

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Dili Mopatig-a sa Inyong mga Kasingkasing

Ni Elder Christopher H. Kim
Sa Seventy

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

Kon kita sinsero nga maghinulsol, magpaubos sa atong mga kaugalingon, ug mosalig sa Ginoo, ang atong mga kasingkasing pahumokon.

Ang Pagpahiuli sa ebanghelyo ni Jesukristo nagsugod sa dihang ang Dios nga Amahan ug ang Iyang Pinalangga nga Anak nagpakita sa batan-ong si Joseph Smith, nagtubag sa iyang mapaubsanong pangutana. Isip kabahin sa Pagpahiuli, si Joseph Smith mihubad sa karaang talaan pinaagi sa gasa ug gahom sa Dios. Kini nga talaan naglangkob sa “mga gibuhad sa Dios sa karaang mga lumulupyo sa Amerika ug naglangkob sa kahingpitan sa walay kataposang ebanghelyo.”

Sa batan-on pa ko, samtang nagbasa ko sa Basahon ni Mormon, kanunay kong naghuna-huna kon ngano nga si Laman ug si Lemuel wala motuo sa mga kamatuoran nga gihatag ngadto nila, bisan kon ang anghel sa Ginoo direktang nagpakita ug namulong nila. Nganong dili man makahimo si Laman ug si Lemuel nga mas magpaubos ug masulundon sa mga pagtulun-an sa ilang amahan, si Lehi, ug sa ilang manghod nga igsoon si Nephi?

Akong nakit-an ang usa sa mga tubag niini nga pangutana sa 1 Nephi, nga nag-ingon nga si Nephi “nasubo tungod sa katig-a sa ilang mga kasingkasing.” Si Nephi nangutana sa iyang mga magulang nga igsoon, “Nganong tig-a kaayo ang inyong mga kasingkasing, ug nabutaan kaayo ang inyong mga salabotan?”

Unsa ang ipasabot sa tig-a nga kasingkasing?

Ang Korean nga hubad sa “tig-a” diha sa Basahon ni Mormon (Wan-Aak:). Kini nga hugpong sa mga pulong naggamit og Chinese

“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 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?

nga karakter “Wan” (), nagpasabot nga “gahig ulo,” ug “Aak” (), nagpasabot nga “daotan.” Kon kita mopatig-a sa atong mga kasingkasing, kita mabutaan, ug ang maayo nga mga butang dili makasulod sa atong mga kasingkasing o atong mga hunahuna. Mahimo kitang gahig ulo ug mas motutok sa kalibotanong mga tinguha, sirado ang atong mga kasingkasing sa mga butang sa Dios. Mopili kita sa pagtutok lamang sa atong kaugalingong mga hunahuna samtang dili modawat sa mga opinyon ug giya sa uban. Mopili kita nga dili moabli sa atong mga kasingkasing sa mga butang sa Dios kondili ngadto sa impluwensya sa mga butang sa kalibotan ug sa kaaway. Kon ang atong mga kasingkasing tig-a, modumili kita sa impluwensya sa Espiritu Santo. Kita “du-gay nga mohinumdom sa Ginoo,” ug paglabay sa panahon kita mahimong “walay espirituhanong pagbati” sa Iyang mga pulong.

Si Alma mitudlo sa katawhan sa Ammonihah nga ang uban “nagdumili sa pagdawat sa Espiritu sa Dios tungod sa katig-a sa ilang mga kasingkasing.” Siya usab mitudlo nga “sila nga mopatig-a sa ilang mga kasingkasing, kanila ihatag ang mas gamay nga bahin sa pulong hangtod nga sila wala nay mahibaloan mahitungod sa iyang mga misteryo.” Sa kaulahian, ang Espiritu mopalayo, ug ang Ginoo “[mokuha sa Iyang] pulong gikan kanila,” gikan niadtong kinsa mipatig-a sa ilang mga kasingkasing sama ni Laman ug ni Lemuel. Tungod kay si Laman ug si Lemuel nagpadayon sa pagpatig-a sa ilang mga kasingkasing, midumili sa mga pagbati sa Espiritu Santo, ug wala mopili sa pagdawat sa mga pulong ug mga pagtulun-an sa ilang amahan ug ni Nephi, sa kaulahian ilang gisalikway ang mahangtorong mga kamatuoran gikan sa Dios.

