

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Ne keményítsétek meg szíveteket

Christopher H. Kim elder
a Hetvenektől

April 2025 general conference

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

Ha őszintén bűnbánatot tartunk, megalázkodunk, bízunk az Úrban és támaszkodunk Őrá, akkor meglágyul a szívünk.

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 hearts to the things of God. We choose to focus

Jézus Krisztus evangéliumának a visszaállítása akkor vette kezdetét, amikor az Atyaisten és az Ő Szeretett Fia megjelentek az ifjú Joseph Smithnek válaszul alázatos imájára. A visszaállítás részeként Joseph Smith Isten ajándéka és hatalma által lefordított egy ősi feljegyzést. Ez a feljegyzés „Isten cselekedeteiről [szól] Amerika egyes őslakóival, és tartalmazza az örökkévaló evangélium teljességét”.

Amikor fiatal fiúként a Mormon könyvét olvastam, gyakran tűnődtem azon, Lámán és Lemuel vajon miért nem hittek a megkapott igazságokban, még akkor sem, amikor az Úr egy angyala megjelent és közvetlenül szólt hozzájuk. Miért nem tudott Lámán és Lemuel alázatosabb és engedelmesebb lenni az apjuk, Lehi, valamint öccsük, Nefi tanításai iránt?

Erre a kérdésre az egyik választ Nefi első könyvében leltem meg, mely kijelenti, hogy Nefi „gyötörd[ött] szívük keménysége miatt”. Nefi ezt kérdezte bátyjaitól: „hogyan van az, hogy olyan kemény a szívetek és olyan vak az elmétek”?

Mit jelent az, ha kemény a szívünk?

A Mormon könyvében szereplő „keménység” koreai fordítása: (vanag:). Ez a kifejezés két kínai írásjegyen alapszik: az egyik avan(), melynek a jelentése makacs, valamint azo(), mely azt jelenti, gonosz. Amikor megkeményítjük a szívünket, elvakulunk, és nem férhetnek jó dolgok a szívünkbe vagy az elménkbe. Makacssá válunk, és elkezdünk egyre inkább a világi vágyakra összpontosítani, bezárva a szívünket

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.”

Isten dolgai előtt. Úgy döntünk, hogy kizárólag a saját gondolatainkra összpontosítunk, miközben nem fogadjuk el mások véleményét és útmutatását. Azt választjuk, hogy nem nyitjuk meg a szívünket Isten dolgai előtt, hanem inkább a világ dolgai és az ellenség hatása előtt tárjuk ki azt. Amikor megkeményítjük a szívünket, ellenállunk a Szentlélek hatásának. „[L]assúak [leszünk] abban, hogy az Úrra... emlékezz[ün]k” és idővel „már nem érez[zü]k” az Ő szavait.

Alma azt tanította az Ammonihában élőknek, hogy néhányan „szívük keménysége és elméjük vaksága folytán elutasították Isten Lelkét”. Azt is tanította, hogy „azoknak, akik megkeményítik a szívüket, azoknak az ige kisebb része adatik, míg semmit nem tudnak az Ő rejtelméről”. Végül a Lélek visszahúzódik, az Úr pedig „el fog[ja] venni... az igé[jé]t” azoktól, akik Lámánhoz és Lemuelhez hasonlóan megkeményítik szívüket. Mivel Lámán és Lemuel folyamatosan megkeményítették a szívüket, ellenálltak a Szentlélek érzéseinek, és úgy döntöttek, hogy nem fogadják el apjuk, valamint Nephi szavait és tanításait, végül elutasították Isten örök igazságait.

Lámánnal és Lemuella ellentétben Nephi folyamatosan megalázkodott, útmutatást kérve az Úr Lelkétől. Ezért cserébe az Úr meglágyította Nephi szívét. Nephi így mesélte: „fohászkodtam tehát az Úrhoz; és íme, ő meglátogatott engem és meglágyította a szívemet, úgyhogy én mindazokat a szavakat elhittem, amelyeket atyám mondott”. Az Úr segített Nefinek elfogadni, megérteni és elhinni Isten minden rejtelmét és az Ő szavait. Nephi élvezhette a Szentlélek állandó társaságát.

Mit tehetünk azért, hogy ne keményítsük meg a szívünket?

Először is: gyakorolhatjuk a napi szintű bűnbánatot.

A Szabadító kijelentette: „Aki... bűnbánatot tart, és úgy jön hozzám, mint egy kisgyermek, azt befogadom”. Szeretett prófétánk, Russell M. Nelson elnök ezt tanította:

„A bűnbánat a fejlődéskulcsa. A tiszta hit segít előrehaladnunk a szövetség ösvényén.

Kérlek, ne féljétek és ne halogassátok a bűnbánatot! Sátán gyönyörködik a nyomorúságotokban. [...] Kezdjétek el már ma megtapasztalni a természetes ember levetkezésének az örömét. A Szabadító mindig szeret minket, de akkorkülönbösen, amikor bűnbánatot tartunk.”

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 softened to follow the teachings of our Lord Jesus

Amint megtapasztaljuk a szívünk meglágyításából és az Úrhoz fordulásból származó örömet, olyanokká válunk, „mint egy gyermek, engedelkeny, szelíd, alázatos, türelmes, telve szeretettel, aki mindazon dolgoknak hajlandó alávetni magát, melyet az Úr jónak lát kiszabni rá, éppen úgy, ahogy egy gyermek veti alá magát az atyjának”.

Másodszor: alázatosságot gyakorolhatunk.

