

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Jūsų atgaila Jėzų Kristų ne apsunkina, bet džiugina

Sesuo Tamara V. Runja

Pirmoji patarėja visuotinėje Merginų organizacijos prezidentūroje

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.

Kvietimas atgailauti – tai Dievo meilės išraiška. Savąją parodome į šį kvietimą atsakydami „Taip“.

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

Prieš kelerius metus, keliaudama į Floridą, sėdėjau lauke ir skaičiau knygą. Jos pavadinimas leido suprasti, kad, nors dabar nesame tobuli, vis vien pateksime į dangų. Praeidama viena moteris paklausė: „Ar manote, kad tai įmanoma?“

Sumišusi pakėliau akis ir tada supratau, kad ji klausia apie knygą, kurią skaičiau. Pasakiau šį tą kvailo: „Dar taip toli neperskaičiau, bet pasakysiu jums, kaip ji baigsis.“

O, kaip norėčiau grįžti laiku atgal! Pasakyčiau jai: „Taip. Tai įmanoma! Nes dangus skirtas ne žmonėms, kurie buvo tobuli, bet tiems, kuriems buvo atleista, kurie vėl ir vėl rinkosi Kristų.“

Šiandien noriu kalbėti tiems iš mūsų, kurie kartais galvojame: „Atgaila ir atleidimas, atrodo, padeda visiems, tik ne man.“ Tiems, kurie tyliai svarstote: „Kadangi darau vis tas pačias klaidas, galbūt man tiesiog nelemta pasikeisti.“ Tiems, kuriems, kaip ir man, pasitaiko dienų, kai sandoros kelias pasidaro toks status, kad atrodo, lyg būtų sandoros kalnas!

Australijoje nuostabus misionierius, vyresnysis Gangaiš Fidžio atsisveikindamas liudijo ir dalijosi panašiais jausmais: „Žinau, kad Dievas mane myli, tačiau kartais svarstau, ar Dievas žino, kad aš Jį myliu? Nes nesu tobulas, ir vis klystu.“

Tame viename švelniai įkuriame klausime vyresnysis Ganga tiksliai apibendrino tai, dėl ko dažnai nerimavau. Gal ir jūs svarstote: „Aš taip stengiuosi, bet ar Dievas žino, kaip smarkiai? Kai nusidedu, ar Dievas žino, kad vis vien Jį myliu?“

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.

Our Savior was willing to suffer the pain of

Man liūdna pripažinti, bet savo santykius su Gelbėtoju vertinau pagal tai, kaip tobulai gyvenau. Maniau, kad paklusnus gyvenimas reiškia, jog man nereikės atgailauti. Kai klysdavau, o tai nutikdavo kiekvieną dieną, atsitraukdavau nuo Dievo galvodama: „Jis greičiausiai manimi labai nusivylė.“

Tai paprasčiausiai nėra tiesa.

Supratau, kad, jei laukiate, kol būsite pakankamai švarūs ar tobuli, kad ateitumėte pas Gelbėtoją, jūs liekate nesupratę pačios esmės!

Kas, jei apie įsakymus ir paklusnumą galvotume kitaip?

Liudiju, kad, nors Dievas mato mūsų paklydimus, Jam labiau rūpi, kas nutinka mumspadariusklaidą. Ar vėl atsigręšime į Jį? Ar išlaikysime šį sandoros ryšį?

Galbūt esate girdėję Viešpaties žodžius: „Jei mylite mane, laikykitės mano įsakymų“, ir jautėtės sugniuždyti, nes nesilaikėte visų įsakymų. Leiskite priminti jums, kad atgaila – taip pat įsakymas! Tiesą pasakius, Raštuose tai turbūt dažniausiai kartojamas įsakymas.

Savo monologe: „O, kad būčiau angelas ir galėčiau pasiekti savo širdies troškimą, [...] ir šaukti atgailą kiekvienai liaudžiai“, pabrėždamas mūsų klaidas, Alma nesiekė mus sugėdinti. Jis norėjo skelbti atgailą, kad šiame pasaulyje jūs ir aš galėtume išvengti kančių. Viena iš priežasčių, kodėl Alma nekenė nuodėmės, yra ta, kad ji sukelia mums skausmą.

