

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

By Sister Tamara W. Runia

First Counselor in the Young Women General Presidency

Din omvändelse är ingen börda för Jesus Kristus – den förhöjer hans glädje

Syster Tamara W. Runia

första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap

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.

Uppmaningen till omvändelse är ett uttryck för Guds kärlek. Att svara ja på den uppmaningen är ett uttryck för vår kärlek.

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 really trying? When I keep falling short, does

För flera år sedan, på en resa till Florida, satt jag utomhus och läste en bok. Titeln antydde att vi fortfarande kan ta oss till himlen, även om vi inte är fullkomliga nu. En förbipasserande kvinna frågade: "Tror du det är möjligt?"

Jag tittade förbryllad upp och insåg att hon pratade om boken jag läste. Jag sa något fånigt i stil med: "Nja, jag har inte kommit så långt i den, men jag kan låta dig veta hur den slutar."

Åh vad jag önskar att jag kunde gå tillbaka i tiden! Jag skulle ha svarat henne: "Ja, det är möjligt! För himlen är inte för människor som har varit fullkomliga – den är för människor som blivit förlåtna, som valde Kristus om och om igen."

I dag vill jag tala till dem av oss som ibland känner att "omvändelse och förlåtelse verkar funka för alla utom för mig". De som i tysthet tänker: Eftersom jag hela tiden fortsätter göra samma misstag kanske jag bara är så här. De som, liksom jag, har dagar när förbundsstigen känns så brant att den nästan blir en förbundsclättring.

En underbar missionär i Australien, äldste QaQa från Fiji, nämnde en liknande känsla i sitt vittnesbörd när han skulle resa hem: "Jag vet att Gud älskar mig, men ibland undrar jag: Vet Gud att jag älskar honom? För jag är inte fullkomlig och gör fortfarande misstag."

I denna enda känsliga, tungt ansättande fråga sammanfattade äldste QaQa just det som ofta hade bekymrat mig. Kanske även du undrar och tänker: Jag försöker så gott jag kan, men vet Gud att jag verkligen försöker? När jag misslyckas

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 they may do it in remembrance of the love of thy

om och om igen, vet Gud då att jag ändå älskar honom?”

Det känns sorgligt att bekänna det här, men jag brukade bedöma min relation med Frälsaren utifrån hur fullkomligt jag levde. Jag trodde att ett liv i lydnad betydde att jag aldrig skulle behöva omvända mig. Och när jag gjorde misstag, vilket var varenda dag, drog jag mig undan från Gud och tänkte: Han är säkert mycket besviken på mig.

Det är helt enkelt inte sant.

Jag har insett att om vi väntar tills vi är rena nog eller fullkomliga nog att närma oss Frälsaren så har vi missat hela poängen.

Skulle vi kunna tänka på bud och lydnad på ett annat sätt?

Jag vittnar om att även om Gud bryr sig om våra misstag bryr han sig mycket mer om vad som händer efter att vi gjort ett misstag. Kommer vi att vända oss till honom om och om igen? Kommer vi att stanna kvar i den här förbundsrelationen?

Kanske hör vi Herrens ord: ”Om [du] älskar mig håller [du] fast vid mina bud”, och känner att luften går ur oss eftersom vi inte har hållit alla buden. Låt mig påminna om att omvändelse också är ett bud! Faktum är att det kanske är det mest upprepade budet i skrifterna.

När Alma sa till sig själv: ”O, att jag vore en ängel och kunde få mitt hjärtas önskan uppfylld ... och ropa omvändelse”, försökte han inte skambelägga oss genom att peka ut våra misstag. Han ville ropa omvändelse så att du och jag skulle få slippa lida i världen. En av anledningarna till att Alma hatade synden var att den orsakar oss smärta.

Ibland måste jag komma ihåg, som en post-it-lapp på pannan, att buden är vägen bort ifrån smärta. Och det är omvändelse också. Vår profet har sagt: ”Frälsaren älskar oss alltid, men särskilt när vi omvänder oss.”

Så när Herren säger ”Omvänd er, omvänd er!” kan vi föreställa oss att han säger ”Jag älskar dig. Jag älskar dig.” Föreställ dig hur han vädjar till dig att du ska lämna bakom dig det beteende som orsakar dig smärta, och ber dig kliva ut ur mörkret och vända dig till hans ljus.

