

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

By Sister Tamara W. Runia

*First Counselor in the Young Women General Presidency*

## Seu arrependimento não sobrecarrega Jesus Cristo, mas torna a alegria Dele mais radiante

Irmã Tamara W. Runia

*Primeira conselheira na presidência geral das Moças*

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.*

*O convite ao arrependimento é uma expressão do amor de Deus. Aceitar esse convite é uma expressão do nosso amor.*

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

Há vários anos, numa viagem à Flórida, sentei-me ao ar livre para ler um livro. O título sugeria que podemos alcançar o céu mesmo se não somos perfeitos agora. Uma mulher que passava perguntou: "Acha isso possível?"

Ergui o rosto, confusa, então me dei conta de que ela falava sobre o livro que eu estava lendo. Eu disse algo ridículo como: "Ainda não li muito, mas depois lhe conto como termina".

Oh, como eu gostaria de voltar ao passado! Eu diria a ela: "Sim, é possível, sim! Pois o céu não é para as pessoas que foram perfeitas, mas para as que foram perdoadas, as que escolhem Cristo repetidas vezes".

Quero me dirigir hoje àqueles dentre nós que às vezes se sentem assim: "Parece que o arrependimento e o perdão funcionam para todos, menos para mim". Aos que intimamente consideram: "Como eu sempre cometo os mesmos erros, acho que é assim que eu sou". Àqueles que, tal como eu, têm dias em que o caminho do convênio parece demasiado íngreme, quase como uma escalada do convênio.

Um maravilhoso missionário que servia na Austrália, o élder QaQa, de Fiji, compartilhou um testemunho similar ao concluir sua missão: "Sei que Deus me ama, mas às vezes me pergunto: 'Será que Deus sabe que eu O amo?' Pois não sou perfeito, e ainda cometo erros".

Nessa terna e inquietante pergunta, esse missionário resumiu exatamente uma preocupação constante que tenho. Talvez vocês também se perguntem: "Eu estou tentando arduamente, mas

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 knelt to bless the sacrament, and instead of

será que Deus realmente sabe disso? Se eu vivo fracassando, será que Deus sabe que eu ainda O amo?”

Entristece-me admitir isso, mas eu costumava avaliar meu relacionamento com o Salvador de acordo com a perfeição do modo como eu vivia. Achava que uma vida obediente significava que eu jamais precisaria me arrepender. E, quando cometia um erro, que era algo que acontecia todos os dias, eu me distanciava de Deus, pensando: “Ele deve estar decepcionado comigo”.

Isso simplesmente não é verdade.

Aprendi que, se vamos esperar até estarmos puros e perfeitos o suficiente para nos achegarmos ao Salvador, não entendemos nada!

Que tal pensarmos nos mandamentos e na obediência de outra forma?

Testifico que, embora Deus Se preocupe com nossos erros, Ele Se preocupa mais com o que acontece depois que erramos. Será que vamos nos voltar a Ele repetidas vezes? Por acaso vamos permanecer nesse relacionamento de convênio?

Pode ser que, ao ouvirem as palavras do Senhor: “Se me amais, guardai os meus mandamentos”, vocês sintam desânimo por não terem guardado todos. Permitam-me lembrá-los de que se arrepender também é um mandamento! De fato, talvez esse seja o mandamento mais repetido nas escrituras.

No monólogo de Alma: “Oh! eu quisera ser um anjo e poder realizar o desejo de meu coração (...) e proclamar arrependimento”, ele não estava querendo nos envergonhar, apontando nossos erros. Mas, sim, ele queria proclamar arrependimento para que pudéssemos deixar de sofrer no mundo. Uma das razões pelas quais Alma odiava o pecado é o fato de que ele nos faz sofrer.

Às vezes, tenho que procurar lembrar, como se fosse um lembrete adesivo colado na testa, que os mandamentos são o caminho que nos leva para longe da dor. E o arrependimento também. Nosso profeta disse: “O Salvador nos ama sempre, mas especialmente quando nos arrependemos”.

Portanto, quando o Senhor diz: “Arrependei-vos, arrependei-vos”, que tal imaginá-Lo dizendo: “Amo você. Amo você”. Imaginem que Ele está suplicando que deixem para trás a conduta que lhes causa dor, convidando-os a sair das trevas e a se voltar para a luz Dele.

