

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Älkää paaduttako sydäntänne

Vanhin Christopher H. Kim
seitsemänkymmenen koorumista

April 2025 general conference

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

Jos teemme vilpittömästi parannusta, nöyryymme sekä turvaamme ja luotamme Herraan, meidän sydämemme pehmittyy.

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

Jeesuksen Kristuksen evankeliumin palautus alkoi, kun Isä Jumala ja Hänen rakas Poikansa ilmestyivät nuorelle Joseph Smithille vastaten hänen nöyrään rukoukseensa. Osana palautusta Joseph Smith käänsi muinaisen aikakirjan Jumalan lahjan ja voiman avulla. Tämä on ”aikakirja Jumalan kanssakäymisistä Amerikan mantereen muinaisten asukkaiden kanssa ja sisältää ikuisen evankeliumin täyteyden”.

Kun olin nuori poika ja luin Mormonin kirjaa, ihmettelin usein, miksi Laman ja Lemuel eivät uskoneet heille annettuja totuuksia, vaikka Herran enkeli ilmestyi ja puhui heille suoraan. Miksi Laman ja Lemuel eivät voineet olla nöyrempiä ja kuuliaisempia isänsä Lehin ja nuoremman veljensä Nefin opetuksille?

Löysin yhden vastauksen tähän kysymykseen Ensimmäisestä Nefistä, jossa sanotaan, että Nefi oli ”murheellinen heidän sydämensä paatumuksen tähden”. Nefi kysyi vanhemmilta veljiltään: ”Kuinka te olette niin paatuneita sydämeltänne ja sokeita mieleltänne?”

Mitä sydämen paatumus tarkoittaa?

Koreankielinen käännös Mormonin kirjan sanalle ”paatumus” on (Wan-Aak:). Tässä ilmauksessa käytetään kiinalaista merkkiä ”Wan” (), joka tarkoittaa ’itsestä’, ja ”Aak” (), joka tarkoittaa ’ilkeää’. Kun paadutamme sydämemme, me olemme sokeutuneita eikä sydämeemme tai mieleemme voi tulla hyviä asioita. Meistä tulee itsestäisiä, ja me alamme keskittyä enemmän

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

maailmallisiin haluihin sulkien sydämemme siltä, mikä on Jumalan. Päättämme keskittyä yksinomaan omiin ajatuksiimme emmekä hyväksy muiden mielipiteitä ja ohjausta. Päättämme olla avaamatta sydäntämme sille, mikä on Jumalan, ja sen sijaan olemme alttiita maailman asioiden ja vastustajan vaikutukselle. Kun sydämemme on paatunut, me vastustamme Pyhän Hengen vaikutusta. Olemme ”hitaita muistamaan Herraa”, ja ajan mittaan meidän tunteemme turtuu Hänen sanoihinsa.

Alma opetti Ammonihan kansalle, että jotkut ”hylkäävät Jumalan Hengen sydämensä paatumuksen – vuoksi”. Hän opetti myös, että ”niille, jotka paaduttavat sydämensä, annetaan vähäisempi osa sanaa, kunnes he eivät tiedä mitään hänen salaisuuksistaan”. Lopulta Henki vetäytyy, ja Herra ottaa sanansa pois niiltä, jotka ovat paaduttaneet sydämensä, aivan kuten Laman ja Lemuel. Koska Laman ja Lemuel jatkuvasti paaduttivat sydämensä, vastustivat Pyhän Hengen tunteuksia ja päättivät olla hyväksymättä isänsä ja Nefin sanoja ja opetuksia, he lopulta hylkäsivät Jumalan iankaikkiset totuudet.

Toisin kuin Laman ja Lemuel, Nefi nöyrytyi jatkuvasti ja tavoitteli Herran Hengen johdusta. Herra puolestaan pehmitti Nefin sydämen. Nefi kertoo, että hän ”[huusi] Herran puoleen, ja katso, hän puhutteli minua ja pehmitti sydämeni, niin että uskoin joka sanan, jonka isäni oli puhunut”. Herra auttoi Nefiä hyväksymään, ymmärtämään ja uskomaan kaikki Jumalan salaisuudet ja Hänen sanansa. Nefi pystyi saamaan Pyhän Hengen jatkuvan kumppanuuden.

Mitä me voimme tehdä, ettemme paaduttaisi sydäntämme?

Ensiksi, me voimme tehdä päivittäin parannusta.

Vapahtajamme opetti: ”Minä otan vastaan jokaisen, joka tekee parannuksen ja tulee minun luokseni niin kuin pieni lapsi.” Rakas profeettamme, presidentti Russell M. Nelson on opettanut:

”Parannus on avain edistymiseen. Puhdas usko saa meidät kulkemaan eteenpäin liittopölyllä.

Älkää pelätkö tai viivytkö parannuksen tekemistä. Saatana iloitsee kurjuudestanne. – Alkakaakin jo tänään kokea iloa riisumalla päältäonne luonnollinen ihminen. Vapahtaja rakastaa meitä aina mutta etenkin silloin, kun teemme parannus-

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-

ta.”

Kun koemme iloa sydämemme pehmittäessä ja Herran luo tullessamme, me tulemme ”lapsen kaltaiseksi, alistuvaksi, sävyisäksi, nöyräksi, kärsivälliseksi, sellaiseksi, joka on täynnä rakkautta ja halukas alistumaan kaikkeen, mitä Herra näkee hyväksi panna hänen kannettavakseen, niin kuin lapsi alistuu isänsä tahtoon”.

Toiseksi, me voimme olla nöyriä.

Päivittäinen parannus tuo sydämeemme nöyryyttä. Me haluamme tulla nöyriksi Herran edessä, kuin pieni lapsi, joka on kuuliainen isälleen. Silloin meillä voi aina olla Pyhä Henki kanssamme ja sydämemme pehmittyy.