I min dotter Carlys församling knäböjde en nybliven präst för att välsigna sakramentet, och i stället för att säga ”att de kan göra det till minne av din Söns blod”, sa han oavsiktligt ”att de kan göra det till minne av din Söns kärlek”. Tårar

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 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.

fyllde Carlys ögon när sanningen i de här orden sjönk in.

Vår Frälsare var villig att lida smärtan av sin försoning eftersom han älskar dig. Faktum är att du är ”den glädje som låg framför honom” i hans lidande.

Uppmaningen till omvändelse är ett uttryck för Guds kärlek.

Att svara ja på den uppmaningen är ett uttryck för vår kärlek.

Föreställ dig din favoritbild av Kristus. Föreställ dig nu att han ler glädjestrålade varje gång du använder hans gåva, eftersom han är det ”fullkomligt klara hoppet”.

Ja, din omvändelse är ingen börd för Jesus Kristus – den förhöjer hans glädje.

Låt oss lära ut detta!

För omvändelse är vår bästa nyhet!

Vi håller oss inte kvar på förbundsstigen genom att aldrig begå misstag. Vi håller oss kvar på stigen genom daglig omvändelse.

Och när vi omvänder oss förlåter Gud oss utan att skambelägga oss och jämföra oss med andra, eller läxa upp oss för att vi gjort samma sak som vi omvände oss ifrån förra veckan.

Han fylls av glädje varje gång han ser oss stå på knä. Han fröjdar sig åt att förlåta oss eftersom vi är en fröjd för honom.

Visst känner vi att det är sant?

Men varför är det då så svårt för oss att tro på det?!

Satan, den store åklagaren och bedragaren, använder skam för att hålla oss borta från Gud. Skam är ett mörkersåttungt att om vi lyfte den från kroppen skulle den ha en verklig vikt eller tyngd.

Skammen är den röst som bestraffar dig med ord som ”Hur tänkte du? Kan du inte göra någonting rätt?”

Skammen säger oss inte att vi gjorde ett misstag – den säger oss att vi är våra misstag. Vi kan till och med höra: ”Göm dig.” Motståndaren gör allt i sin makt för att behålla bördan inom oss genom att säga att priset är för högt, att det är lättare om detta förblir i mörker, och tar därmed bort allt hopp.

Satan stjälar hopp.

Och du behöver höra det här, så jag säger dessa ord rakt ut: Du är inte rösten i ditt huvud eller misstagen du begått. Du kan också behöva säga detta rakt ut. Säg åt Satan: ”Inte i dag.” Gå bort från honom.

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 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

Känn denna dragning, denna sorg efter Guds vilja som vänder dig till din Frälsare, och se hur hans nåd kommer till dig och till dem du älskar. Jag lovar att i samma stund som vi modigt tar vårt förkrossade hjärta till honom, är han genast där.

Om du såg någon drunkna, skulle du då inte räcka ut handen till räddning? Kan du föreställa dig att din Frälsare skulle vägra ta din utsträckt hand? Jag föreställer mig hur han dyker ner i vattnet, ner under alltför att lyfta upp oss så att vi kan ta ett friskt andetag! Ingen kan sjunka lägre än vad Kristi ljus lyser.

Frälsaren lyser för evigt klarare än skammens mörker. Han skulle aldrig gå till angrepp mot ditt värde. Så titta noga.

Föreställ dig att den här handen representerar värde.

Den här handen representerar lydnad. Kanske vaknade du upp i morse och bad en meningsfull bön och utforskade skrifterna för att höra Guds röst. Du har fattat bra beslut och behandlar människor omkring dig kristuslikt. Du lyssnar på generalkonferensen! Du har lydnaden på plats!

Eller kanske har det inte gått så bra för dig. Du har haft svårt den senaste tiden att göra de där små enkla sakerna för att få kontakt med himlen. Du har fattat en del beslut du inte är stolt över.

Vari består ditt värde? Har den här handen alls förflyttat sig?

Ditt värde har ingenting med lydnad att göra. Ditt värde är beständigt – det förändras aldrig. Det gavs till dig av Gud, och det finns inget som du eller någon annan kan göra för att ändra på det. Lydnad medför välsignelser; det stämmer. Men värde är inte en av dem. Du är alltid "mycket värdefull i Guds ögon", oavsett vart dina beslut har tagit dig.

