

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Forherd ikke ditt hjerte

Av eldste Christopher H. Kim
i De sytti

April 2025 general conference

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

Hvis vi oppriktig omvender oss, ydmyker oss og setter vår lit til og stoler på Herren, vil vårt hjerte bli bløtgjort.

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

Gjengivelsen av Jesu Kristi evangelium begynte da Gud Faderen og hans elskede Sønn viste seg for den unge Joseph Smith som svar på hans ydmyke bønn. Som en del av gjenoppretelsen oversatte Joseph Smith en opptegnelse fra fordums tid ved Guds gave og kraft. Denne opptegnelse inneholder “Guds handlemåte med mennesker som bodde på det amerikanske kontinent i fordums tid, og inneholder fyllden av det evige evangelium.”

Da jeg var ung gutt, mens jeg leste Mormons bok, lurte jeg ofte på hvorfor Laman og Lemuel ikke trodde på sannhetene som ble gitt dem, selv da en Herrens engel viste seg og talte direkte til dem. Hvorfor kunne ikke Laman og Lemuel være mer ydmyke og lydige mot sin far Lehis og sin yngre bror Nephis undervisning?

Jeg fant et av svarene på dette spørsmålet i 1 Nephi, hvor det står at Nephi var “bedrøvet på grunn av deres hårde hjerter.” Nephi spurte sine eldre brødre: “Hva kommer det av at dere har så hårde hjerter og er så forblindet?”

Hva vil det si å ha et hårdt hjerte?

Den koreanske oversettelsen av “hårdhet” i Mormons bok er (Wan-Aak:). Dette uttrykket bruker det kinesiske tegnet “Wan” (), som betyr “sta”, og “Aak” (), som betyr “ond”. Når vi forherder vårt hjerte, blir vi forblindet, og gode ting kan ikke komme inn i vårt hjerte eller vårt sinn. Vi blir sta og begynner å fokusere mer på verdslige ønsker og lukke vårt hjerte for det

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

som er av Gud. Vi velger å fokusere utelukkende på våre egne tanker, samtidig som vi ikke godtar andres meninger og veiledning. Vi velger å ikke åpne vårt hjerte for det som er av Gud, men istedenfor innflytelsen fra det som hører verden og motstanderen til. Når vårt hjerte er forherdet, motstår vi Den hellige ånds innflytelse. Vi er “sene til å huske Herren”, og med tiden blir vi “følelsesløse” med hensyn til hans ord.

Alma lærte Ammonihahs innbyggere at noen “forkastet Guds ånd på grunn av sine hårde hjerter”. Han underviste også at “de som forherder sine hjerter, til dem gis en mindre del av ordet inntil de ikke vet noe om hans mysterier.” Til slutt trekker Ånden seg bort, og Herren “vil ta [sitt] ord bort” fra dem som har forherdet sitt hjerte akkurat som Laman og Lemuel. Fordi Laman og Lemuel stadig forherdet sitt hjerte, motsto Den hellige ånds følelser og valgte å ikke godta sin fars og Nephis ord og læresetninger, forkastet de til slutt evige sannheter fra Gud.

I motsetning til Laman og Lemuel, ydmyket Nephi seg stadig og søkte veiledning fra Herrens ånd. Til gjengjeld bløtgjorde Herren Nephis hjerte. Nephi forteller at han “[ropte] til Herren. Og se, han så til meg og bløtgjorde mitt hjerte så jeg trodde alle de ord min far hadde sagt.” Herren hjalp Nephi å ta til seg, forstå og tro på alle Guds mysterier og hans ord. Nephi var i stand til hele tiden å ha Den hellige ånd som ledsager.

Hva kan vi gjøre for å ikke forherde vårt hjerte?

For det første kan vi praktisere daglig omvendelse.

Vår Frelser underviste: “Den som omvender seg og kommer til meg som et lite barn, ham vil jeg ta imot.” Vår kjære profet, president Russell M. Nelson, underviste:

“Omvendelse er nøkkelen til fremgang. Ren tro holder oss i bevegelse fremover på paktens sti.

Vær så snill å ikke frykte eller utsette omvendelse. Satan fryder seg over din elendighet ... Begynn i dag å oppleve gleden ved å legge av deg det naturlige menneske. Frelseren elsker oss alltid, mens spesielt når vi omvender oss.”

Når vi opplever gleden som følger av å bløtgjøre vårt hjerte og komme til Herren, blir vi “som et barn, lydig, saktmodig, ydmyk, tålmodig,

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 heart to be softened by trusting in the Lord. He taught, “I have trusted in thee, and I will trust in

full av kjærlichkeit, villig til å bøye seg for alt som Herren finner gavnlig å pålegge det, likesom et barn bøyer seg for sin far.”

For det annet kan vi praktisere ydmykhet.

