a Post-it note on my forehead, that the commandments are the path away from pain. And repentance is too. Our prophet said, "The Savior loves us always but especially when we repent."

So when the Lord says, "Repent ye, repent ye," what if you imagined Him saying, "I love you. I love you." Picture Him pleading with you to leave behind the behavior causing you pain, inviting you to step out of darkness and turn to His light.

In my daughter Carly's ward, a new priest knelt to bless the sacrament, and instead of saying, "That they may do it in remembrance of the blood of thy Son," he inadvertently said, "That they may do it in remembrance of the love of thy Son." Tears filled Carly's eyes as the truth of those

Když se mi znovu a znovu nedaří, ví Bůh, že Ho stále miluji?"

Připouštím to nerada, ale svůj vztah ke Spasiteli jsem poměřovala podle toho, jak dokonale žiji. Myslela jsem si, že když budu žít v poslušnosti, nebudu muset nikdy činit pokání. A když jsem dělala chyby, což se dělo úplně každý den, vytvářela jsem si od Něj odstup, protože jsem si říkala: „Musí být ze mě velmi zklamaný.“

To ale není pravda.

Zjistila jsem, že pokud čekáte na to, až budete dostatečně čisti nebo dokonalí, abyste mohli jít ke Spasiteli, uniká vám to nejpodstatnější.

Co kdybychom se na přikázání a poslušnost podívali jinak?

Svědčím o tom, že Bůh se zajímá o naše chyby, ale ještě více Ho zajímá, co se stanepo tom, co nějakou chybu uděláme. Budeme se k Němu znovu a znovu obracet? Vytrváme v tomto smluvním vztahu?

Možná, že když slyšíte Pánova slova „Milujete-li mne, přikázání [má zachovávejte]“, máte pocit, že jste zklamali, protože nedodržíte všechna přikázání. Dovolte mi připomenout, že existuje i přikázání, že máme činit pokání! Ve skutečnosti je to přikázání, které se v písmech objevuje snad nejčastěji.

Když Alma ve svém monologu zvolal: „Ó, kéž bych byl andělem a dostalo se mi přání srdce mého, abych mohl... hlásati pokání“, nesnažil se nás zahanbit tím, že by poukazoval na naše chyby. Chtěl hlásat pokání, abyste se vy i já mohli na světě vyhnout utrpení. Alma pociťoval odpor k hříchu mimo jiné proto, že hřích nám způsobuje bolest.

Někdy si musím připomínat, jako kdybych si na čelo nalepila lísteček, že přikázání jsou cestou, která vede směrem od bolesti. A touto cestou je i pokání. Náš prorok řekl: „Spasitel nás miluje neustále, ale obzvláště tehdy, když činíme pokání.“

Takže když Pán říká: „Čiňte pokání, čiňte pokání“, zkuste si představit, že říká: „Mám vás moc rád. Mám vás moc rád.“ Představte si Ho, jak vás prosí, abyste zanechali jednání, které vám způsobuje bolest, a vybízí vás, abyste vystoupili z temnoty a obrátili se k Jeho světlu.

Ve sboru naší dcery Carly jeden nový kněz poklekl, aby požehnal svátost, a místo aby řekl: „Aby to mohli činit na památku krve tvého Syna“, nechtě řekl: „Aby to mohli činit na památku lásky tvého Syna.“ Když si Carly uvědomila, co řekl, vechno jí to slzy do očí.

words sank in.

Our Savior was willing to suffer the pain of His Atonement because He loves you. In fact, you are “the joy that was set before him” while He suffered.

The invitation to repent is an expression of God’s love.

Saying yes to that invitation is an expression of ours.

Picture your favorite image of Christ. Now imagine Him smiling brightly with joy each time you use His gift, because He is the “perfect brightness of hope.”

Yes, your repentance doesn’t burden Jesus Christ; it brightens His joy!

Let’s teach that!

Because repentance is our best news!

We don’t stay on the covenant path by never making a mistake. We stay on the path by repenting every day.

And when we’re repenting, God forgives without shaming us, comparing us to anyone else, or scolding us because this is the same thing we were repenting of last week.

He’s excited every time He sees us on our knees. He delights to forgive us because to Him we are delightful!

Don’t you just feel that’s true?

Then why is it so hard for us to believe?!

Satan, the great accuser and deceiver, uses shame to keep us from God. Shame is a darkness so heavy it feels that if you took it out of your body, it would have an actual weight or heft to it.

Shame is the voice that beats you up, saying, “What were you thinking?” “Do you ever get anything right?”

Shame doesn’t tell us we made a mistake; it tells us we are our mistakes. You may even hear, “Hide.” The adversary does everything in his power to keep the heaviness inside, telling us the cost is too high, that it will be easier if this stays in darkness, removing all hope.

