

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

By Sister Tamara W. Runia
First Counselor in the Young Women General Presidency

Il vostro pentimento non aggrava Gesù Cristo — ne ravviva la gioia

Sorella Tamara W. Runia
Prima consigliera della presidenza generale delle Giovani Donne

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."

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

L'invito al pentimento è un'espressione dell'amore di Dio. Dire sì a questo invito è un'espressione del nostro.

Diversi anni fa, durante un viaggio in Florida, mi sono seduta fuori a leggere un libro. Il titolo suggeriva che possiamo andare in cielo anche se adesso non siamo perfetti. Una donna che passava di lì mi chiese: "Pensa che sia possibile?".

Alzai lo sguardo, confusa, e poi capii che si riferiva al libro che stavo leggendo. Dissi qualcosa di ridicolo come: "Beh, non ci sono ancora arrivata, ma le farò sapere come finisce".

Oh, come vorrei poter tornare indietro nel tempo! Le direi: "Sì, è possibile! Perché il cielo non è per le persone che sono state perfette, ma per le persone che sono state perdonate, che scelgono Cristo continuamente".

Oggi voglio parlare a quelli di noi che a volte pensano: "Il pentimento e il perdono sembrano funzionare per tutti tranne che per me". Quelli che in privato si chiedono: "Visto che continuo a fare gli stessi errori, forse sono fatto così". Quelli che, come me, hanno giorni in cui il sentiero dell'alleanza sembra talmente ripido da essere quasi un'arrampicata.

Un meraviglioso missionario in Australia, l'anziano QaQadelle Figi, ha espresso un sentimento simile nella testimonianza che ha reso prima della sua partenza: "So che Dio mi ama, ma a volte mi chiedo: Dio sa che io Lo amo? Perché non sono perfetto e continuo a fare errori".

In quell'unica, tenera, incalzante domanda, l'anziano QaQa ha riassunto esattamente ciò di cui mi sono spesso preoccupata. Forse anche voi vi state chiedendo: "Mi sto impegnando tanto, ma Dio sa che ci sto provando davvero? Quando

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 words sank in.

continuo a sbagliare, Dio sa che nonostante ciò io Lo amo?"

Mi rattrista ammetterlo, ma ero solita misurare il mio rapporto con il Salvatore in base al grado di perfezione della mia vita. Pensavo che una vita di obbedienza significasse non dover avere mai bisogno di pentirmi. E quando sbagliavo, cioè ogni singolo giorno, mi allontanavo da Dio, pensando: "Devo averlo proprio deluso".

Non è affatto così.

Ho imparato che, se aspettate di essere abbastanza puri o perfetti per rivolgervi al Salvatore, non avete colto l'essenza!

E se pensassimo ai comandamenti e all'obbedienza in modo diverso?

Attesto che, anche se Dio si preoccupa dei nostri errori, si preoccupa di più di ciò che accade dopo che ne abbiamo commesso uno. Ci rivolgeremo a Lui ogni volta? Manterremo questo rapporto di alleanza?

Forse ascoltate le parole del Signore — "Se voi mi amate, osserverete i miei comandamenti" — e vi sentite scoraggiati perché non li avete osservati tutti. Vi ricordo che anche quello di pentirsi è un comandamento! In effetti, è forse il comandamento più ripetuto nelle Scritture.

Nel suo soliloquio: "Oh, fossi io un angelo, e potessi veder esaudito il desiderio del mio cuore; e [...] gridare il pentimento", Alma non stava cercando di farci vergognare sottolineando i nostri errori. Voleva gridare il pentimento affinché voi ed io potessimo evitare la sofferenza nel mondo. Uno dei motivi per cui Alma odiava il peccato è che ci provoca dolore.

A volte devo ricordare a me stessa, come un post-it sulla fronte, che i comandamenti sono la via di fuga dal dolore. E lo è anche il pentimento. Il nostro profeta ha detto: "Il Salvatore ci ama sempre, ma particolarmente quando ci pentiamo".

Quindi, quando il Signore dice: "Pentitevi, sì, pentitevi!", provate a immaginare che stia dicendo: "Vi amo, sì, vi amo!". ImmaginateLo mentre vi supplica di abbandonare il comportamento che vi fa soffrire, invitandovi a uscire dalle tenebre e a volgervi verso la Sua luce.

Nel rione di mia figlia Carly, un nuovo sacerdote si è inginocchiato per benedire il sacramento e invece di dire: "Affinché possano farlo in ricordo del sangue di tuo Figlio", ha inavvertitamente detto: "Affinché possano farlo in ricordo dell'amore di tuo Figlio". Gli occhi di Carly si sono riempiti di lacrime mentre la verità di quelle

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.

parole penetrava dentro di lei.

