

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Μη σκληρύνετε την καρδιά σας

Από τον Πρεσβύτερο Κρίστοφερ Χ. Κιμ
Των Εβδομήκοντα

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.”

Αν μετανοούμε ειλικρινώς, ταπεινώνουμε τον εαυτό μας, και εμπιστευόμαστε τον Κύριο και βασιζόμαστε επάνω Του, η καρδιά μας θα μαλακώσει.

Η Αποκατάσταση του Ευαγγελίου του Ιησού Χριστού άρχισε όταν ο Θεός Πατέρας και ο Υιός Του ο Αγαπητός εμφανίσθηκαν στον νεαρό Τζόζεφ Σμιθ, απαντώντας στην ταπεινή προσευχή του. Ως μέρος της Αποκατάστασης, ο Τζόζεφ Σμιθ μετέφρασε ένα αρχαίο χρονικό με τη δωρεά και τη δύναμη του Θεού. Αυτό το χρονικό περιέχει «τη[v] επικοινωνία του Θεού με τους αρχαίους κατοίκους της αμερικανικής ηπείρου και περιέχει την πληρότητα του παντοτινού Ευαγγελίου».

Όταν ήμουν μικρός, καθώς διάβαζα το Βιβλίο του Μόρμον, συχνά αναρωτιόμουν γιατί ο Λάμαν και ο Λεμουήλ δεν πίστευαν τις αλήθειες που τους δόθηκαν, ακόμη και όταν ένας άγγελος του Κυρίου εμφανίσθηκε και τους μίλησε απευθείας. Γιατί δεν μπορούσαν ο Λάμαν και ο Λεμουήλ να είναι πιο ταπεινοί και υπάκουοι στις διδασκαλίες του πατέρα τους, Λεχί, και του μικρότερου αδελφού τους Νεφί;

Βρήκα μία από τις απαντήσεις σε αυτήν την ερώτηση στο Νεφί Α', το οποίο δηλώνει ότι ο Νεφί ήταν «θλιμμένος για την σκληρότητα της καρδιάς τους». Ο Νεφί ρώτησε τους μεγαλύτερους αδελφούς του: «Πώς είναι δυνατόν να είστε τόσο σκληροί στην καρδιά σας και τόσο τυφλοί στον νου σας;»

Τι σημαίνει να έχει κανείς σκληρότητα καρδιάς;

Η κορεατική μετάφραση της λέξης «σκληρότητα» στο Βιβλίο του Μόρμον είναι (Γουάν-Άακ:). Αυτή η φράση χρησιμοποιεί τον κινεζικό χαρακτήρα “Wan” (), που σημαί-

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?

First, we can practice daily repentance.

Our Savior taught, “Whoso repenteth and

νει «πεισματάρης» και “Aak” () που σημαίνει «κακός». Όταν σκληραίνουμε την καρδιά μας, τυφλωνόμαστε και τα καλά πράγματα δεν μπορούν να μπουν στην καρδιά ή στο μυαλό μας. Γινόμαστε πεισματάρηδες και αρχίζουμε να εστιάζουμε περισσότερο στις εγκόσμιες επιθυμίες, κλείνοντας την καρδιά μας στα του Θεού. Επιλέγουμε να εστιάζουμε αποκλειστικά στις δικές μας σκέψεις, ενώ δεν δεχόμαστε τις απόψεις και την καθοδήγηση των άλλων. Επιλέγουμε να μην ανοίγουμε την καρδιά μας στα του Θεού, αλλά αντ’ αυτού την ανοίγουμε στην επιρροή του κόσμου και του εναντίου. Όταν η καρδιά μας σκληραίνει, αντιστεκόμαστε στην επιρροή του Αγίου Πνεύματος. Είμαστε «αργοί στο να θυμ[όμαστε] τον Κύριο» και με την πάροδο του χρόνου «χά[νουμε] την ευαισθησία» στα λόγια Του.

