

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 покавання не обтяжує Ісуса Христа, воно примножує Його радість

Сестра Тамара В. Рунія

Перша радниця у генеральному президентстві Товариства молодих жінок

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."

Запрошення покаятися — це вияв Божої любові. Сказати "так" у відповідь на це запрошення — це виявити свою любов.

Кілька років тому під час подорожі до Флориди я сиділа просто неба і читала книгу. З її назви виходило, що ми можемо потрапити на небеса, навіть якщо зараз ми не досконалі. Якась жінка, проходячи повз мене, запитала: "Ви думаєте, це можливо?"

Я розгублено підвела очі, а потім зрозуміла, що вона говорить про книгу, яку я читаю. Я сказала щось безглузде на кшталт: "Ну, я не так вже багато прочитала, але я дам вам знати, чим вона закінчиться".

О, як би мені хотілося перенестися в минуле! Я б їй сказала: "Так, це можливо! Бо небеса не для людей, які були досконалими, — вони для людей, які отримали прощення та які знову і знову вибирають мати віру в Христа".

Сьогодні я хочу звернутися до тих з нас, хто іноді відчуває, що "покавання і прощення, здається, діють для всіх, крім них". До тих, хто замислюється на самоті: "Оскільки я постійно роблю одні й ті ж помилки, то, можливо, я просто така людина". До тих, у кого, як і у мене, бувають дні, коли просуватися шляхом завітів здається настільки ж важко, як і пішки підійматися на круту гору!

Один чудовий місіонер з Фіджі, старійшина Ганга, який служив в Австралії, поділився подібними почуттями у своєму свідченні, виголошеному перед від'їздом з місії: "Я знаю, що Бог любить мене, але іноді я запитую себе: "Чи знає Бог, що я люблю Його?" Бо я не ідеальний і все ще роблю помилки".

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 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,

У цьому лагідному запитанні, яке закарбувалося в моїй пам'яті, старійшина Ганга дуже точно підсумував те, що часто непокоїло і мене. Можливо, ви теж розмірковуєте: "Я так стараюся, але чи знає Бог, що я дійсно стараюся? Коли я раз за разом зазнаю невдач, чи знає Бог, що я все ще люблю Його?"

Мені сумно це визнавати, але я звикла оцінювати свої стосунки зі Спасителем за тим, наскільки досконало я жила. Я думала, що якщо житиму слухняно, то мені ніколи не потрібно буде каятися. І коли я робила помилки, а це було кожного дня, я віддаляла себе від Бога думкою: "Мабуть, Він дуже розчарований мною".

Але така думка є хибною.

Я зрозуміла, що якщо ви чекаєте, поки станете достатньо чистими або достатньо досконалими, щоб прийти до Спасителя, ви не зрозуміли найголовнішого!

А чи не подивитися нам на заповіді та слухняність по-іншому?

Я свідчу, що хоча Бога й турбують наші помилки, Йому більш важливо, що ми робимо після того, коли припускаємося помилок. Чи звертаємося ми до Нього знов і знов? Чи залишаємося ми в цих завітних стосунках?

Можливо, почувши слова Господа: "Якщо ви Мене любите, — Мої заповіді зберігайте", ви відчуваєте себе зніченими, бо не дотримувалися всіх заповідей. Дозвольте мені нагадати вам, що каятися — це також заповідь! Насправді, вона, можливо, є найбільш повторюваною заповіддю в Писаннях.

У своєму монолозі: "О, якби я був ангелом і міг би мати бажання в моєму серці... і закликати до покаяння", Алма не намагався присоромити нас, вказуючи на наші помилки. Він хотів закликати до покаяння, щоб і ви, і я могли уникнути страждань у світі. Одна з причин, чому Алма ненавидів гріх, полягає в тому, що той завдає нам болю.

Іноді я маю пам'ятати, або, образно кажучи, помістити собі на лобі наліпку з нагадуванням, що заповіді — це засіб від болю. І покаяння також. Наш пророк сказав: "Спаситель любить нас завжди, а найбільше тоді, коли ми каємося".

Тому, коли Господь каже: "Покайтеся ж ви, покайтеся!", уявіть собі, що Він каже: "Я люблю вас. Люблю вас". Побачте, що Він благає вас облишити поведінку, яка завдає

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 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,

вам болю, і запрошує вас вийти з темряви та повернутися до Його світла.

У приході, який відвідує моя донька Карлі, один з нових священників став навколівки, аби благословити причастя, і замість того, щоб сказати: "Щоб вони могли робити це в пам'ять крові Твого Сина", він ненароком сказав: "Щоб вони могли робити це в пам'ять любові Твого Сина". Коли Карлі усвідомила істинність тих слів, на її очі навернулися сльози.

