

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Nenocietiniēt savu sirdi

Elders Kristofers H. Kims
no Septiņdesmitajiem

April 2025 general conference

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

Ja mēs no visas sirds nožēlosim grēkus, būsim pazemīgi, uzticēsimies un paļausimies uz To Kungu, mūsu sirds tiks mīkstināta.

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

Jēzus Kristus evaņģēlija atjaunošana iesākās, kad, atbildot uz pazemīgu lūgšanu, Dievs Tēvs un Viņa mīļotais Dēls parādījās jauniešiem Džozefam Smitam. Būdams Atjaunošanas pravietis, Džozefs Smits ar Dieva dāvanu un spēku pārtulkoja senu pierakstu. „Tas ir pieraksts par Dieva darbiem ar Amerikas senajiem iedzīvotājiem un ietver mūžīgā evaņģēlija pilnību.”

Bērnībā lasot Mormona Grāmatu, es bieži brīnījos — kāpēc Lamans un Lemuēls neticēja viņiem mācītajām patiesībām pat tad, kad viņiem parādījās Tā Kunga eņģelis un tieši uzrunāja viņus. Kāpēc Lamans un Lemuēls nevarēja būt pazemīgāki un paklausīgāki, ievērojot sava tēva Lehija un jaunākā brāļa Nefija mācības?

Vienu atbildi uz šo jautājumu es atradu 1. Nefija grāmatā, kurā teikts, ka Nefijs bija „noskumis viņu cietsirdības dēļ”. Nefijs jautāja vecākiem brāļiem: „Kā tas ir, ka jūs esat tik cieti savās sirdīs, un tik akli savā prātā?”

Ko nozīmē — nocietināt sirdi?

Mormona Grāmatā korejiešu valodā vārds „cietsirdība” tiek tulkots kā (Van-Āk:). Šajā frāzē lietotā ķīniešu valodas rakstzīme „Van” () nozīmē „stūrgalvīgs” un „Āk” () — „ļauns”. Kad mēs nocietinām savu sirdi, mēs kļūstam „akli” un nekas labs nevar caurstrāvēt mūsu sirdi vai prātu. Mēs kļūstam stūrgalvīgi un sākam vairāk pievērsties pasaulīgām iegribām, nocietinot savu sirdi Dieva priekšā. Mēs izvēlamies aprobežoties

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

tikai ar savām domām, nepieņemot citu cilvēku viedokli un norādījumus. Mēs izvēlamies atvērt savu sirdi pasaules lietām un pretinieka ietekmei, nevis Dievam. Kad mūsu sirds ir nocietināta, mēs neļaujamies Svētā Gara ietekmei. Mēs „lēni atcer[amies] To Kungu” un ar laiku kļūstam „nejūtīgi” pret Viņa vārdiem.

Alma mācīja Amonihās ļaudīm, ka daži „atraidī[s] Dieva Garu viņu cietsirdības un prāta akluma dēļ”. Viņš arī mācīja, ka „tie, kas nocietina savu sirdi, tiem tiek dota mazāka vārda daļa, līdz viņi neko nezina par Viņa noslēpumiem”. Galu galā Gars sāks viņus pamest, un Tas Kungs „[paņems] Savu vārdu prom no tiem”, kas nocietinājuši savu sirdi, tāpat kā no Lamana un Lemuēla. Tā kā Lamans un Lemuēls pastāvīgi nocietināja savas sirdis, pretojās Svētā Gara ietekmei un izvēlējās nepieņemt sava tēva un Nefija vārdus un mācības, viņi galu galā noraidīja Dieva mūžīgās patiesības.