Na ala da minha filha Carly, um sacerdote novo se ajoelhou para abençoar o sacramento,

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.

mas, em vez de dizer: "Para que o façam em lembrança do sangue de teu Filho", Ele disse, inadvertidamente: "Para que o façam em lembrança do amor de teu Filho". Lágrimas vieram aos olhos de Carly quando a verdade contida nessas palavras calou fundo em seu coração.

Nosso Salvador Se dispôs a sofrer a dor de Sua Expição porque Ele ama vocês. De fato, vocês são a "alegria que lhe estava proposta" enquanto Ele sofria.

O convite ao arrependimento é uma expressão do amor de Deus.

Aceitar esse convite é uma expressão do nosso amor.

Pensem na sua imagem preferida de Cristo. Agora imaginem Seu sorriso radiante a cada vez que vocês fizerem uso de Sua dádiva, porque Ele é o "perfeito esplendor de esperança".

Sim, seu arrependimento não sobrecarrega Jesus Cristo, mas torna a alegria Dele mais radiante.

Vamos ensinar isso!

Pois o arrependimento é a melhor notícia que temos!

Não permanecemos no caminho do convênio sem jamais cometer erros. Permanecemos no caminho nos arrependendo todos os dias.

E, quando nos arrependemos, Deus nos perdoa sem nos envergonhar, sem nos comparar com todos os outros e sem nos repreender por estarmos nos arrependendo da mesma coisa que fizemos semana passada.

Ele fica feliz toda vez que nos vê de joelhos. Ele Se deleita em nos perdoar, porque somos o Seu deleite.

Não sentem que isso é verdade?

Então por que é tão difícil acreditar nisso?

Satanás, o grande acusador enganador, usa a vergonha para nos afastar de Deus. A vergonha é uma escuridão tão densa que parece que, se a tirarmos do corpo, é como se ela tivesse um peso físico real.

A vergonha é o sentimento que nos assola, dizendo: "Como você pôde fazer isso?" "Você nunca faz nada certo?"

A vergonha não diz que cometemos um erro, mas que somos nossos erros. Podemos até ouvir: "Escondam-se". O adversário faz de tudo a seu alcance para manter esse peso dentro de nós, dizendo que o preço é muito alto, que será mais fácil permanecer na escuridão, eliminando toda a esperança.

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.

Satanás é o ladrão da esperança.

Mas vocês precisam ouvir isto, por isso vou dizer bem alto: Vocês não são a voz em sua mente nem os erros que cometeram. Talvez seja necessário que vocês digam isso bem alto também. Digam a Satanás: "Hoje não!" Mandem-no embora.

Sintam esse impulso, a tristeza segundo Deus, que os conduza ao Salvador, e vejam a graça Dele entrar em sua vida e na vida das pessoas que vocês amam. Prometo que, assim que vocês corajosamente trouxerem um coração quebrantado perante Ele, imediatamente Ele vai estar ao seu lado.

Se vocês vissem alguém se afogando, não estenderiam a mão para salvá-lo? Conseguem imaginar o Salvador rejeitando a nossa mão estendida? Eu o imagino mergulhando na água, descendo abaixo de todas as coisas para nos erguer a fim de que consigamos respirar! Ninguém pode afundar tanto a ponto de estar fora do alcance da luz de Cristo.

O Salvador é sempre mais radiante do que a escuridão da vergonha. E Ele jamais menosprezaria o valor que vocês têm. Então prestem atenção.

Imaginem que esta mão representa o valor.

Esta mão representa a obediência. Talvez vocês tenham acordado hoje pela manhã, feito uma oração significativa e estudado as escrituras para ouvir a voz de Deus. Vocês tomaram boas decisões e costumam tratar as pessoas à sua volta de modo semelhante ao que Cristo faria. Vocês estão ouvindo a conferência geral! Sua obediência está aqui!

Ou talvez as coisas não tenham ido tão bem. Vocês estão com dificuldade de fazer aquelas coisas pequenas e simples para se conectarem com o céu. Tomaram decisões das quais não se orgulham.

Onde está o seu valor? Por acaso esta mão se moveu?

Seu valor não está ligado à obediência. Seu valor é constante, nunca muda. Foi-lhes dado por Deus, e não há nada que vocês ou qualquer outra pessoa possam fazer para mudar isso. A obediência traz bênçãos, isso é verdade. Mas o valor não é uma delas. Seu valor é sempre "grande à vista de Deus", não importa para onde as suas decisões os tenham levado.

Embora eu cometa erros, quero permanecer no relacionamento por convênio com Cristo, e vou lhes dizer o motivo.

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?"

