

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Ihre Umkehr ist Jesus Christus keine Last – sie ist ihm eine helle Freude

Tamara W. Runia

Erste Ratgeberin in der Präsidentschaft der Jungen Damen der Kirche

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.

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."

Die Aufforderung zur Umkehr ist ein Ausdruck der Liebe Gottes – wenn wir dazu Ja sagen, ist das ein Ausdruck unserer Liebe

Vor einigen Jahren saß ich auf einer Reise nach Florida draußen und las ein Buch. Der Titel spielte darauf an, dass wir durchaus in den Himmel kommen können, auch wenn wir jetzt noch nicht vollkommen sind. Eine Frau, die gerade vorbeikam, fragte: „Halten Sie das für möglich?“

Ich schaute sie verdutzt an, bis mir klar wurde, dass sie das Buch meinte, das ich gerade las. Dann gab ich ihr eine läppische Antwort und sagte so etwas wie: „So weit bin ich noch nicht, aber ich sage Ihnen Bescheid, wie es ausgeht.“

Ich wünschte, ich könnte die Zeit zurückdrehen! Dann würde ich ihr sagen: „Ja, es ist möglich! Denn der Himmel ist nicht für Menschen, die vollkommen sind, sondern für Menschen, denen vergeben wurde und die sich immer wieder für Christus entscheiden.“

Heute möchte ich zu denen sprechen, die manchmal das Gefühl haben, Umkehr und Vergebung seien anscheinend bei allen anderen möglich, aber nicht bei ihnen. Ich spreche zu denen, die sich insgeheim sagen: „Ich mache immer wieder die gleichen Fehler, vielleicht bin ich einfach so.“ Zu denen, die wie ich Tage haben, an denen einem der Weg der Bündnisse so steil vor- kommt, dass man fast meint, er sei ein Klettersteig der Bündnisse.

Ein wunderbarer Missionar in Australien, Elder QaQa aus Fidschi, formulierte es in seinem Abschiedszeugnis so: „Ich weiß, dass Gott mich liebt, aber manchmal frage ich mich: Weiß Gott auch, dass ich ihn liebe? Ich bin nämlich nicht vollkommen und mache immer noch Fehler.“

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 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

Mit seiner einfühlsamen, eindringlichen Frage brachte Elder QaQa genau das auf den Punkt, worüber ich mir oft Sorgen gemacht hatte. Vielleicht fragen Sie sich das ja auch und denken: „Ich gebe mir so viel Mühe, aber weiß Gott, dass ich mich wirklich anstrengte? Wenn ich immer wieder scheitere, weiß Gott dann, dass ich ihn trotzdem liebe?“

Leider muss ich eingestehen, dass auch ich meine Beziehung zum Erretter früher daran gemessen habe, wie vollkommen ich gelebt habe. Ich dachte, ein gehorsames Leben würde bedeuten, dass ich niemals umkehren müsse. Und wenn ich Fehler machte, was jeden Tag der Fall war, distanzierte ich mich von Gott und dachte: „Er muss sehr enttäuscht von mir sein.“

Das ist aber schlicht nicht wahr.

Ich habe gelernt, dass man den Sinn des Ganzen verfehlt, wenn man wartet, bis man rein oder vollkommen genug ist, um zum Erretter zu gehen.

Was wäre, wenn wir Gebote und Gehorsam anders betrachten würden?

Ich bezeuge, dass Gott zwar wegen unserer Fehler besorgt ist, dass ihm aber mehr daran liegt, wasnacheinem Fehler geschieht. Wenden wir uns ihm immer wieder zu? Halten wir an der Bündnisbeziehung fest?

Vielleicht hören Sie die Worte des Herrn: „Wenn ihr mich liebt, werdet ihr meine Gebote halten“, und sind verzagt, weil Sie nicht alle Gebote gehalten haben. Ich möchte Sie daran erinnern, dass umkehren ebenfalls ein Gebot ist! Es ist vielleicht sogar das Gebot, das in den heiligen Schriften am häufigsten wiederholt wird.

