

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Je bekering belast Jezus Christus niet, maar brengt Hem vreugde

Zuster Tamara W. Runia

Eerste raadgeefster in het algemeen jongevrouwenpresidium

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.

De uitnodiging tot bekering is een uiting van Gods liefde. Die uitnodiging aanvaarden is een uiting van de onze.

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 God know I still love Him?"

Jaren geleden zat ik op vakantie in Florida buiten een boek te lezen. Uit de titel kon je opmaken dat we, hoewel we niet volmaakt zijn, toch de hemel binnen mogen. Een vrouw liep langs en vroeg: 'Denkt u dat dat mogelijk is?'

Ik keek verward op en besepte dat ze het over de titel van mijn boek had. Ik zei iets absurds als: 'Ik ben nog niet zo ver, maar ik zal u laten weten hoe het afloopt.'

O, wat zou ik graag terug in de tijd kunnen reizen! Dan zou ik zeggen: 'Het is zeker mogelijk! De hemel is niet voor mensen die volmaakt zijn, maar voor mensen die vergeven zijn, die keer op keer voor Christus kiezen.'

Vandaag spreek ik tot iedereen die denkt: bekering en vergeving werken voor iedereen, maar niet voor mij. Iedereen die zich afvraagt: ik blijf dezelfde fout maken; misschien ben ik gewoon zo. Iedereen die, net als ik, af en toe vindt dat het verbondspad zo steil lijkt, dat het eerder een verbondsbergtocht is.

Een geweldige zendeling in Australië, ouderling QaQa uit Fiji, uitte in zijn afscheidsgetuigenis ook zo'n gevoel: 'Ik weet dat God van me houdt, maar soms vraag ik me af: weet God wel dat ik van Hem houd? Want ik ben niet volmaakt en maak nog steeds fouten.'

In die ene gevoelige, knagende vraag vatte ouderling QaQa precies samen waar ik me vaak zorgen over maak. Misschien vraag jij je dat ook af en denk je: ik doe zo mijn best, maar weet God wel dat ik echt mijn best doe? Weet God wel dat ik ondanks mijn tekortkomingen van Hem houd?

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 His Atonement because He loves you. In fact, you

Ik moet helaas toegeven dat ik dacht dat mijn band met de Heiland van mijn volmaaktheidsniveau afhing. Ik dacht dat een gehoorzaam leven betekende dat ik me nooit hoefde te bekeren. En wanneer ik fouten maakte, elke dag dus, nam ik afstand van God en dacht: Hij zal wel heel teleurgesteld in me zijn.

Maar dat is niet waar.

Ik heb geleerd dat je, als je wacht tot je rein of volmaakt genoeg bent om de Heiland te benaderen, het niet hebt begrepen!

Als we nu eens anders over geboden en gehoorzaamheid zouden denken?

Ik getuig dat hoewel God om onze fouten geeft, Hij meer geeft om wat ernstige fout gebeurt. Wenden we ons keer op keer tot Hem? Blijven we in die verbondsrelatie?

Misschien hoor je de woorden van de Heer 'Als [je] Mij liefhebt, neem dan Mijn geboden in acht,' en ben je ontmoedigd omdat je niet alle geboden nakomt. Vergeet niet dat bekering ook een gebod is! Het is misschien wel het meest herhaalde gebod in de Schriften.

In Alma's monoloog 'O, dat ik een engel was en mijn hartenwens vervuld kreeg, dat ik [...] bekering [mocht] toeroepen,' probeerde hij ons geen schuldgevoel aan te praten door op onze fouten te wijzen. Hij wilde bekering toeroepen om jou en mij leed te besparen. Alma had een hekel aan zonden omdat die ons kwellen.

Soms moet ik mezelf eraan herinneren, door een post-it op mijn voorhoofd of zo, dat de geboden ons voor kwelling behoeden. En bekering ook. Onze profeet heeft gezegd: 'De Heiland heeft ons altijd lief, maar meer nog als we ons bekeren.'

Dus als de Heer 'Bekeer u, bekeer u' zegt, kun je je inbeelden dat Hij zegt: 'Ik houd van je. Ik houd van je.' Beeld je in dat Hij je smeekt om je kwellende gedrag op te geven, je uitnodigt om van de duisternis in zijn licht te stappen.

In de wijk van mijn dochter Carly knielde een pasgeordende priester om het avondmaal te zegenen, en in plaats van te zeggen: 'Opdat zij het mogen doen ter gedachtenis van het bloed van uw Zoon,' zei hij per ongeluk: 'opdat zij het mogen doen ter gedachtenis van de liefde van uw Zoon.' Carly kreeg tranen in de ogen toen de waarheid van die woorden tot haar doordrong.