Daglig omvendelse vil bringe ydmykhet til vårt hjerte. Vi ønsker å bli ydmyke for Herren, som et lite barn som adlyder sin far. Da vil vi alltid ha Den hellige ånd med oss, og vårt hjerte vil bløtgjøres.

Min hustru Sue og jeg har kjent et fantastisk par de siste fire årene. Da vi først møtte dem, var mannen et nytt medlem av Kirken, og hans hustru hadde møter med misjonærene for å studere evangeliet. Mange misjonærer samtalte med henne for å hjelpe henne å komme til Kristus. Vi følte at hun hadde et levende vitnesbyrd om evangeliet og visste at Kirken var sann. Hun følte Ånden ofte under våre besøk og deltok aktivt på alle møtene. Hun likte godt å være sammen med de fantastiske medlemmene i menigheten. Hun syntes imidlertid det var vanskelig å forplikte seg til å gå ned i dåpens vann. En dag leste hun Moroni 7:43–44, der det står:

“Og videre, se, jeg sier dere at han kan ikke ha tro og håp uten å være saktmodig og ydmyk av hjertet,

ellers er [din] tro og håp forgjeves, for ingen er antagelig for Gud unntatt den som er saktmodig og ydmyk av hjertet”.

Etter å ha lest disse versene, skjønte hun hva hun måtte gjøre. Hun trodde at hun hadde forstått betydningen av å være saktmodig og ydmyk. Hennes forståelse var imidlertid ikke tilstrekkelig nok til å ha tro og håp til å adlyde Guds bud. Hun måtte gi slipp på sin stahet og sin egen visdom. Hun begynte å ydmyke seg gjennom oppriktig omvendelse. Hun begynte å forstå ydmykhet etter Guds perspektiv. Hun stolte på vår himmelske Fader og ba om at hennes eget hjerte skulle bløtgjøres. Gjennom disse bønnene følte hun Ånden vitne for henne at vår himmelske Fader ønsket at hun skulle bli døpt.

Både mann og hustru fortalte at jo mer ydmyke de ble, desto mer kunne de forstå Guds ord, og deres hjerter ble bløtgjort slik at de kunne følge vår Herre Jesu Kristi læresetninger.

For det tredje kan vi sette vår lit til og stole på vår Frelser.

Nephi var et godt eksempel på å la sitt hjerte bli bløtgjort ved å sette sin lit til Herren. Han underviste: “Jeg har satt min lit til deg, og jeg vil

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.

stole på deg for evig. Jeg vil ikke sette min lit til kjøds arm.” Likeledes sa Herren i en åpenbaring til profeten Joseph Smith: “Sett din lit til den Ånd som leder til å gjøre godt, ja, til å handle rettferdig, til å vandre ydmykt.” Når vi setter vår lit til Herren og stoler på ham, vil han bløtgjøre vårt hjerte, og vi vil bli støttet i våre prøvelser, vanskeligheter og lidelser.

Hvis vi oppriktig omvender oss, ydmyker oss og setter vår lit til og stoler på Herren, vil vårt hjerte bli bløtgjort. Han vil så utøse sin Ånd og vise oss himmelens mysterier. Vi vil tro på alle de ord han har undervist, og vår forståelse vil bli dypere.

Vår Frelser, Jesus Kristus, var det ypperste eksempel på saktmodighet. I 2 Nephi 31:7 leser vi: “Men selv om han er hellig, viser han menneskenes barn at han i kjødet ydmyker seg for Faderen og vitner for Faderen at han ville være lydig mot ham ved å holde hans bud.” Selv om han var hellig og fullkommen, ydmyket han seg for Faderen og var lydig mot ham ved å bli døpt.

På slutten av sitt jordiske liv underkastet Jesus Kristus seg sin Faders vilje ved å drikke av den bitre kalk. Denne lidelse fikk ham til å “skjelve av smerte og til å blø fra hver pore og lide, både på legeme og ånd”. Frelseren ba om at han “ikke måtte drikke den bitre kalk, og vike tilbake”. “Men,” sa han, “ære være Faderen, [han] drakk og fullendte [sine] forberedelser for menneskenes barn.”

Brødre og søstre, vi har fått handlefrihet. Vi kan velge å forherde vårt hjerte, eller vi kan velge å bløtgjøre vårt hjerte. I vårt daglige liv kan vi velge å gjøre de tingene som innbyr Herrens ånd til å komme inn i og bo i vårt hjerte. Jeg vet at i disse valgene finnes det fred og glede.

La oss følge vår Frelser Jesu Kristi eksempel, han som fulgte Faderens vilje. Når vi gjør det, har Herren lovet oss: “For se, jeg vil samle dem som en høne samler sine kyllinger under sine vinger – hvis de ikke forherder sine hjerter.” I Jesu Kristi navn. Amen.