

Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim
Of the Seventy

Не кам'янійте серцем своїм

Старійшина Крістофер Х. Кім
Сімдесятник

April 2025 general conference

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

Якщо ми щиро каємося, упокорюємося та довіряємо Господу і покладаємося на Нього, наше серце буде пом'якшуватися.

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

Відновлення євангелії Ісуса Христа почалося, коли Бог Батько і Його Улюблений Син явилися юному Джозефу Сміту у відповідь на його смиренну молитву. У процесі Відновлення Джозеф Сміт переклав давні літописи даром і силою Бога. Цей літопис містить “запис справ Божих з давніми жителями Американського континенту, і він містить повноту вічної євангелії”.

Ще будучи хлопчиком, я часто дивувався, читаючи Книгу Мормона, чому Ламан і Лемуїл не повірили істинам, яких їх навчали, навіть коли ангел Господа явився їм і звертався безпосередньо до них. Що заважало Ламану і Лемуїлу бути більш смиренними і дотримуватися вчень свого батька Легія і молодшого брата Нефії?

Я знайшов одну з відповідей на це запитання у книзі 1 Нефій, де сказано, що Нефій “горю[вав] через закам’янілість їхніх сердець”. Нефій запитав своїх старших братів: “Чому ваші серця такі закам’янілі, а ваш розум такий сліпий?”

Що означає мати закам’яніле серце?

Корейський переклад слова “закам’янілий” у Книзі Мормона звучить так: (Ван-Аак:). У цій фразі використовується китайський ієрогліф “Ван” (), що означає “впертий”, і “Аак” (), що означає “злий”. Коли ми кам’яніємо своїми серцями, ми стаємо засліпленими і добрий вплив не може увійти у наше серце або наш розум. Ми стаємо впер-

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

тими і починаємо більше зосереджуватися на мирських бажаннях, закриваючи своє серце для того, що є Божим. Ми вирішуємо зосереджуватися виключно на власних думках, не приймаючи думки та настанови інших. Ми вирішуємо не відкривати свої серця для того, що є Божим, натомість дозволяємо цьому світу і супротивнику впливати на нас. Коли наше серце закам’яніло, ми противимосся впливу Святого Духа. Ми “повільні у згадці Господа” і згодом стаємо “поза почуттям” до Його слів.

Алма пояснював народу у місті Аммонійга, що деякі люди “заперечували Дух Бога через закам’янілість своїх сердець”. Алма навчав, що “ті, які закам’яніють серцем своїм, тим дано меншу частину слова, доки вони не знатимуть нічого про Його таємниці”. Зрештою Дух відходить і Господь “забер[е] Своє слово” від тих, хто закам’янів своїми серцями, подібно до Ламана і Лемуїла. Через те, що Ламан і Лемуїл постійно кам’янили своїми серцями, противилися спонуканням від Святого Духа і вирішили не сприймати слова та вчення свого батька і Нефія, вони зрештою відкинули вічні Божі істини.

На відміну від Ламана і Лемуїла, Нефій постійно упокорював себе, прагнучи скерування Духа Господа. І як результат, Господь пом’якшив серце Нефія. Нефій каже про це так: “Я волав до Господа; і ось Він вплинув на мене, і пом’якшив моє серце, так що я повірив усім словам, сказаним моїм батьком”. Господь допоміг Нефію прийняти, зрозуміти всі слова і таємниці Бога та повірити в них. Нефій відчував постійний супровід Святого Духа.

Що ми можемо робити, аби не закам’янити своїм серцем?

По-перше, ми можемо практикуватися у щоденному покаянні.

Наш Спаситель навчав: “Кожного, хто кається і приходить до Мене, як мале дитя, того Я прийму”. Наш улюблений пророк, Президент Рассел М. Нельсон, навчав:

Покаяння — це ключ до розвитку. Чиста віра допомагає нам рухатися вперед шляхом завітів.

“Будь ласка, не бійтеся і не відкладайте покаяння. Сатана радіє, коли ви нещасні... Почніть вже сьогодні відчувати радість, яку мають ті, хто скидає з себе оболонку тілесної

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 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.

людини. Спаситель любить нас завжди, анай-більше тоді, коли ми каємося”.

Коли ми відчуваємо радість, яка приходить від пом’якшення нашого серця і зближення з Богом, ми стаємо, “як дитина, смиренною, лагідною, покірною, терпеливою, сповненою любові, бажаною підкорятися усьому, що Господь вважає за належне заподіяти їй, саме як дитина підкоряється своєму батькові”.

По-друге, ми можемо практикуватися у смиренні.