Наш Спаситель був готовий втерпіти біль Своєї Спокути, оскільки Він любить вас. Справді, ви є тією "радістю, яка була перед Ним" під час Його страждань.

Запрошення покаятися — це вияв Божої любові.

Сказати "так" у відповідь на це запрошення — це виявити свою любов.

Згадайте своє улюблене зображення Христа. А тепер уявіть, як Він щиро і радісно усміхається щоразу, коли ви використовуєте Його дар, бо Він є "справж[ню] яскравіст[ю] надії".

Так, ваше покаяння необтяжує Ісуса Христа; воно примножує Його радість.

Навчаймо цього!

Бо звістка про можливість покаяння — це наша найкраща новина!

Ми залишаємося на шляху завітів не тому, що ніколи не робимо помилок. Ми залишаємося на цьому шляху, оскільки кожного дня каємося.

І коли ми каємося, Бог прощає, не соромлячи нас, не порівнюючи з кимось іншим і не сварячи за те, що ми калися в тому самому гріху минулого тижня.

Він радіє щоразу, коли бачить, як ми стоїмо навколівках. Він з радістю прощає нас, бо ми для Нього є радістю!

Хіба ви не відчуваєте, що це правда?

Тоді чому ж нам так важко повірити?

Сатана, цей великий оскаржувач і обманщик, використовує сором, щоб віддалити нас від Бога. Сором — це темрява, настільки важка, що здається, що якби ви витягли її зі свого тіла, то вона мала б реальну вагу.

Сором — це голос, який не дає вам спокою, кажучи: "Про що ти думав чи думала?" "Ти коли-небудь щось зробиш правильно?"

Сором не каже нам, що ми зробили помилку; він говорить нам, що ми є нашими помил-

“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 to you by God, and there's nothing you or anyone else can do to change it. Obedience brings bless-

ками. Ви навіть можете почути: “Сховайся”. Супротивник робить усе, що в його силах, щоб ця важкість залишилася в нашій душі, кажучи нам, що ціна надто висока, що буде легше, якщо ніхто не дізнається про скоєний нами гріх, і це позбавляє нас будь-якої надії.

Сатана — це крадій надії.

І вам потрібно це почути, тому я скажу ці слова голосно: ви — це не голос у вашій голові і не помилки, які ви зробили. Можливо, вам також потрібно буде сказати це вголос. Сказати Сатані: “Не сьогодні”. Відверніться від нього.

Відчуйте цей вплив, цей смуток для Бога, що розвертає вас до вашого Спасителя, і подивіться, як Його благодать входить у ваше життя і життя тих, кого ви любите. Я обіцяю, що в ту ж мить, коли ми прийдемо до Нього зі скрушеним серцем, Він негайно опиниться поруч.

Якби ви побачили, що хтось тоне, чи не простягли б ви руку і не врятували цю людину? Чи можете ви уявити, що ваш Спаситель відмовиться взяти вас за вашу простягнуту руку? Я уявляю, як Він пірнає у воду, спускається нижче всього, аби підняти нас, щоб ми ковтнули свіжого повітря! Ніхто не може зійти нижче тієї глибини, куди сягає світло Христа.

Спаситель завжди яскравіший за темряву сорому. Він ніколи не ставитиме під сумнів вашу цінність. Тож дивіться уважно.

Уявіть, що одна рука символізує цінність.

А інша рука символізує слухняність.

Можливо, ви прокинулися сьогодні вранці, змістовно помолились і вивчали Писання, щоб почути голос Бога. Ви приймали правильні рішення і ставилися до людей навколо вас так, як це робив би Христос. Ви слухаєте генеральну конференцію! Ось ваша слухняність!

А може, все пішло не так добре. Останнім часом вам було важко робити те мале і просте, що дає нам змогу підтримувати зв'язок з небесами. Ви прийняли деякі рішення, якими не пишаєтеся.

Де ваша цінність? Ця рука взагалі ворушилася?

Ваша цінність не пов'язана зі слухняністю. Ваша цінність постійна, вона ніколи не змінюється. Вона була дана вам Богом, і ви або хтось інший нічого не можете зроби-

ings; 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

ти, аби це змінити. Слухняність приносить благословення. Це правда. Але цінність не належить до їх числа. Ваша цінність завжди "велика в очах Бога", незалежно від того, куди вас привели ваші рішення.

Хоч я роблю помилки, я хочу залишатися в завітних стосунках з Христом і скажу вам чому.