Onze Heiland was bereid om de pijn van zijn verzoening te ondergaan omdat Hij van jou

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 courageously toward Him, He is immediately

houdt. In feite ben jij ‘de vreugde die Hem in het vooruitzicht was gesteld’ terwijl Hij leed.

De uitnodiging tot bekering is een uiting van Gods liefde.

Die uitnodiging aanvaarden is een uiting van de onze.

Haal je even je lievelingsplaat van Christus voor de geest. Stel je nu voor dat Hij, telkens als je zijn gave gebruikt, stralend van vreugde glimlacht, want Hij is de ‘volmaakt stralende hoop’.

Je bekering belast Jezus Christus niet, maar brengt Hem vreugde.

Laten we dat verkondigen!

Bekering is ons beste nieuws!

We blijven niet op het verbondspad door nooit een fout te maken. We blijven op het pad door ons elke dag te bekeren.

En als we ons bekeren, vergeeft God ons zonder ons te beschamen, ons met een ander te vergelijken, of ons te berispen omdat we ons vorige week van hetzelfde hebben bekeerd.

Hij is blij telkens als Hij ons op onze knieën ziet. Hij vindt het heerlijk om ons te vergeven, omdat Hij dol op ons is!

Voelt dat niet als waarheid aan?

Waarom is het dan zo moeilijk om te geloven?

Satan, de grote aanklager en bedrieger, gebruikt schaamte om ons van God weg te houden. De duisternis die schaamte veroorzaakt, weegt zwaar dat je die je echt voelt neerdrukken.

Schaamte is de stem die je neerslaat en zegt: ‘Hoe kom je erbij?’ ‘Kun je nu helemaal niets goed doen?’

Schaamte zegt ons niet dat we een fout hebben gemaakt, maar dat we onze fouten zijn. Misschien hoor je zelfs: ‘Verberg je.’ De tegenstander doet zijn uiterste best om de zwaarte binnen te houden. Hij zegt dat het te veel kost, dat het makkelijker is om dit niet aan het licht te brengen, en neemt zo alle hoop weg.

Satan berooft ons van hoop.

En knoop dit goed in je oren, ik zeg het nadrukkelijk: jij bent niet de stem in je hoofd of de fouten die je hebt gemaakt. Misschien moet je dat eens hardop zeggen. Zeg tegen Satan: ‘Vandaag niet.’ Gebied hem weg te gaan.

Voel die aantrekking, de droefheid naar Gods wil die je tot je Heiland voert, en zie hoe zijn genade in jouw leven en dat van je dierbaren komt. Ik beloof dat zodra we Hem moedig ons gebroken hart aanbieden, Hij er onmiddellijk voor ons is.

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 descend-

Als je iemand ziet verdrinken, ga je dan je hand niet uitsteken en hem of haar redden? Kun je je voorstellen dat je Heiland je uitgestrekte hand wegduwt? Ik beeld me in dat Hij in het water duikt, onder alle dingen neerdaalt ons naar de oppervlakte brengt, zodat we kunnen ademen! Niemand kan dieper wegzinken dan het licht van Christus kan schijnen.

De Heiland is altijd stralender dan de duisternis van schaamte. Hij zou je nooit laten voelen dat je niets waard bent. Let nu goed op.

Stel je voor dat deze hand je waarde voorstelt.

En deze hand stelt je gehoorzaamheid voor. Misschien heb je vanmorgen toen je wakker werd een zinvol gebed uitgesproken en Schriftstudie gedaan om Gods stem te horen. Je hebt goede beslissingen genomen en je behandelt de mensen om je heen christelijk. Je bent naar de algemene conferentie aan het luisteren! Je gehoorzaamheid staat nu hier!

Of misschien verliep alles niet zo goed. Je vindt het de laatste tijd moeilijk om die kleine, eenvoudige dingen te doen die je met de hemel in contact brengen. Je hebt beslissingen genomen waar je niet trots op bent.

Waar staat je waarde? Heeft deze hand bewogen?

Je waarde hangt niet van je gehoorzaamheid af. Je waarde is constant, onveranderlijk. Je hebt die van God gekregen, en niets wat jij of iemand anders doet, kan haar veranderen. Gehoorzaamheid leidt inderdaad tot zegeningen, maar niet tot een hogere waarde. Je waarde is altijd 'groot [...] in de ogen van God', welke beslissingen je ook hebt genomen.

Hoewel ik fouten maak, wil ik mijn verbondsrelatie met Christus behouden. Ik zal je vertellen waarom.