Satan is the thief of hope.

And you need to hear this, so I’ll say these words out loud: You are not the voice in your head or the mistakes you have made. You may need to say that out loud too. Tell Satan, “Not today.” Put him behind you.

Feel that pull, the godly sorrow that turns you toward your Savior, and watch His grace enter

Náš Spasitel byl ochoten vytrpět bolesti Usmíření, protože vás má velmi rád. Vy jste ve skutečnosti tou radostí, kterou měl před sebou, zatímco trpěl.

Výzva k pokání je projevem Boží lásky.

Odpověď „ano“ na tuto výzvu je projevem naší lásky.

Představte si svůj oblíbený výjev Krista. Nyní si Krista představte, jak se usmívá a vyzařuje z Něj radost pokaždé, když použijete Jeho dar, protože On představuje onen „dokonalý jas naděje“.

Ano, vaše pokání není pro Ježíše Krista přítěží; je pro Něj zdrojem zářivé radosti.

Učme tomu!

Protože pokání je naší nejlepší zprávou!

Na cestě smlouvy nezůstáváme díky tomu, že nikdy neděláme chyby. Na této cestě zůstáváme díky tomu, že každý den činíme pokání.

A když činíme pokání, Bůh nám odpouští, aniž by nás zahanboval, s někým nás srovnával nebo nás káral proto, že z toho samého jsme činili pokání už minulý týden.

Je nadšený pokaždé, když nás vidí klečet. Těší Ho nám odpouštět, protože my jsme pro Něj potěšením.

Pociťujete, že to je pravda?

Proč je tedy pro nás tak těžké tomu věřit?!

Satan, onen velký žalobce a podvodník, se nás snaží oddělit od Boha pomocí pocitu studu. Stud je temnota tak těžká, že vám připadá, že kdybyste si ji vyjmuli z těla, dala by se doslova zvážit nebo potěžkat.

Stud je hlas, který vám vyčítá: „Co jsi to udělal?“ „Musíš to pokaždé zpackat?“

Stud nám neříká, že jsme udělali chybu; stud nám říká, že my jsme chybu. Dokonce možná uslyšíte: „Skrýj se.“ Protivník dělá vše, co je v jeho silách, aby tuto tíhu udržel v našem nitru, a říká nám, že cena by byla příliš vysoká a že bude snazší, když toto zůstane v temnotě, čímž nás připravuje o veškerou naději.

Satan je zloděj naděje.

A vy potřebujete toto slyšet, a tak tato slova řeknu nahlas: Vy nejste ten hlas ve vaší hlavě ani chyby, které jste udělali. Možná bude třeba, abyste si to nahlas řekli i vy. Řekněte Satanovi: „Dnes ne.“ Přeneste se přes to.

Vnímejte onu přitažlivost, onen zármutek podle Boha, který vás obrací ke Spasiteli, a sleduj-

into your life and the lives of those you love. I promise that the minute we bring a broken heart courageously toward Him, He is immediately there.

If you saw someone drowning, wouldn't you reach your hand out and rescue them? Can you imagine your Savior rejecting your outstretched hand? I imagine Him diving into the water, descending below all things to lift us up so we can take a fresh breath! No one can sink lower than the light of Christ shines.

The Savior is forever brighter than the darkness of shame. He would never attack your worth. So watch closely.

Imagine that this hand represents worth.

This hand represents obedience. Maybe you woke up this morning, said a meaningful prayer, and searched the scriptures to hear God's voice. You've made good decisions and are treating the people around you with Christlikeness. You're listening to general conference! Your obedience is here!

Or maybe things haven't gone so well. You've struggled lately to do those small, simple things to connect to heaven. You've made some decisions you aren't proud of.

Where is your worth? Has this hand moved at all?

Your worth isn't tied to obedience. Your worth is constant; it never changes. It was given to you by God, and there's nothing you or anyone else can do to change it. Obedience brings blessings; that is true. But worth isn't one of them. Your worth is always "great in the sight of God," no matter where your decisions have taken you.

While I make mistakes, I want to stay in covenant relationship with Christ, and I'll tell you why.

I grew up taking diving lessons and learned that when judges score a dive, they watch the execution. Was the entry perfectly vertical, with toes pointed and a small splash? Then they do something extraordinary. They factor in the degree of difficulty.

Everyone is diving with their own degree of difficulty. And your Savior is the only one who truly knows the difficulty you are diving with. I want a relationship with the one person who gets me, who knows my heart and how hard I'm trying!

te, jak Jeho milost vstupuje do vašeho života a do života vašich blízkých. Slibuji, že ve chvíli, kdy k Němu odvážně přineseme zlomené srdce, tu bude okamžitě s námi.