Vaimoni Sue ja minä olemme tunteneet erään suurenmoisen avioparin viimeiset neljä vuotta. Kun alkujaan tutustuimme heihin, aviomies oli uusi kirkon jäsen ja hänen vaimonsa tapasi lähetyssaarnaajia tutkiakseen evankeliumia. Monet lähetyssaarnaajat tutustuivat häneen auttaen häntä tulemaan Kristuksen luo. Meistä tuntui, että hänellä oli voimakas todistus evankeliumista ja että hän tiesi kirkon olevan totta. Usein käyntiemme aikana vaimo tunsikin Hengen, ja hän osallistui aktiivisesti kaikkiin kokouksiin. Hän nautti vuorovaikutuksesta suurenmoisten seurakuntalaisten kanssa. Hänestä oli kuitenkin vaikeaa sitoutua astumaan kasteen vesiin. Eräänä päivänä hän luki jakeita Moroni 7:43–44, joissa sanotaan:

”Ja vielä, katso, minä sanon teille, ettei hänellä voi olla uskoa ja toivoa, ellei hän ole sydämetään sävyisä ja nöyrä.

Muuten hänen uskonsa ja toivonsa on turhaa, sillä kukaan ei ole otollinen Jumalan edessä, paitsi sävyisät ja sydämetään nöyrät.”

Luettuaan nämä jakeet hän oivalsi, mitä hänen piti tehdä. Hän luuli ymmärtäneensä, mitä sävyisänä ja nöyränä oleminen merkitsee. Hänen ymmärryksensä ei kuitenkaan ollut riittävää, jotta hänellä olisi uskoa ja toivoa noudattaa Jumalan käskyjä. Hänen oli päästettävä irti itsepäisyydestään ja omasta viisaudestaan. Hän alkoi nöyrytyä tekemällä vilpittömää parannusta. Hän alkoi ymmärtää nöyryyttä Jumalan näkökulmasta. Hän luotti taivaalliseen Isään ja rukoili, että hänen oma sydämensä pehmittäisi. Näiden rukousten ansiosta hän tunsikin Hengen todistavan hänelle, että taivaallinen Isä halusi hänen menevän kasteelle.

Sekä mies että vaimo kertoivat, että mitä nöyremmiksi he tulivat, sitä paremmin he

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

ymmärsivät Jumalan sanat ja heidän sydämensä pehmittyi noudattamaan Herramme Jeesuksen Kristuksen opetuksia.

Kolmanneksi, me voimme turvata ja luottaa Vapahtajaamme.

Nefi oli suuri esimerkki, kun hän antoi sydämensä pehmittyä turvaamalla Herraan. Hän opetti: ”Sinuun minä olen turvannut, ja sinuun turvaan ikuisesti. Minä en pane turvaani lihan käsivarteen.” Samoin profeetta Joseph Smithille annettussa ilmoituksessa Herra sanoi: ”Turvaa siihen Henkeen, joka johdattaa tekemään hyvää – niin, tekemään sitä, mikä on oikein, vaeltamaan nöyrästi.” Kun turvaamme Herraan ja luotamme Häneen, Hän pehmittää sydämemme ja meitä tuetaan koettelemuksissamme, vastoinikäymissämme ja ahdingoissamme.

Jos teemme vilpittömästi parannusta, nöyryymme sekä turvaamme ja luotamme Herraan, meidän sydämemme pehmittyy. Sitten Hän vuodattaa Henkeään ja näyttää meille taivaan salaisuudet. Me uskomme kaikki sanat, jotka Hän on opettanut, ja ymmärryksemme syvenee.

Vapahtajamme Jeesus Kristus on korkein esikuva sävyisyydestä. Jakeessa 2. Nefi 31:7 sanotaan: ”Mutta huolimatta siitä, että hän oli pyhä, hän osoittaa ihmislapsille, että hän nöyrytyy Isän edessä lihan mukaisesti ja todistaa Isälle, että hän on kuuliainen hänelle pitämällä hänen käskynsä.” Vaikka Jeesus oli pyhä ja täydellinen, Hän nöyrytyi Isän edessä ja oli kuuliainen Hänelle menemällä kasteelle.

Kun Jeesuksen Kristuksen elämä kuolevaisuudessa oli päättymässä, Hän alisti oman tahtonsa Isän tahtoon juomalla katkeran maljan. Tämä kärsimys sai Hänet ”vapisemaan tuskasta ja vuotamaan verta joka huokosesta ja kärsimään sekä ruumiissa että hengessä”. Vapahtaja pyysi, ettei Hänen ”tarvitsisi juoda katkeraa maljaa ja kavahtaa”. Kuitenkin, Hän sanoi, ”kunnia olkoon Isän, minä join ja saatoin päätökseen valmisteluni ihmislasten hyväksi.”

Veljet ja sisaret, meille on annettu moraalin tahdonvapaus. Me voimme päättää paaduttaa sydämemme, tai me voimme päättää pehmittää sydämemme. Päivittäisessä elämässämme me voimme päättää tehdä asioita, jotka kutsuvat Herran Hengen tulemaan sydämeemme ja asumaan siellä. Minä tiedän, että nämä valinnat tuovat rauhaa ja iloa.

Noudattakaamme Vapahtajamme Jeesuksen

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.

Kristuksen esimerkkiä, Hänen, joka noudatti Isänsä tahtoa. Kun teemme niin, Herra on luvannut meille: ”Sillä katso, minä kokoan heidät kuten kanaemo kokoaa poikasensa siipiensä suojaan, elleivät he paaduta sydäntään.” Jeesuksen Kristuksen nimessä. Aamen.