

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Não endureçais o vosso coração

Élder Christopher H. Kim
Dos setenta

April 2025 general conference

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

Se nos arrependermos sinceramente, nos humilharmos e confiarmos no Senhor, nosso coração será abrandado.

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

A Restauração do evangelho de Jesus Cristo começou quando Deus, o Pai, e Seu Filho Amado apareceram ao jovem Joseph Smith, em resposta à sua humilde oração. Como parte da Restauração, Joseph Smith traduziu um registro antigo pelo dom e poder de Deus. Esse registro contém a “comunicação de Deus com antigos habitantes das Américas e contém a plenitude do evangelho eterno”.

Ao ler o Livro de Mórmon, quando era menino, eu sempre pensava por que Lamã e Lemuel não acreditaram nas verdades que receberam, mesmo quando um anjo do Senhor apareceu e falou diretamente com eles. Por que Lamã e Lemuel não podiam ser mais humildes e obedientes aos ensinamentos de seu pai, Leí, e de seu irmão mais novo, Néfi?

Encontrei uma das respostas a essa pergunta em 1 Néfi, que declara que Néfi ficou “aflito pela dureza de seu coração”. Néfi perguntou a seus irmãos mais velhos: “Como é que sois tão duros de coração e tão cegos de entendimento?”

O que significa ter um coração duro?

A tradução coreana para “dureza” no Livro de Mórmon é (Wan-Aak:). Essa frase usa os caracteres chineses “Wan” (), que significa “teimoso”, e “Aak” (), que significa “iníquo”. Quando endurecemos o coração, somos cegados, e coisas boas não podem entrar em nosso coração ou em nossa mente. Tornamo-nos teimosos e começamos a nos concentrar mais nos desejos mundanos, fechando o coração para as coisas de

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.”

Deus. Optamos por nos concentrar apenas em nossos próprios pensamentos, não aceitando opinião e orientação de outras pessoas. Escolhemos não abrir o coração para as coisas de Deus, mas sim, para a influência das coisas do mundo e do adversário. Quando nosso coração está endurecido, resistimos à influência do Espírito Santo. Somos “vagarosos em [lembrar-nos] do Senhor”, e com o tempo “[perdemos] a sensibilidade” para Suas palavras.

Alma ensinou ao povo de Amônia que alguns “rejeitaram o Espírito de Deus devido à dureza de seu coração”. Ele ensinou também que “aos que endurecerem o coração será dada a menor parte da palavra, até que nada saibam a respeito de seus mistérios”. Por fim, o Espírito se afasta, e o Senhor “[tirá] (...) a [Sua] palavra” daqueles que endurecem o coração, assim como Lamã e Lemuel. Porque Lamã e Lemuel continuaram a endurecer o coração, resistindo à influência do Espírito Santo, e escolheram não aceitar as palavras e os ensinamentos de seu pai e de Néfi, eles acabaram rejeitando as verdades eternas de Deus.

Ao contrário de Lamã e Lemuel, Néfi continuou a se humilhar, buscando a orientação do Espírito do Senhor. Em troca, o Senhor enterneceu o coração de Néfi. Néfi conta: “Clamei, portanto, ao Senhor; e eis que ele me visitou e enterneceu meu coração, de maneira que acreditei em todas as palavras que meu pai dissera”. O Senhor ajudou Néfi a aceitar, entender e acreditar em todos os mistérios de Deus e em todas as Suas palavras. Néfi pôde ter a companhia constante do Espírito Santo.

O que podemos fazer para não endurecer nosso coração?

Primeiro, podemos praticar o arrependimento diário.

O nosso Salvador ensinou: “Todos aqueles que se arrependerem e vierem a mim como criancinhas, eu os receberei”. Nosso amado profeta, o presidente Russell M. Nelson, ensinou:

“O arrependimento é a chave para o progresso. A fé pura nos mantém no caminho do convênio.

Não temam nem adiem o arrependimento. Satanás se deleita com seu sofrimento. (...) Comecem hoje a vivenciar a alegria que advém de se abandonar o homem natural. O Salvador nos ama sempre, mas especialmente quando nos arrependemos”.

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 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

À medida que experimentamos a alegria de abrandar nosso coração e seguirmos ao Senhor, nós nos tornamos “como uma criança, submisso, manso, humilde, paciente, cheio de amor, disposto a [submeter-nos] (...) a tudo quanto o Senhor achar que [nos] deva infligir, assim como uma criança se submete a seu pai”.

Segundo, podemos praticar a humildade.

