

# Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim  
*Of the Seventy*

## Non indurite il vostro cuore

Anziano Christopher H. Kim  
*dei Settanta*

April 2025 general conference

---

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

*Se ci pentiamo sinceramente, diventiamo umili e riponiamo la nostra fiducia nel Signore e ci affidiamo a Lui, il nostro cuore sarà intenerito.*

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

La Restaurazione del vangelo di Gesù Cristo ebbe inizio quando Dio Padre e il Suo amato Figlio apparvero al giovane Joseph Smith in risposta alla sua umile preghiera. Come parte della Restaurazione, Joseph Smith tradusse un antico compendio di annali per dono e potere di Dio. La storia in questi annali contiene i “rapporti tra Dio e antichi abitanti delle Americhe e contiene la pienezza del Vangelo eterno”.

Quando ero ragazzo, mentre leggevo il Libro di Mormon, mi sono spesso chiesto perché Laman e Lemuele non credevano alle verità date loro, persino quando un angelo del Signore apparve loro e parlò loro direttamente. Perché Laman e Lemuele non potevano essere più umili e obbedienti agli insegnamenti di loro padre, Lehi, e del loro fratello minore, Nephi?

Ho trovato una delle risposte a questa domanda in 1 Nefi, che dice che Nephi era “addolorato per la durezza del loro cuore”. Nephi chiese ai suoi fratelli maggiori: “Come mai siete così duri nel vostro cuore e così ciechi nella vostra mente?”

Che cosa significa avere un cuore duro?

La traduzione coreana di “durezza” nel Libro di Mormon è (Wan-Aak: ). Questa frase usa il carattere cinese “Wan” ( ), che significa “testardo”, e “Aak” ( ), che significa “malvagio”. Quando induriamo il nostro cuore, siamo ciechi e le cose buone non riescono a penetrare nel nostro cuore e nella nostra mente. Diventiamo testardi e iniziamo a concentrarci di più sui

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.”

As we experience the joy of softening our hearts and coming to the Lord, we become “as a child, submissive, meek, humble, patient, full

desideri mondani, chiudendo il nostro cuore alle cose di Dio. Scegliamo di concentrarci solamente sui nostri pensieri, senza accettare le opinioni e la guida degli altri. Scegliamo di non aprire il nostro cuore alle cose di Dio, ma lo apriamo all’influenza delle cose del mondo e all’avversario. Quando il nostro cuore è indurito, opponiamo resistenza all’influenza dello Spirito Santo. Siamo “lenti a ricordare il Signore”, e col tempo diventiamo “insensibili” alle Sue parole.

Alma insegnò al popolo di Ammonihah che alcuni “vogliono rigettare lo Spirito di Dio a causa della durezza del loro cuore”. Insegnò pure che “a coloro che induriranno il loro cuore verrà data la minore porzione della parola, cosicché non conoscano nulla dei suoi misteri”. Infine, lo Spirito si ritira, e il Signore “[toglierà la Sua] parola” da coloro che hanno indurito il loro cuore, proprio come Laman e Lemuele. Poiché Laman e Lemuele indurivano continuamente il loro cuore, opponevano resistenza ai sentimenti dello Spirito Santo e sceglievano di non accettare le parole e gli insegnamenti di loro padre e di Nefi, alla fine rigettarono le eterne verità di Dio.

Al contrario di Laman e Lemuele, Nefi si manteneva sempre umile, cercando guida dallo Spirito del Signore. In cambio, il Signore intenerì il cuore di Nefi. Nefi racconta “invocai [...] il Signore; ed ecco, egli mi visitò e intenerì il mio cuore, cosicché credetti a tutte le parole che erano state dette da mio padre”. Il Signore aiutò Nefi ad accettare, comprendere e credere a tutti i misteri di Dio e alle Sue parole. Nefi fu in grado di avere la costante compagnia dello Spirito Santo.

Che cosa possiamo fare per non indurire il nostro cuore?

Primo, possiamo pentirci ogni giorno.

Il nostro Salvatore insegnò: “Chiunque si pente e viene a me come un fanciullo, io lo riceverò”. Il nostro amato profeta, il presidente Russell M. Nelson, ha insegnato:

“Il pentimento è la chiave per progredire. La fede pura ci fa avanzare sul sentiero dell’alleanza.

Vi prego di non temere né rimandare il pentimento. Satana si delizia della vostra infelicità. [...] Iniziate oggi a provare la gioia dello spogliarsi dell’uomo naturale. Il Salvatore ci ama sempre, ma particolarmente quando ci pentiamo”.

Nel provare la gioia derivante dall’intenerire il nostro cuore e dal venire al Signore, diventiamo “come un fanciullo, sottomesso, mite, umile,

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 Christ.

Third, we can trust and rely on our Savior.

Nephi was a great example of allowing his

paziente, pieno d’amore, disposto a sottomettersi a tutte le cose che il Signore ritiene conveniente infliggergli, proprio come un fanciullo si sottomette a suo padre”.

Secondo, possiamo diventare umili.

