

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Su arrepentimiento no es una carga para Jesucristo, sino que intensifica Su gozo

Por la hermana Tamara W. Runia

Primera Consejera de la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes

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.

La invitación a arrepentirse es una expresión del amor de Dios; decir sí a esa invitación es una expresión del nuestro.

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

Hace varios años, en un viaje a Florida, me senté al aire libre a leer un libro. Su título sugería que, aunque no seamos perfectos ahora, todavía podemos llegar al cielo. Una mujer que pasaba por allí me preguntó: "¿Cree que es posible?"

Levanté la vista, confundida, hasta que me di cuenta de que se refería al libro que yo estaba leyendo. Dije algo ridículo como: "Bueno, acabo de empezar a leer, pero ya le diré cómo termina".

¡Oh, cómo desearía poder viajar en el tiempo! Le diría: "¡Sí, es posible! Porque el cielo no es para las personas que han sido perfectas; es para las personas que han sido perdonadas, que eligen a Cristo una y otra vez".

Hoy quiero dirigirme a los que a veces sentimos que "parece que el arrepentimiento y el perdón funcionan para todos menos para mí". Aquellos que en privado nos preguntamos: "Ya que sigo cometiendo los mismos errores, tal vez simplemente soy así". Aquellos que, como yo, tenemos días en los que la senda de los convenios parece tan empinada que casi se siente como una escalada de los convenios.

Un maravilloso misionero en Australia, el élder QaQa [Se pronuncia Ganga], de Fiji, expresó un sentimiento similar en su testimonio al marcharse a casa: "Sé que Dios me ama, pero a veces me pregunto: '¿Sabe Dios que lo amo?'. Porque no soy perfecto y sigo cometiendo errores".

En esa emotiva e inquietante pregunta, el élder QaQa resumió justo lo que a menudo me ha preocupado. Tal vez ustedes también se lo pregunten, pensando: "Me esfuerzo mucho, pero

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

¿sabe Dios que realmente lo estoy intentando? Cuando sigo sin dar la talla, ¿sabe Dios que todavía lo amo?"

Me entristece admitirlo, pero yo también solía medir mi relación con el Salvador por la perfección de mi vida. Pensaba que una vida obediente significaba que nunca tendría que arrepentirme, y cuando cometía errores —algo que pasaba todos los días—, me distanciaba de Dios, pensando: "Debe estar muy decepcionado de mí".

Eso, simplemente, no es verdad.

He aprendido que si uno espera hasta ser lo suficientemente puro o perfecto para acudir al Salvador, es que no se ha entendido bien el punto principal.

¿Qué pasaría si pensáramos en los mandamientos y la obediencia de otra manera?

Testifico que, aunque a Dios le importan nuestros errores, le importa más lo que sucede después de que cometamos un error. ¿Vamos a acudir a Él una y otra vez? ¿Vamos a permanecer en esta relación por convenio?

Tal vez, al oír estas palabras del Señor: "Si me amáis, guardad mis mandamientos", se sientan desanimados porque no han guardado todos los mandamientos. ¡Permítanme recordarles que arrepentirse también es un mandamiento! De hecho, tal vez sea el mandamiento que más se repite en las Escrituras.

En el soliloquio de Alma: "Oh, si fuera yo un ángel y se me concediera el deseo de mi corazón, para [...] proclamar el arrepentimiento", él no trataba de avergonzarnos señalando nuestros errores. Quería proclamar el arrepentimiento para que ustedes y yo pudiéramos evitar el sufrimiento en el mundo. Una de las razones por las que Alma aborrecía el pecado es porque nos causa dolor.

A veces tengo que recordar, como si llevara una nota adhesiva en la frente, que los mandamientos son el camino que nos aleja del dolor. Y el arrepentimiento también lo es. Nuestro profeta dijo: "El Salvador nos ama siempre, pero especialmente cuando nos arrepentimos".

Así que, cuando el Señor dice: "Arrepentíos, arrepentíos", ¿qué tal si lo imaginan diciendo: "Los amo, los amo"? Imagínenlo suplicándoles que dejen atrás el comportamiento que les causó dolor, invitándolos a salir de la oscuridad y volverse hacia Su luz.

En el barrio de mi hija Carly, un presbítero nuevo se arrodilló para bendecir la Santa Cena, y

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.

en lugar de decir "para que lo hagan en memoria de la sangre de tu Hijo", sin darse cuenta dijo: "para que lo hagan en memoria del amor de tu Hijo". Los ojos de Carly se llenaron de lágrimas al asimilar la verdad de esas palabras.

