

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Mos e Ngurtësoni Zemrën

Nga Plaku Kristofer H. Kim,
i Të Shtatëdhjetëve

April 2025 general conference

If we sincerely repent, humble ourselves, and trust and rely on the Lord, our hearts will be softened.

The Restoration of the gospel of Jesus Christ began when God the Father and His Beloved Son appeared to the young Joseph Smith, answering his humble prayer. As part of the Restoration, Joseph Smith translated an ancient record by the gift and the power of God. This record contains “God’s dealings with ancient inhabitants of the Americas and contains the fulness of the everlasting gospel.”

When I was a young boy, as I read the Book of Mormon, I often wondered why Laman and Lemuel did not believe the truths that were given to them, even when an angel of the Lord appeared and spoke to them directly. Why couldn’t Laman and Lemuel be more humble and obedient to the teachings of their father, Lehi, and their younger brother Nephi?

I found one of the answers to this question in 1 Nephi, which states that Nephi was “grieved because of the hardness of their hearts.” Nephi asked his older brothers, “How is it that ye are so hard in your hearts, and so blind in your minds?”

What does it mean to have a hardness of heart?

The Korean translation of “hardness” in the Book of Mormon is (Wan-Aak:). This phrase uses the Chinese character “Wan” (), meaning “stubborn,” and “Aak” (), meaning “wicked.” When we harden our hearts, we are blinded, and good things cannot come into our hearts or our minds. We become stubborn and begin to place more focus on worldly desires, closing our hearts to the things of God. We choose to focus

Nëse pendohemi sinqerisht, përulemi, mirëbesojmë dhe mbështetemi te Zoti, zemrat tona do të zbuten.

Rivendosja e ungjillit të Jezu Krishtit filloi kur Perëndia, Ati, dhe Biri i Tij i Dashur, iu shfaqën të riut Jozef Smith, duke iu përgjigjur lutjes së tij të përlurur. Si pjesë e Rivendosjes, Jozef Smithi përktheu një anal të lashtë nëpërmjet dhuratës dhe fuqisë së Perëndisë. Ky anal përmban “marrëdhënie[t e] Perëndisë me banorët e lashtë të kontinentit Amerikan dhe përmban tërësinë e ungjillit të përjetshëm”.

Kur isha djalë i ri, ndërsa lexoja Librin e Mormonit, shpesh pyesja veten pse Lamani dhe Lemueli nuk i besuan të vërtetat që iu ishin dhënë, edhe kur një engjëll i Zotit iu shfaq dhe u foli drejtpërdrejt. Pse Lamani dhe Lemueli nuk mund të ishin më të përlurur e më të bindur ndaj mësimëve të atit të tyre, Lehit, dhe vëllait të tyre më të vogël, Nefit?

E gjeta njërin nga përgjigjet e kësaj pyetjeje te 1 Nefi, ku thuhet se Nefi ishte “i pikëlluar nga ngurtësia e zemrave të tyre”. Nefi i pyeti vëllezërit e tij më të mëdhenj: “Si është e mundur që jeni kaq të ngurtë në zemrat tuaja dhe kaq të verbër në mendjet tuaja?”

Çfarë do të thotë të kesh ngurtësim të zemrës?

Në koreanisht përkthimi i fjalës “ngurtësim” në Librin e Mormonit është (Wan-Aak:). Kjo frazë përdor karakterin kinez “Wan” (), që do të thotë “kryeneç” dhe “Aak” (), që do të thotë “i lig”. Kur e ngurtësojmë zemrën, ne verbohemi dhe gjërat e mira nuk mund të na hyjnë në zemër apo në mendje. Ne bëhemi kryeneçë dhe fillojmë të përqendrohemi më shumë te dëshirat e botës, duke mos u lënë vend në zemër

solely on our own thoughts while not accepting the opinions and guidance of others. We choose to not open our hearts to the things of God but instead to the influence of the things of the world and the adversary. When our hearts are hardened, we resist the influence of the Holy Ghost. We are “slow to remember the Lord,” and over time we become “past feeling” His words.

Alma taught the people in Ammonihah that some “would reject the Spirit of God on account of the hardness of their hearts.” He also taught that “they that will harden their hearts, to them is given the lesser portion of the word until they know nothing concerning his mysteries.” Eventually, the Spirit withdraws, and the Lord “will take away [His] word” from those who have hardened their hearts just like Laman and Lemuel. Because Laman and Lemuel continually hardened their hearts, resisted the feelings of the Holy Ghost, and chose not to accept the words and teachings of their father and Nephi, they ultimately rejected eternal truths from God.

