

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Parannuksesi ei kuormita Jeesusta Kristusta – se kirkastaa Hänen illoaan

Sisar Tamara W. Runia

ensimmäinen neuvonantaja Nuorten Naisten ylimmässä johtokunnassa

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.

Kutsu parannukseen on Jumalan rakkauden osoitus. Se, että vastaamme myöntävästi tuohon kutsuun, ilmaisee meidän rakkautemme.

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

Useita vuosia sitten Floridan-matkalla istuin ulkona lukemassa kirjaa. Sen nimi antoi ymmärtää, että voimme silti päästä taivaaseen, vaikka emme olekaan täydellisiä nyt. Eräs ohi kävelevä nainen kysyi: "Mitä luulet, onko se mahdollista?"

Katsoin hämmentyneenä ylös ja tajusin sitten, että nainen puhui kirjasta, jota luin. Sanoin jotakin naurettavaa kuten: "No, en ole vielä kovin pitkällä, mutta kerron sitten, miten se päättyy."

Voi kunpa voisin matkustaa ajassa taaksepäin! Sanoisin hänelle: "Kyllä, se on mahdollista! Koska taivas ei ole ihmisille, jotka ovat olleet täydellisiä – se on ihmisille, jotka ovat saaneet anteeksi ja jotka valitsevat Kristuksen yhä uudelleen ja uudelleen."

Tänään haluan puhua niille meistä, joista toisinaan tuntuu tältä: "Parannus ja anteeksianto näyttävät toimivan kaikkien muiden kohdalla paitsi minun." Niille, jotka itsekseen miettivät: "Koska teen jatkuvasti samoja virheitä, ehkä olen juuri tällainen." Niille, joilla minun laillani on päiviä, jolloin liittopolku tuntuu niin jyrkältä, että se on miltei liittokipeilyä!

Eräs suurenmoinen lähetyssaarnaaja Australiassa, vanhin QaQa Fidžiltä, kertoi samanlaisesta tunteesta lähtötodistuksessaan: "Tiedän, että Jumala rakastaa minua, mutta joskus mietin: 'Tietääkö Jumala, että minä rakastan Häntä?' Koska en ole täydellinen ja teen yhä virheitä."

Tuohon yhteen lempeään, koskettavaan kysymykseen vanhin QaQa kiteytti juuri sen, mistä itse olen usein ollut huolissani. Ehkä sinäkin mietit ja ajattelet: "Yritän niin kovasti, mutta

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

tietääkö Jumala, että minä todella yritän? Kun epäonnistun jatkuvasti, tietääkö Jumala, että yhä rakastan Häntä?”

Minua surettaa myöntää tämä, mutta minulla oli tapana mitata suhdettani Vapahtajaan sillä, kuinka täydellisesti elin. Luulin, että kuuliainen elämä merkitsi sitä, ettei minun tarvitse koskaan tehdä parannusta. Ja kun tein virheitä, mitä tapahtui joka ikinen päivä, etäännyin Jumalasta ajatellen: ”Hän on varmasti hyvin pettynyt minuun.”

Se ei yksinkertaisesti ole totta.

Olen oppinut, että jos odottaa, kunnes on tarpeeksi puhdas tai tarpeeksi täydellinen menäkseen Vapahtajan luo, asian ydin on jäänyt ymmärtämättä!

Mitä jos ajattelisimme käskyjä ja kuuliaisuutta eri tavalla?

Todistan, että vaikka Jumala välittää virheistämme, Hän välittää enemmän siitä, mitä tapahtuuden jälkeenkun olemme tehneet virheen. Käännymmekö me Hänen puoleensa yhä uudelleen? Pysymmekö me tässä liittosuhteessa?

Ehkä kuulet Herran sanat ”Jos te rakastatte minua, te noudatatte minun käskyjäni” ja tunnet lannistuvasi, koska et ole pitänyt kaikkia käskyjä. Saanen muistuttaa sinua siitä, että myös parannuksen tekeminen on käsky! Itse asiassa se saattaa olla useimmin toistettu käsky pyhissä kirjoituksissa.