Kartais turiu atminti, arba užsirašyti ant kaktos, kad įsakymai – tai kelias, vedantis nuo skausmo. Atgaila taip pat. Mūsų pranašas sakė: „Gelbėtojas myli mus visada, betypačtada, kai atgailaujame.“

Tad, kai Viešpats sako: „Atgailaukite, atgailaukite“, įsivaizduokite Jį sakantį: „Myliu tave. Myliu tave.“ Įsivaizduokite, kad Jis maldauja jūsų palikti skausmą sukeliančią elgesį, kviesdamas jus žengti iš tamsos ir atsigręžti į Jo šviesą.

Mano dukters Karlės apylinkėje naujas kunigas, atsiklaupęs palaiminti sakramento, užuot pasakęs „kad jie darytų tai atminti tavo Sūnaus kraują“, netyčia pasakė: „kad jie darytų tai atminti tavo Sūnaus meilę“. Tų žodžių tiesai palietus Karlės širdį, jos akyse susitelkė ašaros.

Mūsų Gelbėtojas buvo pasiryžęs iškęsti savo

His Atonement because He loves you. In fact, you are “the joy that was set before him” while He suffered.

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

Saying yes to that invitation is an expression of ours.

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

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

Let’s teach that!

Because repentance is our best news!

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

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

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

Don’t you just feel that’s true?

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

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

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

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

Satan is the thief of hope.

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

Feel that pull, the godly sorrow that turns you toward your Savior, and watch His grace enter into your life and the lives of those you love. I promise that the minute we bring a broken heart

Apmokėjimo skausmus, nes Jis jus myli. Tiesą pasakius, jūs – Jam „prider[ėjęs] džiaugsmas“, kai Jis kentėjo.

Kvietimas atgailauti – tai Dievo meilės išraiška.

Savąją parodome į šį kvietimą atsakydami „Taip“.

Įsivaizduokite savo mėgstamiausią Kristų vaizduojantį paveikslą. Dabar įsivaizduokite, kad Jis plačiai ir džiugiai šypsosi kaskart jums naudojant Jo dovaną, nes Jis yra „tobul[as] vilties skaistum[as]“.

Taip, jūsų atgaila Jėzų Kristų apsinkina, bet džiugina.

Mokykime to!

Nes atgaila – tai geriausia žinia!

Sandoros kelyje liekame ne todėl, kad niekada nesuklystame. Šiame kelyje liekame kasdien atgailaudami.

Ir, kai atgailaujame, Dievas atleidžia negėdindamas mūsų, nelygindamas su kuo nors kitu, nepriekaištaudamas, kad tai tas pats, dėl ko atgailavome praėjusią savaitę.

Jis džiaugiasi kaskart matydamas mus ant kelių. Jis gėrįsi mumis atleisdamas, nes esame jam pasigėrėtini!

Ar nejaučiate, kad tai tiesa?

Tad kodėl mumis taip sunku patikėti?!

Šėtonas, didysis kaltintojas ir apgavikas, nurodo gėdą, kad atitolintų mus nuo Dievo. Gėda – taitokiasunki tamsa, kad, jei galėtume išimti ją iš savo kūno, galima būtų ją pasverti arba pajusti jos sunkumą.

Gėda – tai balsas, kuris jus muša sakydamas: „Ką sau manei?“, „Ar kada nors gali padaryti ką nors teisingai?“

Gėda mumis nesako, kad padarėme klaidą, ji sako, kad mes esame mūsų klaida. Galbūt net galite išgirsti: „Slėpkis.“ Kaltintojas daro viską, ką gali, kad tik išlaikytų sunkumą krūtinėje, sakydamas, kad kaina per didelė, kad bus lengviau, jei tai liks tamsoje, jis pašalina bet kokią viltį.

Šėtonas – tai vilties vagis.