In contrast to Laman and Lemuel, Nephi continually humbled himself, seeking guidance from the Spirit of the Lord. In return, the Lord softened Nephi’s heart. Nephi shares that he “did cry unto the Lord; and behold he did visit me, and did soften my heart that I did believe all the words which had been spoken by my father.” The Lord helped Nephi to accept, understand, and believe all the mysteries of God and His words. Nephi was able to have the constant companionship of the Holy Ghost.

What can we do to not harden our hearts?

First, we can practice daily repentance.

Our Savior taught, “Whoso repenteth and cometh unto me as a little child, him will I receive.” Our beloved prophet, President Russell M. Nelson, taught:

“Repenting is the key to progress. Pure faith keeps us moving forward on the covenant path.

“Please do not fear or delay repenting. Satan delights in your misery. ... Start today to experience the joy of putting off the natural man. The Savior loves us always but especially when we repent.”

gjërave të Perëndisë. Ne zgjedhim të përqedrohem vetëm te mendimet tona, duke mos i pranuar mendimet dhe udhëzimet e të tjerëve. Ne zgjedhim të mos e hapim zemrën për gjërat e Perëndisë, por përkundrazi e hapim për ndikimin e gjërave të botës dhe për kundërshtarin. Kur zemra na ngurtësohet, ne e ndrydhim ndikimin e Frymës së Shenjtë. Ne jemi “të ngadalshëm [që] t[a] kujto[jmë] Zotin” dhe me kalimin e kohës e “humb[asim] ndjesinë” ndaj fjalëve të Tij.

Alma i mësoi popullit në Amonihë se disa “nuk [e] pranonin Shpirtin e Perëndisë për shkak të ngurtësisë së zemrave të tyre”. Ai gjithashtu dha mësim se “ata që do t’i ngurtësojnë zemrat e tyre, atyre do t’u jepet pjesa më e vogël e fjalës, derisa ata të mos dinë asgjë në lidhje me misteret e tij”. Përfundimisht, Shpirti tërhiqet dhe Zoti “do t[a] heq[ë] ... fjalën [e Tij]” prej atyre që i kanë ngurtësuar zemrat, ashtu si Lamani dhe Lemueli. Për shkak se Lamani dhe Lemueli i ngurtësuan vazhdimisht zemrat e tyre, i ndrydhën ndjenjat ndaj Frymës së Shenjtë dhe zgjodhën të mos i pranonin fjalët dhe mësimet e atit të tyre dhe Nefit, ata përfundimisht i hodhën poshtë të vërtetat e përvetshme nga Perëndia.

Ndryshe nga Lamani dhe Lemueli, Nefi vazhdimisht e përuli veten, duke kërkuar udhërrëfim nga Shpirti i Zotit. Në këmbim, Zoti ia zbuti zemrën Nefit. Nefi tregoi: “I thirra Zotit dhe vini re, ai më vizitoi dhe ma zbuti zemrën, sa që unë besova të gjitha fjalët që ishin thënë nga ati im”. Zoti e ndihmoi Nefin t’i pranonte, kuptonte dhe besonte të gjitha misteret e Perëndisë dhe fjalët e Tij. Nefi mundi të kishte shoqërimin e vazhdueshëm të Frymës së Shenjtë.

Çfarë mund të bëjmë për të mos i ngurtësuar zemrat tona?

Së pari, ne mund të ushtrojmë pendim të përditshëm.

Shpëtimtari ynë dha mësim: “Kushdo që pendohet dhe vjen tek unë si një fëmijë i vogël, atë do ta pranoj”. Profeti ynë i dashur, Presidenti Rasëll M. Nelson, dha mësim:

“Pendimi është çelësi përparimit. Besimi i pastër na bën të shkojmë përpara në shtegun e besëlidhjeve.

Ju lutem, mos iu druani pendimit ose ta shtyni atë. Satani kënaqet nga mjerimi juaj. ... Filloni që sot ta përjetoni gëzimin nga zhveshja e njeriut të natyrshëm. Shpëtimtari na do gjithmonë, porveçanërisht teksa pendohemi.”

As we experience the joy of softening our hearts and coming to the Lord, we become “as a child, submissive, meek, humble, patient, full of love, willing to submit to all things which the Lord seeth fit to inflict upon him, even as a child doth submit to his father.”

Second, we can practice humility.

Daily repentance will bring humility to our hearts. We want to become humble before the Lord, like a little child who obeys their father. We will then always have the Holy Spirit with us, and our hearts will soften.

My wife, Sue, and I have known a wonderful couple for the last four years. When we initially met them, the husband was a new member of the Church, and his wife was meeting with the missionaries to study the gospel. Many missionaries met with her to help her come unto Christ. We felt that she had a vibrant testimony of the gospel and knew that the Church was true. She felt the Spirit often during our visits and actively participated in all the meetings. She loved to interact with the wonderful members of the ward. However, she found it difficult to commit herself to enter the waters of baptism. One day she was reading Moroni 7:43–44, which reads:

“And again, behold I say unto you that he cannot have faith and hope, save he shall be meek, and lowly of heart.