Ще підлітком я відвідувала заняття зі стрибків у воду і дізналась, що коли судді оцінюють стрибок у воду, вони стежать за тим, як він виконується. Чи було входження у воду ідеально вертикальним, пальці ніг направлені вниз, а сплеск невеликим? Далі вони роблять щось надзвичайне. Вони враховують ступінь складності.

Кожен робить стрибки зі своїм ступенем складності. І ваш Спаситель — єдиний, хто дійсно знає, настільки складно робите стрибки ви. Я хочу мати стосунки з тією єдиною людиною, яка мене розуміє, яка знає моє серце і те, як сильно я стараюсь!

Він знає, що імла темряви спускається на всіх нас, подорожніх, що наша подорож проходить повз ріку з брудною водою, тож, навіть якщо ми тримаємося за жезл із заліза, нас буде забризкано.

Прийти до Христа — означає з надією сказати: "Ти мені допоможеш?", маючи впевненість у словах одкровення, що Його руки завжди простерті до вас. Я вірю, що завдяки цьому свіжому погляду на покаєння можна побачити, що навіть якщо наша слухняність все ще не досконала, ми все ж можемо слухатися з любов'ю, знову і знову вибираючи залишитися в цих стосунках, оскільки ми любимо Його.

Пам'ятаєте людей з народу царя Веніаміна, які вже не мали бажання чинити зло, але бажали лише постійно чинити добро? Як ви думаєте, вони склали свої намети, повернулися додому і більше ніколи жодної помилки не припустилися? Звичайно ж, ні! Різниця в тому, що вони більше хотіли грішити. Вони виявляли слухняність з любов'ю! Коли вони докладали зусиль, їхні серця були звернені до Бога і налаштовані на Нього!

Одного разу на пляжі я побачила птаха, який летів проти вітру, дуже сильно махаючи крилами, майже несамовито, але залишався на тому самому місці. Потім я помітила ще одного птаха, вище. Той, піймавши висхідний

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 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?"

потік, безтурботно ширяв у небі, не потерпаючи від вітру. У цьому полягає різниця між нашими спробами діяти самотужки, і тим, щоб, звернувшись до нашого Спасителя, дозволити Йому підняти нас з "лікування[м] в проміннях Його".

Як провідники місії в Австралії, ми під час нашого останнього спілкування з кожним із місіонерів говорили про розділ 3 Нефій 17, де написано, що люди стояли так близько до Спасителя, що могли чути, як Він молиться за них. Ми запитували: "Якби ви могли почути, як Спаситель молиться за вас, що, на вашу думку, Він би сказав?"

Почути їхні відповіді було одним з найдуховніших вражень у моєму житті. Кожен з тих місіонерів замовкав на якусь мить, і на їхні очі наверталися сльози, коли ми нагадували їм: "Ваш Спаситель знає, наскільки вам важко. Він це відчував!"

Ось про що ті місіонери тихо і лагідно розповідали. Одна сестра сказала: "Ісус би сказав Батьку: 'Вона робить все якнайкраще. Я знаю, що вона дуже старається'. Інший старійшина сказав: 'З огляду на все, що сталося в його житті, Я так пишаюся ним'".

Давайте спробуємо ось що зробити. Цього вечора, перш ніж молитися, уявіть, що Ісус Христос поруч. Він — ваш Заступник перед Батьком. Запитайте себе: "Що мій Спаситель сказав би Батькові про мене?"

А потім замовкніть.

Прислухайтеся до того голосу, який говорить про вас щось хороше, — голосу Спасителя, вашого найкращого друга, і вашого Небесного Батька, Який дійсно поруч. Пам'ятайте, що Його любов і ваша цінність, незважаючи ні на що, завжди великі.

Я стою тут, щоб засвідчити, що Ісус Христос дає світло тим, хто перебуває у темряві. Тож у ті дні, коли ви чуєте той голос, який спонукає вас сховатися, каже, що вимагає сховатися в темній кімнаті на самоті, я запрошую вас бути сміливими і повірити Христу! Підійдіть і увімкніть Світло — нашу Справжню Яскравість надії.

Купаючись у Його світлі, ви побачите навколо себе людей, які також почувалися самотніми, але тепер, коли світло увімкнено, виразом з ними будете дивуватися: "Чому ми були так налякані в темряві? І чому ми так довго там залишалися?"

“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.

“Нехай Господь Світла огорне вас Своїми обіймами, втішає і любить вас завжди”. Незмінно любимо Його та знову і знову вибираємо мати віру в Нього. В ім'я Ісуса Христа, амінь.