

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Не вкоравявайте сърцата си

От старейшина Кристофър Х. Ким
От Седемдесетте

April 2025 general conference

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

*Ако искрено се покаяваме, смиряваме се, упо-
ваваме се и разчитаме на Господ, сърцата ни
ще се смекчават.*

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

Възстановяването на Евангелието на Исус Христос започва, когато Бог Отец и Неговият Възлюбен Син се явяват на младия Джозеф Смит в отговор на смирената му молитва. Като част от Възстановяването Джозеф Смит превежда древен летопис чрез дара и силата Божии. Летописът съдържа „взаимоотношенията на Бога с древни обитатели на Северна и Южна Америка и съдържа пълнотата на вечното Евангелие“.

Когато бях малко момче, докато четях Книгата на Мормон, често се чудех защо Ламан и Лемуил не вярват в дадените им истини дори когато ангел Господен им се явява и им говори. Защо Ламан и Лемуил не могат да са по-смирени и покорни на ученията на баща си Лехий и по-малкия си брат Нефи?

Открих един от отговорите на този въпрос в 1 Нефи, където се казва, че Нефи е „оскърбен поради коравосърдечието им“. Нефи пита по-големите си братя: „Как е възможно да сте толкова коравосърдечни и толкова умозаслепени?“

Какво означава човек да е коравосърдечен?

Корейският превод на „коравосърдечен“ в Книгата на Мормон е (Уан Ак:). Този израз използва китайските символи „Уан“ (), който означава „упорит“, и „Ак“ (), който означава „нечестив“. Когато вкоравяваме сърцата си, ние сме заслепени и добрите неща не могат да достигнат до нашите сърца и умове.

place more focus on worldly desires, closing our hearts to the things of God. We choose to focus 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.

Упорстваме и започваме да насочваме фокуса си повече към светските желания, затваряйки сърцата си за Божиите неща. Избираме да се съсредоточаваме само върху своите мисли, без да приемаме мнението или напътствията на другите. Избираме да отваряме сърцата си не за Божиите неща, а за влиянието на нещата от света и противника. Когато сърцата ни са вкоравени, ние се съпротивляваме на влиянието на Светия Дух. Ние сме „бавни да си спомня(ме) Господа“, а с времето ставаме „безчувствени“ за словата Му.

Алма учи хората в Амония, че някои ще „отхвърлят Духа Божий въз основа на коравосърдечие си“. Той също така учи, че „на онези, които ще вкоравят сърцата си, на тях е дадена по-малката част от словото дотам, че те не знаят нищо за тайнствата Му“. В крайна сметка Духът се оттегля и Господ „ще оттегл(и) (...) словото Си“ от тези, които вкоравяват сърцата си, подобно на Ламан и Лемуил. Тъй като Ламан и Лемуил непрекъснато вкоравяват сърцата си, противопоставят се на чувствата от Светия Дух и избират да не приемат словата и ученията на своя баща и на Нефи, те в крайна сметка отхвърлят вечните истини от Бог.

Противоположно на тях, Нефи непрестанно се смирява, търсейки напътствието на Господния Дух. В замяна Господ смекчава сърцето на Нефи. Нефи споделя: „Призовах Господа; и ето, Той ме посети и смекчи сърцето ми, така че аз повярвах на всичките слова, изречени от баща ми“. Господ помага на Нефи да приеме, разбере и повярва във всички тайнства и слова на Бог. Нефи успява да има постоянното спътничество на Светия Дух.

Какво можем да правим ние, за да не вкоравяваме сърцата си?

Първо, можем да се покаяваме ежедневно.

Нашият Спасител учи: „Който се покае и дойде при Мене като малко дете, него ще приема“. Нашият обичан пророк, президент Ръсел М. Нелсън, учи:

„Покаянието еключът към напредъка. Чистата вяра ни дава възможност да напредваме по заветната пътека.

Моля ви да не се страхувате от покаянието и да не го отлагате. Сатана се радва на вашето нещастие. (...) Започнете от днес да

The Savior loves us always but especially when we repent.”

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.

усещате радостта от това да отхвърляте естествения човек. Спасителят ни обича винаги и особено, когато се покаяваме“.

Когато изпитва радостта от смекчаването на сърцето и от това, че идва при Господ, човек става „като дете, покорен, кротък, смирен, търпелив, изпълнен с любов, готов да се покори на всички неща, които Господ сметне за нужно да му причини, тъкмо както детето се покорява на баща си“.

Второ, можем да се смиряваме.