“If so, [your] faith and hope is vain, for none is acceptable before God, save the meek and lowly in heart.”

After reading these verses, she realized what she needed to do. She thought that she had understood the meaning of being meek and humble. However, her understanding was not sufficient enough to have faith and hope to obey the commandments of God. She had to let go of her stubbornness and her own wisdom. She started to humble herself through sincere repentance. She began to understand humility in the perspective of God’s eyes. She relied on Heavenly Father and prayed to soften her own heart. Through these prayers, she felt the Spirit witness to her that Heavenly Father wanted her to be baptized.

Both husband and wife shared that the more they became humble, the more they could un-

Ndërsa përjetojmë gëzimin prej zbutjes së zemrave dhe ardhjes te Zoti, ne bëhemi “si një fëmijë, i nënshtruar, i bindur, i përlur, i duruar, plot me dashuri, i gatshëm t’u nënshtrohet të gjitha gjërave që Zoti i sheh të përshtatshme të shkaktojë mbi të, madje sikurse një fëmijë i nënshtrohet atit të tij”.

Së dyti, ne mund të ushtrojmë përlulësi.

Pendimi i përditshëm do të sjellë përlulësi në zemrat tona. Ne duam të bëhemi të përlur përpara Zotit, ashtu si një fëmijë i vogël që i bindet të atit. Atëherë vërtet do ta kemi gjithmonë me vete Shpirtin e Shenjtë dhe zemrat tona do të zbuten.

Bashkëshortja ime, Sui, dhe unë kemi njohur një çift të mrekullueshëm këto katër vitet e fundit. Kur i njohëm fillimisht, bashkëshorti ishte një anëtar i ri i Kishës dhe bashkëshortja e tij po takohej me misionarët për të studiuar ungjillin. Misionarë të shumtë u takuan me të për ta ndihmuar që të vinte te Krishti. E ndiem se ajo kishte një dëshmi kumbuese për ungjillin dhe e dinte se Kisha ishte e vërtetë. Ajo e ndjeu Shpirtin shpesh gjatë vizitave tona dhe mori pjesë në mënyrë aktive në të gjitha takimet. Asaj i pëlqente shumë të ndërvepronte me anëtarët e mrekullueshëm të lagjes. Gjithsesi, e kishte të vështirë të zotohej për të hyrë në ujërat e pagëzimit. Një ditë ajo po lexonte te Moroni 7:43–44, që thotë:

“Dhe përsëri vini re, unë ju them juve se ai nuk mund të ketë besim dhe shpresë, në qoftë se nuk është i bindur dhe i përvuajtur në zemër.

Përndryshe, besimi dhe shpresa [juaj] është e kotë, meqë askush nuk pranohet para Perëndisë, në qoftë se nuk është i bindur dhe i përlur në zemër.”

Pasi i lexoi ato vargje, ajo e kuptoi se çfarë duhej të bënte. Mendoi se e kishte kuptuar domethënien e të qenit e bindur dhe e përlur. Megjithatë, të kuptuarit e vet nuk ishte i mjaftueshëm sa të kishte besim e shpresë për t’iu bindur urdhërimeve të Perëndisë. Ajo duhej ta linte pas kryeneçësinë dhe urtësinë e saj vetjake. Ajo filloi të përulëjë nëpërmjet pendimit të sinqertë. Filloi ta kuptonte përulësinë sipas këndvështrimit të syve të Perëndisë. U mbështet tek Ati Qiellor dhe u lut që t’i zbutëj zemra. Nëpërmjet këtyre lutjeve, e ndjeu Shpirtin t’i dëshmonte se Ati Qiellor donte që ajo të pagëzohej.

Si bashkëshorti, ashtu edhe bashkëshortja treguan se sa më shumë të përlur bëheshin, aq

derstand the words of God, and their hearts were softened to follow the teachings of our Lord Jesus Christ.

Third, we can trust and rely on our Savior.

Nephi was a great example of allowing his heart to be softened by trusting in the Lord. He taught, “I have trusted in thee, and I will trust in thee forever. I will not put my trust in the arm of flesh.” Similarly, in a revelation given to the Prophet Joseph Smith, the Lord said, “Put your trust in that Spirit which leadeth to do good—yea, to do justly, to walk humbly.” When we put our trust in the Lord and rely on Him, He will soften our hearts, and we will be supported in our trials, troubles, and afflictions.

If we sincerely repent, humble ourselves, and trust and rely on the Lord, our hearts will be softened. He will then pour out His Spirit and show us the mysteries of heaven. We will believe all the words that He has taught, and our understanding will deepen.