Em minha juventude, tive aulas de salto ornamental e aprendi que, ao dar nota a um salto, os juízes prestam atenção na execução. A entrada foi perfeitamente vertical, com os dedos dos pés estendidos, espirrando pouca água? Então, eles fazem algo extraordinário. Eles classificam o grau de dificuldade.

Todos saltam com seu próprio grau de dificuldade. E o Salvador é o único que realmente conhece a dificuldade do seu salto. Quero ter um relacionamento com a única pessoa que me entende, que conhece meu coração e sabe o quanto estou me esforçando!

Ele conhece as névoas de escuridão que descem sobre todos nós, viajantes, sabe que nossa jornada passa ao lado de um rio de imundície — de modo que, mesmo que estejamos agarrados à barra de ferro, ainda assim vamos receber alguns respingos.

Quando nos achegamos a Cristo, estamos dizendo: "Pode me ajudar?" com esperança, com a certeza revelada de que os braços Dele estão sempre estendidos para nós. Creio que essa nova visão do arrependimento significa que, mesmo que não tenhamos uma obediência perfeita ainda, tentamos oferecer uma obediência afetuosa agora, decidindo permanecer junto a Ele, repetidas vezes, porque O amamos.

Lembram-se do povo do rei Benjamim, que não tinha mais disposição de fazer o mal, mas de apenas fazer o bem continuamente? Acham que eles desmontaram suas tendas, foram para casa e jamais cometeram um erro novamente? É claro que não! A diferença é que eles já não queriam mais pecar. Eles tinham uma obediência afetuosa! O coração deles se voltara a Deus e ainda tivessem dificuldades!

Certa vez, na praia, vi uma ave voando contra o vento, batendo as asas com muita força, quase desesperadamente, mas sem sair do lugar. Então notei outra ave, mais no alto. Ela havia apanhado uma corrente de ar para cima e estava flutuando facilmente, livre no vento. Essa é a diferença entre tentar fazer isso por nós mesmos e voltar-nos para o Salvador, deixando que Ele nos eleve, com "cura debaixo das suas asas".

Quando éramos líderes de missão na Austrália, em nossa última conversa com cada missionário, falávamos sobre 3 Néfi 17, em que lemos que as pessoas estavam próximas do Salvador e O ouviram orar por elas. Perguntávamos: "Se você pudesse ouvir o Salvador orando por você, o que



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 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.

acha que Ele diria?”

A oportunidade de ouvir as respostas deles foi uma das experiências mais espirituais da minha vida. Cada um daqueles missionários fazia uma pausa, e lhes vinham lágrimas aos olhos quando lhes lembrávamos: “Seu Salvador conhece o grau de dificuldade que vocês estão vivenciando. Ele já sentiu tudo isso!”

Foi isto que aqueles missionários compartilharam conosco de modo sereno e terno. Uma missionária disse: “Jesus diria ao Pai o seguinte: ‘Ela está fazendo o melhor que pode. Eu sei o quanto ela está tentando’”. Outro missionário disse: “Com tudo o que aconteceu na vida dele, estou muito orgulhoso dele”.

Vamos experimentar fazer isso. Hoje à noite, antes de orar, imaginem que Jesus Cristo está bem perto de vocês. Ele é seu Advogado junto ao Pai. Perguntem a si mesmos: “O que o Salvador diria ao Pai a meu respeito?”

E, depois, fiquem em silêncio.

Ouçam aquela voz que diz coisas boas a seu respeito — a voz do Salvador, seu melhor amigo, e a de seu Pai Celestial, que realmente está a seu lado. Lembrem-se de que o amor Dele e seu valor são sempre grandes, não importa o que aconteça.

Sou testemunha de que Jesus Cristo dá luz aos que estão na escuridão. Por isso, nos dias em que ouvirem uma voz dizendo a vocês que se escondam, que se isolem num quarto escuro, sozinhos, convido-os a ter coragem e a acreditar em Cristo! Caminhem para a Luz e acendam essa Luz — nosso perfeito esplendor de esperança.

Banhados na luz Dele, vocês verão pessoas a seu redor que também se sentiam sozinhas, mas que agora, com a luz acesa, você se elasse perguntam: “Por que tínhamos tanto medo na escuridão? E por que ficamos lá por tanto tempo?”

“Que os braços do Senhor das Luzes envolvam [vocês] e que Ele console e ame [vocês] continuamente.” Oro para que O amemos continuamente e que O escolhamos, repetidas vezes. Em nome de Jesus Cristo, amém.