Jums reikia tai išgirsti, todėl garsiai pasakykite šiuos žodžius: jūs nesate tas balsas galvoje ar klaida, kurią padarėte. Jums taip pat reiktų tai pakartoti garsiai. Pasakykite Šėtonui: „Ne šandien.“ Liepkite jam eiti šalin nuo jūsų.

Pajauskite tą trauką, dievišką gėlą, kuri atgręžia jus į Gelbėtoją, ir stebėkite, kaip Jo malonė ateina į jūsų ir jūsų artimųjų gyvenimą. Pažadu, kad tą akimirką, kai drąsiai atnešime Jam sudu-

courageously toward Him, He is immediately there.

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

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

Imagine that this hand represents worth.

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

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

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

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

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

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

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

He knows the mists of darkness are descending on all of us travelers and that our journey

žusią širdį, Jis iškart bus šalia.

Jei matytumėte skęstantį žmogų, ar neištiestumėte rankos, kad jį išgelbėtumėte? Ar galite įsivaizduoti, kad Gelbėtojas atstums jūsų ištiestą ranką? Įsivaizduoju Jį neriantį į vandenį, nusileidžiantį žemiau visko ir iškeliantį mus, kad galėtume įkvėpti gaivaus oro! Niekas negali panerti giliau, nei pasiekia Kristaus šviesa.

Gelbėtojas visada yra šviesesnis nei gėdos tamsa. Jis niekada nesumenkins jūsų vertės. Tad atidžiai stebėkite.

Įsivaizduokite, kad ši ranka – tai vertė.

O ši – paklusnumas. Galbūt nubudę šį rytą prasmingai pasimeldėte ir studijavote Raštus, kad išgirstumėte Dievo balsą. Priėmėte teisingus sprendimus ir su aplinkiniais elgiatės taip, kaip tai darytų Kristus. Klausotės visuotinės konferencijos! Jūsų paklusnumas yra čia!

Arba viskas nesiklostė taip gerai. Pastaruoju metu jums sunkiai sekėsi daryti visus tuos mažus ir paprastus dalykus, kad prisijungtumėte prie dangaus. Priėmėte sprendimų, kuriais nesididžiuojate.

Kur jūsų vertė? Ar ši ranka bent kiek pajudėjo?

Jūsų vertė nėra surišta su paklusnumu. Jūsų vertė nuolatinė, ji niekada nekinta. Dievas jums suteikė ją, ir nei jūs, nei kas nors kitas negalite nieko padaryti, kad tai pakeistumėte. Taip, tiesa, kad paklusnumas atneša palaiminimus. Bet vertė nėra vienas jų. Nesvarbu, kur jus nuvedė jūsų sprendimai, „Dievo akyse [jūsų vertė visada] yra didžiulė“.

Nors ir klystu, noriu išlaikyti sandoros ryšį su Kristumi. Pasakysiu jums, kodėl.

Augdama lankiau šuolių į vandenį pamokas ir supratau, kad teisėjai, vertindami nėrimą, stebi, kaip jis atliekamas. Ar nėrimas buvo tobulai vertikalus, ištemptais pirštais ir su mažai pusrū? Tada jie daro šį tą nepaprasto. Jie vertina sudėtingumo lygį.

Kiekvienas nardo pagal savo sudėtingumo lygį. O Gelbėtojas yra vienintelis, kuris žino jūsų nėrimo sudėtingumą. Noriu ryšio su vieninteliu asmeniu, kuris mane supranta, pažįsta mano širdį ir žino, kaip smarkiai stengiuosi!

Jis žino, kokios tamsios miglos nusileidžia ant visų mūsų, keleivių, ir kad mūsų kelionė veda

passes by the river of filth—so even when we're holding to the iron rod, we're going to get splashed.

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

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

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

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

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

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

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

And then become silent.

Listen for that voice that says good things

palei nešvarumų upę, todėl, net jei laikomės geležinės lazdos, būsimė purslų aptaškyti.

