

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Не ожесточайте сердца своего

Старейшина Кристофер Х. Ким
Член Кворума Семидесяти

April 2025 general conference

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

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

Если мы искренне каёмся, смиряемся, уповаляем на Господа и полагаемся на Него, наши сердца смягчаются.

Восстановление Евангелия Иисуса Христа началось, когда Бог-Отец и Его Возлюбленный Сын явились юному Джозефу Смиту в ответ на его смиренную молитву. В ходе Восстановления Джозеф Смит перевел древнюю летопись даром и силой Бога. Эта книга «представляет собой летопись общения Бога с древними жителями Американского континента и содержит полноту вечного Евангелия».

В детстве, читая Книгу Мормона, я часто задавался вопросом, почему Ламан и Лемуил не верили истинам, что были им даны, даже когда Ангел Господень явился им и напрямую к ним обратился. Почему Ламан и Лемуил не были более смиренными и послушными ученикам своего отца Легия и их младшего брата Нефия?

Я нашел один из ответов на этот вопрос в Книге 1 Нефий, где сказано, что Нефий был «огорчён из-за ожесточения их сердец». Нефий спросил старших братьев: «Как же это вы столь жестоки в своих сердцах и столь слепы разумом своим?»

Что значит иметь ожесточенное сердце?

Корейский перевод слова «ожесточение» в Книге Мормона – (ван-аак:). В этом термине используются китайские иероглифы «ван» (), означающее «упрямый», и «аак» (), означающее «нечестивый». Когда мы ожесточаем свое сердце, то становимся ослепленными, и доброе не может приходить в наше

place more focus on worldly desires, closing our 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 expe-

сердце или наш разум. Мы становимся упрямими, начинаем больше сосредотачиваться на мирских желаниях, закрывая сердце тому, что исходит от Бога. Мы предпочитаем сосредоточиваться только на собственных мыслях, не принимая мнение и руководство других людей. Мы предпочитаем не открывать свое сердце тому, что исходит от Бога, и вместо этого открываем его влиянию мира и искусителя. Когда наше сердце ожесточено, мы противимся влиянию Святого Духа. Мы «медленны вспоминать Господа» и со временем «до[ходим] до бесчувствия» по отношению к Его слову.

Алма учил народ Аммонигаха, что некоторые «отвергали Дух Божий из-за ожесточения своих сердец». Он также учил тому, что «тем, кто ожесточит своё сердце, даётся меньшая часть слова до тех пор, пока они ничего не будут знать о Его тайнах». В конце концов Дух удалится, и Господь «отним[ет]... слово [Своё]» у тех, кто ожесточили свои сердца, подобно Ламану и Лемуилу. Поскольку Ламан и Лемуил постоянно ожесточали свои сердца, противостояли влиянию Святого Духа и предпочитали не принимать слова и учения своего отца и Нефия, они в конечном итоге отвергли вечные истины Бога.

В отличие от Ламана и Лемуила Нефий постоянно смирял себя, ища руководства у Духа Господа. В ответ Господь смягчил сердце Нефия. Нефий рассказывает от этом так: «Воззвал я к Господу; и вот, Он посетил меня и смягчил сердце моё, так что я уверовал во все слова, изречённые моим отцом». Господь помог Нефию принять и понять все тайны Божьи и Его слова и поверить в них. Нефий смог иметь постоянное напарничество Святого Духа.

Что мы можем делать, чтобы не ожесточать наши сердца?

Во-первых, мы можем практиковать ежедневное покаяние.

Наш Спаситель учил: «Всякого, кто покается и придет ко Мне как малое дитя, того Я приму». Наш возлюбленный Пророк, Президент Рассел М. Нельсон, учил:

«Покаяние – вотключк развитию. Чистая вера помогает нам продвигаться по пути заветов.

Пожалуйста, не бойтесь покаяния и не откладывайте его. Сатане доставляют удо-

rience 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 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

вольствие ваши муки... Начните испытывать радость, отрешаясь от плотского человека уже сегодня. Спаситель любит нас всегда, но особенно, когда мы каемся».

Когда мы испытываем радость от того, что наши сердца смягчаются и мы приходим к Господу, мы становимся «как д[ети]: покорным[и], кротким[и], смиренным[и], терпеливым[и], полным[и] любви, готовым[и] покориться всему тому, что Господь считает нужным возложить на н[их], совсем как дитя покоряется своему отцу».