Il pentimento quotidiano renderà umile il nostro cuore. Avremo il desiderio di diventare umili davanti al Signore, come un fanciullo che obbedisce a suo padre. Di conseguenza avremo sempre lo Spirito Santo con noi e il nostro cuore si intenerirà.

Da quattro anni, io e mia moglie, Sue, conosciamo una coppia meravigliosa. Quando li abbiamo incontrati inizialmente, il marito era da poco membro della Chiesa, e sua moglie stava incontrando i missionari per studiare il Vangelo. Molti missionari la visitavano per aiutarla a venire a Cristo. Sentivamo che aveva una testimonianza entusiasta del Vangelo e che sapeva che la Chiesa era vera. Sentiva spesso lo Spirito durante le nostre visite e partecipava attivamente a tutte le riunioni. Amava interagire con i meravigliosi membri del rione. Tuttavia, trovava difficile impegnarsi a entrare nelle acque del battesimo. Un giorno stava leggendo Moroni 7:43–44, che dice:

“E ancora, ecco, io [ti] dico che non [puoi] avere fede e speranza salvo che [tu] sia mite e umile di cuore.

Se no, la [tua] fede e la [tua] speranza sono vane, poiché nessuno è accetto al cospetto di Dio salvo i miti e gli umili di cuore”.

Dopo aver letto questi versetti, si è resa conto di ciò che doveva fare. Pensava di aver capito il significato di essere mite e umile. Tuttavia, la sua comprensione non era abbastanza sufficiente da avere fede e speranza per obbedire ai comandamenti di Dio. Doveva abbandonare la sua testardaggine e la sua saggezza. Ha iniziato a diventare umile tramite il pentimento sincero. Ha iniziato a capire l’umiltà dal punto di vista di Dio. Si è affidata al Padre Celeste e ha pregato affinché il suo cuore si intenerisse. Tramite queste preghiere ha sentito lo Spirito testimoniare che il Padre Celeste voleva che lei si battezzasse.

Sia marito che moglie hanno condiviso che più diventavano umili e più riuscivano a comprendere le parole di Dio, e il loro cuore veniva intenerito per seguire gli insegnamenti del Signore, Gesù Cristo.

Terzo, possiamo fidarci del nostro Salvatore e fare affidamento su di Lui.

Nefi è stato un grande esempio nel lasciare

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 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.

che il suo cuore si intenerisse ponendo fiducia nel Signore. Egli insegnò: “In te io ho confidato, e in te confiderò per sempre. Non porrò la mia fiducia nel braccio di carne”. Similmente, in una rivelazione data al profeta Joseph Smith, il Signore disse: “Riponi la tua fiducia in quello Spirito che conduce a far il bene — sì, ad agire con giustizia, a camminare con umiltà”. Quando riponiamo la nostra fiducia nel Signore e ci affidiamo a Lui, Egli intenerirà il nostro cuore e saremo sostenuti nelle nostre prove, nelle nostre difficoltà e nelle nostre afflizioni.

Se ci pentiamo sinceramente, diventiamo umili e riponiamo la nostra fiducia nel Signore e ci affidiamo a Lui, il nostro cuore sarà intenerito. Egli, dunque, riverserà il Suo Spirito e ci mostrerà i misteri del cielo. Crederemo a tutte le parole che ha insegnato e la nostra comprensione aumenterà.

Il nostro Salvatore, Gesù Cristo, è stato il più grande esempio di mitezza. In 2 Nefi 31:7 leggiamo: “Ma, pur essendo santo, egli mostra ai figlioli degli uomini che, secondo la carne, egli si umilia davanti al Padre e testimonia al Padre che gli sarà obbediente nell’osservare i suoi comandamenti”. Sebbene Egli fosse santo e perfetto, si umiliò dinanzi al Padre e Gli mostrò obbedienza facendosi battezzare.

Alla fine della Sua vita terrena, Gesù Cristo sottomise la Sua volontà a Suo Padre bevendo la coppa amara. Queste sofferenze fecero sì che Lui stesso “[tremasse] per il dolore e [sanguinasse] da ogni poro, e [soffrisse] sia nel corpo che nello spirito”. Il Salvatore chiese di “non bere la coppa amara e [di ritirarsi]”. “Nondimeno”, Egli disse, “sia gloria al Padre, bevvi e portai a termine i miei preparativi per i figlioli degli uomini”.

Fratelli e sorelle, ci è stato dato l’arbitrio morale. Possiamo scegliere di indurire il nostro cuore oppure possiamo scegliere di intenerirlo. Nella nostra vita quotidiana possiamo scegliere di fare le cose che invitano lo Spirito del Signore a venire e a dimorare nel nostro cuore. So che in queste scelte si trovano pace e gioia.

Seguiamo l’esempio del nostro Salvatore, Gesù Cristo, che seguì la volontà del Padre. Se lo faremo, il Signore ci ha promesso: “Poiché ecco, li raccoglierò come una chioccia raccoglie i suoi pulcini sotto le sue ali, se non induriranno il loro cuore”. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.