Tagalog

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Huwag Patigasin ang Iyong Puso

Ni Elder Christopher H. Kim
Ng Pitumpu

April 2025 general conference

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

Kung taos-puso tayong magsisisi, magpapakumbaba, at magtitiwala at aasa sa Panginoon, lalambot ang ating mga puso.

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."

Nagsimula ang Panunumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo nang magpakita ang Diyos Ama at ang Kanyang Pinakamamahal na Anak sa batang si Joseph Smith, at sinagot ang kanyang mapagpakumbabang panalangin. Bilang bahagi ng Panunumbalik, nagsalin si Joseph Smith ng isang sinaunang talaan gamit ang kaloob at kapangyarihan ng Diyos. Ang talaang ito ay naglalaman ng "mga pakikipag-ugnayan ng Diyos sa mga unang nanirahan sa Amerika at naglalaman ng kabuuan ng walang hanggang ebanghelyo."

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?

Noong bata pa ako, habang binabasa ko ang Aklat ni Mormon, madalas kong isipin kung bakit hindi naniwala sina Laman at Lemuel sa mga katotohanang ibinigay sa kanila, kahit na nagpakita ang isang anghel ng Panginoon at direktang kinausap sila. Bakit hindi nagawa nina Laman at Lemuel na maging mas mapagpakumbaba at masunurin sa mga turo ng kanilang amang si Lehi at ng kanilang nakababatang kapatid na si 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?"

Natagpuan ko ang isa sa mga sagot sa tanong na ito sa 1 Nephi, na nagsasabing si Nephi ay "nagdadalamhati dahil sa katigasan ng kanilang mga puso."Tinanong ni Nephi ang kanyang mga nakatatandang kapatid, "[Bakit] napakatigas ng inyong mga puso, at napakabulag ng inyong mga isip?"

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

Ano ang ibig sabihin ng magkaroon ng matigas na puso?

Ang pagsasalin sa Koreano ng "katigasan" sa Aklat ni Mormon ay (Wan-Aak:). Ang pariralang ito ay gumagamit ng Chinese

"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 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.

character na "Wan" ( ), na ang ibig sabihin ay "matigas ang ulo," at "Aak" ( ), na ibig sabihin ay "masama." Kapag pinapatigas natin ang ating mga puso, nabubulagan tayo, at ang mabubuting bagay ay hindi makapasok sa ating mga puso o isipan. Nagiging matigas ang ulo natin at nagsisimula nang mas hangarin ang mga bagay ng mundo, isinasara ang ating mga puso sa mga bagay ng Diyos. Pinipili nating magtuon lamang sa ating sariling mga saloobin at hindi tinatanggap ang mga opinyon at patnubay ng iba. Pinipili nating huwag buksan ang ating mga puso sa mga bagay ng Diyos kundi sa impluwensya ng mga bagay ng mundo at ng kaaway. Kapag matigas ang ating mga puso, binabalewala natin ang impluwensiya ng Espiritu Santo. "Mabagal [tayo] sa pag-aalaala sa Panginoon," at kalaunan ay tuluyan nang nagiging "manhid" sa Kanyang mga salita.

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.

Itinuro ni Alma sa mga tao sa Ammonihas na may mga tao na "tinatanggihan ang Espiritu ng Diyos dahil sa katigasan ng kanilang mga puso."Itinuro din niya na "sila na magpapatigas ng kanilang mga puso, sa kanila ay ibibigay ang higit na maliit na bahagi ng salita hanggang sa wala na silang malaman pa hinggil sa kanyang mga hiwaga"Kalaunan, lalayo ang Espiritu,at "babawiin [ng Panginoon ang Kanyang] salita"mula sa mga taong nagpatigas ng kanilang mga puso, tulad nina Laman at Lemuel. Dahil patuloy na pinatigas nina Laman at Lemuel ang kanilang mga puso, sinalungat ang impluwensya ng Espiritu Santo, at piniling huwag tanggapin ang mga salita at turo ng kanilang ama at ni Nephi, sa huli ay hindi na nila tinanggap ang mga walang hanggang katotohanan mula sa Diyos.

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.