Во-вторых, мы можем проявлять смиренние.

Ежедневное покаяние принесет смиление нашим сердцам. Мы хотим стать смиренными перед Господом, как малое дитя, покорившееся своему отцу. Тогда Святой Дух постоянно будет нашим спутником, и наши сердца смягчатся.

Вот уже четыре года мы с моей женой Сью знакомы с одной замечательной парой. Когда мы впервые встретились, муж был новым членом Церкви, а жена встречалась с миссионерами, изучая Евангелие. Многие миссионеры пытались помочь ей прийти ко Христу. Мы чувствовали, что у нее есть живое свидетельство о Евангелии и что она знает, что Церковь истинна. Она часто ощущала Духа на наших встречах и принимала активное участие во всех собраниях. Ей очень нравилось общаться с чудесными членами Церкви. Однако ей было сложно взять на себя обязательство войти в воды крещения. Однажды она читала Мороний 7:43–44, где сказано:

«И ешё вот, я говорю вам, что не может у него быть ни веры, ни надежды, если он не будет кроток и смирен сердцем.

Иначе тщетны его вера и надежда, ибо никто не приемлем перед Богом, кроме кротких и смиренных сердцем».

Прочитав эти стихи, она осознала, что ей нужно делать. Она думала, что понимает, что значит быть кроткой и смиренной. Однако ее понимания было недостаточно для проявления веры и надежды, необходимых для повиновения Божиим заповедям. Ей нужно было отпустить свое упрямство и собственную мудрость. Она начала смиряться через искреннее покаяние, начала воспринимать смижение с Божьей перспективы, возложила

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 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 sheweth 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

упование на Небесного Отца и молилась о том, чтобы смягчить свое сердце. Благодаря этим молитвам она ощущала, что Дух свидетельствует ей – Небесный Отец хочет, чтобы она крестилась.

И муж, и жена рассказывали, что чем более смиренными они становились, тем больше могли понимать слова Бога, и их сердца смягчались, чтобы следовать учениям нашего Господа, Иисуса Христа.

В-третьих, мы можем научиться уповать на нашего Спасителя и полагаться на Него.

Нефий был прекрасным примером, позволяя своему сердцу смягчиться через упование на Господа. Он учил: «Я уповал на Тебя и буду уповать на Тебя вовеки. Не возложу я моего упования на руку плоти». Подобным же образом в откровении Пророку Джозефу Смиту Господь сказал: «Уповой на того Духа, Который ведёт к делам добрым, да, к тому, чтобы поступать справедливо, ходить смиренно». Если мы упываем на Господа и полагаемся на Него, Он смягчит наше сердце, и мы получим поддержку в наших испытаниях, бедах и невзгодах.

Если мы искренне каемся, смиряемся, упываем на Господа и полагаемся на Него, наши сердца смягчаются. Тогда Он изливает Своего Духа и являет нам тайны Небесные. Мы верим во все слова, которым Он учил, и наше понимание становится более глубоким.

Наш Спаситель, Иисус Христос, был величайшим примером кротости. Во 2 Нефий 31:7 мы читаем: «Но несмотря на то, что Он свят, Он показывает детям человеческим, что по плоти Он смиряет Себя перед Отцом и свидетельствует Отцу, что будет послужен Ему в соблюдении Его заповедей». Несмотря на то, что Он был святым и совершенным, Он смирился перед Отцом и проявил послушание, приняв крещение.

В конце Своего земного служения Иисус Христос подчинил Свою волю Своему Отцу, испив горькую чашу. Это страдание заставило Его «трепетать от боли и истекать кровью из каждой поры, и страдать телом и духом». Спаситель «хотел не испить горькую чашу и отпрянуть». «Однако, – сказал Он, – слава да будет Отцу, и Я принял чашу и закончил приготовления Мои для детей человеческих».

Братья и сестры, нам дана свобода воли. Мы можем избрать, ожесточим ли мы

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.

свое сердце или же смягчим его. В повседневной жизни мы можем принять решение делать то, что приглашает Духа Господа прийти в наше сердце и пребывать в нем. Я знаю, что это выбор покоя и радости.

Давайте же последуем примеру нашего Спасителя, Иисуса Христа, Который последовал воле Отца. Господь обещал нам в таком случае: «Ибо вот, Я соберу их, как наседка собирает птенцов своих под крылья, если они не ожесточат сердца свои». Во имя Иисуса Христа, аминь.