

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Din omvendelse er ingen byrde for Jesus Kristus. Den forsterker hans glede.

Av søster Tamara W. Runia

Førsterådgiver i Unge kvinners generalpresidentskap

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.

Innbydelsen til omvendelse er et uttrykk for Guds kjærlighet. Å si ja til denne innbydelsen er et uttrykk for vår.

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?"

For mange år siden, på en tur til Florida, satt jeg ute og leste en bok. Tittelen antydte at vi fremdeles kan komme til himmelen, selv om vi ikke er perfekte nå. En kvinne som gikk forbi, spurte: "Tror du det er mulig?"

Jeg kikket forvirret opp, og skjønnte at hun snakket om boken jeg leste. Jeg sa noe latterlig som: "Vel, jeg har ikke kommet så langt i den, men jeg skal fortelle deg hvordan den ender."

Å, som jeg skulle ønske jeg kunne reise tilbake i tid! Jeg ville sagt til henne: "Ja, det er mulig! For himmelen er ikke for mennesker som har vært fullkomne, den er for mennesker som har blitt tilgitt, som velger Kristus igjen og igjen."

I dag ønsker jeg å tale til de av oss som noen ganger føler: "Omvendelse og tilgivelse ser ut til å virke for alle unntatt meg." De som privat undres: "Siden jeg fortsetter å gjøre de samme feilene, er det kanskje slik jeg er." De som, i likhet med meg, har dager da paktens sti føles så bratt, det er nesten en paktsfottur!

En fantastisk misjonær i Australia, eldste QaQa fra Fiji, fortalte om en lignende følelse i sitt avskjedsvitnesbyrd: "Jeg vet at Gud elsker meg, men noen ganger lurer jeg på om Gud vet at jeg elsker ham? Fordi jeg ikke er fullkommen, og jeg gjør fortsatt feil."

I dette ene gripende og uforglemmelige spørsmålet, oppsummerte eldste QaQa nøyaktig det jeg ofte har vært bekymret for. Kanskje du også lurer på og tenker: "Jeg prøver så hardt, men vet Gud at jeg virkelig prøver? Når jeg stadig kommer til kort, vet Gud at jeg fortsatt elsker

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

ham?”

Det gjør meg trist å innrømme dette, men jeg pleide å måle mitt forhold til Frelseren med hvor fullkomment jeg levde. Jeg trodde at et lydig liv, betydde at jeg aldri ville trenge å omvende meg. Og når jeg gjorde feil, som var hver eneste dag, distanserte jeg meg fra Gud og tenkte: “Han må være så skuffet over meg.”

Det er ganske enkelt ikke sant.

Jeg har lært at hvis du venter til du er ren nok eller fullkommen nok til å gå til Frelseren, har du gått glipp av hele poenget!

Hva om vi tenkte på bud og lydighet på en annen måte?

Jeg vitner om at selv om Gud bryr seg om våre feil, bryr han seg mer om hva som skjer etter at vi har gjort en feil. Kommer vi til å vende oss til ham om og om igjen? Kommer vi til å holde oss i dette paktsforholdet?

Kanskje dere hører Herrens ord “Dersom dere elsker meg, da holder dere fast på mine bud” og føler dere motløse fordi dere ikke har holdt alle budene. La meg minne dere på at det også er et bud å omvende seg! Faktisk er det kanskje det mest gjentatte budet i Skriftene.

I Almas monolog “Om jeg var en engel og kunne få mitt hjertes ønske oppfylt ... og rope omvendelse”, prøvde han ikke å gjøre oss til skamme ved å påpeke våre feil. Han ønsket å rope omvendelse slik at du og jeg kunne unngå lidelse i verden. En grunn til at Alma hatet synd, er at den påfører oss smerte.

Noen ganger må jeg huske, som en Post-it-lapp i pannen, at budene er veien bort fra smerte. Og det er omvendelse også. Vår profet sa: “Frelseren elsker oss alltid, mens spesielt når vi omvender oss.”

Så når Herren sier: “Omvend dere, omvend dere”, hva om dere forestilte dere at han sier: “Jeg elsker dere. Jeg elsker dere.” Se for dere at han ber dere inntrengende å legge bak dere adferden som forårsaker smerte, og inviterer dere til å komme ut av mørket og vende dere til hans lys.

