

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Pocăința dumneavoastră nu-L împovărează pe Isus Hristos; Îi aduce bucurie

Sora Tamara W. Runia

prima consilieră în Președinția generală a Tinerelor Fete

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 worried about. Maybe you're wondering too, thinking, "I'm trying so hard, but does God know I'm

Invitația la pocăință este o exprimare a dragostei lui Dumnezeu. A răspunde afirmativ la această invitație este o exprimare a dragostei noastre.

Cu câțiva ani în urmă, într-o călătorie în Florida, stăteam afară citind o carte. Titlul ei sugerează că putem ajunge în cer, chiar dacă nu suntem perfecți acum. O femeie care era în trece-re a întrebat: „Crezi că este posibil?”

Mi-am ridicat privirea, confuză, și, apoi, mi-am dat seama că vorbea despre cartea pe care o citeam. Am spus ceva ridicol, precum: „Ei bine, nu am citit prea mult din ea, dar vă voi spune cum se termină”.

O, cât mi-aș dori să pot călători înapoi în timp! I-aș spune: „Da, este posibil! Pentru că cerul nu este pentru oamenii care au fost perfecți; este pentru oamenii care au fost iertați, care îl aleg pe Hristos din nou și din nou”.

Astăzi, doresc să mă adresez aceluia dintre noi care, uneori, simt astfel: „Pocăința și iertarea par să funcționeze pentru toată lumea, mai puțin pentru mine”. Acelora care se întreabă: „Din moment ce fac aceleași greșeli, poate că așa sunt eu”. Acelora care, la fel ca mine, au zile în care cărarea legămintelor li se pare atât de abruptă, încât pare a fi aproape un urcuș al legămintelor.

Un misionar minunat din Australia, vârstnicul QaQadin Fiji, a împărtășit un sentiment asemănător în mărturia pe care a depus-o la plecare: „Știu că Dumnezeu mă iubește, dar uneori mă întreb dacă Dumnezeu știe că eu îl iubesc? Pentru că nu sunt perfect și încă fac greșeli”.

În această întrebare emoționantă și tulburătoare, vârstnicul QaQa a rezumat exact lucrurile care m-au îngrijorat adesea. Poate că și dumneavoastră vă întrebați, gândindu-vă: „Încerc

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 saying, "That they may do it in remembrance of the blood of thy Son," he inadvertently said, "That

din greu, dar știe Dumnezeu că eu chiar încerc? Când continui să greșesc, știe Dumnezeu că încă Îl iubesc?"

Mă întristează să recunosc acest lucru, dar eu obișnuiam să-mi evaluez relația cu Salvatorul în funcție de cât de perfect trăiam. Am crezut că o viață supusă însemna că nu va trebui să mă pocăiesc niciodată. Și, când am făcut greșeli, ceea ce s-a întâmplat în fiecare zi, m-am îndepărtat de Dumnezeu, gândindu-mă: „Cred că este atât de dezamăgit de mine”.

Acest lucru nu este adevărat.

Am învățat că, dacă aștepti până când ești suficient de curat sau perfect pentru a merge la Salvator, ai pierdut din vedere esențialul.

Ce-ar fi dacă ne-am gândi la porunci și la supunere într-un mod diferit?

Depun mărturie că, deși lui Dumnezeu Îi pasă de greșelile noastre, Îi pasă mai mult de ceea ce se întâmplă după ce facem o greșală. Ne vom întoarce la El din nou și din nou? Vom rămâne în această relație de legământ?

Poate auziți cuvintele Domnului: „Dacă Mă iubiți, veți păzi poruncile Mele” și vă simțiți dezamăgiți pentru că nu ați ținut toate poruncile. Permiteți-mi să vă amintesc că există și porunca de a ne pocăi! De fapt, ar putea fi cea mai repetată poruncă din scripturi.

În monologul lui Alma: „O, cum aș dori să fiu un înger și să pot avea împlinită dorința inimii mele... și să strig pocăință”, el nu încerca să ne facă de rușine scoțând în evidență greșelile noastre. El dorea să strige pocăință pentru ca dumneavoastră și cu mine să putem evita suferința în această lume. Unul dintre motivele pentru care Alma a urât păcatul este acela că ne provoacă durere.

Uneori trebuie să-mi amintesc, cum mi-ar aminti un bilețel lipit pe frunte, că poruncile sunt calea care ne ține departe de durere. Și pocăința la fel. Profetul nostru a spus: „Salvatorul ne iubește întotdeauna, dar îndeosebi când ne pocăim”.

Așadar, când Domnul spune: „Pocăiți-vă, pocăiți-vă”, ce-ar fi să vi-l imaginați spunând: „Vă iubesc. Vă iubesc”. Imaginați-vi-l rugându-vă să lăsați în urmă comportamentul care vă provoacă durere, invitându-vă să ieșiți din întuneric și să vă întoarceți către lumina Sa.

În episcopia fiicei mele, Carly, un nou preot a îngenuncheat pentru a binecuvânta împărtășania și, în loc să spună „ca ei să facă aceasta în amintirea sângelui Fiului Tău”, a spus, din greșală

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.

