

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Ne vous endurcissez pas le cœur

Par Christopher H. Kim
des soixante-dix

April 2025 general conference

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

Si nous nous repentons sincèrement, si nous nous humilions et si nous faisons confiance au Seigneur en nous appuyant sur lui, notre cœur sera adouci.

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

Le rétablissement de l’Évangile de Jésus-Christ a commencé lorsque Dieu le Père et son Fils bien-aimé sont apparus au jeune Joseph Smith, en réponse à son humble prière. Dans le cadre du Rétablissement, Joseph Smith a traduit des annales anciennes par le don et le pouvoir de Dieu. Ces annales contiennent les « relations de Dieu avec d’anciens habitants de l’Amérique et [...] la plénitude de l’Évangile éternel ».

Quand je lisais le Livre de Mormon dans mon enfance, je m’étonnais souvent de ce que Laman et Lémuel ne croyaient pas les vérités qui leur étaient données, alors même qu’un ange du Seigneur leur était apparu et leur avait parlé en personne. Pourquoi Laman et Lémuel n’étaient-ils pas plus humbles et obéissants aux enseignements de leur père, Léhi, et de leur jeune frère Néphi ?

J’ai trouvé une des réponses à cette question dans 1 Néphi, où Néphi dit qu’il était « peiné de l’endurcissement de leur cœur ». Néphi a demandé à ses frères aînés : « Comment se fait-il que vous soyez si durs de cœur et si aveugles d’esprit [...] ? »

Que signifie avoir un cœur endurci ?

La traduction coréenne d’« endurecissement » dans le Livre de Mormon est (Wan-Aak :). Cette expression utilise les caractères chinois « Wan » (), qui signifie « têtu », et « Aak » (), qui veut dire « méchant ». Lorsque nous nous endurecissons le cœur, nous sommes aveuglés, et les bonnes choses ne peuvent pas pénétrer notre

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.

cœur et notre esprit. Nous devenons obstinés et nous nous concentrons davantage sur les désirs du monde en fermant notre cœur aux choses de Dieu. Nous choisissons de nous concentrer uniquement sur nos propres pensées, et de ne pas accepter les opinions et les conseils des autres. Nous choisissons de fermer notre cœur aux choses de Dieu et de l’ouvrir à l’influence des choses du monde et de l’adversaire. Lorsque notre cœur s’endurcit, nous résistons à l’influence du Saint-Esprit. Nous sommes « lents à [nous] souvenir du Seigneur » et, avec le temps, nous ne « sentons plus » ses paroles.

Alma a enseigné au peuple d’Ammonihah que certains rejettent « l’Esprit de Dieu à cause de l’endurcissement de leur cœur ». Il a également enseigné qu’à « ceux qui s’endurcissent le cœur, la plus petite partie de la parole leur est donnée, jusqu’à ce qu’ils ne connaissent rien de ses mystères ». Finalement, l’Esprit se retire et le Seigneur « [enlève sa] parole » à ceux qui se sont endurci le cœur, tout comme Laman et Lémuel. Laman et Lémuel se sont continuellement endurci le cœur, ont résisté aux sentiments du Saint-Esprit et ont choisi de ne pas accepter les paroles et les enseignements de leur père et de Néphi. C’est pour toutes ces raisons qu’ils ont finalement rejeté les vérités éternelles de Dieu.

Contrairement à Laman et Lémuel, Néphi s’humiliait continuellement et cherchait à être guidé par l’Esprit du Seigneur. En retour, le Seigneur a adouci le cœur de Néphi. Néphi raconte son expérience en ces termes : « Je criai au Seigneur ; et voici, il me visita et adoucit mon cœur, de sorte que je crus toutes les paroles qui avaient été dites par mon père. » Le Seigneur a aidé Néphi à accepter, comprendre et croire tous les mystères de Dieu et ses paroles. Néphi a pu avoir la compagnie constante du Saint-Esprit.

Que pouvons-nous faire pour ne pas nous endurcir le cœur ?

Premièrement, nous pouvons nous repentir quotidiennement.

Notre Sauveur a enseigné : « Quiconque se repent et vient à moi comme un petit enfant, je le recevrai. » Notre prophète bien-aimé, Russell M. Nelson, a enseigné :

« Le repentir est la clé du progrès. La foi pure nous fait avancer sur le chemin des alliances.

« Je vous en prie, ne craignez pas le repentir et ne le remettez pas à plus tard. Satan se délecte de votre malheur. [...] Commencez dès au-

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.

Both husband and wife shared that the more they became humble, the more they could understand the words of God, and their hearts were

aujourd’hui à goûter à la joie de vous débarrasser de l’homme naturel. Le Sauveur nous aime toujours, mais surtout lorsque nous nous repentons. »

Lorsque nous goûtons à la joie d’adoucir notre cœur et d’aller au Seigneur, nous devenons « semblables à un enfant, soumis, doux, humble, patient, plein d’amour, disposé à se soumettre à tout ce que le Seigneur juge bon de lui infliger, tout comme un enfant se soumet à son père ».

Deuxièmement, nous pouvons être humbles.