Nuestro Salvador estuvo dispuesto a sufrir el dolor de Su Expiación porque los ama. De hecho, ustedes son "el gozo puesto delante de él" mientras sufría.

La invitación a arrepentirse es una expresión del amor de Dios.

Decir sí a esa invitación es una expresión del nuestro.

Piensen en su imagen favorita de Cristo. Ahora imagínenlo con una gran y alegre sonrisa cada vez que utilizan Su don, porque Él es el "fulgor perfecto de esperanza".

El arrepentimiento de ustedes no es un cargapara Jesucristo, sino que intensifica Su gozo.

¡Enseñemos eso!

¡Porque el arrepentimiento es nuestra mejor noticia!

No permanecemos en la senda de los convenios porque no cometemos ningún error, sino que nos mantenemos en la senda al arrepentirnos todos los días.

Y cuando nos arrepentimos, Dios nos perdona sin avergonzarnos, sin compararnos con nadie o sin regañarnos porque hayamos hecho lo mismo de lo que nos arrepentimos la semana anterior.

Él se pone feliz cada vez que nos ve de rodillas. Él se deleita en perdonarnos porque para Él somos deleitables.

¿No sienten que eso es verdad?

Entonces, ¿por qué nos resulta tan difícil de creer?

Satanás, el gran acusador impostor, usa la vergüenza para alejarnos de Dios. La vergüenza es una oscuridad tan pesada que parece que, si uno la sacara del cuerpo, tendría peso o volumen.

La vergüenza es la voz que nos golpea, diciendo: "¿En qué estabas pensando? ¿Alguna vez haces bien algo?"

La vergüenza no nos dice que cometimos un error; nos dice que somos nuestros errores. Quizás incluso oigan: "Escóndete". El adversario hace todo lo posible por mantener ese peso en nuestro interior, y nos dice que el costo es demasiado alto, que será más fácil si eso permanece en la oscuridad, y así elimina toda esperanza.

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.

I grew up taking diving lessons and learned that when judges score a dive, they watch the

Satanás nos roba la esperanza.

Y ustedes necesitan escuchar esto, así que diré estas palabras en voz alta: ustedes no son la voz en su mente ni los errores que han cometido. Quizás ustedes también tengan que decirlo en voz alta. Díganle a Satanás: "Hoy no". Apártenlo de ustedes.

Sientan ese impulso, la tristeza según Dios que los vuelva hacia su Salvador, y observen cómo Su gracia entra en su vida y en la vida de sus seres queridos. Les prometo que en el momento en que le llevemos con valentía un corazón quebrantado, Él estará allí de inmediato.

Si vieran a alguien ahogándose, ¿no extenderían la mano para rescatarlo? ¿Se imaginan a su Salvador rechazándoles la mano extendida? Yo me lo imagino sumergiéndose en el agua, descendiendo debajo de todo para levantarnos, para que podamos respirar aire puro. Nadie puede hundirse tan profundamente que no lo ilumine la luz de Cristo.

El Salvador siempre brillará más que las tinieblas de la vergüenza. Él nunca les restará valor a ustedes. Así que fíjense bien.

Imaginen que esta mano representa el valor.

Esta mano representa la obediencia. Tal vez se despertaron esta mañana, hicieron una oración elocuente y escudriñaron las Escrituras para oír la voz de Dios. Han tomado buenas decisiones y están tratando a las personas de su entorno a la manera de Cristo. ¡Están escuchando la conferencia general! ¡Su obediencia está aquí!

O tal vez las cosas no hayan ido tan bien. Últimamente les ha costado hacer las cosas pequeñas y sencillas para conectarse con el cielo. Han tomado algunas decisiones de las que no se sienten orgullosos.

¿Dónde está su valor? ¿Se ha movido esta mano?

Su valor no depende de la obediencia. Su valor es constante, no cambia nunca. Dios se los dio, y no hay nada que ustedes ni nadie puedan hacer para cambiarlo. La obediencia trae bendiciones, eso es verdad; pero el valor no es una de ellas. Su valor siempre es "grande a la vista de Dios", sin importar a dónde los hayan llevado sus decisiones.

Aunque cometo errores, quiero permanecer una relación por convenio con Cristo, y les diré por qué.