Satan is the thief of hope.

And you need to hear this, so I’ll say these

„ca ei să facă aceasta în amintirea dragostei Fiului Tău”. Ochii lui Carly s-au umplut de lacrimi în timp ce adevărul acelor cuvinte i-a pătruns în inimă.

Salvatorul nostru a dorit să îndure durerea ispășirii Sale pentru că vă iubește. De fapt, dumneavoastră sunteți „bucuria care-I era pusă înainte” în timpul suferinței Sale.

Invitația la pocăință este o exprimare a dragostei lui Dumnezeu.

A răspunde afirmativ la această invitație este o exprimare a dragostei noastre.

Imaginați-vă ilustrația dumneavoastră preferată cu Hristos. Acum, imaginați-vi-L zâmbind cu bucurie de fiecare dată când folosiți darul Său, deoarece El este „[strălucirea] perfectă a speranței”.

Da, pocăința dumneavoastră nu-L împovărează pe Isus Hristos; Îi aduce bucurie!

Haideți să propovăduim despre aceasta!

Pentru că pocăința este cea mai bună veste a noastră!

Noi nu rămânem pe cărarea legămintelor nefăcând niciodată o greșală. Rămânem pe cărare pocăindu-ne în fiecare zi.

Și, când ne pocăim, Dumnezeu ne iartă fără să ne facă de rușine, fără să ne compare cu nimeni altcineva sau să ne dojenească pentru că ne-am pocăit pentru același lucru săptămâna trecută.

El este entuziasmat de fiecare dată când ne vede în genunchi. El Se bucură să ne ierte deoarece, pentru El, noi suntem o bucurie!

Nu simțiți că este adevărat?

Atunci de ce ne este atât de greu să credem?!

Satana, marele pârâș și înșelător, folosește rușinea pentru a ne ține departe de Dumnezeu. Rușinea este un întuneric atât de greu, încât simțiți că, dacă ai scoate-o din trupul tău, ai putea să-i simți greutatea.

Rușinea este glasul care vă bate pe umăr, spunând: „Ce a fost în capul tău? Faci vreodată ceva bine?”

Rușinea nu ne spune că am făcut o greșală; ne spune că greșelile noastre nedefinesc. S-ar putea chiar să auziți: „Ascunde-te”. Dușmanul face tot ce-i stă în putință pentru a ține această greutate înăuntru, spunându-ne că prețul este prea mare, că va fi mai ușor dacă aceasta rămâne în întuneric, îndepărtând orice speranță.

Satana este hoțul speranței.

Și trebuie să auziți aceasta, așa că voi spune

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 cov-

aceste cuvinte cu glas tare: glasul din capul dumneavoastră sau greșelile pe care le-ați făcut nu vă definesc. S-ar putea să fie nevoie să spuneți și dumneavoastră acest lucru cu glas tare. Spuneți-i lui Satana: „Nu astăzi”. Puneți-l înapoia dumneavoastră.

Simțiți acea apropiere de Salvatorul dumneavoastră, înfrustarea după voia lui Dumnezeu care vă îndreaptă către El și priviți cum harul Său intră în viața dumneavoastră și în viața celor pe care îi iubiți. Vă promit că, în clipa în care aducem, cu mult curaj, o inimă frântă către El, El este imediat acolo.

Dacă ați vedea pe cineva înecându-se, nu v-ați întinde mâna și l-ați salva? Vi-L puteți imagina pe Salvatorul dumneavoastră respingându-vă mâna întinsă? Mi-L imaginez scufundându-Se în apă, coborând sub toate lucrurile pentru a ne ridica și a putea respira din nou! Nimeni nu se poate scufunda mai adânc decât poate străluci lumina lui Hristos.

Salvatorul este nespus mai strălucitor decât în tunică de rușinie. El nu v-ar contesta niciodată valoarea. Așadar, fiți atenți.

Imaginați-vă că această mână reprezintă valoarea.

Această mână reprezintă supunerea. Poate v-ați trezit în această dimineață, ați spus o rugăciune plină de însemnătate și ați cercetat scripturile pentru a auzi glasul lui Dumnezeu. Ați luat hotărâri bune și îi tratați pe oamenii din jurul dumneavoastră așa cum i-ar trata Hristos. Ascultați conferința generală! Nivelul dumneavoastră de supunere este corespunzător!

Sau poate că lucrurile nu au decurs atât de bine. În ultima vreme, v-a fost greu să faceți acele lucruri mici și simple pentru a vă conecta cu cerul. Ați luat unele hotărâri de care nu sunteți mândri.

Care este valoarea dumneavoastră? S-a mișcat această mână în vreun fel?

Valoarea dumneavoastră nu este legată de supunere. Valoarea dumneavoastră este constantă; ea nu se schimbă niciodată. V-a fost dată de Dumnezeu și nu puteți face nimic pentru a schimba aceasta, dumneavoastră sau oricine altcineva. Supunerea aduce binecuvântări; acest lucru este adevărat. Dar valoarea nu este una dintre ele. Valoarea dumneavoastră „este [întotdeauna] mare înaintea lui Dumnezeu”, indiferent unde v-au dus hotărârile dumneavoastră.