I min datter Carlys menighet, knelte en ny prest for å velsigne nadverden, og istedenfor å si: “Så de kan gjøre det til minne om din Sønnns blod” – sa han utilsiktet: “Så de kan gjøre det til minne om din Sønnskjærighet.” Carly fikk tårer i øynene da sannheten i disse ordene sank inn.

Vår Frelser var villig til å lide smerten ved sin forsoning fordi han elsker deg. Du er faktisk “den

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 there.

glede som ventet ham” når han led.

Innbydelsen til omvendelse er et uttrykk for Guds kjærlighet.

Å si ja til denne innbydelsen er et uttrykk for vår.

Se for deg ditt favorittbilde av Kristus. Forestill deg nå at han smiler strålende av glede hver gang du bruker hans gave, fordi han er det fullkomne, klare håpet.

Ja, din omvendelse er ingen byrde for Jesus Kristus. Den forsterker hans glede.

La oss undervise i det!

Fordi omvendelse er vår beste nyhet!

Vi holder oss ikke på paktens sti ved aldri å gjøre feil. Vi holder oss på stien ved å omvende oss hver dag.

Og når vi omvender oss, tilgir Gud uten å gjøre oss til skamme, sammenligne oss med noen andre, eller skjelle oss ut fordi dette er det samme vi omvendte oss fra forrige uke.

Han gleder seg hver gang han ser oss på våre knær. Han fryder seg over å tilgi oss, fordi for ham er vi herlige!

Føler du ikke at det er sant?

Så hvorfor er det så vanskelig for oss å tro?!

Satan, den store anklager og bedrager, bruker skam for å holde oss borte fra Gud. Skam er et mørkesåtungt at det føles som at hvis du tok det ut av kroppen, ville det ha en faktisk vekt eller tyngde.

Skam er stemmen som banker deg opp og sier: “Hva tenkte du på?” “Gjør du noen gang noe riktig?”

Skam forteller oss ikke at vi gjorde en feil, den forteller oss at vi er våre feil. Du kan til og med høre: “Gjem deg.” Motstanderen gjør alt i sin makt for å holde på tyngden, og forteller oss at anstrengelsen er for stor, at det vil bli lettere hvis dette forblir i mørke og fjerner alt håp.

Satan er håpets tyv.

Og dere trenger å høre dette, så jeg sier disse ordene høyt: Du er ikke stemmen i hodet eller feilene du har gjort. Du må kanskje si det høyt også. Si til Satan: “Ikke i dag.” Legg ham bak deg.

Føl denne dragningen, denne bedrøvelsen etter Guds sinn som vender deg til din Frelser, og se hans nåde komme inn i ditt liv og livet til dem du er glad i. Jeg lover at i samme øyeblikk som vi tappert bringer et sønderknust hjerte til ham, er han umiddelbart der.

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

Hvis du så noen drukne, ville du ikke strekke hånden ut og redde dem? Kan du forestille deg at din Frelser avviser din utstrakte hånd? Jeg forestiller meg at han stuper ned i vannet og stiger ned under alle ting for å løfte oss opp, slik at vi kan ta et friskt åndedrag! Ingen kan synke lavere enn Kristi lys skinner.

Frelseren er for evig lysere enn skammens mørke. Han ville aldri angripe din verdi. Så se nøye.

Tenk deg at denne hånden representerer verdi.

Denne hånden representerer lydighet. Kanskje du våknet i morges, holdt en meningsfylt bønn og gransket Skriftene for å høre Guds røst. Du har tatt gode avgjørelser og behandler menneskene rundt deg med Kristus-likhet. Du lytter til generalkonferansen! Din lydighet er her!

Eller kanskje ting ikke har gått så bra. Du har strevd i det siste med å gjøre de små, enkle tingene for å knytte deg til himmelen. Du har tatt noen avgjørelser du ikke er stolt av.

Hvor er din verdi? Har denne hånden beveget seg i det hele tatt?

Din verdi er ikke knyttet til lydighet. Din verdi er konstant. Den forandrer seg aldri. Den ble gitt deg av Gud, og det er ingenting du eller noen andre kan gjøre for å forandre den. Lydighet gir velsignelser. Det er sant. Men verdi er ikke en av dem. Din verdi er alltid "stor i Guds øyne" uansett hvor dine avgjørelser har ført deg.