Ο Άλμα δίδαξε στους ανθρώπους στο Αμμωνίχα ότι μερικοί «απέρριπταν το Πνεύμα του Θεού λόγω της σκληρότητας της καρδιάς τους». Δίδαξε επίσης ότι «αυτοί που θα σκληρύνουν την καρδιά τους, σε αυτούς δίνεται το μικρότερο τμήμα του λόγου μέχρις ότου δεν ξέρουν τίποτα σχετικά με τα μυστήρια». Τελικώς, το Πνεύμα αποσύρεται και ο Κύριος «αφαιρ[εί] τον λόγο [Του]» από εκείνους που έχουν σκληρύνει την καρδιά τους ακριβώς όπως ο Λάμαν και ο Λεμουήλ. Επειδή ο Λάμαν και ο Λεμουήλ σκληραίναν συνεχώς τις καρδιές τους, αντιστέκονταν στα αισθήματα του Αγίου Πνεύματος, και επέλεγαν να μη δέχονται τα λόγια και τις διδασκαλίες του πατέρα τους και του Νεφί, τελικά απέρριψαν αιώνιες αλήθειες από τον Θεό.

Σε αντίθεση με τον Λάμαν και τον Λεμουήλ, ο Νεφί συνεχώς ταπεινώνε τον εαυτό του, επιζητώντας καθοδήγηση από το Πνεύμα του Κυρίου. Σε ανταπόδοση, ο Κύριος μαλάκωσε την καρδιά του Νεφί. Ο Νεφί αναφέρει ότι «αναφώνησα όντως προς τον Κύριο, και ιδού, όντως με επισκέφθηκε και μαλάκωσε την καρδιά μου, ώστε πίστεψα όλα τα λόγια που είχαν λεχθεί από τον πατέρα μου». Ο Κύριος βοήθησε τον Νεφί να αποδεχθεί, να κατανοήσει και να πιστέψει όλα τα μυστήρια του Θεού και τα λόγια Του. Ο Νεφί είχε τη δυνατότητα να έχει μαζί του συνεχώς το Άγιο Πνεύμα.

Τι μπορούμε να κάνουμε, ώστε να μην σκληρύνουμε την καρδιά μας;

Πρώτον, μπορούμε να ασκούμε καθημερινά μετάνοια.

Ο Σωτήρας μας δίδαξε: «Όποιος μετανοεί

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.

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

και έρχεται προς εμένα σαν μικρό παιδί, αυτόν θα δεχθώ». Ο αγαπημένος μας προφήτης, Πρόεδρος Ράσσελ Μ. Νέλσον, δίδαξε:

Η μετάνοια είναι το κλειδί της προόδου. Η αγνή πίστη μάς κρατά να κινούμαστε προς τα εμπρός στο μονοπάτι της διαθήκης.

«Παρακαλώ μην φοβάστε ούτε να καθυστερείτε τη μετάνοια. Ο Σατανάς τέρπεται με την αθλιότητά σας... Αρχίστε σήμερα να βιώνετε τη χαρά να αποβάλετε τον φυσικό άνθρωπο. Ο Σωτήρας μάς αγαπά πάντα, αλλά ιδίως όταν μετανοούμε».

Όταν μαλακώνουμε την καρδιά μας και ερχόμαστε προς τον Κύριο, νιώθουμε χαρά και γινόμαστε «σαν παιδ[ιά], ενδοτικ[οί], πράοι[ι], ταπειν[οί], υπομονετικ[οί], γεμάτοι[ι] αγάπη, πρόθυμοι[ι] να υποταχθ[ούμε] σε όλα όσα ο Κύριος κρίνει ότι ταιριάζ[ουν] να [μας] επιβάλ-λει, ακριβώς όπως ένα παιδί υποτάσσεται στον πατέρα του».

Δεύτερον, μπορούμε να ασκούμε ταπεινοφροσύνη.

