

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Verstok je hart niet

Ouderling Christopher H. Kim
van de Zeventig

April 2025 general conference

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

Als we ons oprecht bekeren, ons verootmoedigen, en op de Heer vertrouwen, wordt ons hart verzacht.

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

De herstelling van het evangelie van Jezus Christus begon toen God de Vader en zijn geliefde Zoon aan de jonge Joseph Smith verschenen in antwoord op zijn nederige gebed. Als onderdeel van de herstelling heeft Joseph Smith een oude kroniek door de gave en macht van God vertaald. ‘Het is een kroniek van Gods handelen met vroegere bewoners van Amerika en bevat de volheid van het eeuwigdurende evangelie.’

Toen ik als jongen in het Boek van Mormon las, vroeg ik me vaak af waarom Laman en Lemuel de waarheid die ze aangereikt kregen niet geloofden, zelfs niet toen er een engel van de Heer verscheen die rechtstreeks tot hen sprak. Waarom konden Laman en Lemuel niet nederiger zijn en gehoorzamer aan de leringen van hun vader, Lehi, en hun jongere broer Nephi?

Ik vond een van de antwoorden op die vraag in 1 Nephi, waarin staat dat Nephi ‘bedroefd was wegens de verstoktheid van hun hart’. Nephi vroeg aan zijn oudere broers: ‘Hoe komt het dat je hart zo verstokt is en je verstand zo verblind?’

Wat betekent het om een verstokt hart te hebben?

De Koreaanse vertaling van ‘verstoktheid’ in het Boek van Mormon is (Wan-Aak:). Hiervoor worden de Chinese tekens ‘Wan’ () en ‘Aak’ () gebruikt, die respectievelijk ‘koppig’ en ‘goddeloos’ betekenen. Als we ons hart verstokken, worden we verblind en dringt er niets goeds tot ons hart of verstand door. We worden dan koppig, zijn meer met wereldse verlangens bezig, en sluiten ons hart af voor de dingen van God.

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

We kiezen ervoor om ons uitsluitend op onze eigen gedachten te concentreren en de mening en raad van anderen te verwerpen. We kiezen ervoor om ons hart niet open te stellen voor de dingen van God, maar wel voor de dingen van de wereld en de tegenstander. Als ons hart verstokt is, verzetten we ons tegen de invloed van de Heilige Geest. We zijn dan ‘traag om de Heer [...] te gedenken’ en na verloop van tijd worden we ‘gevoelloos’ voor zijn woorden.

Alma leerde het volk in Ammonihah dat sommigen ‘verkozen de Geest van God te verwerpen wegens de verstoktheid van hun hart’. Hij zei ook: ‘Zij die hun hart verstokken, hun wordt een kleiner deel van het woord gegeven, totdat zij niets weten van zijn verborgenheden.’ Uiteindelijk onttrekt de Geest Zich aan hen die hun hart zoals Laman en Lemuel verstokken, en ‘zal [de Heer] hun [z]ijn woorden ontnemen’. Doordat Laman en Lemuel hun hart voortdurend verstokten, zich tegen de gevoelens van de Heilige Geest verzetten en ervoor kozen om de woorden en leringen van hun vader en Nephi te verwerpen, verwierpen ze uiteindelijk eeuwige waarheden van God.

In tegenstelling tot Laman en Lemuel verootmoedigde Nephi zich voortdurend en zocht hij naar de leiding van de Geest van de Heer. De Heer verzachtte op zijn beurt Nephi’s hart. Nephi zegt daarover: ‘Ik [riep] de Heer aan; en zie, Hij kwam tot mij en verzachtte mijn hart, zodat ik al de woorden geloofde die mijn vader had gesproken.’ De Heer hielp Nephi om alle verborgenheden van God en zijn woorden te aanvaarden, begrijpen en geloven. Nephi had het voortdurende gezelschap van de Heilige Geest.

Wat kunnen wij doen om ons hart niet te verstokken?

Ten eerste: we kunnen ons dagelijks bekeren.

Onze Heiland heeft gezegd: ‘Wie zich bekeert en als een klein kind tot Mij komt, die zal Ik aan nemen.’ Onze geliefde profeet, president Russell M. Nelson, heeft gezegd:

‘Bekering is de sleutel tot vooruitgang. Zuiver geloof zorgt ervoor dat we op het verbondspad vooruit blijven gaan.

‘Wees alstublieft niet bang om u te bekeren, en stel uw bekering niet uit. Satan schept behagen in uw ellende. [...] Begin nu en ontdek de vreugde die voortvloeit uit het afleggen van de natuurlijke mens. De Heiland heeft ons altijd lief, maar meer nog als we ons bekeren.’

Voelen we vreugde door ons hart te verzach-

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 Christ.

Third, we can trust and rely on our Savior.

ten en tot de Heer te komen, dan worden we ‘als een kind: onderworpen, zachtmoedig, ootmoedig, geduldig, vol liefde, gewillig zich te onderwerpen aan alles wat de Heer goeddunkt hem op te leggen, ja, zoals een kind zich aan zijn vader onderwerpt’.

