

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Neužkietink savo širdies

Vyresnysis Kristoferis H. Kimas
Iš Septyniadešimties

April 2025 general conference

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

Jei nuoširdžiai atgailausime, nusižeminsime, pasitikėsime ir pasikliausime Viešpačiu, mūsų širdis suminkštės.

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

Jėzaus Kristaus Evangelijos sugrąžinimas prasidėjo, kai Dievas Tėvas ir Jo mylimas Sūnus pasirodė jaunajam Džozefui Smitui ir atsakė į jo nuolankią maldą. Vykstant sugrąžinimui Džozefas Smitas Dievo dovanos ir galios dėka išvertė senovės metrašį. Šiame metraštyje aprašyti „Dievo reikal[ai] su senovės Amerikų gyventojais, ir j[am]e yra nesibaigiančios evangelijos pilnatvė“.

Kai buvau mažas, skaitydamas Mormono Knygą, dažnai stebėdavausi, kodėl Lamanas ir Lemuelis netikėjo jiems duotomis tiesomis, net kai jiems apsireikšdavo ir tiesiogiai kalbėdavo Viešpaties angelas. Kodėl Lamanas ir Lemuelis negalėjo būti nuolankesni ir paklusnesni tėvo Lehi ir jaunesniojo brolio Nefio mokymams?

Vieną iš atsakymų į šį klausimą radau 1 Nefio knygoje, kur sakoma, kad Nefis buvo „nuliūdintas jų širdžių kietumo“. Nefis klausė vyresniųjų brolių: „Kaip yra, kad jūs tiek kieti savo širdimis ir taip akli savo protais?“

Ką reiškia turėti kietą širdį?

Korėjiečių kalboje žodis „kietumas“ Mormono Knygoje verčiamas kaip (Van-Aak:). Šioje frazėje naudojamas kinų simbolis „Van“ (), reiškiantis „užsispyręs“, ir „Aak“ (), reiškiantis „nelabas“. Kai užkietiname širdį, apankame ir į mūsų širdį ar protą negali ateiti geri dalykai. Tampame užsispyrę ir pradedame labiau koncentruotis į pasaulietiškus troškimus, užverdami širdį Dievo dalykams. Pasirenkame susitelkti

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 of love, willing to submit to all things which the Lord seeth fit to inflict upon him, even as a child

tik į savo mintis ir nepriimti kitų nuomonės bei patarimų. Pasirenkame širdį atverti ne Dievo dalykams, bet pasaulio dalykų ir priešininko įtakai. Kai mūsų širdys užkietintos, mes priešinamės Šventosios Dvasios įtakai. Esame „lėti prisiminti Viešpatį“ ir laikui bėgant tampame „bejausmiai“ Jo žodžiams.

Alma mokė Amoniho miesto žmones, jog kai kurie „atmetė Dievo Dvasią dėl savo širdžių kietumo“. Jis taip pat mokė, kad „tiems, kurie užkietins savo širdis, bus duodama vis mažesnė žodžio dalis, kol jie nieko nebežinos apie jo slėpinius“. Galiausiai Dvasia atsitrauks ir Viešpats „atim[s] savo žodį“ iš tų, kurie užkietino savo širdis, kaip tai darė Lamanas ir Lemuelis. Kadangi nuolat kietino savo širdis, priešinosi Šventosios Dvasios jausmams ir pasirinko nepriimti tėvo ir Nefio žodžių bei mokymų, Lamanas ir Lemuelis galiausiai atmetė amžinąsias Dievo tiesas.

Priešingai nei Lamanas ir Lemuelis, Nefis nuolat nusizemindavo, siekdamas Viešpaties Dvasios vedimo. Todėl Viešpats suminkštino Nefio širdį. Nefis pasakoja, kad jis „šaukėsi Viešpaties; ir štai jis apėmė mane ir suminkštino mano širdį, taigi patikėjau visais žodžiais, kuriuos kalbėjo mano tėvas“. Viešpats padėjo Nefiui priimti ir suprasti visus Dievo slėpinius bei Jo žodžius ir jais patikėti. Nefis sugebėjo išlaikyti nuolatinę Šventosios Dvasios bendrystę.

Ką galime daryti, kad neužkietintume savo širdies?

Pirma, galime kasdien atgailauti.

Gelbėtojas mokė: „Kas tik atgailauja ir ateina pas mane kaip mažas vaikas, tą aš priimsiu.“ - Mūsų mylimas pranašas, prezidentas Raselas M. Nelsonas, mokė:

„Atgaila yra raktas pažangai. Tyras tikėjimas palaiko mus, kai einame į priekį sandomos keliu.

Prašau nebijoti ir neatidėlioti atgailos. Šėtonas džiaugiasi jūsų kančia. [...] Pradėkite šiandien, kad patirtumėte išsivadavimo iš prigimtinio žmogaus džiaugsmą. Gelbėtojas myli mus visada, bet ypač tada, kai atgailaujame.“

Kai patiriame minkštėjančios širdies ir ėjimo pas Viešpatį džiaugsmą, tampame „kaip vaikas – klusnus, romus, nuolankus, kantrus, pilnas meilės, norintis paklusti viskam, ką Viešpats mato reikalinga jam uždėti, lygiai kaip vaikas paklūsta

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 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

savo tėvui“.

Antra, galime lavinti savo nuolankumą.

