

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

By Sister Tamara W. Runia

*First Counselor in the Young Women General Presidency*

## Ваше покаяние не обременяет Иисуса Христа; оно Ему в радость

Сестра Тамара В. Руния

*Первая советница в Генеральном президентстве Общества молодых женщин*

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.*

*Призыв к покаянию служит выражением Божьей любви. Принятие этого призыва становится выражением нашей.*

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

Несколько лет назад в поездке по Флориде я сидела на улице и читала книгу. Ее заглавие указывало на то, что попасть на Небеса все же возможно, даже если мы пока не совершенны. Проходившая мимо женщина спросила: «Ну и как, получится?»

Я смущенно посмотрела на нее, а потом поняла, что она имеет в виду книгу, которую я читаю. Я ответила что-то нелепое, вроде: «Я пока в самом начале. Дочитаю – скажу».

О, как бы мне хотелось вернуться в тот момент! Я бы ей ответила: «Да, получится! Ведь Небеса предназначены не для тех, кто были совершенными, а для людей, которые получали прощение, которые снова и снова выбирают Христа».

Сегодня я обращаюсь к тем из нас, кому иногда кажется, будто покаяние и прощение действуют для всех, кроме них. Я говорю о людях, которые в глубине души задаются вопросом: «Раз уж я совершаю одни и те же ошибки, значит, другим мне не стать?» О людях, у которых, как у меня, бывают дни, когда путь заветов кажется крутым подъемом, можно сказать, заветным восхождением!

В Австралии один чудесный миссионер, старейшина Гангахиз Фиджи, поделился похожими чувствами в своем прощальном свидетельстве: «Я знаю, что Бог любит меня, но иногда задаюсь вопросом, знает ли Бог, что я Его люблю? Ведь я такой несовершенный и продолжаю ошибаться».

Этим искренним и будоражающим разум

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?"

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

вопросом старейшина Гангах точно выразил мысль, которая часто тревожит меня. Может, и вы спрашиваете себя: «Я очень стараюсь, но знает ли Бог, что я делаю все возможное? Когда я снова допускаю промах, знает ли Бог, что я по-прежнему Его люблю?»

Грустно признать, но когда-то я оценивала свои отношения со Спасителем мерой совершенства, достигнутого в жизни. Я считала, что человеку, живущему в послушании, не в чем каяться. А допуская ошибки, без чего не обходился ни один день, я отдалялась от Бога, думая: «Должно быть, я Его сильно разочаровала».

Это совершенно не так.

Вот что я узнала: если ждать, пока станешь достаточно чистым или совершенным, прежде чем начать движение к Спасителю, то упускаешь самое главное!

Может, стоит посмотреть на заповеди и послушание по-другому?

Я свидетельствую, что, хотя Бога заботят наши ошибки, еще сильнее Его волнует то, что происходит с нами после этих ошибок. Будем ли мы снова и снова обращаться к Нему? Не выйдем ли мы из наших отношений завета?

Возможно, слыша слова Господа: «Если любите меня, соблюдайте Мои заповеди», вы впадаете в уныние, потому что не соблюдаете их все. Позвольте вам напомнить, что покаяние – тоже заповедь! Пожалуй, это одна из самых часто повторяющихся заповедей в Священных Писаниях.

В своем ярком высказывании: «О, если бы я был Ангелом и мог исполнить желание моего сердца... возгла[ша]ть покаяние», Алма не преследовал цели пристыдить нас, указав на ошибки. Он хотел провозглашать покаяние, чтобы мы с вами могли избежать страданий в этом мире. Одна из причин, по которым Алма ненавидел грех, состоит в том, что грех причиняет нам боль.

Иногда приходится напоминать себе, будто наклеивать на лоб записку, что заповеди – это путь, уводящий нас от боли. Равно как и покаяние. Наш Пророк сказал: «Спаситель любит нас всегда, но особенно – когда мы каемся».

Поэтому, когда Господь говорит: «Покайтесь вы, покайтесь», предлагаю считать это способом сказать: «Я тебя люблю. Я тебя лю-

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 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 us 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

блуждает». Вообразите, что Он молит вас оставить в прошлом то, что причиняет боль, приглашая шагнуть из мрака навстречу Его свету.

