

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Bűnbánatokat nem terhet ró Jézus Krisztusra, hanem örökre deríti Őt

Tamara W. Runia nővér

első tanácsos a Fiatal Nők általános elnökségében

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."

A bűnbánatra szólítás Isten szeretetének a kifejezése. Ha igent mondunk rá, az a mi szeretetünk kifejezése.

Évekkel ezelőtt egy floridai utazás során a szabadban ücsörögtem egy könyvet olvasva. A könyv címe azt sugallta, hogy bár nem vagyunk tökéletesek, mégis bejuthatunk a mennybe. Egy arra sétáló nő megkérdezte: „Ön szerint lehetséges?”

Zavartan felnéztem, majd rájöttem, hogy az általam olvasott könyvről beszél. Valami ehhez hasonló nevetséges dolgot feleltem: „Hát, még nem tartok ott, de majd elmondom, hogyan végződik.”

Ó, bárcsak visszamehetnék az időben! Elmondanám neki: Igen, lehetséges! Mert a menny nem a tökéleteseké, hanem azoké, akik megbocsátást nyertek, akik újra és újra Krisztust választják.

Ma azokhoz szeretnék szólni, akik néha azt érzik: Úgy tűnik, a bűnbánat és a megbocsátás mindenkinél működik, csak nálam nem. Azokhoz, akik magukban eltűnődnek: Mivel egyre csak ugyanazokat a hibákat követem el, talán egyszerűen ilyen vagyok. Azokhoz, akik hozzám hasonlóan egyes napokon olyan meredeknek érzik a szövetség ösvényét, mintha a szövetséghegyéremásznának.

Ausztráliában egy csodálatos misszionárius, a Fidzsi-szigetéről származó QaQa [ejtsd: gaga] elderhasonló érzésekről beszélt a távozásakor megosztott bizonyosságában: „Tudom, hogy Isten szeret engem, de néha eltűnődöm, vajon Isten tudja-e, hogy én is szeretem Őt? Ugyanis nem vagyok tökéletes, és még mindig követelek el hibákat.”

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 to leave behind the behavior causing you pain, inviting you to step out of darkness and turn to

Ebben a kényes, gyakran felmerülő kérdésben QaQa elder pontosan összefoglalta, ami miatt én is gyakran aggódom. Talán ti is eltűnődtek rajta, és ezt gondoljátok: Olyan nagyon igyekszem, de vajon Isten tudja, hogy tényleg próbálkozom? Amikor folyamatosan kudarcot vallok, vajon Isten tudja, hogy attól még szeretem?

Szomorúan ismerem el, de egykor ahhoz mértem a Szabadítóval való kapcsolatomat, hogy milyen tökéletesen élek. Úgy gondoltam, az engedelmes élet azt jelenti, hogy soha nem kell bűnbánatot tartanom. Amikor pedig hibákat követtem el – vagyis minden egyes nap –, akkor elhúzódtam Istentől, s közben ezt gondoltam: Bizonyára nagyot csalódott bennem.

Ez egyáltalán nem igaz!

Rájöttem, ha arra várunk, hogy elég tiszták vagy elég tökéletesek legyünk ahhoz, hogy a Szabadítóhoz menjünk, akkor nem értjük a lényegét!

Mi lenne, ha másként gondólnánk a parancsolatokra és az engedelmisségre?

Tanúsítom, hogy bár Isten törődik a hibáinkkal, jobban törődik azzal, hogy mi történik, miután elkövetünk egy hibát. Újra és újra Őhozzá fogunk fordulni? Vajon megmaradunk ebben a szövetséges kapcsolatban?

Talán halljátok az Úr szavait: „Ha engem szerettek, az én parancsolataimat megtartsátok”; és csüggedés vesz rajtatok erőt, mert nem tartottátok be az összes parancsolatot. Hadd emlékeztesselek benneteket, hogy a bűnbánat is egy parancsolat! Sőt, ez talán a leggyakrabban ismételt parancsolat a szentírásokban.