Il nostro Salvatore è stato disposto a patire il dolore della Sua Espiazione perché vi ama. In effetti, voi siete “la gioia che gli era posta dinanzi” mentre soffriva.

L’invito al pentimento è un’espressione dell’ amore di Dio.

Dire sì a questo invito è un’espressione del nostro.

Pensate alla vostra immagine preferita di Cristo. Ora immaginateLo sorridere luminosamente di gioia ogni volta che usate il Suo dono, perché Egli è il “perfetto fulgore di speranza”.

Sì, il vostro pentimento non aggrava Gesù Cristo — neravviva la gioia.

Insegniamolo!

Perché il pentimento è la notizia più bella che possiamo dare!

Non rimaniamo sul sentiero dell’alleanza non sbagliando mai. Rimaniamo sul sentiero pentendoci ogni giorno.

E quando ci pentiamo Dio ci perdonà senza farci vergognare, senza paragonarci a qualcun altro o rimproverarci perché è la stessa cosa di cui ci siamo pentiti la settimana scorsa.

Si emoziona ogni volta che ci vede ingiocchiati. Si delizia nel perdonarci perché per Lui noi siamo una delizia!

Non sentite che è vero?

Allora perché ci risulta così difficile crederlo?!

Satana, il grande accusatore e ingannatore, usa la vergogna per allontanarci da Dio. La vergogna è un’oscurità talmente pesante che se la si togliesse dal corpo, avrebbe un peso effettivo.

La vergogna è la voce che vi dà addosso, dicendovi: “Che ti eri messo in testa?”. “Ne fai mai una giusta?”.

La vergogna non ci dice che abbiamo commesso un errore, ma che siamo gli errori che commettiamo. Potreste anche sentirvi dire: “Nasconditi”. L’avversario fa tutto ciò che è in suo potere per mantenere il peso dentro di noi, dicendoci che il prezzo è troppo alto, che sarà più facile se rimane tutto nelle tenebre, togliendoci ogni speranza.

Satana è il ladro della speranza.

E voi avete bisogno di sentirvelo dire, quindi dirò queste parole ad alta voce: “Voi non siete la voce che avete in testa o gli errori che avete commesso”. Magari dovreste dirlo ad alta voce anche voi. Dite a Satana: “Non oggi”. Lasciatevelo

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 toes pointed and a small splash? Then they do something extraordinary. They factor in the degree of difficulty.

alle spalle.

Sentite quel richiamo, quella tristezza secondo Dio che vi portaverso il vostro Salvatore e guardate la Sua grazia entrare nella vostra vita e in quella di coloro che amate. Vi prometto che nel momento in cui porteremo coraggiosamente un cuore spezzato a Lui, Lui sarà subito lì.

Se vedete qualcuno annegare, non tendete la mano per salvarlo? Riuscite a immaginare il vostro Salvatore che rifiuta di afferrare la vostra mano tesa? Io Lo immagino immersersi nell'acqua, scendendo al di sotto di tutte le cose per tirarci fuori e farci prendere una boccata d'aria fresca! Nessuno può affondare così profondamente da non poter essere raggiunto dalla luce di Cristo.

Il Salvatore sarà sempre più luminoso dell'oscurità della vergogna. Non attaccherebbe mai il vostro valore. Pertanto, guardate bene.

Immaginate che questa mano rappresenti il valore.

Questa mano rappresenta l'obbedienza. Forse questa mattina vi siete svegliati, avete detto una preghiera sentita e avete scrutato le Scritture per sentire la voce di Dio. Avete preso buone decisioni e state trattando le persone che vi circondano in modo cristiano. State ascoltando la Conferenza generale! La vostra obbedienza è qui!

O magari le cose non sono andate così bene. Ultimamente avete faticato a fare quelle cose piccole e semplici che vi connettono con il cielo. Avete preso qualche decisione di cui non andate fieri.

Dov'è il vostro valore? Questa mano si è mai mossa?

Il vostro valore non è legato all'obbedienza. Il vostro valore è costante, non cambia mai. Vi è stato dato da Dio e non c'è nulla che voi o chiunque altro possiate fare per cambiarlo. L'obbedienza porta benedizioni; questo è vero. Ma il valore non è tra queste. Il vostro valore è sempre "grande agli occhi di Dio" a prescindere da dove le vostre decisioni vi hanno portato.

Pur commettendo errori, vogliomantene-reun rapporto di alleanza con Cristo, e vi spiego perché.

