

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Wasza pokuta nie jest ciężarem dla Jezusa Chrystusa, lecz rozświećla Jego radość

Siostra Tamara W. Runia

Pierwsza Doradczyni w Generalnym Prezydium Organizacji Młodych Kobiet

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 wor-

Zaproszenie do pokuty jest wyrazem miłości Boga. Odpowiedzenie „tak” na to zaproszenie jest wyrazem naszej miłości.

Kilka lat temu, podczas podróży na Florydę, siedziałam na zewnątrz czytając książkę. Jej tytuł sugerował, że wciąż możemy dostać się do nieba, nawet jeśli nie jesteśmy teraz doskonali. Przecho- dząca obok kobieta zapytała: „Czy myślisz, że to możliwe?”

Zdezorientowana podniosłam wzrok i zdałam sobie sprawę, że mówiła o książce, którą czytałam. Powiedziałam coś niedorzecznego w stylu: „Cóż, dopiero zaczęłam czytać, ale dam znać, jak się skończy”.

Och, jakże chciałabym móc przenieść się w przeszłość! Powiedziałabym jej: „Tak, to możliwe! Ponieważ niebo nie jest dla ludzi, którzy są doskonali; jest dla ludzi, którym przebaczone, którzy raz za razem wybierają Chrystusa”.

Dzisiaj chcę przemawiać do tych z nas, których czasami nęka uczucie: „Pokuta i przebaczenie wydają się działać dla wszystkich, ale nie dla mnie”. Do tych, którzy w zaciszu zastanawiają się: „Skoro wciąż popełniam te same błędy, to może taki już jestem”. Do tych, którzy, tak jak ja, mają dni, w których ścieżka przymierza wydaje się tak stroma, że jest prawie wspinaczką przymierza.

Wspaniały misjonarz w Australii, Starszy QaQaz Fidzi, podzielił się podobnym uczuciem w swoim świadectwie przed wyjazdem z misji: „Wiem, że Bóg mnie kocha, ale czasami zastanawiam się: 'Czy Bóg wie, że ja Go kocham?'. Ponieważ nie jestem doskonały i wciąż popełniam błędy”.

W tym jednym delikatnym, dręczącym pytaniu Starszy QaQa podsumował dokładnie to,

ried 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 His light.

In my daughter Carly's ward, a new priest

czym często się martwię. Może wy też się zastanawiacie: „Tak bardzo się staram, ale czy Bóg to wie? Czy Bóg wie, że Go wciąż kocham, nawet gdy się potykam?”

Smutno mi to przyznać, ale ja też kiedyś mierzyłam moją relację ze Zbawicielem poziomem doskonałości mojego życia. Myślałam, że posłuszne życie oznacza, że nigdy nie będę musiała pokutować. A kiedy popełniałam błędy, czyli każdego dnia, dystansowałam się od Boga, myśląc: „Musi być mną rozczarowany”.

To po prostu nieprawda.

Przekonałam się, że jeśli czekacie, aż staniecie się wystarczająco czysti lub doskonali, aby udać się do Zbawiciela, to mijacie się z celem!

A co gdybyśmy myśleli o przykazaniach i posłuszeństwie w inny sposób?

Świadczę o tym, że chociaż Boga obchodzą nasze błędy, to bardziej troszczy się o to, co dzieje się po tym, jak popełnimy dany błąd. Czy raz za razem zwracamy się do Niego? Czy zamierzamy pozostać w tej relacji opartej na przymierzu?

Być może słyszycie słowa Pana: „Jeśli mnie miłujecie, przykazań moich przestrzegać będziecie” i czujecie się zniechęceni, ponieważ nie przestrzegacie wszystkich przykazań. Przypomnę wam, że jest to również przykazanie nawołujące do pokuty! W rzeczywistości może to być najczęściej powtarzane przykazanie w pismach świętych.