A mindennapos bűnbánat alázatot fog hozni a szívünkbe. Alázatossá szeretnénk válni az Úr előtt, mint egy kisgyermek, aki engedelmeskedik az édesapjának. Így a Szent Lélek mindig velünk lesz és meglágyul a szívünk.

A feleségemmel, Sue-val négy éve megismertünk egy csodálatos párt. Amikor először találkoztunk velük, a férj új egyháztág volt, a felesége pedig rendszeresen találkozott a misszionáriusokkal, hogy tanulmányozzák az evangéliumot. Sok misszionárius találkozott vele, hogy segítsen Krisztushoz jönnie. Úgy éreztük, élénk bizonyossága van az evangéliumról, és tudja, hogy az egyház igaz. Gyakran érezte a Lelket a látogatásaink során, és tevékenyen részt vett az összes gyűlésen. Szeretett beszélgetni az egyházközség nagyszerű tagjaival. Azonban nehezebbé esett elköteleznie magát a keresztelővízbe való belépésre. Egy nap a Moróni 7:43–44-et olvasta, mely így szól:

„Továbbá íme, azt mondom nektek, hogy csak akkor lehet hite és reménysége, ha szelíd és alázatos szívű.

És ha nem így van, akkor hiábavaló a hite[d] és a reménysége[d], mert csak a szelíd és az alázatos szívű embert fogadja el Isten”.

Miután elolvasta ezeket a verseket, ráébredt, mit kell tennie. Korábban úgy gondolta, megértette, mit jelent szelídnek és alázatosnak lenni. Azonban a tudása nem volt elég ahhoz, hogy hite és reménye legyen az Isten parancsolatainak való engedelmességhez. El kellett engednie a makacsságát és saját bölcsességét. Őszinte bűnbánat által elkezdett megalázkodni. Isten szemszögéből szemlélve kezdte megérteni az alázatosságot. Mennyei Atyára támaszkodott, és imádkozott azért, hogy Ő meglágyítsa a szívét. Ezen imák által érezte, amint a Lélek tanúságot tesz neki arról, hogy Mennyei Atya azt szeretné, keresztkeljen meg.

Mind a férj, mind a feleség megosztotta, hogy minél inkább alázatossá váltak, annál jobban megértették Isten szavait, és meglágyult a szívük, hogy kövessék Urunk, Jézus Krisztus

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 Christ, who followed the will of the Father. As we

tanításait.

Harmadszor: bízhatunk a Szabadítónkban és támaszkodhatunk Őrá.

Nefi nagyszerű példa volt arra, hogy az Úrba vetett bizalom révén utat engedett szíve meglágyulására. Így tanított: „[T]ebenned bíztam, és tebenned bízom örökre. Nem test karjába helyezem bizalmamat”. Hasonlóképpen egy Joseph Smith prófétának adott kinyilatkoztatásban az Úr ezt mondta: „helyezd bizalmadat abba a Lélekbe, amely a jó megtételére vezet – igen, hogy igazságosan tegyél, hogy alázatosan járj”. Amikor az Úrba helyezzük a bizalmunkat és Őrá támaszkodunk, Ő meg fogja lágyítani a szívünket, és támogatást kapunk a próbatételeinkben, bajainkban és megpróbáltatásainkban.

Ha őszintén bűnbánatot tartunk, megalázkodunk, bízunk az Úrban és támaszkodunk Őrá, akkor meglágyul a szívünk. Ezután kitölti majd a Lelkét, és megmutatja nekünk a menny rejtelseit. El fogunk hinni minden szót, melyet Ő tanított, és a megértésünk elmélyül.

A Szabadítónk, Jézus Krisztus volt az alázatosság legfőbb példája. A 2 Nephi 31:7-ben ezt olvashatjuk: „De annak ellenére, hogy szent, megmutatja az emberek gyermekeinek, hogy a test szerint megalázkodik az Atya előtt, és bizonyítja az Atyának, hogy engedelmeskedik neki parancsolatainak betartásában.” Bár Ő szent és tökéletes volt, megalázkodott az Atya előtt, és a megkeresztelkedése által engedelmeskedett Neki.

Halandó élete végén Jézus Krisztus úgy rendelte alá saját akaratát az Atyjának, hogy kiitta a keserű poharat. E szenvedés miatt „reszke[tett] a fájdalomtól, és minden pórusból vér[zett], és testben és lélekben is szenved[ett]”. A Szabadító azt kérte, hogy „ne igya... ki a keserű poharat, és visszarettenje[n]”. Ám hozzátette: „Mindazonáltal, dicsőség legyen az Atyának, én ittam, és befejeztem előkészületeimet az emberek gyermekeiért”.

Fivérek és nővérek! Erkölcsi önrendelkezést kaptunk. Választhatjuk azt, hogy megkeményítjük a szívünket, vagy választhatjuk azt, hogy meglágyítjuk a szívünket. A mindennapi életünkben választhatjuk azt, hogy megtesszük azokat a dolgokat, amelyek meghívják az Úr Lelkét, hogy jöjjön és lakozzon a szívünkben. Tudom, hogy e választásokban béke és öröm rejlik.

Kövessük a Szabadítónk, Jézus Krisztus példáját, aki az Atya akaratát követte! Amikor így

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.

teszünk, az Úr ezt ígérte nekünk: „Mert íme, ha nem keményítik meg a szívüket, akkor egybegyűjtöm őket, miként a tyúk szárnyai alá gyűjti csibéit”. Jézus Krisztus nevében, ámen.