Även om jag gör misstag vill jag stanna kvar i min förbundsrelation med Kristus, och jag ska berätta varför.

Under min uppväxt tog jag lektioner i simhopp och lärde mig att när domaren poängsätter ett hopp är det utförandet som granskas. Var nedslaget perfekt vertikalt med sträckta vriser och bara lite stänk? Sedan gör de något speciellt. De tar med svårighetsgraden i beräkningen.

Var och en hoppar med en egen svårighetsgrad. Och din Frälsare är den ende som verkligen vet vilken svårighetsgrad du hoppar med. Jag

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 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

vill ha en relation med den enda personen som förstår mig, som ser till mitt hjärta och vet hur mycket jag försöker!

Han känner till de mörkrets dimmor som sänker sig över alla oss vandrare, och vet att vår färd passerar den orena floden – så att vi, även om vi håller fast vid ledstången av järn, blir nedstänkta.

Att komma till Kristus är att säga "Vill du hjälpa mig?" med hopp och förnyad tilltro till att hans armar alltid är utsträckta mot oss. Jag tror att denna nya syn på omvändelse innebär att även om vi inte är fullkomliga i lydnad nu, är vi tillgivet lydiga nu och väljer att stanna kvar, om och om igen, eftersom vi älskar honom.

Kommer du ihåg kung Benjamins folk som inte längre hade någon benägenhet att göra ont, utan ständigt ville göra gott? Tror du att de packade ihop sina tält, gick hem och aldrig mer gjorde några misstag? Självklart inte! Skillnaden var att de inte längrevillesynda. De var tillgivet lydiga! Deras hjärtan hade vänts till och var lyhörda för Guds samtids som de kämpade med det!

En gång på stranden såg jag en fågel flyga mot vinden och flaxa hårt med vingarna, nästan frenetiskt, utan att komma någonvart. Sedan lade jag märke till en annan fågel, högre upp. Den hade fångat en uppvind och svävade lätt och obekymrat i vinden. Det är skillnaden mellan att försöka göra det själva och att vända oss till Frälsaren och låta honom lyfta oss "med läkedom under sina vingar".

Som missionsledare i Australien pratade vi under vårt sista samtal med varje missionär om 3 Nephi 17, där människorna var nära Frälsaren och kunde höra honom be för dem. Vi frågade dem: "Om du kunde höra Frälsaren be för dig, vad tror du då att han skulle säga?"

Att få höra deras svar var en av de allra andligaste upplevelserna i mitt liv. Var och en av dessa missionärer stannade upp, och deras ögon tårades när vi påminde dem om att "din Frälsare vet vilken svårighetsgrad du upplever. Han har själv upplevt den!"

Det här är vad dessa missionärer mjukt och känslösamt svarade: En syster sa: "Jesus skulle säga till Fadern: 'Hon gör sitt allra bästa. Jag vet hur mycket hon försöker.'" En äldste sa: "Med tanke på allt som hänt i hans liv är jag så stolt över honom."

Låt oss prova det här. I kväll, innan du ber, så föreställ dig att Jesus Kristus är där. Han för din

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.

talán inför Fadern. Ställ dig frågan: Vad skulle min Frälsare säga till Fadern om mig?

Och var sedan tyst.

Lyssna efter rösten som talar gott om dig – rösten från Frälsaren, din finaste vän, och från din himmelske Fader, som verkligen finns där. Kom ihåg, deras kärlek är stor och ditt värde är alltid stort, oavsett vad.

Jag står här för att vittna om att Jesus Kristus ger ljus till dem som vandrar i mörker. Så, de dagar då du känner den där rösten som säger åt dig att gömma dig, att du borde gömma dig ensam i ett mörkt rum, uppmanar jag dig att vara modig och tro på Kristus! Gå och tänd Ljuset – vårt fullkomligt klara hopp.

Omgiven av hans ljus kommer du att se människor överallt omkring dig som också har känt sig ensamma, men nu, med ljuset tänd, undrar du och de: Varför var vi så rädda i mörkret? Och varför stannade vi kvar där så länge?

”Må ljusets Herre omsluta dig i sina armar och ständigt trösta och älska dig.” Må vi älska honom och välja honom om och om igen. I Jesu Kristi namn, amen.