Yksinpuhelussaan ”Oi jospa olisin enkeli ja voisin toteuttaa sydämeni toiveen – ja huutaa parannusta” Alma ei yrittänyt saattaa meitä häpeämään osoittamalla virheitämme. Hän halusi huutaa parannusta, jotta sinä ja minä voisimme välttyä kärsimykseltä maailmassa. Yksi syy siihen, miksi Alma vihasi syntiä, on se, että se aiheuttaa meille tuskaa.

Toisinaan minun on muistutettava itselleni, aivan kuin otsallani olisi muistilappu, että käskyt ovat tie pois tuskasta. Niin on parannuskin. Profeettamme on sanonut: ”Vapahtaja rakastaa meitä aina mutta etenkin silloin, kun teemme parannusta.”

Niinpä kun Herra sanoo ”Tehkää parannus, tehkää parannus”, niin mitä jos kuvittelisit Hänen sanovan: ”Rakastan sinua. Rakastan sinua.” Kuvittele Hänet anomassa sinua jättämään taaksesi käyttäytymisen, joka aiheuttaa sinulle tuskaa, kutsuen sinua astumaan pois pimeydestä ja kääntymään Hänen valoonsa.

Tyttäreni Carlyn seurakunnassa eräs uusi

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?"

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.

pappi polvistui siunaamaan sakramenttia, ja sen sijaan että olisi sanonut: "Jotta he tekisivät sen Poikasi veren muistoksi", hän sanoi vahingossa: "Jotta he tekisivät sen Poikasirakkaudenmuistoksi". Kyyneleet täyttivät Carlyn silmät, kun niiden sanojen sisältämä totuus painui hänen mieleensä.

Vapahtajamme oli halukas kärsimään sovituksensa aiheuttaman tuskan, koska Hän rakastaa sinua. Itse asiassa sinä olet se ilo, joka oli Hänen edessään, kun Hän kärsi.

Kutsu parannukseen on Jumalan rakkauden osoitus.

Se, että vastaamme myöntävästi tuohon kutsuun, ilmaisee meidän rakkautemme.

Kuvittele mielessäsi lempikuvasi Kristuksesta. Kuvittele nyt Hänen kirkas, ilosta kumpuava hymynsä joka kerta, kun käytät Hänen lahjaansa, koska Hän on "täydellinen toivon kirkkaus".

Niin, parannuksesi eikuormita Jeesusta Kristusta – se kirkastaa Hänen iloaan!

Opetetaan sitä!

Koska parannus on paras uutisemme!

Emme pysy liittopolulla siten, ettemme tee koskaan virheitä. Me pysymme tuolla polulla tekemällä parannusta joka päivä.

Ja kun teemme parannusta, Jumala antaa anteeksi saattamatta meitä häpeään, vertaamatta meitä kehenkään muuhun tai moittimatta meitä siitä, että tämä on sama asia, josta teimme parannusta viime viikolla.

Hän on innoissaan joka kerta, kun Hän näkee meidät polvillamme. Hänestä on ihanaa antaa meille anteeksi, koska Hänen mielestään me olemme ihania!

Eikö sinusta tunnukin, että se on totta?

Miksi meidän on sitten niin vaikea uskoa sitä?!

Saatana, suuri syyttäjä ja pettäjä, käyttää häpeää pitääkseen meidät erossa Jumalasta. Häpeä on niin raskasta pimeyttä, että jos sen poistaisi kehosta, tuntuisi kuin sen myötä lähtisi todellista painoa.

Häpeä on ääni, joka piiskaa sinua sanoen: "Mitä sinä oikein ajattelit?" "Etkö koskaan onnistu tekemään mitään oikein?"

Häpeä ei sano meille, että olemme tehneet virheen. Se sanoo meille, että me olemme se virhe. Saatat jopa kuulla: "Piiloudu." Vastustaja tekee kaiken voitavansa pitääkseen sen raskaan taakan sisällämme sanoen meille, että hinta on liian korkea, että on helpompaa, jos asia pysyy pimeydessä, mikä poistaa kaiken toivon.

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 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

Saatana on toivon varas.