Η καθημερινή μετάνοια θα φέρει ταπεινοφροσύνη στην καρδιά μας. Θέλουμε να γίνουμε ταπεινοί ενώπιον του Κυρίου, όπως ένα μικρό παιδί που υπακούει τον πατέρα του. Τότε θα έχουμε πάντοτε το Άγιο Πνεύμα μαζί μας και η καρδιά μας θα μαλακώνει.

Η σύζυγός μου, Σου, και εγώ γνωρίζουμε ένα υπέροχο ζευγάρι τα τελευταία τέσσερα χρόνια. Όταν τους συναντήσαμε αρχικά, ο σύζυγος ήταν νέο μέλος της Εκκλησίας και η σύζυγος του συναντιόταν με τους ιεραποστόλους για να μελετήσει το Ευαγγέλιο. Πολλοί ιεραπόστολοι την επισκέφθηκαν για να την βοηθήσουν να έλθει προς τον Χριστό. Αισθανθήκαμε ότι είχε μία ενθουσιώδη μαρτυρία για το Ευαγγέλιο και γνώριζε ότι η Εκκλησία ήταν αληθινή. Αισθανόταν το Πνεύμα συχνά κατά τη διάρκεια των επισκέψεών μας και συμμετείχε ενεργά σε όλες τις συγκεντρώσεις. Της άρεσε πολύ να συναναστρέφεται τα υπέροχα μέλη του τομέως. Ωστόσο, δυσκολεύτηκε να δεσμευτεί ώστε να εισέλθει στα ύδατα του βαπτίσματος. Μία ημέρα διάβαζε το Μορόνι 7:43–44, που λέει:

«Και πάλι, ιδέστε, σας λέω ότι κανένας δεν μπορεί να έχει πίστη και ελπίδα, αν δεν είναι πράος και ταπεινός στην καρδιά.

«Αν είναι έτσι, η πίστη και η ελπίδα [σας] είναι μάταιες, επειδή κανένας δεν γίνεται αποδεκτός ενώπιον του Θεού, παρά μόνον οι πράοι και οι ταπεινοί στην καρδιά».

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.

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

Μόλις διάβασε αυτά τα εδάφια, συνειδητοποίησε τι έπρεπε να κάνει. Σκέφθηκε ότι είχε καταλάβει τι σημαίνει να είσαι πράος και ταπεινός. Ωστόσο, η κατανόησή της δεν ήταν αρκετή για να έχει πίστη και ελπίδα για να υπακούσει στις εντολές του Θεού. Έπρεπε να αποβάλει το πείσμα της και τη δική της σοφία. Άρχισε να ταπεινώνεται μέσω ειλικρινούς μετάνοιας. Άρχισε να κατανοεί την ταπεινοφροσύνη από την προοπτική του Θεού. Εμπιστεύθηκε τον Επουράνιο Πατέρα και προσευχήθηκε για να μαλακώσει την καρδιά της. Μέσω αυτών των προσευχών, αισθάνθηκε τη μαρτυρία του Πνεύματος προς εκείνη ότι ο Επουράνιος Πατέρας ήθελε για εκείνη να βαπτισθεί.

Τόσο ο σύζυγος όσο και η σύζυγος εξέφρασαν ότι όσο πιο ταπεινοί γίνονταν, τόσο περισσότερο μπορούσαν να κατανοήσουν τα λόγια του Θεού και οι καρδιές τους μαλάκωσαν για να ακολουθήσουν τις διδασκαλίες του Κυρίου μας Ιησού Χριστού.

Τρίτον, μπορούμε να εμπιστευόμαστε τον Σωτήρα μας και να βασιζόμαστε σε Εκείνον.