W monologu Almy: „Och, gdybym był aniołem i mógł spełnić pragnienie [mego] serca [...], i nawoływał każdy lud do pokuty!” on nie próbował nas zawstydzić, wskazując nam nasze błędy. Chciał nawoływać do pokuty, abyśmy mogli uniknąć cierpienia na świecie. Jednym z powodów, dla których Alma nienawidził grzechu jest to, że sprawia on nam ból.

Czasami muszę przypominać sobie, do czego przydałaby mi się karteczka samoprzylepna na czole, że przykazania są ścieżką prowadzącą z dala od bólu. Pokuta też nią jest. Nasz Prorok powiedział: „Zbawiciel kocha nas zawsze, ale szczególnie wtedy, gdy dokonujemy pokuty”.

Kiedy więc Pan mówi: „Odpokutujcie, odpokutujcie!”, co by było, gdybyście wyobrazili sobie, że On mówi: „Kocham was. Kocham was”. Wyobraźcie Go sobie błagającego, aby porzucić zachowanie powodujące ból, zapraszającego was do wyjścia z ciemności i zwrócenia się ku Jego światłu.

W okręgu mojej córki, Carly, nowy kapłan

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 cost is too high, that it will be easier if this stays in darkness, removing all hope.

ukłęknał, aby pobłogosławić sakrament i zamiast powiedzieć: „aby mogli uczynić to na pamiątkę krwi Twego Syna”, niechcący powiedział: „aby mogli uczynić to na pamiątkę miłości Twego Syna”. Łzy wypełniły oczy Carly, gdy dotarła do niej prawda tych słów.

Nasz Zbawiciel był gotów cierpieć ból Zadośćuczynienia, ponieważ was kocha. W rzeczywistości jesteście powodem „należytej mu radości”, gdy cierpiał.

Zaproszenie do pokuty jest wyrazem miłości Boga.

Odpowiedzenie „tak” na to zaproszenie jest wyrazem naszej miłości.

Wyobraźcie sobie swój ulubiony wizerunek Chrystusa. Teraz wyobraźcie sobie, jak uśmiecha się radośnie za każdym razem, gdy korzystacie z Jego daru, ponieważ On jest „doskonałą [jasnością] nadziei”.

Tak, wasza pokuta nie jest ciężarem dla Jezusa Chrystusa, lecz rozświetla Jego radość!

Nauczajmy tego!

Ponieważ pokuta jest dla nas najlepszą nowiną!

Nie pozostajemy na ścieżce przymierza poprzez niepełnianie błędów. Pozostajemy na ścieżce poprzez codzienne dokonywanie pokuty.

A kiedy dokonujemy pokuty, Bóg przebacza bez zawstydzania nas, porównywania nas z kimkolwiek czy karcenia nas, nawet jeśli chodzi o to samo, za co pokutowaliśmy w zeszłym tygodniu.

Raduje się za każdym razem, gdy widzi nas na kolanach. Z radością nam przebacza, bo ma w nas upodobanie!

Czy nie czujecie, że to prawda?

Dlaczego więc tak trudno nam w to uwierzyć?!

Szatan, wielki oskarżyciel i zwodziciel, wykorzystuje wstyd, aby odciągać nas od Boga. Wstyd jest ciemnością tak ciężką, że gdyby wyjąć go z waszego ciała, miałby rzeczywistą wagę lub ciężar.

Wstyd jest głosem, który was pokonuje, mówiąc: „Co ty sobie myślałeś?”, „Czy w ogóle coś ci się udaje?”

Wstyd nie mówi nam, że popełniliśmy błąd; mówi, że my jesteśmy naszymi błędami. Możecie nawet usłyszeć: „Ukryjcie się”. Przeciwnik robi wszystko, co w jego mocy, aby utrzymać ten ciężar wewnątrz, mówiąc, że koszt jest zbyt wysoki, że będzie łatwiej, jeśli pozostaniemy w ciemności, pozbawiając nas wszelkiej nadziei.

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.