Agi og sukwahi nila ni Laman ug Lemuel, si Nephi nagpadayon sa pagpaubos sa iyang kaugalingon, nagtinguha sa giya sa Espiritu sa Ginoo. Agig balos, ang Ginoo mipahumok sa kasingkasing ni Nephi. Si Nephi mipakigbahin nga siya “nangamuyo sa Ginoo; ug tan-awa siya mipabatyag kanako, ug mipahumok sa akong kasingkasing nga ako mituo sa tanan nga pulong nga gilitok sa akong amahan.” Ang Ginoo mitabang ni Nephi sa pagdawat, sa pagsabot, ug sa pagtuo sa tanang misteryo sa Dios ug sa Iyang mga pulong. Si Nephi nakabaton sa padayon nga pagpakig-uban sa Espiritu Santo.

Unsa ang atong mahimo aron dili magpatig-a sa atong mga kasingkasing?

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.”

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.

Una, buhaton ang inadlaw nga paghinulsol.

Ang atong Manluluwas mitudlo, “Kinsa kadtong maghinulsol ug moduol kanako sama sa usa ka gamay nga bata, kaniya ako modawat.” Ang atong minahal nga propeta, si Presidente Russell M. Nelson, mitudlo:

“Ang paghinulsol mao ang yawe sa kalambonan. Ang lunsay nga hugot nga pagtuo maghimo nga makapadayon kita sa dalan sa pakigsaad.

“Palihog ayaw kahadlok o ilangay ang paghinulsol. Si Satanas mahimuot sa inyong kaalaotan. ... Sugdi karon ang pagsinati og hingpit nga kalipay sa pagsalikway sa kinaiyanhon nga pagkatawo. Ang Manluluwas nahigugma kanato kanunay apanlabaw pakon kita maghinulsol.”

Samtang nagsinati kita sa kalipay sa pagpahumok sa atong kasingkasing ug sa pagduol ngadto sa Ginoo, kita mamahimong “sama sa usa ka bata, manunoton, maaghop, mapainubsanon, mapailobon, puno sa gugma, mauyonon sa pagtugyan sa tanan nga butang diin ang Ginoo makakita nga angay ipahamtang nganha kaniya, sa samang paagi nga ang usa ka bata motugyan sa iyang kaugalingon ngadto sa iyang amahan.”

Ikaduha, kita makahimo sa magpaubos.

Ang inadlaw nga paghinulsol magdala og kamapaubsanon sa atong mga kasingkasing. Gusto kita nga magpaubos sa atubangan sa Ginoo, sama sa usa ka gamayng bata nga mosunod sa ilang amahan. Dayon makabaton kita sa Balaang Espiritu nga magauban kanato, ug ang atong mga kasingkasing mohumok.

Ang akong asawa, si Sue, ug ako adunay nakaila nga nindot nga magtiayon sa miaging upat ka tuig. Sa dihang una namo silang nahimamat, ang bana bag-ong miyembro sa Simbahan, ug ang iyang asawa nakigkita sa mga misyonaryo aron magtuon sa ebanghelyo. Daghang misyonaryo ang nakigkita niya aron motabang niya sa pagduol ngadto kang Kristo. Gibati namo nga siya adunay lig-ong pagpamatuod sa ebanghelyo ug nasayod nga ang Simbahan tinuod. Gibati niya ang Espiritu kanunay atol sa among mga pagbisita ug aktibong miapil sa tanang miting. Ganahan siya makighinabi sa buotan nga mga miyembro sa ward. Pero, naglisod siya sa pagpas-alig sa iyang kaugalingon nga magpabunyag. Usa ka adlaw nagbasa siya sa Moroni 7:43–44, nga mabasa:

“Ug usab, sultihan ko kamo nga dili siya makabaton og pagtuo ug paglaom, gawas kon siya magmaaghop, ug magmapainubsanon sa

“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 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.

kasingkasing.

“Kon mao, ang [inyong] pagtuo ug paglaom kawang, kay walay madawat sa atubangan sa Dios, gawas sa maaghop ug mapainubsanon nga kasingkasing.”

Human sa pagbasa niini nga mga bersikulo, siya nakaamgo kon unsay kinahanglan niyang buhaton. Nagtuo siya nga nakasabot na siya sa kahulogan sa pagkamaaghop ug pagkamapaub-sanon. Pero, ang iyang pagsabot dili igo aron makabaton og pagtuo ug paglaom aron mosunod sa mga sugo sa Dios. Kinahanglan niyang isalikway ang iyang pagkagahig ulo ug ang iyang kaugalingong kaalam. Misugod siya sa pagpau-bos sa iyang kaugalingon pinaagi sa sinsero nga paghinulsol. Nasabtan niya og sugod ang pagka-mapaubsanon diha sa panglantaw sa mga mata sa Dios. Misalig siya sa Langitnong Amahan ug nag-ampo nga pahunokon ang iyang kaugalingong kasingkasing. Pinaagi niini nga mga pag-ampo, gibati niya ang Espiritu nga nagsaksi kaniya nga gusto sa Langitnong Amahan nga siya magpabunyag.

