

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Förhärda inte era hjärtan

Äldste Christopher H. Kim
i de sjuttios kvorum

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 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

Om vi uppriktigt omvänder oss, ödmjukar oss och litar på Herren, uppmjukas våra hjärtan.

Återställelsen av Jesu Kristi evangelium började när Gud Fadern och hans älskade Son visade sig för den unge Joseph Smith som svar på hans ödmjuka bön. Som en del av återställelsen översatte Joseph Smith en forntida uppteckning genom Guds gåva och kraft. Den här uppteckningen innehåller ”Guds handlingssätt gentemot Amerikas forna invånare och innehåller det eviga evangeliets fullhet”.

När jag som liten pojke läste Mormons bok undrade jag ofta varför Laman och Lemuel inte trodde på de sanningar som gavs till dem, inte ens när en Herrens ängel uppenbarade sig och talade direkt till dem. Varför kunde inte Laman och Lemuel vara mer ödmjuka och lydiga mot sin far Lehis och sin yngre bror Nephis undervisning?

Jag hittade ett av svaren på den frågan i 1 Nephi där det står att Nephi ”sörjde över deras hjärtans hårdhet”. Nephi frågade sina äldre bröder: ”Hur kommer det sig ... att ni är så hårda i hjärtat och så förblindade till sinnet?”

Vad innebär det att ha ett hårt hjärta?

Den koreanska översättningen av ”hårdhet” i Mormons bok är (Wan-Aak:). Den här frasen använder de kinesiska tecknen ”Wan” (), som betyder ”envis”, och ”Aak” (), som betyder ”ogudaktig”. När vi förhärda hjärtat blir vi förblindade och goda ting kan inte komma in i våra hjärtan eller sinnen. Vi blir envisa och börjar fokusera mer på världsliga önskningar och stänger hjärtat för det som hör Gud till. Vi väljer att fokusera enbart på våra egna tankar och

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 doth submit to his father."

accepterar inte andras åsikter och vägledning. Vi väljer att inte öppna hjärtat för det som hör till Gud utan i stället för inflytandet från det som hör till världen och motståndaren. När våra hjärtan är förhårdade motstår vi den Helige Andens inflytande. Vi är "sena att komma ihåg Herren" och med tiden blir vi "känslolösa" för hans ord.

Alma sa till folket i Ammonihah att några "förkastade Guds Ande på grund av sina hjärtans hårdhet". Han lärde dem också att de "som förhårdar sina hjärtan ges en allt mindre del av ordet till dess de inte vet något om hans hemligheter". Till slut drar sig Anden undan och Herren tar bort sitt ord från dem som har förhårdat sina hjärtan, precis som Laman och Lemuel. Eftersom Laman och Lemuel ständigt förhårdade sina hjärtan, stod emot känslor från den Helige Anden och valde att inte ta emot sin fars och Nephis ord och undervisning, förkastade de till slut eviga sanningar från Gud.

I motsats till Laman och Lemuel ödmjukade sig Nephi ständigt och sökte vägledning från Herrens Ande. I gengäld uppmjukade Herren Nephis hjärta. Nephi berättar att han "ropade ... till Herren, och se, han besökte mig och uppmjukade mitt hjärta så att jag trodde alla de ord som hade talats av min far". Herren hjälpte Nephi att acceptera, förstå och tro på alla Guds hemligheter och hans ord. Nephi kunde ha den Helige Andens ständiga sällskap.

Vad kan vi göra för att inte förhärda våra hjärtan?

För det första kan vi omvända oss dagligen.

Frälsaren lärde: "Den som omvänder sig och kommer till mig som ett litet barn ska jag därför ta emot." Vår älskade profet president Russell M. Nelson har sagt:

"Omvändelse är nyckeln till utveckling. Ren tro för oss stadigt framåt på förbundsstigen.

Var inte rädd för och skjut inte upp din omvändelse. Satan gläds över dina kval ... Börja i dag med att uppleva glädjen i att lägga av den naturliga människan. Frälsaren älskar oss alltid, men särskilt när vi omvänder oss."

När vi upplever glädjen av att uppmjuka hjärtat och komma till Herren blir vi som barn: undergivna, milda, ödmjuka, tålmodiga, kärleksfulla, villiga att underkasta oss allt som Herren anser lämpligt att lägga på oss, alldeles som barn underkastar sig sin far.

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

För det andra kan vi sträva efter att bli ödmjuka.