Atėjimas pas Kristų tai tarsi sakymas: „Ar tu man padėsi?“, su viltimi, apreikštu patikėjimu, kad Jo rankos visada ištiestos į tavo. Tikiu, kad šis naujas požiūris į atgailą reiškia, jog, nors dar nepaklūstame tobulai, dabar bandome paklusti priešaisiai pasirinkdami vėl ir vėl likti, nes mylime Jį.

Prisimename karaliaus Benjamino žmones, kurie buvo nebelinkę daryti pikta, bet linkę nuolat daryti gera? Ar manote, kad jie, susikrovę savo palapines ir grįžę namo, niekada nepadarė klaidų? Žinoma, kad ne! Skirtumas tas, kad jie daugiausia nenorėjo nusidėti. Jie pakluso priešaisiai! Jų širdys buvo atgręžtos į Dievą ir suderintos su Juo, kai jiems buvo sunku!

Kartą paplūdimyje pamačiau į vėją skriejantį paukštį, mosuojantį sparnais taip smarkiai, kone beprotiškai, tačiau liekantį toje pačioje vietoje. Tada aukščiau pamačiau kitą paukštį. Jis pagavo kylančio oro srovę ir, nepaisydamas vėjo, lengvai sklendė. Toks skirtumas tarp bandymo padaryti tai patiems ir atsigręžimo į mūsų Gelbėtoją, leidžiant Jam pakelti mus „su išgydymu po [Jo] sparnais“.

Paskutinį kartą bendraudami su kiekvienu misionieriumi kaip Australijos misijos vadovai, kalbėjome apie 3 Nephi 17 skyrių, kuriame pasakojama apie šalia Gelbėtojo susirinkusius žmones, galėjusius girdėti Jį meldžiantis už juos. Klausėme: „Jei galėtum girdėti Gelbėtoją meldžiantis užtave, kaip manai, ką Jis sakytų?“

Jų atsakymai buvo labiausiai Dvasios paveikta patirtis mano gyvenime. Kiekvienas iš tų misionierių stabtelėdavo, akyse pasirodydavo ašaros, kai primindavome jiems: „Gelbėtojas žino, kokį sudėtingumo lygį patiri. Jis tai jautė!“

Štai ką tie misionieriai tyliai ir švelniai liudijo. Viena sesuo sakė: „Jėzus pasakytų Tėvui: ji daro viską, ką gali. Žinau, kaip smarkiai ji stengiasi.“ Kitas vyresnysis pasakė: „Dėl to, kas nutiko jo gyvenime, didžiujosi juo.“

Pabandykite tai. Šį vakarą, prieš melsdamiesi, įsivaizduokite Jėzų Kristų šalia. Jis – jūsų Užtarėjas pas Tėvą. Savęs paklauskite: „Ką mano Gelbėtojas apie mane pasakytų Tėvui?“

O tada patylėkite.

Išgirskite balsą, sakantį gera apie jus, Gelbė-

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.

tojo, jūsų puikiausio draugo, ir Dangiškojo Tėvo, kuris visada šalia, balsą. Atminkite, kad ir kas nutiktų, Jūsų meilė ir jūsų vertė visada didžiulė!

Stovėdama čia liudiju, kad Jėzus Kristus dovanoja šviesą tiems, kurie atsidūrė tamsoje. Tad tomis dienomis, kai jaučiate, kad balsas sako jums, kad turite slėptis, užsidaryti vienas tamsioje kambarioje, kviečiu jus būti drąsius ir tikėti Kristų! Eikite ir įjunkite šviesą – tobulą vilties skaistumą.

Užlieti Jo šviesos, pamatysite aplink žmones, kurie taip pat vieniši, tačiau dabar, kai šviesu, jūs sirjite bėsitės: „Kodėl taip bijojome tamsos? Ir kodėl taip ilgai joje likome?“

„Lai šviesos Viešpats nuolat apglėbia jus savo rankomis, guodžia ir myli.“ Tad nuolat mylėkite Jį ir vėl pasirinkdami Jį. Jėzaus Kristaus vardu, amen.