Ang bana ug asawa mipakigbahin nga sa dihang mas nagpaubos sila, mas nasabtan nila ang mga pulong sa Dios, ug ang ilang mga kasingkasing nahumok sa pagsunod sa mga pagtulun-an sa atong Ginoo nga si Jesukristo.

Ikatulo, makasalig kita sa atong Manluluwas.

Si Nephi usa ka maayong ehemplo sa pagtugot sa iyang kasingkasing nga mohumok pinaagi sa pagsalig sa Ginoo. Siya mitudlo, “O Ginoo, ako misalig kanimo, ug ako mosalig kanimo sa kahanngtoran. Ako dili mobutang sa akong pagsalig diha sa gahom sa tawo.” Sa samang paagi, sa pagpadayag nga gihatag ngadto ni Propeta Joseph Smith, ang Ginoo miingon, “Itugyan ang imong pagsalig diha niana nga Espiritu nga nagtultol sa pagbuhat og maayo—oo, sa paghimo sa makiangayon, sa paglakaw nga mapainubsanon.” Kon atong itugyan ang atong pagsalig diha sa Ginoo ug mosalig kaniya, siya mopahunokon sa atong mga kasingkasing, ug kita suportahan diha sa atong mga pagsulay, mga problema, ug mga kasakit.

Kon kita sinsero nga maghinulsol, magpaubos sa atong mga kaugalingon, ug mosalig sa Ginoo, ang atong mga kasingkasing pahunokon. Dayon siya mobu-bu sa Iyang Espiritu ug mopakita kanato sa mga misteryo sa langit. Kita motuo sa tanang pulong nga Iyang gitudlo, ug ang atong panabot molawom.

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 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.

Ang atong Manluluwas, si Jesukristo, mao ang labing maayo nga ehemplo sa kaaghop. Sa 2 Nephi 31:7, atong mabasa, “Apan bisan pa sa iyang pagkabalaan, iyang gipakita ngadto sa mga anak sa katawhan nga, sumala sa unod gipaubos niya ang iyang kaugalingon atubangan sa Amahan, ug gipamatud-an niya ngadto sa Amahan nga siya magmasulundon ngadto kaniya sa pagtuman sa iyang mga sugo.” Bisan kon Siya balaan ug hingpit, Siya mipaubos sa Iyang kaugalingon sa atubangan sa Amahan ug nagmasulundon Kaniya pinaagi sa pagpabunyang.

Sa kataposan sa Iyang mortal nga kinabuhi, si Jesukristo mitugyan sa Iyang kaugalingong pagbuot ngadto sa Iyang Amahan pinaagi sa pag-inom sa mapait nga kopa. Kini nga pag-antos nakapahimo Niya “sa pagkurog sa kasakit, ug sa pagpaagas sa dugo sa matag lungag sa panit, ug sa pag-antos sa lawas ug sa espiritu.” Ang Manluluwas mihangyo nga Siya “unta dili moi-nom sa mapait nga kopa, ug mobiya.” “Bisan pa niana, Siya miingon, “himaya ngadto sa Amahan, ug [Siya] [mi]ambit ug mihuman sa [Iyang] mga pagpangandam alang sa mga anak sa katawhan.”

Mga kaigsoonan, gihatagan kita og moral nga kabubut-on. Makapili kita sa pagpatig-a sa atong mga kasingkasing, o makapili kita sa pagpahumok sa atong mga kasingkasing. Sa atong inadlaw nga kinabuhi, makapili kita sa pagbuhat sa mga butang nga makadapit sa Espiritu sa Ginoo nga mosulod ug mopuyo sa atong mga kasingkasing. Ako nasayod nga niini nga mga pagpili, adunay kalinaw ug kalipay.

Atong sundon ang ehemplo sa atong Manluluwas, si Jesukristo, kinsa misunod sa kabubut-on sa Amahan. Kon kita mobuhat niana, ang Ginoo nagsaad nato, “Kay, tan-awa, pundokon nako sila sama sa himungaan nga nagpundok sa iyang mga piso sa ilawom sa iyang mga pako, kon dili sila magpatig-a sa ilang mga kasingkasing.” Sa ngalan ni Jesukristo, amen.