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

Szatan jest złodziejem nadziei.

Musicie to usłyszeć, więc wypowiem te słowa na głos: Nie jesteście głosem w swojej głowie ani błędami, które popełniliście. Być może będziecie musieli powiedzieć to na głos. Powiedzcie Szatanowi: „Nie dzisiaj”. Odrzućcie go od siebie.

Poczujcie to przyciąganie, smutek według Boga, który zwraca was ku Zbawicielowi oraz obserwujcie, jak Jego łaska wkracza w wasze życie i życie tych, których kochacie. Obiecuję, że gdy tylko odważnie zwrócimy ku Niemu złamane serce, On natychmiast tam będzie.

Gdybyście zobaczyli kogoś tonącego, czy nie wyciągnęlibyście ręki, aby go uratować? Czy możecie sobie wyobrazić, że wasz Zbawiciel odrzuca waszą wyciągniętą rękę? Wyobrażam sobie Go zanurzającego się w wodzie, schodzącego głęboko poniżej wszystkiego, aby nas podnieść, żebyśmy mogli zaczerpnąć świeżego powietrza! Nikt nie może zejść niżej, niż dociera światło Chrystusa.

Zbawiciel jest zawsze jaśniejszy niż ciemność wstydu. Nigdy nie podważyłby waszej wartości. Więc przyjrzyjcie się uważnie.

Wyobraźcie sobie, że ta ręka reprezentuje wartość.

A ta ręka reprezentuje posłuszeństwo. Być może obudziliście się dziś rano, zmówiliście znaczącą modlitwę i badaliście pisma święte, aby usłyszeć głos Boga. Podejmujecie dobre decyzje i traktujecie ludzi wokół siebie z Chrystusową miłością. Słuchacie przesłań z konferencji generalnej! Wasze posłuszeństwo jest tutaj!

A może nie wszystko poszło tak dobrze. Ostatnio mieliście problem z robieniem tych drobnych, prostych rzeczy, aby nawiązać więź z niebiosami. Zrobiliście kilka rzeczy, z których nie jesteście dumni.

Gdzie jest wasza wartość? Czy ta ręka w ogóle się poruszyła?

Wasza wartość nie jest związana z posłuszeństwem. Wasza wartość jest stała; nigdy się nie zmienia. Została wam ona dana przez Boga i ani wy, ani nikt inny nie może jej zmienić. Posłuszeństwo przynosi błogosławieństwa; to prawda. Lecz wartość nie jest jednym z nich. Wasza wartość jest zawsze „wielka [...] w oczach Boga” bez względu na to, dokąd zawiodły was wasze decyzje.

Chociaż popełniam błędy, chcę pozostać w relacji opartej na przymierzu z Chrystusem i powiem wam dlaczego.

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 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

Gdy dorastałam, brałam lekcje skoków do wody, i nauczyłam się, że gdy sędziowie oceniają skok, patrzą na jego wykonanie. Czy wejście było idealnie pionowe, z wyciągniętymi palcami i niewielkim pluskiem? Wtedy robią coś niezwykłego. Uwzględniają stopień trudności.

Każdy wykonuje skok z własnym stopniem trudności. A wasz Zbawiciel jest jedyną osobą, która naprawdę zna trudność, z jakim wykonujecie skoki. Pragnę nawiązać relację z jedyną osobą, która mnie rozumie, która zna moje serce i wie, jak bardzo się staram!

On wie, że mgły ciemności zstępują na nas wszystkich w podróży i że nasza podróż przebiega przez rzekę brudu — więc nawet gdy trzymamy się żelaznego pręta, zostaniemy ochlapani.

Przyjdzie do Chrystusa to powiedzenie: „Czy mi pomożesz?” z nadzieją, objawioną pewnością, że Jego ramiona są zawsze do was wyciągnięte. Wierzę, że to świeże spojrzenie na pokutę oznacza, że nawet jeśli nie jesteście jeszcze doskonałe posłuszni, teraz staramy się stać czule posłusznymi, raz za razem decydując się pozostać, ponieważ Go kochamy.