Ежедневното покаяние ще смирява сърцата ни. Искаме да ставаме смирени пред Господ, подобно на малко дете, което се подчинява на своя баща. Тогава винаги ще имаме Светия Дух с нас и сърцата ни ще се смекчават.

Съпругата ми Сю и аз познаваме една прекрасна двойка от четири години. Когато ги срещнахме за пръв път, съпругът беше нов член на Църквата, а съпругата се срещаше с мисионерите, за да изучава Евангелието. Много мисионери се срещаха с нея, за да помагат да дойде в Христа. Чувствахме, че тя има ярко свидетелство за Евангелието и знае, че Църквата е истинна. Тя често усещаше Духа по време на срещите ни и активно участваше във всички събрания. Обичаше да общува с прекрасните членове на района. Но за нея беше трудно да вземе решението да влезе във водите на кръщението. Един ден тя прочете Мороний 7:43–44, където се казва:

„И аз ви казвам и друго: Не може някой да има вяра и надежда, освен ако не бъде кротък и смирен по сърце.

Иначе (вашата) вяра и надежда са напразни, защото никой не е приемлив пред Бога, освен кротките и смирените по сърце“.

След като прочете тези стихове, тя осъзна какво трябва да направи. Мислеше, че разбира какво означава човек да е кротък и смирен. Но разбирането не беше достатъчно, за да има вяра и надежда да се подчинява на Божиите заповеди. Трябваше да загърби упоритостта си и собствената си мъдрост. Тя започна да се смирява чрез искрено покаяние. Започна да разбира смирението по начина, по който Бог гледа на него. Тя разчиташе на Небесния Отец и се молеше да смекчи сърцето си. По време на тези молитви усещаше как Духът свидетелства, че Небесният Отец желае тя да бъде кръстена.

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

Както съпругът, така и съпругата споделиха, че колкото повече се смиряват, толкова повече могат да разбират Божиите слова и сърцата им се смекчават, за да следват ученията на нашия Господ Исус Христос.

Трето, можем да се уповаваме и да разчитаме на Спасителя.

Нефи е чудесен пример за човек, който позволява сърцето му да бъде смекчавано чрез упование в Господ. Той учи: „На Тебе съм се уповавал и ще се уповавам на Тебе навеки. Аз няма да се уповавам на ръката от плът“. По подобен начин, в откровение, дадено на пророка Джозеф Смит, Господ казва: „Уповавай се на онзи Дух, Който води към вършене на добро – да, да се действа справедливо, да се ходи смирено“. Когато се уповаваме на Господ и разчитаме на Него, Той ще смекчава сърцата ни и ще бъдем подкрепяни в нашите изпитания, грижи и страдания.

Ако искрено се покаяваме, смиряваме се, уповаваме се и разчитаме на Господ, сърцата ни ще се смекчават. Тогава Той ще излива Духа Си и ще ни разкрива тайнствата небесни. Ние ще вярваме на всички слова, на които учи Той, а разбирането ни ще се задълбочава.

Нашият Спасител, Исус Христос, е върховният пример за кротост. Във 2 Нефи 31:7 четем: „Но макар че е свят, Той показва на чедата човешки, че според плътта Той се смирява пред Отца и свидетелства на Отца, че ще Му се подчинява в спазването на заповедите Му“. Въпреки че е свят и съвършен, Той се смирява пред Отца и Му се подчинява, като е кръстен.

В края на Своя земен живот Исус Христос подчинява волята Си на Своя Отец, като изпива горчивата чаша. Страданието Го кара „да трепер(и) от болка и да кърв(и) от всяка пора, и да страд(а) и тялом, и духом“. Спасителят моли да може „да не пи(е) от горчивата чаша и да се отдръпн(е)“. При все това Той казва: „... нека бъде слава на Отца (...) отпи(ва) и завърш(ва) приготовленията Си за чедата човешки“.

Братя и сестри, на нас ни е дадена морална свобода на избор. Можем да избираме да вкоравяваме сърцата си или да смекчаваме сърцата си. В ежедневието си живот можем да избираме да вършим нещата, които канят Господния Дух да идва и да пребивава в

peace and joy.

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

сърцата ни. Знам, че тези избори носят мир и радост.

Нека следваме примера на нашия Спасител Исус Христос, Който следва волята на Отца. Ако правим това, Господ ни обещава: „Защото ето, Аз ще ги събера, както кокошка събира своите пилци под крилата си, ако те не вкоравят сърцата си“. В името на Исус Христос, амин.