Daglig omvändelse ger oss ödmjuka hjärtan. Vi vill bli ödmjuka inför Herren, som ett litet barn som lyder sin far. Då har vi alltid den Helige Anden hos oss och våra hjärtan uppmjukas.

Min fru Sue och jag har känt ett underbart par i fyra år. När vi först träffade dem var mannen ny medlem i kyrkan och hans fru träffade missionärerna för att studera evangeliet. Många missionärer träffade henne för att hjälpa henne att komma till Kristus. Vi kände att hon hade ett levande vittnesbörd om evangeliet och visste att kyrkan var sann. Hon kände ofta Anden under våra besök och deltog aktivt i alla möten. Hon älskade att umgås med de underbara medlemmarna i församlingen. Men det var svårt för henne att besluta sig för att gå ner i dopets vatten. En dag läste hon Moroni 7:43–44 där det står:

”Och se, jag säger er att hon inte kan ha tro och hopp om hon inte är saktmodig och ödmjuk i hjärtat.

I så fall vore [din] tro och [ditt] hopp förgäves, för ingen är godtagbar inför Gud utom de saktmodiga och ödmjuka i hjärtat.”

Efter att ha läst de här verserna insåg hon vad hon behövde göra. Hon trodde att hon hade förstått innebörden av att vara saktmodig och ödmjuk. Men hennes kunskap räckte inte till för att hon skulle ha tro och hopp till att lyda Guds bud. Hon behövde släppa sin envishet och sin egen visdom. Hon började ödmjuka sig genom uppriktig omvändelse. Hon började förstå ödmjukhet ur Guds perspektiv. Hon litade till sin himmelske Fader och bad om att hennes hjärta skulle uppmjukas. Under bönerna kände hon Anden vittna för henne att vår himmelske Fader ville att hon skulle döpas.

Både man och hustru berättade att ju mer ödmjuka de blev desto mer kunde de förstå Guds ord, och deras hjärtan uppmjukades så att de följde vår Herre Jesu Kristi lärdomar.

För det tredje kan vi lita och förtrösta på vår Frälsare.

Nephi var ett stort föredöme i att låta sitt hjärta uppmjukas genom att lita på Herren. Han lärde: ”Jag har förtröstat på dig och ska för evigt förtrösta på dig. Jag ska inte lita till köttslig arm.” På liknande sätt sa Herren följande i en

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.

uppenbarelse till profeten Joseph Smith: "Förlita dig på den Ande som leder till att göra gott – ja, till att handla rättfärdigt, att vandra i ödmjukhet." När vi sätter vår lit till Herren och förlitar oss på honom uppmjukar han våra hjärtan och vi får stöd i våra provningar, bekymmer och lidanden.

Om vi uppriktigt omvänder oss, ödmjukar oss och litar på Herren, uppmjukas våra hjärtan. Då utgjuter han sin Ande och visar oss himlens hemligheter. Då tror vi på alla de ord han har undervisat oss om och vår kunskap fördjupas.

Vår Frälsare Jesus Kristus var det perfekta exemplet på saktmod. I 2 Nephi 31:7 läser vi: "Vet ni inte att han var helig? Men trots att han är helig visar han människobarnen att han i köttet ödmjukar sig inför Fadern och betygar för Fadern att han vill vara honom lydig genom att hålla hans bud." Trots att han var helig och fullkomlig ödmjukade han sig inför Fadern och lydde honom genom att döpas.

I slutet av sitt jordiska liv underkastade sig Jesus Kristus Faderns vilja genom att dricka den bittra kalken. Det här lidandet fick honom "att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och ande." Frälsaren bad att han "inte skulle behöva dricka den bittra kalken och rygga." "Dock", säger han, "ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen."

Bröder och systrar, vi har fått moralisk handlingsfrihet. Vi kan välja att förhärda hjärtat, eller så kan vi välja att uppmjuka hjärtat. I vårt dagliga liv kan vi välja att göra sådant som inbjuder Herrens Ande att komma in i och bo i hjärtat. Jag vet att de här valen skänker frid och glädje.

Låt oss följa vår Frälsare Jesu Kristi exempel, han som följde Faderns vilja. När vi gör det har Herren lovat oss: "För se, jag ska samla dem såsom en höna samlar sina kycklingar under sina vingar, om de inte förhärdat sina hjärtan." I Jesu Kristi namn, amen.