Alma a monológjában, miszerint „ó, bárcsak angyal lehetnék, és megadatna szívem vágya... és bűnbánatot hirdethetnék”, nem megszegyeníteni akart minket azzal, hogy rámutatott a hibáinkra. Bűnbánatra akart szólítani, hogy ti és én elkerülhessük a szenvedést a világban. Alma többek között azért gyűlölte a bűnt, mert az fájdalmat okoz nekünk.

Olykor emlékeznem kell arra – akár a homlokomra is felragaszthatnám –, hogy a parancsolatok jelentik a fájdalmat elkerülő ösvényt. Ugyanez igaz a bűnbánatra is. A prófétánk ezt mondta: „A Szabadító mindig szeret minket, de akkorkülönösen, amikor bűnbánatot tartunk.”

Vagyis amikor az Úr azt mondja, „tartsatok bűnbánatot, tartsatok bűnbánatot”, mi lenne, ha a képzeletünk ezt erre váltaná: „Szeretlek titeket. Szeretlek titeket.” Képzeljétek Őt magatok elé, amint kérve kér titeket, hogy hagyjátok magatok

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?"

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

mögött a magatoknak fájdalmat okozó viselkedést, és hív, hogy a sötétségből kilépve forduljatok az Ő világossága felé.

Lányom, Carly egyházközségében egy újonnan elrendelt pap letérdelt, hogy megáldja az úrvacsorát, és ahelyett, hogy azt mondta volna: „Fiad vérenek emlékeztére tehessék”, véletlenül ezt mondta: „Fiadszeretetének emlékeztére tehessék”. Könnyek szöktek Carly szemébe, amint átérezte e szavak igazságát.

A Szabadítónk azért volt hajlandó elszenvadni engesztelése fájdalmát, mert szeret titeket. Mi több, a szenvedése közben ti voltatok „az előtte levő öröm”.

A bűnbánatra szólítás Isten szeretetének a kifejezése.

Ha igent mondunk rá, az a mi szeretetünk kifejezése.

Képzeljétek magatok elé a kedvenc képeteket Krisztusról. Most pedig képzeljétek el, ahogy derűsen mosolyog minden alkalommal, amikor használjátok az Ő ajándékát, hiszen Ő a „tökéletesen ragyogó reménység”.

Igen, a bűnbánatotok nem terhet ró Jézus Krisztusra, hanem örömré deríti Őt.

Tanítsuk hát ezt!

Hiszen a bűnbánat a legjobb hír számunkra!

Nem úgy maradunk a szövetség ösvényén, hogy soha nem hibázunk. Azáltal maradunk az ösvényen, hogy mindennap bűnbánatot tartunk.

Amikor pedig bűnbánatot tartunk, Isten megbocsát nekünk anélkül, hogy megszegyenítene vagy bárki máshoz hasonlítana, illetve össze szidna minket, mert az elmúlt héten is ugyanezt bántuk meg.

Minden alkalommal felderül, amikor térden állva lát minket. Gyönyörködik abban, hogy megbocsát nekünk, mivel Ő gyönyörködik bennünk.

Érzitek, ugye, hogy ez igaz?

Akkor miért olyan nehéz elhinnünk?!

Sátán, a nagy vádoló és megtestesztő, a szégyent felhasználva tart minket távol Istentől. A szégyent annyira súlyos sötétségnek érezzük, hogy magunkból kiemelve azt, akár meg is tudnánk mérni a tényleges tömegét vagy súlyát.

A szégyen az a hang, amely ezt hajtogatja: „Mégis mit képzeltél?! Egyáltalán van bármi, amit jól csinálsz?”

A szégyen nem azt mondja, hogy hibát követtünk el, hanem azt, hogy azonosak vagyunk a hibáinkkal. Talán még ezt is kihalljuk belőle: „Rejtőzz el!” Az ellenség mindent megtesz, ami

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 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.

hatalmában áll, hogy ezt a terhet rajtunk tartsa, azt hajtogatva, hogy az ár túl nagy, hogy könnyebb lesz, ha ezt a dolgot sötétség fedi, és így szertefoszlat minden reményt.

Sátán a reménytolvaj.