Kdybyste viděli, jak se někdo topí, nenatáhli byste snad ruku a nezachránili ho? Dokážete si představit, že by Spasitel odmítl vaši nataženou ruku? Představuji si Ho, jak se potápí pod hladinu a sestupuje pod všechny věci, aby nás pozvedl a my se mohli znovu nadechnout! Nikdo nemůže klesnout níže, než kam dosáhne světlo Kristovo.

Spasitel je na věky jasnější než temnota studu. Nikdy by nezaútočil na vaši hodnotu. Pozorně se dívejte.

Představte si, že tato ruka představuje hodnotu.

Tato ruka představuje poslušnost. Možná jste se dnes ráno probudili, pronesli hodnotnou modlitbu a bádali jste v písmech, abyste mohli slyšet Boží hlas. Udělali jste správná rozhodnutí a chováte se k lidem kolem sebe tak, jak by to dělal Kristus. Posloucháte generální konferenci! Vaše poslušnost je zde!

Nebo jste možná tak dobrý den neměli. Poslední dobou se vám nedaří dělat ony malé, prosté věci, které nás spojují s nebem. Udělali jste několik rozhodnutí, na která nejste hrdí.

Kde je vaše hodnota? Pohnula se tato ruka vůbec?

Vaše hodnota nezávisí na poslušnosti. Vaše hodnota je stálá; nikdy se nemění. Dal vám ji Bůh a nemůže ji změnit nic z toho, co byste mohli udělat vy nebo kdokoli jiný. Poslušnost přináší požehnání; to je pravda. Ale hodnota není jedním z nich. Vaše cena je vždy „veliká v očích Božích“, ať již vás vaše rozhodnutí zavedla kamkoli.

Ačkoli dělám chyby, přeji si zůstat ve smluvním vztahu s Kristem, a řeknu vám proč.

V mládí jsem se závodně věnovala skokům do vody a naučila jsem se, že když rozhodčí hodnotí skok, sledují jeho provedení. Byl to dokonale kolmý dopad, s propnutými špičkami a malým výšplíchnutím vody? Pak udělají něco mimořádného. Vezmou v potaz stupeň obtížnosti.

Každýskáče se svým vlastním stupněm obtížnosti. A váš Spasitel je jediný, kdo opravdu zná obtížnost, s níž skáčete. Chci rozvíjet vztah právě s tím, kdo mi rozumí, zná mé nitro a ví, jak moc se snažím.

He knows the mists of darkness are descending on all of us travelers and that our journey passes by the river of filth—so even when we're holding to the iron rod, we're going to get splashed.

Coming unto Christ is saying, "Will you help me?" with hope, a revealed assurance that His arms are extended to you always. I believe this fresh view of repentance means that even though we don't have perfect obedience yet, we try affectionate obedience now, choosing to stay, again and again, because we love Him.

Remember King Benjamin's people, who had no more disposition to do evil but only to do good continually? Do you think they packed up their tents, went home, and never made another mistake? Of course not! The difference is they no longer wanted to sin. They had affectionate obedience! Their hearts were turned and tuned to God while they struggled!

Once, at the beach, I saw a bird flying into the wind, flapping its wings so hard, almost frenetically, but staying in the same place. Then I noticed another bird, higher up. It had caught an updraft and was floating easily, unburdened in the wind. That's the difference between trying to do this by ourselves and turning to our Savior, letting Him lift us, with "healing in his wings."

As mission leaders in Australia, during our last visit with each missionary, we talked about 3 Nephi 17, where the people were close to the Savior and could hear Him praying for them. We asked, "If you could hear the Savior praying for you, what do you think He would say?"

To hear their answers was one of the most Spirit-filled experiences of my life. Every one of those missionaries would pause, and tears would fill their eyes as we reminded them, "Your Savior knows the degree of difficulty you're experiencing. He's felt it!"

This is what those missionaries quietly and tenderly shared: One sister said, "Jesus would tell the Father, 'She's doing her very best. I know how hard she is trying.'" An elder said, "With everything that's happened in his life, I'm so proud of him."

Let's try this. Tonight, before you pray, imagine Jesus Christ close by. He is your Advocate with the Father. Ask yourself, "What would my Savior say to the Father about me?"

On ví, že mlhy temnoty se snášejí na nás všechny, kteří putujeme, a že naše cesta vede kolem řeky špinavosti – takže i když se držíme železné tyče, budeme postříkáni.