Kabaligtaran nina Laman at Lemuel, patuloy na nagpakumbaba si Nephi, humihingi ng patnubay mula sa Espiritu ng Panginoon. Bunga nito, pinalambot ng Panginoon ang puso ni Nephi. Ibinahagi ni Nephi na siya ay "nagsumamo sa Panginoon; at masdan, dinalaw niya ako, at pinalambot ang aking puso kung kaya't pinaniwalaan ko ang lahat ng salitang sinabi ng aking ama."Tinulungan ng Panginoon si Nephi na tanggapin, unawain, at paniwalaan ang lahat ng hiwaga ng Diyos at ng Kanyang mga salita. Pinagpala si Nephi na palaging masamahan ng Espiritu Santo.

What can we do to not harden our hearts?

Ano ang magagawa natin para mapalambot ang ating mga puso?

First, we can practice daily repentance.

Una, maaari nating gawin ang araw-araw na pagsisisi.

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 thekeyto 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 butespeciallywhen 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 readingMoroni 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.

Itinuro ng Tagapagligtas, "Sinuman ang magsisisi at lalapit sa akin na tulad ng isang maliit na bata, siya ay tatanggapin ko."Itinuro ng ating pinakamamahal na propetang si Pangulong Russell M. Nelson:

"Pagsisisi angsusisa pag-unlad. Ang dalisay na pananampalataya ang nagtutulak sa atin na sumulong sa landas ng tipan.

"Sana huwag matakot o ipagpaliban ang pagsisisi. Natutuwa si Satanas sa inyong kasawian. … Simulan ngayon na maranasan ang galak ng paghuhubad sa likas na tao. Mahal tayo ng Tagapagligtas sa tuwina ngunitlalo nakapag nagsisisi tayo."

Kapag nararanasan natin ang galak ng pagpapalambot ng ating mga puso at lumapit sa Panginoon, tayo ay nagiging "tulad ng isang bata, masunurin, maamo, mapagpakumbaba, mapagtiis, puno ng pag-ibig, nakahandang pasakop sa lahat ng bagay na nakita ng Panginoon na angkop na ipabata sa kanya, maging katulad ng isang batang napasasakop sa kanyang ama."

Ikalawa, maaari tayong maging mapagpakumbaba.

Ang araw-araw na pagsisisi ay makapagpapakumbaba ng ating mga puso. Nais nating maging mapagpakumbaba sa harap ng Panginoon, tulad ng isang maliit na bata na sumusunod sa kanyang ama. Sa gayon, lagi nating makakasama ang Banal na Espiritu, at ang ating mga puso ay lalambot.

Kami ng asawa kong si Sue ay may nakilalang kahanga-hangang mag-asawa sa nakalipas na apat na taon. Nang una namin silang makilala, bagong miyembro pa lang ng Simbahan ang lalaki, at ang kanyang asawa ay tinuturuan ng mga missionary ng ebanghelyo. Maraming missionary ang nagturo sa babae para tulungan siyang lumapit kay Cristo. Nadama namin na may malakas na patotoo siya sa ebanghelyo at alam niyang totoo ang Simbahan. Madalas niyang nadarama noon ang Espiritu sa aming mga pagbisita at aktibong nakikibahagi sa lahat ng miting. Gustung-gusto niyang makihalubilo sa mabubuting miyembro ng ward. Gayunman, nahirapan siyang ipangako ang sarili na magpabinyag. Isang araw ay binasa niya angMoroni 7:43–44, na nagsasabing:

"At muli, masdan, sinasabi ko sa inyo, na hindi siya maaaring magkaroon ng pananampalataya at pag-asa, maliban kung siya ay maging maamo at may mapagpakumbabang puso.

"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 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

"Kung sakali man, ang [inyong] pananampalataya at pag-asa ay walang saysay, sapagkat wala isa mang katanggap-tanggap sa Diyos, maliban sa mababang-loob at may mapagpakumbabang puso."

Nang mabasa niya ang mga talatang ito, napagtanto niya kung ano ang dapat niyang gawin. Inakala niyang naiintindihan niya ang kahulugan ng pagiging maamo at mapagpakumbaba. Gayunpaman, ang kanyang pang-unawa ay hindi sapat upang magkaroon ng pananampalataya at pag-asa na sundin ang mga kautusan ng Diyos. Kinailangan niyang magpasiya na hindi magmatigas at huwag umasa sa sariling karunungan. Sinimulan niyang magpakumbaba sa pamamagitan ng taos-pusong pagsisisi. Sinimulan niyang maunawaan ang pagpapakumbaba sa pananaw ng mga mata ng Diyos. Umasa siya sa Ama sa Langit at nanalangin na palambutin ang kanyang sariling puso. Sa pamamagitan ng mga panalanging ito, nadama niya ang Espiritu na nagpatotoo sa kanya na nais ng Ama sa Langit na mabinyagan siya.