Deși fac greșeli, doresc să rămân în relația de

enant 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.

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?"

legământ pe care o am cu Hristos și vă voi spune de ce.

Am crescut luând lecții de scufundări și am învățat că, atunci când arbitrii jurizează o scufundare, ei urmăresc execuția. A fost intrarea perfect verticală, cu degetele de la picioare întinse și puțin stropi? Apoi, ei fac ceva extraordinar. Iau în considerare gradul de dificultate.

Fiecare se scufundă având propriul grad de dificultate. Iar Salvatorul dumneavoastră este Singurul care cunoaște cu adevărat dificultatea scufundării dumneavoastră. Îmi doresc să am o relație cu singura persoană care mă înțelege, care îmi cunoaște inima și cât de mult încerc!

El știe că negurile întunericului coboară peste noi, toți călătorii și că a noastră călătorie trece pe lângă râul cu apă murdară – așadar, chiar și atunci când ne ținem de bara de fier, vom fi stropiți.

A veni la Hristos înseamnă a spune „Vrei să mă ajuți?”, având speranță, o asigurare revelată că brațele Sale sunt întotdeauna întinse către dumneavoastră. Cred că această perspectivă nouă asupra pocăinței înseamnă că, deși nu suntem perfect supuși încă, încercăm să ne supunem acum cu dragoste, alegând să rămânem, din nou și din nou, pentru că Îl iubim.

Vă amintiți de poporul regelui Beniamin, care nu mai avea înclinare să facă rău, ci să facă bine neîncetat? Credeți că și-au strâns corturile, s-au dus acasă și nu au mai greșit niciodată? Bineînțeles că nu! Diferența este că ei nu au mai dorit să păcătuiască. Ei s-au supus cu dragoste! Inimile lor s-au întors către Dumnezeu și erau în acord cu El în timp ce s-au confruntat cu dificultăți!

Odată, pe plajă, am văzut o pasăre zburând contra vântului, dând din aripi atât de tare, aproape frenetic, dar rămânând în același loc. Apoi, am observat o altă pasăre, mai sus. Prinse-se un curent ascendent și plutea ușor, fără să fie tulburată de vânt. Aceasta este diferența dintre a încerca să facem acest lucru singuri și a ne întoarce către Salvatorul nostru, lăsându-L să ne ridice, cu „tămăduirea... sub aripile Lui”.

În calitate de conducători de misiune în Australia, în timpul ultimei noastre întâlniri cu fiecare misionar, am vorbit despre 3 Nephi 17, în care oamenii erau aproape de Salvator și L-au putut auzi rugându-Se pentru ei. Am întrebat: „Dacă L-ai putea auzi pe Salvator rugându-se pentru tine, ce crezi că ar spune?”

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.

Faptul că le-am ascultat răspunsurile a fost una dintre cele mai pline de Spirit experiențe din viața mea. Fiecare dintre acei misionari se oprea și ochii lui se umpleau de lacrimi când îi aminteam: „Salvatorul tău cunoaște gradul de dificultate al situației prin care treci. El a simțit aceasta!”

Iată ce au împărtășit acești misionari în liniște și cu multă căldură. O soră a spus: „Isus I-ar spune Tatălui: «Ea face tot ce poate. Știu cât de mult se străduiește»”. Un vârstnic a spus: „Cu tot ce s-a întâmplat în viața lui, sunt atât de mândru de el”.

Haideți să încercăm să facem aceasta. În seara aceasta, înainte de a vă ruga, imaginați-vă că Isus Hristos este aproape. El este Avocatul dumneavoastră înaintea Tatălui. Adresați-vă întrebarea: „Ce I-ar spune Salvatorul meu Tatălui despre mine?”

Și, apoi, stați liniștiți.

Ascultați glasul care spune lucruri bune despre dumneavoastră – glasul Salvatorului, cel mai bun prieten al dumneavoastră și glasul Tatălui din Cer, care este cu adevărat acolo. Aduceți-vă aminte, dragostea Lui și valoarea dumneavoastră sunt mereu mari, indiferent de situație.

Mă aflu aici pentru a depune mărturie că Isus Hristos dă lumină celor care stau în întuneric. Așadar, în acele zile în care simțiți acel glas spunându-vă să vă ascundeți, căar trebui să vă ascundeți singuri într-o cameră întunecată, vă invit să fiți curajoși și să credeți în Hristos! Mergeți și aprindeți Lumina – strălucirea noastră perfectă a speranței.

Scălțați în lumina Sa, veți vedea peste tot în jurul dumneavoastră oameni care s-au simțit și ei singuri, dar, acum, cu lumina aprinsă, dumneavoastră și ei veți întreba: „De ce ne-a fost atât de teamă în întuneric? Și de ce am stat acolo atât de mult?”

„Fie ca Domnul luminii să vă învăluie în brațele Sale, să vă consoleze și să vă iubească întotdeauna.” Fie ca noi să-L iubim și să-L alegem din nou și din nou. În numele lui Isus Hristos, amin.