Přicházet ke Kristu znamená říkat: „Pomůžes mi, prosím?“, s nadějí a zjevným ujištěním, že Jeho rámě je k vám vždy vztaženo. Domnívám se, že tento nový pohled na pokání znamená, že i když zatím nejsme dokonale poslušní, usilujeme nyní láskyplnou poslušností, což znamená, že se vždy znovu a znovu rozhodneme zůstat, protože Ho máme rádi.

Vzpomínáte na lid krále Beniamina, který již neměl sklon činit zlo, ale neustále činit pouze dobro? Myslíte si, že sbalili stany, odešli domů a už nikdy neudělali žádnou chybu? Samozřejmě, že ne! Rozdíl je v tom, že už nechtěli hřešit. To byla láskyplná poslušnost! Jejich srdce bylo obráceno a naladěno na Boha, ačkoliv se potýkali s obtížemi!

Jednou jsem na pláži viděla ptáka, který letěl proti větru, přičemž mával křídly velmi rychle, až téměř zběsile, ale přesto zůstával na stejném místě. A pak jsem si všimla jiného ptáka, ve větší výšce. Ten využil vzestupný proud a nerušen větrem se jen tak lehce vznášel. To je onen rozdíl mezi tím, když se to snažíme zvládnout sami a když se obrátíme ke Spasiteli a dovolíme Mu, aby nás pozvedl s uzdravováním v křídlech svých.

Jako vedoucí misie v Austrálii jsme při závěrečném pohovoru s jednotlivými misionáři hovořili o 3. Nephi 17, kde se popisuje, jak lidé byli v blízkosti Spasitele a slyšeli Ho, jak se za ně modlí. Ptali jsme se: „Kdybyste mohli slyšet, jak se Spasitel modlí za vás, co by podle vás říkal?“

Možnost slyšet jejich odpovědi byla pro mě jedním ze zážitků nejvíce prostoupených Duchem. Jednotliví misionáři se odmlčeli a oči se jim zalily slzami, když jsme jim připomněli: „Tvůj Spasitel ví, jaký stupeň obtížnosti prožíváš. Sám ho pocítil.“

Zde jsou odpovědi, o něž se ti misionáři tiše a s dojetím podělili: Jedna sestra řekla: „Ježíš by Otci řekl: Ona dělá to nejlepší, co dokáže. Ví, jak moc se snaží.“ Jeden starší řekl: „Vzhledem k tomu všemu, co se mu v životě stalo, jsem na něj moc hrdý.“

Vyzkoušejte to. Než se dnes večer začnete modlit, představte si, že Ježíš Kristus je blízko vás. Je to váš Přímluvec u Otce. Položte si otázku: „Co by můj Spasitel řekl o mně Otci?“

And then become silent.

Listen for that voice that says good things about you—the voice of the Savior, your finest friend, and your Father in Heaven, who is really there. Remember, Their love and your worth are always great, no matter what!

I stand here to witness that Jesus Christ gives light to those who sit in darkness. So, on those days when you feel that voice telling you to hide, that you should hide in a dark room all by yourself, I invite you to be brave and believe Christ! Walk over and turn on the Light—our Perfect Brightness of Hope.

Bathed in His light, you'll see people all around you who have felt alone too, but now, with the light on, you and they will wonder, "Why were we so afraid in the dark? And why did we stay there so long?"

"May the Lord of Lights wrap you in His arms and console and love you continually." May we love Him continually and choose Him, again and again. In the name of Jesus Christ, amen.

A pak se ztišete.

Zaměřte se na onen hlas, který o vás říká to dobré—hlas Spasitele, vašeho nejlepšího přítele, a vašeho Otce v nebi, který skutečně existuje. Pamatujte, Jeho láska a vaše hodnota jsou vždy velké, ať se děje cokoli.

Stojím zde, abych vydala svědectví o tom, že Ježíš Kristus dává světlo těm, kteří sedí v temnotě. A tak vás vyzývám, abyste ve dnech, kdy budete pociťovat, jak vám onen hlas říká, že se máte skrýt a že se máte schovat úplně sami v temné místnosti, byli stateční a věřili Kristu! Jděte dál a rozsvěcujte ono Světlo – náš dokonalý jas naděje.

Zalítí Jeho světlem uvidíte všude kolem sebe lidi, kteří se také cítili osaměle, ale nyní se díky rozsvícenému světlu budete vyionizovat: „Proč jsme se ve tmě tak báli? A proč jsme tam zůstávali tak dlouho?“

„Kéž [vás] Pán světél sevře ve své náruči a neustále [vás] utěšuje a projevuje [vám] lásku.“ Kéž Hovytřválně milujeme a znovu a znovu si volíme Jeho. Ve jménu Ježíše Krista, amen.