Czy pamiętacie lud króla Beniamina, który nie miał pragnienia czynienia zła, lecz jedynie pragnienie czynienia zawsze dobra? Myślicie, że spakowali namioty, wrócili do domu i już nigdy więcej nie popełnili błędu? Oczywiście, że nie! Różnica polega na tym, że nie chcieli już grzeszyć. Byli czule posłuszni! Ich serca były zwrócone i dostrojone do Boga, kiedy się zmagali!

Pewnego razu na plaży zobaczyłam ptaka lecącego pod wiatr, machającego skrzydłami bardzo mocno, niemal szaleńczo, ale pozostającego w tym samym miejscu. Potem, wyżej, zauważyłam innego ptaka. Złapał podmuch wiatru i unosił się swobodnie, lekko na wietrze. Na tym polega różnica między próbą zrobienia tego samemu a zwróceniem się do naszego Zbawiciela i pozwoleniem Mu, aby nas podniósł z „uzdrowieniem na swoich skrzydłach”.

Jako przywódcy misji w Australii, podczas naszej ostatniej rozmowy z każdym misjonarzem, rozmawialiśmy o rozdziale III Nefim 17, gdy ludzie byli blisko Zbawiciela i słyszeli, jak się za nich modli. Zapytaliśmy: „Gdybyś mógł usłyszeć, jak Zbawiciel się zaciebiemodli, jak myślisz, jakie słowa by wypowiedział?”

Wysłuchanie ich odpowiedzi było jednym z najbardziej przepełnionych Duchem doświad-

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.

czeń w moim życiu. Każdy z tych misjonarzy zastanawiał się przez chwilę i łzy napływały mu do oczu, gdy przypominaliśmy mu: „Twój Zbawiciel zna stopień trudności, jakich doświadczasz. On to odczuł!”

Tym właśnie cicho i czule dzielili się ci misjonarze: Jedna z Sióstr powiedziała: „Jezus powiedziałby Ojcu: ‘Ona robi wszystko, co w jej mocy’. Wiem, jak bardzo się stara”. Pewien Starszy powiedział: „Biorąc pod uwagę wszystko, co wydarzyło się w jego życiu, jestem z niego bardzo dumny”.

Spróbujmy to zrobić. Dziś wieczorem, zanim zaczniecie się modlić, wyobraźcie sobie przy was Jezusa Chrystusa. On jest waszym Orędownikiem u Ojca. Zadajcie sobie pytanie: „Co mój Zbawiciel powiedziałby Ojcu o mnie?”

A potem milczcie.

Słuchajcie głosu, który mówi o was dobre rzeczy — głosu Zbawiciela, waszego najlepszego przyjaciela oraz waszego Ojca w Niebie, który naprawdę tam jest. Pamiętajcie, że Ich miłość i wasza wartość są zawsze wielkie, bez względu na wszystko.

Stoję tutaj, aby świadczyć, że Jezus Chrystus daje światło tym, którzy przebywają w ciemności. Tak więc, w te dni, kiedy czujecie ten głos, który mówi wam, że powinniście się ukryć w ciemnym pokoju zupełnie sami, zapraszam was, abyście byli odważni i uwierzyli Chrystusowi! Podejdźcie i włączcie Światło — naszą Doskonałą Jasność Nadziei.

Skąpani w Jego świetle, zobaczycie wokół siebie osoby, które również czuły się samotne, ale teraz, gdy świeci się światło, wyionizujecie się i zastanawiać: „Dlaczego tak bardzo baliśmy się w ciemności? I dlaczego tak długo w niej trwalismy?”

„Niech Pan Światłości otuli [was] swoimi ramionami, pocieszy i kocha nieustannie”. Obyśmy Go kochali i raz za razem Go wybierali. W imię Jezusa Chrystusa, amen.