Ik had in mijn jeugd schoonspringlessen en leerde dat de jury een sprong op de uitvoering beoordeelde. Ging de deelnemer perfect verticaal het water in, met gestrekte tenen en een klein plonsje? Daarna doen ze iets bijzonders. Ze houden rekening met de moeilijkheidsgraad.

Iedereen springt met zijn of haar eigen moeilijkheidsgraad. Onze Heiland is de enige die echt weet hoe moeilijk jouw sprong is. Ik wil een band met de enige die me begrijpt, die mijn hart kent en weet hoe hard ik mijn best doe!

Hij weet dat de mist van duisternis op ons

ing 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!"

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?"

allen neerdaalt, en dat de reis ons langs de rivier met vuil water voert. Dus zelfs als we ons aan de roede van ijzer vasthouden, worden we bespat.

Als we tot Christus komen, zeggen we hoopvol: 'Help mij alstublieft', gerustgesteld door de openbaring dat Hij zijn armen altijd naar ons uitstrekt. Ik denk dat deze nieuwe kijk op bekeering betekent dat we, hoewel we nog niet volmaakt gehoorzaam zijn, nu proberen om liefdevol gehoorzaam te zijn, en steeds weer besluiten om te blijven omdat we Hem liefhebben.

Herinner je je het volk van koning Benjamin nog, dat niet meer geneigd was om kwaad te doen, maar wél om voortdurend goed te doen? Denk je dat ze hun tent inpakten, naar huis gingen en nooit meer een fout maakten? Natuurlijk niet! Het verschil is dat ze niet meer wilden zondigen. Ze waren liefdevol gehoorzaam! Hun hart werd tot God gewend en op Hem afgestemd terwijl ze hun best deden!

Ik zag eens aan de kust een vogel tegen de wind in vliegen. Hij klapwiekte als een bezetene met zijn vleugels, maar bleef op dezelfde plek. Toen zag ik hogerop een andere vogel. Die had een opwaartse luchtstroom gevonden en zweefde moeiteloos, onbezorgd op de wind. Dat is het verschil tussen het in je eentje proberen en je tot de Heiland wenden en je door Hem laten verheffen, want 'onder Zijn vleugels zal genezing zijn'.

Als zendingsleiders in Australië hadden we het in ons laatste gesprek met iedere zending over 3 Nephi 17, waarin de mensen bij de Heiland waren en Hem voor hen hoorden bidden. We vroegen: 'Stel je voor dat de Heiland voorjou bad. Wat zou Hij dan zeggen?'

Hun antwoorden horen was een van de geestelijkste ervaringen in mijn leven. Ze werden allemaal even stil, waarna tranen in hun ogen opwelden toen we tegen hen zeiden: 'Je Heiland weet hoe moeilijk je het hebt. Hij heeft het gevoeld!'

Die zendelingen vertelden rustig en zachtjes wat ze dachten. Een zuster zei: 'Jezus zou tegen de Vader zeggen: "Ze doet haar uiterste best. Ik weet hoe hard ze het probeert."' Een ouderling zei: 'Gezien alles wat hij heeft meegemaakt, ben ik heel trots op hem.'

Laten we dit eens proberen. Stel je vanavond, vóórdat je bidt, voor dat Jezus Christus naast je staat. Hij is je voorspraak bij de Vader. Vraag je af: wat zou mijn Heiland over mij tegen de Vader

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.

zeggen?

En wees dan even stil.

Luister naar de stem die goed dingen over je zegt – de stem van de Heiland, je beste vriend, en je Vader in de hemel, die echt bestaat. Vergeet niet dat hun liefde en jouw waarde altijd groot zijn, wat er ook gebeurt!

Ik getuig dat Jezus Christus licht geeft aan wie in duisternis verkeren. Dus wanneer je een stem hoort die zegt dat je je moet verbergen, dat je moederziel alleen in een donker hoekje moet kruipen, vraag ik je om moedig te zijn en Christus te geloven! Kom eruit en doe het licht aan – onze volmaakt stralende hoop.

Badend in zijn licht zul je overal om je heen mensen zien die zich ook eenzaam hebben gevoeld. Maar nu, met het licht aan, vragen jullie je af: 'Waarom waren we zo bang in het donker? En waarom zijn we daar zo lang gebleven?'

'Ik bid dat de Heer van het licht je in zijn armen sluit en je voortdurend troost en liefheeft.' Laten wij Hem voortdurend liefhebben en keer op keer voor Hem kiezen. In de naam van Jezus Christus. Amen.