Ο Νεφί ήταν ένα σπουδαίο παράδειγμα ανθρώπου που επέτρεψε να μαλακώσει η καρδιά του δείχνοντας εμπιστοσύνη στον Κύριο. Δίδαξε: «Βασίσθηκα σε σένα και σε σένα θα βασίζομαι για πάντα. Δεν θα βασισθώ στον βραχίονα της σάρκας». Ομοίως, σε αποκάλυψη που δόθηκε στον Προφήτη Τζόζεφ Σμιθ, ο Κύριος είπε: «Στηρίξου σε εκείνο το Πνεύμα που σε οδηγεί να κάνεις το καλό – μάλιστα, να ενεργείς σωστά, να περπατάς ταπεινά». Όταν βασιζόμαστε στον Κύριο και στηριζόμαστε σε Αυτόν, θα μαλακώσει την καρδιά μας και θα υποστηριχθούμε κατά τις δοκιμασίες, τα βάσανα και τις δυστυχίες μας.

Αν μετανοούμε ειλικρινώς, ταπεινώνουμε τον εαυτό μας, και εμπιστευόμαστε τον Κύριο και βασιζόμαστε επάνω Του, η καρδιά μας θα μαλακώσει. Τότε Εκείνος θα εκχύσει το Πνεύμα Του και θα μας δείξει τα μυστήρια των ουρανών. Θα πιστέψουμε όλα τα λόγια που Εκείνος έχει διδάξει και η κατανόησή μας θα μεγαλώσει.

Ο Σωτήρας μας, Ιησούς Χριστός, ήταν το υπέρτατο παράδειγμα πραότητας. Στο Νεφί Β' 31:7, διαβάζουμε: «Όμως παρ' όλο που ήταν άγιος, έδειξε στα τέκνα των ανθρώπων ότι κατά τη σάρκα ταπεινώσε τον εαυτό Του εμπρός στον Πατέρα, και κατέδειξε προς τον Πατέρα ότι θα είναι υπάκουος προς Αυτόν στην τήρηση των εντολών Του». Μολονότι ήταν άγιος και τέλειος, ταπεινώσε τον εαυτό Του ενώπιον του Πατέρα

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.

και του έδειξε την υπακοή Του με τη βάπτισή Του.

Στο τέλος της θνητής Του ζωής, ο Ιησούς Χριστός υπέταξε το δικό Του θέλημα στον Πατέρα Του, πίνοντας το πικρό ποτήρι. Αυτό το μαρτύριο τον έκανε «να τρέμ[ει] από τον πόνο και να αιμορραγ[εί] από όλους τους πόρους και να υποφέρ[ει] τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα». Ο Σωτήρας ζήτησε «να μην [πιει] το πικρό ποτήρι και να το [αποφύγει]». «Παρ’ όλα αυτά», είπε: «του Πατέρα ας είναι η δόξα, και μετείχ[ε] και τελείωσ[ε] τις προετοιμασίες [Του] στα τέκνα των ανθρώπων».

Αδελφοί και αδελφές, μας έχει δοθεί ηθική ελεύθερη βούληση. Μπορούμε να επιλέξουμε να σκληρύνουμε την καρδιά μας ή μπορούμε να επιλέξουμε να μαλακώσουμε την καρδιά μας. Στην καθημερινή μας ζωή, μπορούμε να επιλέξουμε να κάνουμε τα πράγματα που καλούν το Πνεύμα του Κυρίου να έλθει και να κατοικήσει μέσα στην καρδιά μας. Γνωρίζω ότι σε αυτές τις επιλογές, υπάρχει γαλήνη και χαρά.

Ας ακολουθήσουμε το παράδειγμα του Σωτήρος μας, Ιησού Χριστού, ο οποίος ακολούθησε το θέλημα του Πατέρα. Εφόσον το κάνουμε αυτό, ο Κύριος μας έχει υποσχεθεί: «Διότι, ιδού, θα τους μαζέψω όπως η κλώσσα μαζεύει τα κλωσσόπουλά της κάτω από τα φτερά της, αν δεν σκληρύνουν την καρδιά τους». Στο όνομα του Ιησού Χριστού, αμήν.