És ezt hallanotok kell, úgyhogy hangosan kimondom e szavakat: a fejetekben lévő e hang vagy az általatok elkövetett hibák nem azonosak veletek. Lehet, hogy ezt nektek is hangosan ki kell mondanotok. Mondjátok ezt Sátánnak: „Nem ma!” Kergessétek el!

Éreztétek az Isten szerint való szomorúság vonzását, amely a Szabadítótok felé fordít titeket, és figyeljétek, amint az Ő kegyelme részévé válik a ti életeteknek és a szeretteitek életének. Megígérem, hogy abban a pillanatban, amikor megtört szívvel bátran Hozzá fordulunk, Ő azon nyomban ott terem.

Ha látnátok valakit fuldokolni, nem nyújtanátok-e ki a kezeteiket, hogy megmentésétek? El tudjátok képzelni, hogy a Szabadítótok elutasítja a kinyújtott kezeteiket? Én magam előtt látom, ahogy beugrik a vízbe, mindenképp alá ereszkedve, hogy a felszínre hozva minket, lélegzethez juthassunk. Senki sem sülyedhet olyan mélyre, ahová ne érne el Krisztus világossága.

A Szabadító örökké fényesebb a szegény sötétjénél. Sosem kérdőjeleznék meg értékeket. Figyeljétek csak meg!

Képzeljétek el, hogy az egyik kéz az értéket jelképezi.

A másik pedig az engedelmisséget. Talán ma reggel, amikor felébredtetek, mondtatok egy jelentőségteljes imát, és kutattátok a szentírásokat, hogy meghalljátok Isten hangját. Jó döntéseket hoztatok, és krisztusian bántok a körülöttetek lévőekkel. Hallgatjátok az általános konferenciát. Itt tetten érhető az engedelmisségetek!

Előfordulhat azonban, hogy nem mennek olyan jól a dolgok. Mostanában küszködtök, hogy megtegyétek azokat a kis, egyszerű dolgokat, amelyek a mennyhez kapcsolnak. Hoztatok pár olyan döntést, amelyre nem vagytok büszkék.

Hol van az értéketek? Ez a kéz elmozdult valamennyit is?

Az értéketek nincs összekötve az engedelmisséggel. Az értéketek állandó; soha nem változik. Isten adta nektek, és ezen semmi és senki nem változtathat, még ti sem. Az engedelmisség áldásokat hoz; ez igaz. De az érték nem ezen áldások egyike. A ti értéketek mindig „nagy Isten szemében”, függetlenül attól, hogy a döntéseitek

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 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

merre vittek benneteket.

Bár követek el hibákat, szövetséges kapcsolatban akarok maradni Krisztussal, és el is mondom, hogy miért.

Gyermekkoromban műugrásra jártam, és megtanultam, hogy az ugrás pontozásakor a bírák a kivitelezést figyelik: hogy a vízbe érkezés tökéletesen függőleges testtel történt-e, spiccelt lábujjakkal és kis fröccsenéssel. Aztán valami rendkívüli dolgot is tesznek: figyelembe veszik az ugrás nehézségi szintjét!

Mindenkinek saját nehézségi fokának megfelelő ugrást hajtja végre. És a Szabadítótok az egyetlen, aki valóban tudja, milyen nehéz a ti ugrásotok. Én kapcsolatban akarok lenni azzal az egyetlen személlyel, aki megért engem, aki ismeri a szívemet, és tudja, milyen keményen próbálkozom!

Ő tudja, hogy a sötétség ködei leszállnak mindannyiunkra, utazókra, és hogy utunk a szennyes vízű folyó mellett vezet – így aztán, még ha kapaszkodunk is a vasrúdhoz, akkor is ki fog fröccsenni ránk.

Krisztushoz jönni annyit tesz, mint reménnyel és annak a kinyilatkoztatott bizonyosságával, hogy az Ő karja mindig ki van nyújtva felénk, megkérdezni valakit: Segítesz nekem? Hiszem, hogy a bűnbánatnak ez az új megközelítése azt jelenti, hogy bármég nem vagyunk tökéletesen engedelmesek, most szeretetteljes engedelmeséggel próbálkozunk, miközben újra és újra úgy döntünk, maradunk, mert szeretjük Őt.