In Almas Monolog „O dass ich ein Engel wäre und mein Herzenswunsch wahr würde, dass ich ... zur Umkehr rufen könnte“ wollte er uns nicht beschämen, indem er uns auf unsere Fehler hinwies. Er wollte uns zur Umkehr rufen, damit Sie und ich in der Welt nicht leiden müssen. Ein Grund, weshalb Alma Sünde hasste, ist der, dass sie uns Schmerz zufügt.

Manchmal muss ich mich daran erinnern, wie mit einem Klebezettel auf der Stirn, dass die Gebote uns vor Schmerz bewahren sollen. Und Umkehr genauso. Unser Prophet hat gesagt: „Der Erretter liebt uns immer, aber besonders dann, wenn wir umkehren.“

Wenn der Herr also sagt: „Kehrt um, kehrt um!“, dann stellen Sie sich doch vor, dass er Ihnen sagt: „Ich liebe dich! Ich liebe dich!“ Stellen

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 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?"

Sie sich vor, dass er Sie inständig bittet, das Verhalten hinter sich zu lassen, das Ihnen Schmerz bereitet, und aus der Finsternis hervorzukommen und sich seinem Licht zuzuwenden.

In der Gemeinde meiner Tochter Carly kniete ein neuer Priester nieder, um das Abendmahl zu segnen, und anstatt zu sagen, „damit sie es zum Gedächtnis des Blutes deines Sohnes tun“, sagte er versehentlich „damit sie es zum Gedächtnis der Liebe deines Sohnes tun“. Carlys Augen füllten sich mit Tränen, als ihr die Wahrheit dieser Worte bewusst wurde.

Unser Erretter war bereit, den Schmerz seines Sühnopfers zu ertragen, weil er Sie liebt. Sie sind nämlich die Freude, die vor ihm lag, während er litt.

Die Aufforderung zur Umkehr ist ein Ausdruck der Liebe Gottes.

Wenn wir dazu Ja sagen, ist das ein Ausdruck unserer Liebe.

Stellen Sie sich Ihr Lieblingsbild von Christus vor. Nun stellen Sie sich vor, wie er jedes Mal vor Freude lächelt, wenn Sie sein Geschenk annehmen, weil er der vollkommene Glanz der Hoffnung ist.

Nein, Ihre Umkehr ist Jesus Christus keine Last – sie ist ihm eine helle Freude!

Lassen Sie uns dies weiterverbreiten!

Denn Umkehr ist unsere beste Nachricht!

Wir bleiben nicht auf dem Weg der Bündnisse, indem wir nie einen Fehler machen. Wir bleiben auf diesem Weg, indem wir jeden Tag umkehren.

Und wenn wir umkehren, vergibt Gott, ohne uns zu beschämen, ohne uns mit anderen zu vergleichen oder uns auszuschimpfen, weil wir davon doch schon letzte Woche umgekehrt sind.

Er freut sich jedes Mal, wenn er uns auf den Knien sieht. Er vergibt uns gern, weil wir ihm viel bedeuten!

Spüren Sie nicht auch, dass dies wahr ist?

Warum fällt es uns dann so schwer, das zu glauben?!

Der Satan, der große Ankläger und Täuscher, benutzt das Schamgefühl, um uns von Gott fernzuhalten. Scham erzeugt eine Finsternis, dies erdrückend ist, dass man meint, wenn man sie aus dem Körper herausnimmt, könne man ihr Gewicht tatsächlich spüren.

Scham ist die Stimme, die auf einen einprügelt und sagt: „Was hast du dir nur dabei gedacht? Kannst du denn nie etwas richtig machen?“

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 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 bless-

Scham gibt uns nicht das Gefühl, dass wir einen Fehler gemacht haben, sondern dass wir fehlerhaft sind. Vielleicht meinen wir sogar, wir müssten uns verstecken. Der Widersacher tut alles, was in seiner Macht steht, damit wir die Last mit uns herumtragen – er sagt uns, der Preis sei zu hoch; es sei einfacher, wenn es im Verborgenen bliebe. Und so raubt er uns jede Hoffnung.

Der Satan ist der Dieb der Hoffnung.