Pretēji Lamanam un Lemuēlam — Nefijs pastāvīgi pazemojās, meklējot Tā Kunga Gara vadību. Savukārt Tas Kungs mīkstināja Nefija sirdi. Nefijs dalījās: „Es piesaucu To Kungu, un redzi, Viņš piemeklēja mani un mīkstināja manu sirdi, tā ka es noticēju visiem vārdiem, kurus bija runājis mans tēvs.” Tas Kungs palīdzēja Nefijam pieņemt, saprast un ticēt visiem Dieva noslēpumiem un Viņa vārdiem. Nefijam bija iespēja pieredzēt pastāvīgu Svētā Gara klātbūtni.

Ko mēs varam darīt, lai nenocietinātu savu sirdi?

Pirmkārt, mēs varam nožēlot grēkus katru dienu.

Mūsu Glābējs mācīja: „Kas nožēlo grēkus un nāk pie Manis kā mazs bērns, to Es pieņemšu.” Mūsu mīļotais pravietis, prezidents Rasels M. Nelsons, mācīja:

„Grēku nožēlošana ir atslēgā uz pilnveidi. Šķīsta ticība palīdz mums virzīties uz priekšu pa derību ceļu.

Lūdzu, nebaidieties no grēku nožēlošanas un neatlieciet to! Sātans jūsu brīžos, kad jūs jūtaties nožēlojami. ... Sāciet jau šodien baudīt to prieku, ko nes miesīgā cilvēka atmešana. Glābējs mīl mūs vienmēr, bet it īpaši tad, kad mēs nožēlojam grēkus.”

Piedzīvojot prieku, kas rodams, kad mūsu sirds tiek mīkstināta un mēs tuvojamies Tam

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 Christ.

Third, we can trust and rely on our Savior.

Nephi was a great example of allowing his

Kungam, mēs kļūstam „kā bērni[i] — pakļāvīgi[i], lēnprātīgi[i], pazemīgi[i], pacietīgi[i], pilni[i] mīlestības, vēlēdamies pakļauties visam, ko Tas Kungs uzskatīs par vajadzīgu uzlikt viņ[iem], patiesi kā bērni[i] pakļaujas savam tēvam”.

Otrkārt, mēs varam kļūt pazemīgāki.

Ikdienišķa grēku nožēlošana vairo mūsu sirdi pazemību. Mēs tiecamies kļūt pazemīgi Tā Kunga priekšā — kā mazi bērni, kas paklausa tēvam. Tad Svētais Gars vienmēr būs ar mums, un mūsu sirds tiks mīkstināta.

Es un mana sieva Sjū pēdējo četrus gadus laikā esam iepazinusi kādu brīnišķīgu pāri. Kad mēs ar viņiem iepazīnāmies, vīrs bija jauniešvīrs Baznīcas loceklis, un viņa sieva tikās ar misionāriem, lai mācītos par evaņģēliju. Daudzi misionāri tikās ar viņu, lai palīdzētu viņai nākt pie Kristus. Mēs jutām, ka viņai ir spēcīga liecība par evaņģēliju un viņa zina, ka Baznīca ir patiesa. Mūsu apmeklējumu laikā viņa bieži juta Svētā Gara klātbūtni un aktīvi piedalījās visās mūsu tikšanās reizēs. Viņai patika sadraudzība ar brīnišķīgajiem bīskapijas locekļiem. Tomēr viņai bija grūti uzdrošināties ieiet kristību ūdeņos. Kādu dienu viņa lasīja Moronija 7:43–44, kur teikts:

„Un vēl, lūk, es saku jums, ka viņam nevar būt ticība un cerība, kamēr viņš nebūs lēnprātīgs un no sirds pazemīgs.

Ja nē, [tava] ticība un cerība ir veltas, jo neviens nav pieņemams Dieva priekšā, kā vien lēnprātīgie un sirdi pazemīgie.”