Kasdienė atgaila į mūsų širdį atneš nuolankumą. Norime tapti nuolankūs prieš Viešpatį, tokie, koks yra tėvui paklūstantis mažas vaikas. Tada su mumis visada bus Šventoji Dvasia, ir mūsų širdis suminkštės.

Pastaruosius ketverius metus mudu su žmona Sju pažįstame nuostabią porą. Kai pirmą kartą su jais susitikome, vyras buvo naujas Bažnyčios narys, o žmona susitikinėjo su misionieriais ir studijavo Evangeliją. Daugybė misionierių susitikinėjo su ja stengdamiesi padėti ateiti pas Kristų. Jautėme, kad ji turi stiprų liudijimą apie Evangeliją ir žino, kad Bažnyčia tikra. Mūsų apsilankymų metu ji dažnai jautė Dvasią ir aktyviai dalyvavo visuose susirinkimuose. Jai patiko bendrauti su nuostabiais apylinkės nariais. Tačiau jai buvo sunku įsipareigoti įžengti į krikšto vandenį. Vieną dieną ji skaitė Moronio 7:43–44, kur rašoma:

„Ir vėl, štai sakau jums, jog jis negali turėti tikėjimo ir vilties, jeigu nebus romus ir nusižeminęs širdimi.

O jei taip būtų, tai [jūsų] tikėjimas ir viltis yra tušti, nes niekas kitas nėra priimtinas Dieviui, kaip tik romus ir nusižeminęs širdimi.“

Perskaičiusi šias eilutes ji suvokė, ką reikia daryti. Ji manė, jog suprato, ką reiškia būti romiam ir nuolankiam. Tačiau jos supratimo nepakako, kad ji turėtų tikėjimo ir vilties paklusti Dievo įsakymams. Ji turėjo atsisakyti savo užsispyrimo ir savos išminties. Ji pradėjo nusižeminti per nuoširdžią atgailą. Ji ėmė suprasti nuolankumą, koks jis yra žvelgiant Dievo akimis. Ji pasiklojė Dangiškuoju Tėvu ir meldėsi, kad jos širdis suminkštėtų. Per šias maldas ji pajuto, kaip Dvasia jai paliudijo, jog Dangiškasis Tėvas nori, kad ji pasikrikštytų.

Abu, vyras ir žmona, pasakojo, kad kuo labiau tapo nuolankūs, tuo geriau galėjo suprasti Dievo žodžius, jų širdys suminkštėjo ir jie galėjo sekti mūsų Viešpaties Jėzaus Kristaus mokymais.

Trečia, galime pasitikėti Gelbėtoju ir Juo pasikliauti.

Nefis buvo puikus pavyzdys, kaip suminkštinti savo širdį pasitikint Viešpačiu. Jis sakė: „O Viešpatie, aš pasitikėjau tavimi ir pasitikėsiu tavimi per amžius. Aš nepasitikėsiu kūno ranka.“ – Panašiai ir pranašui Džozefui Smitui duotame

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.

apreiškime Viešpats sakė: „Pasitikėk ta Dvasia, kuri veda daryti gera, – taip, elgtis teisingai, vaikščioti nuolankiai.“ Kai pasitikėsime Viešpačiu ir pasiklausime Juo, Jis suminkštins mūsų širdį ir būsimė palaikyti išmėginimuose, varguose ir suspaudimuose.

Jei nuoširdžiai atgailausime, nusižeminsime, pasitikėsime ir pasiklausime Viešpačiu, mūsų širdis suminkštės. Tada Jis išlies savo Dvasią ir parodys mums dangaus slėpinius. Tikėsime visais Jo pasakytais žodžiais ir mūsų supratimas gilės.

Mūsų Gelbėtojas Jėzus Kristus yra didžiausias romumo pavyzdys. 2 Nefio 31:7 skaitome: „Bet nepaisant to, kad buvo šventas, jis parodo žmonių vaikams, kad pagal kūną jis nusižemina prieš Tėvą ir paliudija Tėvui, kad bus jam paklusnus, vykdydamas jo įsakymus.“ Nors buvo šventas ir tobulas, Jis nusižemino prieš Tėvą ir buvo Jam paklusnus priimdamas krikštą.

Mirtingojo gyvenimo pabaigoje Jėzus Kristus atsidavė Tėvo valiai išgerdamas karčiąją taurę. Tas kentėjimas Jį vertė „drebėti iš skausmo ir kraujuoti iš kiekvienos poros, ir kentėti tiek kūnu, tiek ir dvasia“. Gelbėtojas prašė, kad galėtų „negerti tos karčios taurės ir atsitraukti“. „Tada, – sakė Jis, – Tėvui tebus šlovė, aš išgėriau ir užbaigiau savo paruošimus žmonių vaikams.“

Broliai ir seserys, mums suteikta moralinė valios laisvė. Galime nuspręsti kietinti savo širdį arba pasirinkti ją minkštinti. Kasdieniame gyvenime galime rinktis daryti tai, kas kviečia Viešpaties Dvasią ateiti ir gyventi mūsų širdyse. Žinau, kad taip rinkdamiesi pajusime ramybę ir džiaugsmą.

Sekime mūsų Gelbėtojo Jėzaus Kristaus, kuris sekė Tėvo valia, pavyzdžiu. Jei taip darysime, Viešpats mums pažadėjo: „Nes štai, aš surinksiu juos, kaip višta surenka savo viščiukus po sparnais, jeigu jie neužkietins savo širdžių.“ Jėzaus Kristaus vardu, amen.