Al crecer, tomé clases de clavados y aprendí que cuando los jueces califican un clavado, se

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

fijan en la ejecución. ¿Fue la entrada perfectamente vertical, con los dedos en punta y pocas salpicaduras de agua? Luego hacen algo extraordinario: tienen en cuenta el grado de dificultad.

Cada persona ejecuta el clavado con su propio grado de dificultad, y su Salvador es el único que realmente sabe el grado de dificultad con el que ejecutan el clavado. ¡Yo quiero una relación con la única persona que me entiende, que conoce mi corazón y sabe cuánto me estoy esforzando!

Él sabe que los vapores de tinieblas están descendiendo sobre todos nosotros, quienes viajamos en nuestro trayecto que pasa junto al río de la inmundicia; así que, aunque estemos aferrados a la barra de hierro, seremos salpicados.

Venir a Cristo es decir: "¿Me ayudarás?" con esperanza, con la certeza revelada de que Sus brazos están siempre extendidos hacia ustedes. Creo que esta nueva visión del arrepentimiento significa que, aunque todavía no tengamos una obediencia perfecta, ahora intentamos obedecer por afecto, y decidimos quedarnos, una y otra vez, porque lo amamos a Él.

¿Recuerdan al pueblo del rey Benjamín, que ya no tenía más disposición a obrar mal, sino solo a hacer lo bueno continuamente? ¿Creen que empacaron las tiendas, se fueron a casa y nunca volvieron a cometer errores? ¡Por supuesto que no! La diferencia es que ellos ya no querían pecar. ¡Su obediencia era por afecto! ¡Sus corazones se volvieron y se pusieron en armonía con Dios mientras se esforzaban!

Una vez, en la playa, vi un ave volando contra el viento. Batía las alas con mucha fuerza, casi frenéticamente, pero permanecía en el mismo lugar. Entonces vi otra ave, más arriba. Había tomado una corriente ascendente y flotaba con facilidad, sin que el viento le supusiera una carga. Esa es la diferencia entre tratar de hacer esto por nosotros mismos y volvernos a nuestro Salvador, dejando que Él nos eleve "en sus alas [con] sanidad".

Como líderes de misión en Australia, en nuestra última reunión con cada misionero, hablamos de 3 Nephi 17, cuando las personas se encontraban cerca del Salvador y podían escucharlo orar por ellas. Preguntábamos: "Si pudiera escuchar al Salvador orar por usted, ¿qué cree que diría?"

Escuchar sus respuestas fue una de las experiencias más espirituales de mi vida. Cada uno de

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.

esos misioneros hacía una pausa y se le llenaban los ojos de lágrimas cuando le recordábamos esto: “Su Salvador sabe el grado de dificultad por el que está pasando. ¡Él lo ha sentido!”

Esto es lo que aquellos misioneros expresaron en voz baja y con ternura. Una hermana dijo: “Jesús le diría al Padre: ‘Ella está haciendo lo mejor que puede, sé lo mucho que se está esforzando’”. Un élder dijo: “Con todo lo que ha sucedido en su vida, estoy muy orgulloso de él”.

Hagamos la prueba. Esta noche, antes de orar, imaginen a Jesucristo cerca. Él es su Abogado ante el Padre. Pregúntense: “¿Qué le diría mi Salvador al Padre acerca de mí?”

Y luego permanezcan en silencio.

Presten atención a esa voz que dice cosas buenas de ustedes: la voz del Salvador, su mejor amigo, y la de su Padre Celestial, que realmente están ahí. Recuerden: el amor de Ellos y el valor de ustedes siempre son grandes, pase lo que pase.

Estoy aquí para testificar que Jesucristo da luz a los que están en tinieblas. Así que, en esos días en los que sientan esa voz que les dice que se oculten, que deberían esconderse solos en un cuarto oscuro, ¡los invito a ser valientes y a creer a Cristo! Caminen y enciendan la Luz: nuestro Fulgor perfecto de esperanza.

Bañados en Su luz, verán a personas a su alrededor que también se han sentido solas; pero ahora, con la luz encendida, ustedes y ellos se preguntarán: “¿Por qué teníamos tanto miedo en la oscuridad? ¿Y por qué nos quedamos tanto tiempo allí?”

“Que el Señor de las Luces los envuelva en Sus brazos, los consuele y los ame continuamente”. Ruego que lo amemos continuamente y lo escojamos Él una y otra vez. En el nombre de Jesucristo. Amén.