Ja sinun täytyy kuulla tämä, joten sanon nämä sanat ääneen: Sinä et ole ääni päässäsi etkä ole tekemäsi virheet. Sinunkin on ehkä sanottava se ääneen. Sano Saatanalle: "Ei tänään." Käske hänen väistyä tieltäsi.

Tunne tuo vetovoima, Jumalan mielen mukainen murhe, joka kääntää sinut kohti Vapahtajaa, ja katso, kuinka Hänen armonsa astuu elämäsi ja sinulle rakkaiden elämään. Lupaen, että heti kun tuomme särkyneen sydämen rohkeasti Häntä kohti, Hän on paikalla heti.

Jos näkisit jonkun hukkuvan, etkö ojentaisi kättäsi ja pelastaisi häntä? Voitko kuvitella, että Vapahtajasi torjuisi ojennetun kätesi? Kuvittelen Hänen sukeltavan veteen, laskeutuvan kaiken alapuolelle, jotta Hän voi nostaa meidät ylös niin että voimme hengittää raitista ilmaa! Kukaan ei voi vajota niin alas, etteikö Kristuksen valo loistaisi sinne.

Vapahtaja on ikuisesti kirkkaampi kuin häpeän synkeys. Hän ei koskaan hyökkäisi arvoasi vastaan. Katso siis tarkasti.

Kuvittele, että tämä käsi kuvaa arvoa.

Tämä käsi kuvaa kuuliaisuutta. Ehkä olet herännyt tänä aamuna, pitänyt merkityksellisen rukouksen ja tutkinut pyhiä kirjoituksia kuullaksesi Jumalan äänen. Olet tehnyt hyviä valintoja ja kohtelet ympärilläsi olevia ihmisiä Kristuksen tavoin. Olet kuuntelemassa yleiskonferenssia! Kuuliaisuutesi on tässä!

Tai ehkä asiat eivät ole menneet niin hyvin. Sinun on viime aikoina ollut vaikea tehdä niitä pieniä, yksinkertaisia asioita, jotka yhdistävät sinut taivaaseen. Olet tehnyt valintoja, joista et ole ylpeä.

Missä on arvosi? Onko tämä käsi liikahtanut lainkaan?

Arvosi ei ole sidottu kuuliaisuuteen. Arvosi on vakio. Se ei muutu koskaan. Sen on antanut sinulle Jumala, eikä ole mitään, mitä sinä tai kukaan muu voi tehdä muuttaakseen sitä. Kuuliaisuus tuo siunauksia – se on totta. Mutta arvo ei ole yksi niistä. Arvosi on aina "suuri Jumalan silmissä", olivatpa valintasi vieneet sinut minne tahansa.

Vaikka teen virheitä, haluan pysyä liittosuhteissa Kristukseen, ja kerron sinulle miksi.

Nuorena osallistuin uimahyppytunneille ja opin, että kun tuomarit pisteyttävät uimahyppyä, he katsovat suoritusta. Oliko veteenmeno täydellinen?

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 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

lisen pystysuora, nilkat ojennettuina ja mahdollisimman sulava? Sitten he tekevät jotakin tavanomaisesta poikkeavaa. He ottavat huomioon vaikeusasteen.

Jokainen tekee uimahypyn omalla vaikeusasteellaan. Ja Vapahtajasi on ainoa, joka todella tuntee vaikeudet, joiden kanssa kamppaillet. Haluan suhteen siihen ainoaan henkilöön, joka ymmärtää minua, joka tuntee sydämeni ja sen, kuinka kovasti yritän!

Hän tietää, että pimeyden sumut laskeutuvat meidän kaikkien matkalaisten ylle ja että matkamme kulkee saastaisen virran vieritse – niinpä silloinkin kun pidämme kiinni rautakaiteesta, vettä roiskuu päällemme.

Kristuksen luo tuleminen tarkoittaa sitä, että sanoo: "Autatko minua?" ja tuntee toivoa ja ilmoitettua varmuutta siitä, että Hänen käsivartensa ovat aina ojennettuina sinua kohti. Uskon, että tämä tuore näkemys parannuksesta tarkoittaa sitä, että vaikka emme ylläkään täydelliseen kuuliaisuuteen vielä, me pyrimme rakastavaan kuuliaisuuteen nyt ja päätämme yhä uudelleen jäädä, koska rakastamme Häntä.