Pēc šo pantu izlasīšanas viņa saprata, kas viņai jādara. Viņa domāja, ka ir sapratusi, ko nozīmē būt lēnprātīgai un pazemīgai. Taču viņas izpratne nebija pietiekama, lai viņai būtu ticība un cerība paklausīt Dieva baušļiem. Viņai bija jāatsakās no savas stūrgalvības un pašas gudrības. Viņa kļuva pazemīgāka, sirsnīgi nožēlojot grēkus. Viņa sāka izprast pazemību no Dieva skatījuma. Viņa paļāvās uz Debesu Tēvu un lūdza mīkstināt viņas sirdi. Pateicoties šīm lūgšanām, viņa sajuta Garu liecinām, ka Debesu Tēvs vēlas, lai viņa tiktu kristīta.

Gan vīrs, gan sieva dalījās: jo vairāk viņi pazemojās, jo vairāk spēja saprast Dieva vārdus, un viņu sirdis tika mīkstinātas, lai sekotu mūsu Kunga Jēzus Kristus mācībai.

Treškārt, mēs varam paļauties uz mūsu Glābēju.

Nefijs bija lielisks piemērs tam, kā ļaut savai

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.

sirdij tapt mīkstinātai, uzticoties Tam Kungam. Viņš mācīja: „Ak Kungs, es esmu paļāvijs uz Tevi, un es paļaušos uz Tevi mūžīgi. Es nepaļaušos uz miesīgu roku.” Līdzīgi Tas Kungs teica pravietim Džozefam Smitam dotajā atklāsmē: „Uzticies tam Garam, kas vada darīt labu — jā, rīkoties taisnīgi, staigāt pazemīgi.” Kad mēs uzticamies Tam Kungam un paļaujamies uz Viņu, Viņš mīkstina mūsu sirdi un mēs saņemam atbalstu savos pārbaudījumos, grūtībās un ciešanās.

Ja mēs no visas sirds nožēlosim grēkus, būsim pazemīgi, uzticēsimies un paļaujamies uz To Kungu, mūsu sirds tiks mīkstināta. Tad Viņš izlies Savu Garu un atklās mums debesu noslēpumus. Mēs ticēsim visiem vārdiem, ko Viņš ir mācījis, un mūsu izpratne pieaugs.

Mūsu Glābējs Jēzus Kristus bija izcilākais lēnprātības piemērs.² Nefija 31:7 mēs lasām: „Bet, neskatoties uz to, ka Viņš bija svēts, Viņš parādīja cilvēku bērniem, ka miesā Viņš pazemojas Tēva priekšā un liecina Tēvam, ka Viņš būs Viņam paklausīgs, turot Viņa pavēles.” Lai gan Viņš bija svēts un pilnīgs, Viņš pauda pazemību Tēva priekšā un bija Viņam paklausīgs, topot kristīts.

Savas mirstīgās dzīves beigās Jēzus Kristus pakļāva Savu gribu Tēvam, baidot no rūgtā biķera. Šīs ciešanas lika Viņam „trīcēt aiz sāpēm un asiņot katrā porā, un ciest gan miesā, gan garā”. Glābējs vaicāja, vai Viņš „varētu nedzert to rūgto biķeri un izvairīties”. „Tomēr,” Viņš paziņoja, „gods lai ir Tēvam, un [Viņš] baudīj[a] to un pabeidz[a] Savus sagatavošanas darbus cilvēku bērniem.”

Brāļi un māsas, mums ir dota izvēles brīvība. Mēs varam izvēlēties nocietināt savu sirdi vai arī mīkstināt to. Savā ikdienas dzīvē mēs varam izvēlēties darīt to, kas aicina Tā Kunga Garu ienākt un mājot mūsu sirdī. Es zinu, ka, veicot šīs izvēles, mēs varam gūt mieru un prieku.

Sekosim mūsu Glābēja Jēzus Kristus piemēram, kurš pildīja Tēva gribu. Tā darot, Tas Kungs mums apsola: „Jo, lūk, es sapulcināšu viņus kopā, kā vista sapulcina savus cālišus apakš saviem spārniem, ja viņi nenocietinās savas sirdis.” Jēzus Kristus Vārdā, āmen.