Щоденне покаяння принесе смирення у наше серце. Ми прагнемо стати смиреними перед Господом, саме як мала дитина, яка слухається свого батька. Тоді ми завжди матимемо Святого Духа з нами і наше серце пом’якшиться.

Чотири роки тому я і моя дружина, Сью, познайомилися з одним чудовим подружжям. Коли ми вперше зустріли їх, чоловік був новим членом Церкви, а його дружина зустрічалася з місіонерами, щоб вивчати євангелію. Багато місіонерів проводили з нею бесіди, щоб допомогти їй прийти до Христа. Ми відчували, що вона має яскраве свідчення про євангелію і знає, що Церква істинна. Вона часто відчувала Духа під час наших відвідувань і брала активну участь у всіх зборах. Вона любила спілкуватися з чудовими членами приходу. Однак їй було важко прийняти рішення увійти у води хрищення. Одного дня вона читала Мороній 7:43–44, де сказано:

“І ще, ось я кажу вам, що вона не може мати віри і надії, якщо вона не буде лагідною і невибагливою серцем.

Якщо вона не буде такою, її віра і надія марні, бо ніхто не приймається до Бога, крім лагідних і невибагливих серцем”.

Прочитавши ці вірші, вона усвідомила, що їй потрібно робити. Їй здавалося, що вона розуміла, що означає бути лагідною і смиренною. Однак її розуміння було недостатнім для того, щоб мати віру і надію та виконувати заповіді Бога. Їй потрібно було відпустити свою впертість і власну мудрість. Вона почала упокорюватися завдяки щирому покаянню. Вона почала розуміти смирення з Божої точки зору. Вона покладалася на Небесного Батька і молилася, щоб пом’якшити своє серце. Через ці молитви вона відчула, як Дух свідчив їй, що Небесний Батько хоче, аби

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 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

вона охристилася.

І чоловік, і дружина казали про те, що чим смиреннішими вони ставали, тим більше розуміли слова Бога і їхні серця пом’якшувалися, щоб дотримуватися вчень нашого Господа Ісуса Христа.

По-третє, ми можемо довіряти нашому Спасителю і покладатися на Нього.

Нефій був чудовим прикладом того, як можна пом’якшити своє серце, довірившись Господу. Він навчав: “Я довірився Тобі, і довірятимусь Тобі навіки. Я не покладу мою надію на рамено плоті”. Подібним чином в одкровенні, даному пророку Джозефу Сміту, Господь сказав: “Поклади довіру свою на Того Духа, Який веде чинити добре — так, чинити справедливо, ходити покірно”. Якщо ми довіряємо Господу і покладаємося на Нього, Він пом’якшить наше серце і ми будемо підтримувані у наших випробуваннях, бідах і скорботах.

Якщо ми щиро каємося, упокорюємося та довіряємо Господу і покладаємося на Нього, наше серце буде пом’якшуватися. І тоді Він проллє Свого Духа і відкриє нам таємниці небесні. Ми повіримо всім словам, яких Він навчав, і наше розуміння поглибитися.

Наш Спаситель Ісус Христос був досконалим прикладом лагідності. У книзі 2 Нефій 31:7 написано: “Але, незважаючи на те, що Він був святий, Він показав дітям людським, що в плоті Він упокорився перед Батьком, і свідчить Батькові, що Він буде послухним Йому у виконанні Його заповідей”. Незважаючи на те, що Він був святим і досконалим, Він упокорився перед Батьком і був слухняним Йому, прийнявши хрищення.

Наприкінці Свого земного життя Ісус Христос підкорив Свою волю Батькові, випивши з гіркої чаші. Це страждання змусило Його “тремтіти від болю і кровоточити кожною порою, та страждати і тілом, і духом”. Спаситель хотів, щоб Він “міг не пити з цієї гіркої чаші і відсахнутися”. “Проте — Він сказав — слава нехай буде Батькові, і Я скуштував і закінчив Свої приготування для дітей людських”.

Брати і сестри, нам дано свободу вибору. Ми можемо зробити вибір закам’яніти своїм серцем або пом’якшити його. У нашому повсякденному житті ми можемо вибирати робити те, що запрошує Духа Господа увійти

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.

в наше серце і перебувати в ньому. Я знаю, що такий вибір приносить мир і радість.

Давайте наслідувати приклад нашого Спасителя Ісуса Христа, Який виконав волю Батька. Якщо ми будемо це робити, Господь обіцяє нам: “Бо ось, Я зберу їх, як квочка збирає своїх курчат під свої крила, якщо вони не закам’яніють своїми серцями”. В ім’я Ісуса Христа, амінь.