Und da Sie dies hören müssen, sage ich laut und deutlich: Sie sind nicht die Stimme in Ihrem Kopf, auch nicht die Fehler, die Sie gemacht haben. Vielleicht müssen auch Sie sich das laut und deutlich sagen. Sagen Sie dem Satan: „Heute nicht!“ Lassen Sie ihn hinter sich.

Spüren Sie diesen Sog, die gottgewollte Traurigkeit, die Sie zum Erretter hinführt, und beobachten Sie, wie seine Gnade in Ihr Leben und das Leben derer tritt, die Sie lieben. Ich verspreche Ihnen, dass er in dem Moment, da wir ihm mutig ein reuiges Herz darbringen, sofort da ist.

Wenn Sie sehen würden, dass jemand ertrinkt, würden Sie dann nicht die Hand ausstrecken und ihn retten? Können Sie sich vorstellen, dass Ihr Erretter Ihre ausgestreckte Hand zurückweist? Ich stelle mir vor, wie er ins Wasser taucht und unter alles hinabfährt, um uns emporzuheben, damit wir aufatmen können. Niemand kann tiefer sinken, als das Licht Christi leuchtet.

Der Erretter ist immer heller als die Finsternis unseres Schamgefühls. Er würde niemals Ihren Wert angreifen. Passen Sie also gut auf.

Stellen Sie sich vor, dass diese Hand Ihren Wert darstellt.

Diese Hand steht für Gehorsam. Vielleicht sind Sie heute Morgen aufgewacht, haben ein aufrichtiges Gebet gesprochen und in den Schriften nach Gottes Stimme gesucht. Sie haben gute Entscheidungen getroffen und behandeln Ihre Mitmenschen in christlicher Weise. Sie hören sich die Generalkonferenz an! Sie sind gehorsam!

Oder vielleicht ist nicht alles so gut gelaufen. Es ist Ihnen in letzter Zeit schwergefallen, das Kleine und Einfache zu tun, wodurch Sie dem Himmel näherkommen. Sie haben Entscheidungen getroffen, auf die Sie nicht stolz sind.

Wo ist Ihr Wert? Hat sich diese Hand überhaupt bewegt?

Ihr Wert hängt nicht von Ihrem Gehorsam ab. Ihr Wert ist konstant. Er ändert sich nie. Er wurde Ihnen von Gott verliehen, und es gibt nichts, was Sie oder irgendjemand sonst tun

ings; 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!

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

können, um diesen Wert zu ändern. Gehorsam bringt Segnungen, das ist wahr. Aber Ihr Wert gehört nicht dazu. Sie haben immer „großen Wert in den Augen Gottes“, wohin Ihre Entscheidungen Sie auch geführt haben.

Selbst wenn ich Fehler mache, möchte ich in meiner Bündnisbeziehung zu Christus bleiben, und ich will Ihnen auch sagen, warum.

Ich habe schon in jungen Jahren Wasserspringen trainiert und habe gelernt, dass die Juroren, wenn sie einen Sprung bewerten, auf die Ausführung achten. War das Eintauchen vollkommen senkrecht, waren die Zehen gestreckt und hat es nur wenig gespritzt? Anschließend tun sie etwas Außergewöhnliches: Sie berücksichtigen den Schwierigkeitsgrad.

Jeder springt mit seinem eigenen Schwierigkeitsgrad. Ihr Erretter ist der Einzige, der den Schwierigkeitsgrad Ihres Sprungs wirklich kennt. Ich möchte eine Beziehung zu dem Einzigen, der mich versteht, der mein Herz kennt und der weiß, wie sehr ich mich anstrengende!

Er weiß, dass die Nebel von Finsternis auf uns Reisende herabsteigen und dass unsere Reise am Fluss schmutzigen Wassers vorbeiführt – und selbst wenn wir uns an der eisernen Stange festhalten, bekommen wir Spritzer ab.

Zu Christus zu kommen bedeutet, zu sagen: „Hilfst du mir?“, und zwar mit der Hoffnung und der offenkundigen Gewissheit, dass seine Arme stets zu uns ausgestreckt sind. Ich glaube, dass diese neue Sichtweise der Umkehr bedeutet: Auch wenn wir noch nicht völlig gehorsam sind, versuchen wir jetzt, aus Liebe heraus gehorsam zu sein, indem wir uns immer wieder entscheiden, zu bleiben, weil wir ihn lieben.