Ten tweede: we kunnen nederig leren zijn.

Door dagelijkse bekering wordt ons hart nederig. We willen dan nederig voor de Heer worden, zoals een klein kind dat zijn vader gehoorzaamt. Dan hebben we de Heilige Geest altijd bij ons en wordt ons hart verzacht.

Mijn vrouw, Sue, en ik leerden vier jaar geleden een fijn echtpaar kennen. Toen we hen voor het eerst ontmoetten, was de man pas lid van de kerk en onderwezen de zendelingen zijn vrouw in het evangelie. Veel zendelingen hielpen haar om tot Christus te komen. We hadden het gevoel dat ze een vurig getuigenis van het evangelie had en wist dat de kerk waar was. Ze voelde de Geest vaak als we met haar spraken en nam actief deel aan alle bijeenkomsten. Ze vond het fijn om met de geweldige leden van de wijk om te gaan. Maar ze vond het moeilijk om de stap te zetten en de wateren van de doop in te gaan. Op een dag las ze Moroni 7:43–44, waarin staat:

‘En voorts, zie, ik zeg u dat hij geen geloof en hoop kan hebben, tenzij hij zachtmoedig en nederig van hart is.

‘Anders zijn zijn geloof en hoop tevergeefs, want niemand is aannemelijk voor God dan alleen de zachtmoedigen en nederigen van hart.’

Toen ze dit had gelezen, beseftte ze wat ze moest doen. Ze dacht dat ze wel wist wat zachtmoedigheid en nederigheid inhielden. Maar haar begrip was niet voldoende om met geloof en hoop de geboden van God te gehoorzamen. Ze moest haar koppigheid en haar eigen inzicht loslaten. Ze begon zich door oprechte bekering te verootmoedigen. Ze begon te begrijpen hoe God nederigheid ziet. Ze vertrouwde op haar hemelse Vader en bad dat haar hart mocht worden verzacht. Door te bidden, voelde ze de Geest tot haar getuigen dat haar hemelse Vader wilde dat ze zich liet dopen.

Man en vrouw zeiden allebei dat hoe nederiger ze werden, hoe beter ze de woorden van God begrepen. Hun hart werd verzacht om de leringen van onze Heer, Jezus Christus, te volgen.

Ten derde: we kunnen op onze Heiland vertrouwen.

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 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.

Nephi was een goed voorbeeld van iemand die zijn hart laat verzachten door op de Heer te vertrouwen. Hij heeft gezegd: ‘Ik heb op U vertrouwd, en ik zal eeuwig op U vertrouwen. Ik zal mijn vertrouwen niet in de arm van het vlees stellen.’ De Heer heeft in een openbaring aan de profeet Joseph Smith gezegd: ‘Stel uw vertrouwen in die Geest die ertoe beweegt goed te doen – ja, recht te doen, ootmoedig te wandelen.’ Als we op de Heer vertrouwen, verzacht Hij ons hart en worden we in onze beproevingen, moeilijkheden en benauwingen geschraagd.

Als we ons oprecht bekeren, ons verootmoedigen, en op de Heer vertrouwen, wordt ons hart verzacht. Dan zal Hij zijn Geest op ons uitstorten en ons de verborgenheden van de hemel tonen. We zullen alles geloven wat Hij ons leert, en ons begrip zal toenemen.

Onze Heiland, Jezus Christus, was het toonbeeld van zachtmoedigheid. In 2 Nephi 31:7 lezen we: ‘Maar hoewel Hij heilig is, toont Hij de mensenkinderen dat Hij Zich naar het vlees verootmoedigt voor de Vader, en getuigt tot de Vader dat Hij Hem gehoorzaam wil zijn in het onderhouden van zijn geboden.’ Hoewel Hij heilig en volmaakt was, verootmoedigde Hij Zich voor de Vader en gehoorzaamde Hij Hem door Zich te laten dopen.

Aan het eind van zijn aardse leven onderwierp Jezus Christus zijn wil aan die van zijn Vader door de bittere beker te drinken. Dit lijden deed Hem ‘van pijn [...] sidderen en uit iedere porie bloeden, en naar lichaam en geest [...] lijden.’ De Heiland vroeg of Hij ‘de bittere beker niet behoefde te drinken, en kon terugdeinzen.’ ‘Niettemin,’ zei Hij, ‘ere zij de Vader, en [Hij] dronk en volbracht [z]ijn voorbereidingen voor de mensenkinderen.’

Broeders en zusters, wij hebben morele keuzevrijheid gekregen. We kunnen ervoor kiezen ons hart te verstokken of te verzachten. We kunnen er in ons dagelijks leven voor kiezen om datgene te doen waardoor de Geest van de Heer in ons hart kan vertoeven. Ik weet dat die keuzes tot vrede en vreugde leiden.

Laten we het voorbeeld van onze Heiland, Jezus Christus, volgen, die de wil van de Vader volgde. Doen we dat, dan belooft de Heer: ‘Want zie, Ik zal hen vergaderen zoals een hen haar kuikens onder haar vleugels vergadert, indien zij hun hart niet verstokken.’ In de naam van Jezus Christus. Amen.