Sono cresciuta prendendo lezioni di tuffi e ho imparato che, quando i giudici assegnano un punteggio a un tuffo, guardano l'esecuzione. L'entrata in acqua era perfettamente verticale, con le punte dei piedi tese e uno spruzzo minimo? Poi fanno qualcosa di straordinario. Tengono conto

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 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!"

del coefficiente di difficoltà.

Ognuno si tuffa secondo un proprio grado di difficoltà. E il vostro Salvatore è l'unico che conosce veramente la difficoltà con cui vi state tuffando. Io voglio un rapporto con l'unica persona che mi capisce, che conosce il mio cuore e sa quanto mi stia impegnando!

Lui sa che le brume tenebrose stanno calando su tutti noi viaggiatori e che il nostro viaggio passa accanto al fiume di acqua impura — quindi anche quando ci aggrappiamo alla verga di ferro, verremo schizzati.

Venire a Cristo significa dire: "Mi aiuterai?" con speranza, una certezza rivelata che le sue braccia sono sempre tese verso di voi. Credo che questa nuova visione del pentimento significhi che, anche se la nostra obbedienza non è ancora perfetta, proviamo a praticare adesso un'obbedienza del cuore, scegliendo ripetutamente di rimanere perché lo amiamo.

Ricordate il popolo di re Beniamino che non aveva più alcuna disposizione a fare il male ma solo a fare continuamente il bene? Pensate che abbiano impacchettato le tende, siano tornati a casa e non abbiano più commesso errori? Certo che no! La differenza è che non volevano più pecare. Praticavano un'obbedienza del cuore! Il loro cuore era rivolto a Dio e in sintonia con Lui mentre trelottavano!

Una volta, in spiaggia, ho visto un uccello che volava nel vento. Sbatteva le ali molto forte, quasi freneticamente, ma rimaneva nello stesso punto. Poi ho notato un altro uccello, più in alto. Aveva preso una corrente ascensionale e fluttuava facilmente, senza pesi, nel vento. Questa è la differenza tra il cercare di fare da soli e il rivolgersi al nostro Salvatore, lasciando che Lui ci sollevi con "la guarigione [...] nelle sue ali".

Come dirigenti di missione in Australia, durante il nostro ultimo colloquio con ogni missionario abbiamo parlato di 3 Nefi 17, nel punto in cui il popolo era vicino al Salvatore e riusciva a sentirlo pregare per loro. Abbiamo chiesto: "Se potessi sentire il Salvatore che prega per te, cosa pensi che direbbe?"

Ascoltare le loro risposte è stata una delle esperienze più piene dello Spirito della mia vita. Ognuno di quei missionari faceva una pausa e le lacrime gli riempivano gli occhi mentre ricordavamo a ciascuno di loro: "Il tuo Salvatore conosce il grado di difficoltà che stai affrontando. Lo ha provato!".

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.

Questo è ciò che in modo sommesso ed emozionato quei missionari hanno detto. Una sorella ha detto: “Gesù direbbe al Padre: ‘Sta facendo del suo meglio. So quanto si sta impegnando’”. Un anziano ha detto: “Con tutto quello che è successo nella sua vita, sono molto fiero di lui”.

Proviamoci. Questa sera, prima di pregare, immaginate Gesù Cristo vicino a voi. È il vostro Avvocato presso il Padre. Chiedetevi: “Cosa direbbe di me al Padre il mio Salvatore?”.

E poi fate silenzio.

Ascoltate la voce che dice cose buonesu di voi: la voce del Salvatore, il vostro migliore amico, e del vostro Padre in cielo, che c'è davvero. Ricordate: il loro amore e il vostro valore sono sempre grandi, a prescindere da tutto!

Sono qui per attestare che Gesù Cristo dà luce a coloro che siedono nelle tenebre. Quindi, in quei giorni in cui sentite quella voce che vi dice di nascondervi, chedovrestenasherdervi in una stanza buia da soli, vi invito a essere coraggiosi e a credere a Cristo! Andate avanti e accendete la Luce, Colui che è il nostro perfetto fulgore di speranza.

Immersi nella Sua luce, vedrete attorno a voi altre persone che si sono sentite sole, ma ora, con la luce accesa, voi e loro domanderete: “Perché eravamo così spaventati nel buio? E perché ci siamo rimasti tanto a lungo?”.

“Possa il Signore delle Luci avvolgervi nelle Sue braccia, possa consolarvi e amarvi continuamente”. Prego che possiamo amarLo incessantemente e continuare a scegliere Lui. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.