Our Savior, Jesus Christ, was the ultimate example of meekness. In 2 Nephi 31:7, we read, “But notwithstanding he being holy, he showeth unto the children of men that, according to the flesh he humbleth himself before the Father, and witnesseth unto the Father that he would be obedient unto him in keeping his commandments.” Even though He was holy and perfect, He humbled Himself before the Father and was obedient to Him by being baptized.

At the end of His mortal life, Jesus Christ submitted His own will to His Father by partaking of the bitter cup. This suffering caused Him “to tremble because of pain, and to bleed at every pore, and to suffer both body and spirit.” The Savior asked that He “might not drink the bitter cup, and shrink.” “Nevertheless,” He said, “glory be to the Father, and [He] partook and finished [His] preparations unto the children of men.”

Brothers and sisters, we’ve been given moral agency. We can choose to harden our hearts, or we can choose to soften our hearts. In our daily lives, we can choose to do the things that invite the Lord’s Spirit to come into and dwell in our hearts. I know that in these choices, there is peace and joy.

Let us follow the example of our Savior, Jesus Christ, who followed the will of the Father. As we

më shumë mundën t’i kuptonin fjalët e Perëndisë dhe zemrat e tyre u zbutën për t’i ndjekur mësimet e Zotit tonë, Jezu Krishtit.

Së treti, ne mund të kemi besim dhe të mbështetemi te Shpëtimtari ynë.

Nefi ishte një shembull i shkëlqyer i lejimit që zemra t’i zbutej nëpërmjet besimit te Zoti. Ai dha mësim: “Unë kam besuar te ti dhe unë do të besoj te ti përgjithmonë. Unë nuk do ta vë besimin tim në krahun prej mishi.” Në mënyrë të ngjashme, në një zbulesë që iu dha Profetit Jozef Smith, Zoti tha: “Vëre besimin tënd në atë Shpirt që drejton për të bërë mirë – po, për të bërë të drejtën, për të ecur me përlësi”. Kur e vëmë besimin tonë te Zoti dhe mbështetemi tek Ai, Ai do t’i zbutë zemrat tona dhe ne do të përkrahemi në sprovat, vështirësitë e mjerimet tona.

Nëse pendohemi sinqerisht, përulemi, mirëbesojmë dhe mbështetemi te Zoti, zemrat tona do të zbuten. Më pas, Ai do të derdhë Shpirtin e Tij dhe do të na tregojë misteret e qiellit. Ne do t’i besojmë të gjitha fjalët që Ai dha mësim, dhe kuptueshmëria jonë do të thellohet.

Shpëtimtari ynë, Jezu Krishtit, ishte shembulli më i lartë i bindjes. Te 2 Nephi 31:7 lexojmë: “Por megjithëse ishte i shenjtë, ai u tregon fëmijëve të njerëzve se, sipas mishit, ai përul veten para Atit dhe i dëshmon Atit se ai do të jetë i bindur ndaj tij, në zbatimin e urdhërimeve të tij”. Ndonëse ishte i shenjtë dhe i përsosur, Ai u përul përpara Atit dhe ishte i bindur ndaj Tij duke u pagëzuar.

Në fund të jetës së Tij në vdekshmëri, Jezu Krishti ia nënshtroi vullnetin e Tij vetjak Atit të Tij duke e pirë kupën e hidhur. Kjo vuajtje e bëri Atë “të dridhe[j] për shkak të dhembjes e [t’i] ... d[ilte] gjak nga çdo por dhe të vua[nte] si në trup e në shpirt”. Shpëtimtari kërkoi që Ai “të mos e pi[nte] kupën e hidhur e të mpake[j]”. “Megjithatë”, tha Ai: “lavdi i qoftë Atit dhe unë mora pjesë e i mbarova përgatitjet e mia për fëmijët e njerëzve”.

Vëllezër dhe motra, neve na është dhënë liria morale e zgjedhjes. Mund të zgjedhim ta ngurtësojmë zemrën ose mund të zgjedhim ta zbutim atë. Në jetën tonë të përditshme, mund të zgjedhim të bëjmë gjërat që e ftojnë Shpirtin e Zotit të vijë e të banojë në zemrat tona. Unë e di se në këto zgjedhje ka paqe dhe gëzim.

Le ta ndjekim shembullin e Shpëtimtarit tonë, Jezu Krishtit, i cili ndoqi vullnetin e Atit.

do so, the Lord has promised us, “For, behold, I will gather them as a hen gathereth her chickens under her wings, if they will not harden their hearts.” In the name of Jesus Christ, amen.

Ndërsa e bëjmë këtë, Zoti na ka premtuar: “Pasi, vër re, unë do t’i mbledh sikurse një kllloçkë i mbledh zogjtë e vet nën krahët e saj, nëse ata nuk do t’i forcojnë zemrat e tyre”. Në emrin e Jezu Krishtit, amen.