Emlékeztek Benjámin király népére, akiknek már nem volt hajlandóságuk arra, hogy gonosz dolgot tegyenek, csak arra, hogy állandóan jót tegyenek? Szerintetek fogták a sátraikat, hazamentek, és soha nem követtek el újabb hibát? Persze, hogy nem így volt! A különbség abban mutatkozott meg, hogy többé nem akartak bűnt elkövetni. Szeretteljes engedelmeséget tanúsítottak. Miközben küszködtek, a szívük Istenhez fordult és Őrá hangolódott.

Egyszer a tengerparton láttam egy madarat szél ellenében repülni; szinte észveszejtően csapkodott a szárnyaival, de egy helyben maradt. Aztán feljebb a magasban észrevettem egy másik madarat. Elkapott egy felfelé szálló áramlatot és könnyedén, erőlködés nélkül siklott a szélben. Ez a különbség aközött, hogy megpróbálunk a magunk erejére támaszkodni vagy a Szabadítónkhoz fordulunk, engedve, hogy felemeljen minket, „gyógyulás[sal] az ő szárnyai alatt”.

Misszióvezetőkként Ausztráliában az egyes

last visit with each missionary, we talked about3 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 we love Him continually and choose Him, again and again. In the name of Jesus Christ, amen.

misszionáriusokkal való utolsó találkozásunk alkalomával a 3 Nephi 17-ről beszélgettünk, amelyben az emberek a Szabadító közelében voltak, és hallották, amint imádkozik értük. Azt kérdeztük: „Ha hallanád a Szabadító téged imádkozni, szerinted mit mondana?”

Válaszaikat hallani életem egyik leglelkibb élménye volt. E misszionáriusok mindegyike hallgatott egy darabig, és könnyek szöktek a szemükbe, miközben erre emlékeztettük őket: „A Szabadítótudja, milyen mértékű nehézségeket tapasztalsz meg. Ő már érezte ezt.”

Idézem, amit azok a misszionáriusok halkán és gyengéden megosztottak velünk. Az egyik nővér szerint „Jézus azt mondaná az Atyának, hogy ez a lány minden tőle telhetőt megtesz. Tudom, milyen keményen próbálkozik.” Egy elder így fogalmazott: „Mindazért, ami az életében történt, olyan büszke vagyok rá.”

Próbáljuk meg a következőt! Ma este, mielőtt imádkoznátok, képzeljétek el, hogy Jézus Krisztus a közeletekben van. Ő a ti Szószólótok az Atyánál. Kérdezzétek meg magatokat: Mit mondana rólam a Szabadító az Atyának?

Azután pedig csendesedjétek el.

Figyeljétek arra a hangra, amelyik jó dolgot mond rólatok: a Szabadító hangjára, aki a legkiválóbb barátotok, és Mennyei Atyátokra, aki valóban ott van. Ne feledjétek, az Ő szeretetek és átiértéketek mindig nagy, bármi is történjék!

Azért állok itt, hogy tanúságot tegyek arról, miszerint Jézus Krisztus világosságot ad azoknak, akik sötétségben ülnek. Így hát azokon a napokon, amikor úgy érzitek, hogy ez a hang azt mondja nektek, hogy rejtőzzetek elegyedül egy sötét szobában, én arra kérlek titeket, legyetek bátrak és higgyetek Krisztusban! Menjetek, és gyűjtsatok Világosságot – ami nem más, mint a mi Tökéletesen Ragyogó Reménységünk.

Az Ő világosságában megfürödvé látni fogjátok körülöttetek azokat az embereket, akik szintén egyedül érezték magukat, de most, a világosság fényében, ti is ésőkis elcsodálkoztok: Miért féltünk annyira a sötétben? És miért maradtunk ott ilyen sokáig?

„A fények Ura vegyen karjaiba, vigasztaljon és szeressen szüntelen.” Szakadatlanul Ötszeres-sük, és Őt válasszuk újra és újra! Jézus Krisztus nevében, ámen.