В приходе Карли, моей дочери, новый священник, на коленях благословляя причастие, вместо слов «дабы они делали это в память крови Сына Твоего» непроизвольно произнес: «Дабы они делали это в память любви Сына Твоего». Когда Карли ощутила истинность этих слов, ее глаза наполнились слезами.

Спаситель был готов претерпеть боль Искушения, потому что любит вас. Фактически вы и есть «предлежавш[ая] Ему радост[ь]» в Его страданиях.

Призыв к покаянию служит выражением Божьей любви.

Принятие этого призыва становится выражением нашей.

Вспомните свой любимый портрет Христа. А теперь представьте, что Он радостно улыбается всякий раз, когда вы применяете Его дар, поскольку Он есть «совершенн[ая] ясность надежды».

Да, ваше покаяние не обременяет Иисуса Христа; оно Ему радость!

Давайте обучать этому!

Потому что покаяние – лучшая из наших вестей!

Мы остаемся на пути заветов не тогда, когда не допускаем ошибок. Мы остаемся, когда каемся каждый день.

И когда мы каемся, Бог прощает нас, не пристыжая, не сравнивая с окружающими и не ругая нас, потому что в тех же ошибках мы каемся на прошлой неделе.

Он испытывает волнение каждый раз, видя нас на коленях. Он рад простить нас, потому что мы – Его радость!

Разве вы не чувствуете, что это правда?

Тогда почему нам так трудно этому верить?!

Сатана, великий клеветник и обманщик, отдаляет нас от Бога при помощи стыда. Стыд – это тьма настолько густая, что кажется, вынь его из себя – и его можно будет взвесить, ощутив его тяжесть.

Стыд – это голос, который бичует тебя, повторяя: «О чем ты только думал? Ты когда-нибудь сделаешь хоть что-нибудь правильно?»

Стыд не говорит, что мы допустили ошибку.

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.

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

ку; он заверяет, что мы и есть ошибка. Можно даже услышать: «Прячься!» Искушитель делает все, что в его силах, стараясь не позволить нам избавиться от внутренней тяжести, говоря, что цена слишком высока, что будет проще, если это останется во тьме, лишая нас всякой надежды.

Сатана – похититель надежды.

И вам нужно это услышать, поэтому я говорю вслух: вы не голос, звучащий в вашей голове, и не ошибки, которые вы допускаете. Возможно, вам тоже нужно произнести это вслух. Скажите сатане: «Не сегодня». Велите ему отойти от вас.

Ощутите побуждение, печаль ради Бога, которая обращает к Спасителю, и посмотрите, как Его благодать войдет в вашу жизнь и жизнь любимых вами людей. Я уверяю, едва мы с мужеством устремляем к Нему свое сокрушенное сердце, Он тотчас оказывается рядом.

Если бы вы увидели тонущего человека, разве не подали бы ему руку, чтобы спасти? Можете ли вы представить, как Спаситель отвергает протянутую к Нему руку? Я мысленно вижу, как Он ныряет в воду, нисходя ниже всего, чтобы помочь нам всплыть и вдохнуть свежего воздуха! Нет таких глубин, куда бы не проникал свет Христа.

Спаситель всегда будет ярче мрака стыда. Он бы никогда не стал оспаривать ценность вашей личности. Сейчас я хочу вам кое-что показать.

Представьте, будто эта рука символизирует ценность.

Эта рука символизирует послушание. Возможно, утром вы проснулись, осмысленно помолились и изучали Священные Писания, чтобы слышать Божий глас. Вы приняли верные решения и относитесь к окружающим по примеру Христа. Вы слушаете Генеральную конференцию! Вот уровень вашего послушания!

А может, всё не настолько гладко. В последнее время вам трудно связываться с Небесами с помощью этих малых и простых дел. Вы приняли решения, которыми сейчас не гордитесь.

Где же ваша ценность? На этой руке повеял хоть один палец?

Ваша ценность не связана с послушанием. Ваша ценность незыблема; она никогда не



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.

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

меняется. Она дана вам Богом, и ни вы сами, ни кто-либо не в силах ее изменить никакими действиями. Послушание приносит благословения, это правда. Но ценность – не одно из них. Ваша ценность всегда «велика... в глазах Бога», куда бы вас ни привели принятые решения.