Selv om jeg gjør feil, ønsker jeg å forbli i paktsforhold til Kristus, og jeg skal fortelle dere hvorfor.

Jeg vokste opp med å få opplæring i stuping og lærte at når dommere bedømmer et stup, ser de på utførelsen. Var inngangen perfekt vertikal, med spisse tær og et lite plask? Så gjør de noe ekstraordinært. De tar hensyn til vanskelighetsgraden.

Alle stuper med sin egen vanskelighetsgrad. Og din Frelser er den eneste som virkelig vet vanskelighetsgraden du stuper med. Jeg vil ha et forhold til den ene personen som forstår meg, som kjenner mitt hjerte og hvor hardt jeg prøver!

Han vet at den mørke tåken senker seg over alle oss reisende, og at vår reise passerer elven med urent vann – så selv når vi holder fast i jernstangen, kommer vi til å bli sprutet på.

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 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

Å komme til Kristus, er å si: “Vil du hjelpe meg?” med håp, en åpenbart forsikring om at hans armer alltid er rakt ut til deg. Jeg tror dette nye synet på omvendelse betyr at selv om vi ikke er fullkomment lydige ennå, prøver vi kjærlig lydighet nå, og velger å bli, igjen og igjen, fordi vi elsker ham.

Husker dere kong Benjamins folk som ikke hadde lyst til å gjøre ondt mer, men bare til stadig å gjøre godt? Tror dere at de pakket sammen tentene sine, dro hjem og aldri gjorde noen feil mer? Naturligvis ikke! Forskjellen er at de ikke lenger ønsket å synde. De viste kjærlig lydighet! De var vendt og fokusert på Gudmensde strevde!

På stranden så jeg en gang en fugl som fløy mot vinden og flakset så hardt med vingene, nesten frenetisk, men ble på samme sted. Så la jeg merke til enda en fugl, høyere oppe. Den hadde funnet en oppdrift og fløt lett, ubesværet i vinden. Det er forskjellen mellom å prøve å gjøre dette selv og å vende oss til vår Frelser, og la ham løfte oss, med “legedom i sine vinger”.

Som misjonsledere i Australia, under vår siste samtale med hver misjonær, snakket vi om 3 Nephi 17, hvor folket sto nær Frelseren og kunne høre ham be for dem. Vi spurte: “Hvis du kunne høre Frelseren be for deg, hva tror du han ville si?”

Å høre svarene deres var en av de mest åndelige opplevelsene i mitt liv. Hver og en av disse misjonærene stoppet opp, fikk tårer i øynene da vi minnet dem på at “Din Frelser vet hvilken vanskelighetsgrad du opplever. Han har følt det.”

Det var dette disse misjonærene stillferdig og ømt fortalte: En søster sa: “Jesus ville fortelle Faderen at hun gjør sitt aller beste. Jeg vet hvor hardt hun prøver.” En eldste sa: “Med alt som har skjedd i livet hans, er jeg så stolt av ham.”

La oss prøve dette. Før du ber i kveld, se for deg at Jesus Kristus er nær deg. Han er din talsmann hos Faderen. Spør deg selv: “Hva ville Frelseren ha sagt til Faderen om meg?”

Og vær så stille.

Lytt etter den røsten som sier godting om deg – røsten til Frelseren, din beste venn og din Fader i himmelen, som virkelig er der. Husk at deres kjærlighet og din verdi alltid er stor, uansett hva som skjer.

Jeg står her for å vitne om at Jesus Kristus gir

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.

lys til dem som sitter i mørket. Så på de dagene når du føler at stemmen ber deg gjemme deg, at du skal gjemme deg i et mørkt rom helt alene, innbyr jeg deg til å være modig og tro Kristus! Gå bort og slå på lyset – vårt fullkomment klare håp.

Badet i Hans lys, vil du se mennesker rundt deg som også har følt seg alene, men nå, med lyset på, vil du og de undres: "Hvorfor var vi så redde i mørket? Og hvorfor ble vi der så lenge?"

"Måtte lysets Herre omfavne deg i sine armer og trøste og elske deg hele tiden." Måtte vi elske ham og velge ham om og om igjen. I Jesu Kristi navn. Amen.