O arrependimento diário trará humildade ao nosso coração. Queremos nos tornar humildes diante do Senhor, como uma criança que obedece ao pai. Então sempre teremos o Espírito Santo conosco, e nosso coração será abrandado.

Minha esposa, Sue, e eu conhecemos um casal maravilhoso há quatro anos. Quando os conhecemos, o marido era membro novo da Igreja, e sua esposa estava estudando o evangelho com os missionários. Muitos missionários a ensinaram o evangelho para ajudá-la a se achegar a Cristo. Sentimos que ela tinha um testemunho vibrante do evangelho e sabia que a Igreja era verdadeira. Ela sentia o Espírito com frequência durante as lições e participava ativamente em todas as reuniões. Ela amava interagir com os membros maravilhosos da ala. No entanto, ela achava difícil o compromisso de entrar nas águas do batismo. Um dia ela estava lendo Morôni 7:43–44, que diz:

“E novamente, eis que vos digo que ele não pode ter fé nem esperança sem que seja manso e humilde de coração.

Sem isso, sua fé e esperança são vãs, porque ninguém é aceitável perante Deus, a não ser os humildes e brandos de coração”.

Depois de ler esses versículos, ela percebeu o que precisava fazer. Ela achava que havia entendido o significado de ser manso e humilde. No entanto, seu entendimento não era suficiente para ter fé e esperança para obedecer aos mandamentos de Deus. Ela precisou abandonar sua teimosia e sua própria sabedoria. Ela começou a se humilhar por meio do arrependimento sincero. Começou a compreender a humildade na perspectiva dos olhos de Deus. Ela confiou no Pai Celestial e orou para que seu coração fosse abrandado. Por meio dessas orações, ela sentiu o Espírito testificar que o Pai Celestial queria que ela fosse batizada.

O casal contou que quanto mais eles se tornavam humildes, mais conseguiam entender as palavras de Deus, e tinham o coração abrandado para seguir os ensinamentos do Senhor 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 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

Cristo.

Terceiro, podemos confiar no Salvador e contar com Ele.

Néfi foi um grande exemplo de como permitir que seu coração fosse abrandado pela confiança no Senhor. Ele ensinou: “Confiei em ti e em ti confiarei sempre. Não porei minha confiança no braço de carne”. Da mesma forma, em uma revelação dada ao profeta Joseph Smith, o Senhor disse: “Põe tua confiança naquele Espírito que leva a fazer o bem — sim, a agir justamente, a andar em humildade”. Quando colocamos nossa confiança no Senhor e contamos com Ele, Ele abrandará nosso coração, e temos apoio em nossas tribulações, dificuldades e aflições.

Se nos arrependermos sinceramente, nos humilharmos e confiarmos no Senhor, nosso coração será abrandado. Ele então derramará Seu Espírito e nos mostrará os mistérios do céu. Acreditaremos em todas as palavras que Ele ensinou, e nosso entendimento se aprofundará.

Nosso Salvador, Jesus Cristo, foi o exemplo supremo de mansidão. Em 2 Néfi 31:7, lemos: “Mas, embora sendo santo, mostra aos filhos dos homens que, segundo a carne, se humilha ante o Pai e testifica-lhe que lhe será obediente na observância de seus mandamentos”. Embora fosse santo e perfeito, Ele Se humilhou diante do Pai e foi obediente a Ele sendo batizado.

No final de Sua vida mortal, Jesus Cristo submeteu Sua própria vontade à vontade do Pai ao beber da taça amarga. Esse sofrimento fez com que Ele “tremesse de dor e sangrasse por todos os poros; e sofresse, tanto no corpo como no espírito”. O Salvador pediu que Ele “desejasse não ter de beber a amarga taça e recuar”. “Todavia”, Ele disse, “glória seja para o Pai; eu bebi e terminei meus preparativos para os filhos dos homens”.

Irmãos e irmãs, recebemos o arbítrio moral. Podemos escolher endurecer nosso coração ou podemos escolher abrandá-lo. Em nossa vida diária, podemos escolher fazer as coisas que convidam o Espírito a entrar e habitar em nosso coração. Sei que nessas escolhas há paz e alegria.

Sigamos o exemplo do nosso Salvador, Jesus Cristo, que seguiu a vontade do Pai. Ao fazermos isso, o Senhor nos prometeu: “Pois eis que eu os ajuntarei como uma galinha ajunta seus pintinhos debaixo das asas, se eles não endurecerem o

hearts.”In the name of Jesus Christ, amen.

coração”.Em nome de Jesus Cristo, amém.