Даже допуская ошибки, я хочу оставаться на пути заветов с Христом, и я объясню, почему.

В детстве я занималась прыжками в воду и уяснила, что, оценивая прыжок, судьи смотрят на его выполнение. Был ли вход в воду идеально вертикальным, с вытянутыми носками и минимумом брызг? А потом происходит нечто удивительное. Они присваивают каждому прыжку уровень сложности.

У каждого прыжка есть свой уровень сложности. И ваш Спаситель – единственный, Кто по-настоящему знает сложность вашего прыжка. Мне нужны отношения с тем, кто меня понимает, знает мое сердце и то, как сильно я стараюсь!

Он знает, какая темная мгла спускается на всех нас, странников, и что путь наш проходит мимо грязного потока, поэтому, даже держась за железные перила, невозможно не забрызгаться.

Прийти ко Христу – значит сказать «помоги мне, пожалуйста» с надеждой, открытым заверением в том, что руки Его всегда простерты к вам. Думаю, такой свежий взгляд на покаяние означает, что, хотя пока мы пока не развили совершенного послушания, мы пылко стараемся быть послушными сейчас, снова и снова выбирая остаться, потому что любим Его.

Помните народ царя Вениамина, у которого больше не было намерения творить зло, но было – непрестанно творить добро? Думаете, они собрали шатры, вернулись домой и больше никогда не ошибались? Конечно, нет! Разница в том, что они больше не хотели грешить. Они преданно проявляли послушание! Их сердца обращались к Богу и настраивались на Него, когда им было трудно!

Однажды на пляже я увидела птицу, летящую навстречу ветру. Она из всех сил неистово хлопала крыльями, но оставалась на месте. Потом я заметила еще одну птицу, чуть выше. Она поймала восходящие потоки и парила в воздухе, и ветер ее не смущал. Вот

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 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.

в чем разница между стараниями все сделать самостоятельно и обращением к Спасителю, позволив Ему нас поднять с «исцелением в лучах Его».

Как руководители миссии в Австралии, на последнем собеседовании с каждым миссионером мы обсуждали 3 Нефий 17, где люди были рядом со Спасителем и слышали, как Он молится за них. Мы спрашивали: «Если бы вы слышали молитву Спасителя за вас, как вы думаете, что бы Он сказал?»

Для меня их ответы стали источником одних из самых исполненных Духа переживаний в жизни. Каждый из этих миссионеров ненадолго замолкал со слезами на глазах, когда мы напоминали им: «Ваш Спаситель знает, как вам бывает трудно. Он все это пережил!»

Вот что тихо и растроганно отвечали эти миссионеры. Одна сестра призналась: «Иисус бы сказал Отцу: она старается как может. Я знаю, сколько сил она прилагает». Старейшина предположил: «Учитывая его жизненный опыт, Я им очень горжусь».

Попробуйте сделать следующее. Сегодня перед вечерней молитвой представьте рядом с собой Иисуса Христа. Он ваш Ходатай перед Отцом. Спросите себя: «Что мой Спаситель сказал бы Отцу обо мне?»

А потом побудьте в тишине.

Услышьте голос, который скажет о вас что-то хорошее, голос Спасителя, вашего лучшего Друга, и вашего Отца Небесного, Который действительно есть. Помните, Их любовь и ваша ценность всегда будут поистине великими, что бы ни произошло!

Я свидетельствую перед вами, что Иисус Христос дарит свет тем, кто сидят во тьме. Поэтому во дни, когда вы слышите голос, говорящий, что нужно спрятаться, скрыться в одиночестве в темной комнате, я приглашаю вас проявить храбрость и поверить Христу! Устремитесь к Нему и зажгите Свет – совершенную ясность надежды.

Купаясь в Его свете, вы увидите вокруг себя тех, кому тоже одиноко, но сейчас, при свете, вы и они вместе удивитесь: «Почему мы так сильно боялись во мраке? И почему мы так долго оставались там?»

«Пусть же Господь непрестанно заключает вас в Свои объятия и дарует утешение и любовь». Будем же любить Его и выбирать Его снова и снова. Во имя Иисуса Христа, аминь.