Erinnern Sie sich an König Benjamins Volk, das keine Neigung mehr hatte, Böses zu tun, sondern ständig Gutes tun wollte? Glauben Sie, dass die Menschen ihre Zelte einpackten, nach Hause gingen und nie wieder einen Fehler machten? Natürlich nicht! Der Unterschied ist, dass sie nicht mehr sündigen wollten. Sie wollten aus Liebe gehorsam sein. Ihr Herz war Gott zugewandt und auf ihn eingestimmt, selbstwährend sie strauchelten.

Einmal sah ich am Strand einen Vogel, der gegen den Wind anflieg und wild, fast schon verzweifelt, mit den Flügeln schlug, aber trotzdem an der gleichen Stelle blieb. Dann bemerkte ich weiter oben einen anderen Vogel. Er hatte einen Aufwind erwischt und schwebte leicht und

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?”

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

unbeschwert im Wind. Das ist der Unterschied zwischen dem Versuch, es aus eigener Kraft zu schaffen, und der Hinwendung zu unserem Erretter, der uns „mit Heilung in seinen Flügeln“ emporhebt.

Als Missionsführer in Australien sprachen wir bei unserem letzten Besuch mit jedem Missionar über 3 Nephi 17, wo die Menschen dem Erretter nahe waren und hören konnten, wie er für sie betete. Wir fragten sie: „Wenn Sie hören könnten, wie der Erretter für Sie betet, was würde er wohl sagen?“

Ihre Antworten zu hören, war eine der geistigsten Erfahrungen meines Lebens. Jeder dieser Missionare hielt inne, und die Augen füllten sich mit Tränen, als wir sie daran erinnerten: „Ihr Erretter kennt den Schwierigkeitsgrad in Ihrem Leben. Er hat das selbst verspürt.“

Leise und mit Rührung äußerten sich die Missionare dazu; eine Schwester sagte: „Jesus würde dem Vater sagen: Sie gibt ihr Bestes, ich weiß, wie sehr sie sich anstrengt.“ Und ein Missionar: „Angesichts all dessen, was in seinem Leben passiert ist, bin ich sehr stolz auf ihn.“

Probieren Sie es aus. Stellen Sie sich heute Abend, bevor Sie beten, vor, Jesus Christus wäre Ihnen ganz nah. Er ist Ihr Fürsprecher beim Vater. Fragen Sie sich: „Was würde mein Erretter dem Vater über mich sagen?“

Und dann schweigen Sie.

Hören Sie auf die Stimme, die Gutes über Sie sagt – die Stimme des Erretters, Ihres besten Freundes, und die Ihres himmlischen Vaters, der wirklich da ist. Denken Sie daran: Ihre Liebe und Ihr Wert sind immer groß, was auch geschieht.

Ich stehe hier, um zu bezeugen, dass Jesus Christus denen Licht gibt, die in Finsternis sitzen. Seien Sie daher an den Tagen, an denen Sie die Stimme spüren, die Ihnen sagt, dass Sie sich verstecken und sich ganz allein in einen dunklen Raum verkriechen sollen, bitte mutig und glauben Sie Christus! Bewegen Sie sich und schalten Sie das Licht ein – unseren vollkommenen Glanz der Hoffnung.

In sein Licht getaucht, werden Sie überall um sich herum Menschen sehen, die sich ebenfalls allein gefühlt haben, aber jetzt, wo das Licht leuchtet, werden Sie sich genau wie Sie fragen: „Warum hatten wir in der Finsternis solche Angst? Und warum sind wir so lange dort geblieben?“

Möge der Herr des Lichts Sie in seine Arme schließen und Sie liebevoll trösten. Mögen wir

we love Him continually and choose Him, again
and again. In the name of Jesus Christ, amen.

den Herrn lieben und uns immer wieder für ihn
entscheiden. Im Namen Jesu Christi. Amen.