Kapwa ibinahagi ng mag-asawa na kapag sila'y nagpapakumbaba, lalo nilang nauunawaan ang mga salita ng Diyos, at lumambot ang kanilang mga puso na sundin ang mga turo ng ating Panginoon, na si Jesucristo.

Pangatlo, maaari tayong magtiwala at umasa sa ating Tagapagligtas.

Si Nephi ay magandang halimbawa ng pagtutulot na mapalambot ang kanyang puso sa pamamagitan ng pagtitiwala sa Panginoon. Itinuro niya, "Nagtiwala sa inyo, at ako ay magtitiwala sa inyo magpakailanman. Hindi ako magtitiwala sa bisig ng laman."Gayundin, sa isang paghahayag na ibinigay kay Propetang Joseph Smith, sinabi ng Panginoon, "Magtiwala ka sa Espiritung yaon na nag-aakay sa paggawa ng mabuti—oo, ang gumawa ng makatarungan, lumakad nang may pagpapakumbaba."Kapag nagtitiwala tayo sa Panginoon at umaasa sa Kanya, palalambutin Niya ang ating mga puso, at susuportahan tayo sa ating mga pagsubok, problema, at paghihirap.

Kung taos-puso tayong magsisisi, magpapakumbaba, at magtitiwala at aasa sa Panginoon, lalambot ang ating mga puso. Pagkatapos ay ibubuhos Niya ang Kanyang Espiritu at ipapakita sa atin ang mga hiwaga ng langit. Maniniwala tayo sa lahat ng mga salitang itinuro Niya, at lalalim ang ating pang-unawa.

Ang ating Tagapagligtas, na si Jesucristo,

example of meekness. In2 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.

ang pinakadakilang halimbawa ng kaamuan. Sa2 Nephi 31:7, mababasa natin, "Ngunit sa kabila ng kanyang pagiging banal, ipinakikita niya sa mga anak ng tao na, ayon sa laman siya sa kanyang sarili ay nagpapakumbaba sa harapan ng Ama, at pinatototohanan sa Ama na siya ay magiging masunurin sa kanya sa pagsunod ng kanyang mga kautusan." Kahit na Siya ay banal at perpekto, nagpakumbaba Siya ng Kanyang Sarili sa harap ng Ama at naging masunurin sa Kanya sa pamamagitan ng pagpapabinyag.

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."

Sa pagtatapos ng Kanyang mortal na buhay, ipinasakop ni Jesucristo ang Kanyang sariling kalooban sa Kanyang Ama sa pamamagitan ng paglagok ng mapait na saro. Ang pagdurusang ito ay naging dahilan upang Siya ay "manginig dahil sa sakit, at labasan ng dugo sa bawat pinakamaliit na butas ng balat, at magdusa kapwa sa katawan at sa espiritu." Hiniling ng Tagapagligtas na "na kung maaari ay hindi [Niya] lagukin ang mapait na saro at manliit." "Gayon pa man," sabi Niya, "ang kaluwalhatian ay mapasa Ama, at ininom ko at tinapos ang aking paghahanda para sa mga anak ng tao".

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.

Mga kapatid, binigyan tayo ng moral na kalayaan. Maaari nating piliing patigasin ang ating mga puso, o maaari nating piliing palambutin ang ating mga puso. Sa ating pang-araw-araw na buhay, maaari nating piliing gawin ang mga bagay na nag-aanyaya sa Espiritu ng Panginoon na pumasok at manahan sa ating mga puso. Alam ko na sa mga pagpiling ito ay may kapayapaan at kagalakan.

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.

Tularan natin ang halimbawa ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo, na sumunod sa kalooban ng Ama. Kapag ginawa natin ito, ipinangako sa atin ng Panginoon, "Sapagkat, masdan, akin silang titipunin na gaya ng pagtitipon ng isang inahing manok sa kanyang sariling mga sisiw sa ilalim ng kanyang mga pakpak, kung hindi nila patitigasin ang kanilang mga puso."Sa pangalan ni Jesucristo, amen.