Muistatko kuningas Benjaminin kansan, jolla ei ollut enää halua tehdä pahaa vaan ainoastaan tehdä alati hyvää? Luuletko, että he pakkasivat telttansa, menivät kotiin eivätkä enää koskaan tehneet yhtäkään virhettä? Ei tietenkään! Ero on siinä, etteivät he enää halunneet tehdä syntiä. He olivat rakastavan kuuliaisia! Heidän sydämensä kääntyi ja virittäytyi kohti Jumalaasamalla kunhe kamppailivat!

Kerran rannalla näin linnun, joka lensi vastatuuleen. Se räpytteli siipiään oikein kovaa, miltei raivokkaasti, mutta pysyi samassa paikassa. Sitten huomasin toisen linnun korkeammalla. Se oli löytänyt nousuvirtauksen ja leijui tuulessa helposti, vaivatta. Siinä on ero, yritämmekö tehdä tämän itse vai käännyimmekö Vapahtajamme puoleen ja annamme Hänen nostaa meitä parantaminen siipiensä alla.

Kun olimme lähetystyönjohtajia Australiassa ja tapasimme viimeisen kerran kunkin lähetysaarniajan, puhuimme luvusta 3. Nefi 17, jossa ihmiset olivat lähellä Vapahtajaa ja saattoivat kuulla Hänen rukoilevan heidän puolestaan. Kysyimme: "Jos voisit kuulla Vapahtajan rukoilevansinun puolestasi, mitä luulisit Hänen sanovan?"

Heidän vastaustensa kuuleminen on ollut yksi suurimmista Hengen täyttämistä kokemuk-

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

sista elämässäni. Jokainen näistä lähetyssaarnaajista pysähtyi, ja kyynелеet täyttivät heidän silmänsä, kun muistutimme heitä: ”Vapahtajasi tietää, millaisia vaikeuksia koet. Hän on tuntenut ne!”

Tämän nuo lähetyssaarnaajat sanoivat hiljaa ja lempeästi: Eräs sisar sanoi: ”Jeesus kertoisi Isälle: ’Tämä sisar tekee parhaansa. Tiedän, miten kovasti hän yrittää.’” Eräs vanhin sanoi: ”Kai-ken sen jälkeen, mitä tämän vanhimman elämässä on tapahtunut, olen hyvin ylpeä hänestä.”

Kokeillaan tätä. Ennen kuin tänä iltana rukoulet, kuvittele, että Jeesus Kristus on lähelläsi. Hän on Puolustajasi Isän luona. Kysy itseltäsi: ”Mitä Vapahtajani sanoisi Isälle minusta?”

Ja ole sitten vaiti.

Kuuntele sitä ääntä, joka kertoo sinusta-hyvää— Vapahtajan, parhaan ystäväsi, ääntä ja taivaallisen Isäsi ääntä, sillä Hän on todella läsnä. Muista, että Heidän rakkautensa jasinun arvosi ovat aina suuria, tapahtuipa mitä tahansa!

Seison tässä todistamassa, että Jeesus Kristus antaa valoa niille, jotka ovat pimeydessä. Niinpä niinä päivinä, kun tunnet äänen kehottavan sinua piiloutumaan, että sinun pitää piiloutua pimeään huoneeseen aivan yksin, kutsun sinua olemaan rohkea ja uskomaan Kristusta! Tule ja sytytä valo – täydellinen toivon kirkkautes.

Hänen valonsa loisteessa näet kaikkialla ympärilläsi ihmisiä, jotka ovat myös tunteet olevansa yksin, mutta nyt valon palaessasi nä-jaehmettelette: ”Miksi me niin pelkäsimme pimeässä? Ja miksi jäimme sinne niin pitkäksi aikaa?”

”Kietokoon valojen Herra sinut syliinsä ja lohduttakoon sinua ja rakastakoon sinua jatkuvasti.” Rakastakaamme Häntä jatkuvasti ja valitkaamme Hänet yhä uudelleen. Jeesuksen Kristuksen nimessä. Aamen.