Le repentir quotidien nous donnera de l’humilité. Nous devons devenir humbles devant le Seigneur, comme un petit enfant qui obéit à son père. Nous aurons alors toujours le Saint-Esprit avec nous et notre cœur s’adoucira.

Ma femme, Sue, et moi connaissons depuis quatre ans un couple merveilleux. Quand nous les avons rencontrés, le mari était un nouveau membre de l’Église et sa femme avait rendez-vous avec les missionnaires pour étudier l’Évangile. De nombreux missionnaires l’ont instruite pour l’aider à venir au Christ. Nous avons senti qu’elle avait un témoignage poignant de l’Évangile et qu’elle savait que l’Église était vraie. Elle ressentait souvent l’Esprit lors de nos visites et participait activement à toutes les réunions. Elle aimait interagir avec les merveilleux membres de la paroisse. Cependant, il lui était difficile de s’engager à entrer dans les eaux du baptême. Un jour, elle a lu Moroni 7:43-44, qui dit ceci :

« Et en outre, voici, je vous dis qu’il ne peut avoir la foi et l’espérance s’il n’est doux et humble de cœur.

« Sinon, sa foi et son espérance sont vaines, car nul n’est acceptable devant Dieu, si ce n’est ceux qui sont doux et humbles de cœur. »

Après avoir lu ces versets, elle a compris ce qu’elle devait faire. Elle pensait avoir compris la signification de la douceur et de l’humilité. Cependant, sa compréhension n’était pas suffisante pour avoir la foi et l’espérance d’obéir aux commandements de Dieu. Elle devait abandonner son entêtement et sa propre sagesse. Elle a commencé à s’humilier par un repentir sincère et à comprendre l’humilité du point de vue de Dieu. Elle s’est appuyée sur notre Père céleste et a prié pour qu’il l’aide à adoucir son cœur. Grâce à ces prières, elle a senti l’Esprit lui témoigner que notre Père céleste voulait qu’elle se fasse baptiser.

Le mari et la femme ont tous deux expliqué que plus ils devenaient humbles, plus ils comprenaient les paroles de Dieu et que leur cœur s’était

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.

adouci pour suivre les enseignements de notre Seigneur Jésus-Christ.

Troisièmement, nous pouvons faire confiance au Sauveur et nous appuyer sur lui.

Néphi illustre parfaitement ce que signifie permettre au Seigneur d’adoucir son cœur en lui faisant confiance. Il a enseigné : « J’ai mis en toi ma confiance, et c’est en toi que je mettrai toujours ma confiance. Je ne placerai pas ma confiance dans le bras de la chair. » De même, dans une révélation donnée à Joseph Smith, le prophète, le Seigneur a dit : « Place ta confiance en cet Esprit qui conduit à faire le bien, oui, à agir avec justice, à marcher dans l’humilité. » Si nous plaçons notre confiance dans le Seigneur et si nous nous appuyons sur lui, il adoucira notre cœur et nous serons soutenus dans nos épreuves, nos difficultés et nos afflictions.

Si nous nous repentons sincèrement, si nous nous humilions et si nous faisons confiance au Seigneur en nous appuyant sur lui, notre cœur sera adouci. Il déversera alors sur nous son Esprit et nous dévoilera les mystères des cieux. Nous croirons toutes les paroles qu’il a enseignées et notre compréhension s’approfondira.

Notre Sauveur Jésus-Christ est l’exemple suprême de la douceur. Dans 2 Néphi 31:7 nous lisons : « Mais malgré qu’il soit saint, il montre aux enfants des hommes que, selon la chair, il s’humilie devant le Père et témoigne au Père qu’il lui obéira en gardant ses commandements. » Bien que saint et parfait, il s’est humilié devant le Père et lui a obéi en se faisant baptiser.

À la fin de sa vie dans la condition mortelle, Jésus-Christ a soumis sa volonté à celle de son Père en prenant part à la coupe amère. Ces souffrances l’ont fait « trembler de douleur, [...] et [...] saigner à chaque pore, et [...] souffrir de corps et d’esprit ». Le Sauveur a demandé à « ne pas devoir boire la coupe amère, et pouvoir [se] dérober ». « Néanmoins, a-t-il dit, gloire soit au Père, j’ai bu et j’ai terminé tout ce j’avais préparé pour les enfants des hommes. »

Frères et sœurs, nous avons reçu le libre arbitre. Nous pouvons choisir de nous endurcir le cœur ou de permettre au Seigneur de l’adoucir. Dans notre vie quotidienne, nous pouvons choisir de faire des choses qui permettent à l’Esprit du Seigneur d’entrer dans notre cœur et d’y demeurer. Je sais que ces bons choix mènent à

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.

la paix et à la joie.

Suivons l'exemple de notre Sauveur, Jésus-Christ, qui a suivi la volonté du Père. Le Seigneur a fait la promesse suivante à ceux qui le suivent : « Car voici, s'ils ne s'endurcissent pas le cœur, je les rassemblerai comme une poule rassemble ses poussins sous ses ailes. » Au nom de Jésus-Christ. Amen.