

Seek Him with All Your Heart

By Bishop L. Todd Budge

Second Counselor in the Presiding Bishopric

Kërkojeni Atë me Gjithë Zemër

Nga Peshkopi L. Tod Baxh,

Këshilltar i Dytë në Peshkopatën Kryesuese

October 2024 general conference

If Jesus Christ sought quiet time to commune with God and to be strengthened by Him, it would be wise for us to do the same.

Several years ago, my wife and I served as mission leaders in Tokyo, Japan. During a visit to our mission by then-Elder Russell M. Nelson, one of the missionaries asked him how best to respond when a person tells them that they are too busy to listen to them. With little hesitation, Elder Nelson said, “I would ask if they were too busy to eat lunch that day and then teach them that they have both a body and a spirit, and just as their body will die if not nourished, so will their spirit if not nourished by the good word of God.”

It is interesting to note that the Japanese word for “busy,” *isogashii*, is made up of a character with two symbols (). The one on the left means “heart” or “spirit,” and the one on the right means “death”—suggesting perhaps, as President Nelson taught, that being too busy to nourish our spirits can lead us to die spiritually.

The Lord knew—in this fast-paced world full of distractions and in commotion—that making quality time for Him would be one of the major challenges of our day. Speaking through the prophet Isaiah, He provided these words of counsel and caution, which can be likened unto the tumultuous days in which we live:

“In returning and rest shall ye be saved; iniquity and in confidence shall be your strength: and ye would not.

Nëse vetë Jezu Krishti kërkoi kohë të qetë për të komunikuar me Perëndinë dhe për t’u forcuar prej Tij, do të ishte e mençur që edhe ne të bënim të njëjtën gjë.

Disa vite më parë, bashkëshortja ime dhe unë shërbyem si udhëheqës misioni në Tokio të Japonisë. Gjatë një vizite në misionin tonë nga presidenti Rasëll M. Nelson, në atë kohë Plaku Nelson, një nga misionarët e pyeti se si të përgjigjej më së miri kur një person u thoshte se ishte tepër i zënë për t’i dëgjuar. Me pak ngurrim, Plaku Nelson tha: “Unë do t’i pyesja a do të ishin tepër të zënë për të ngrënë drekë atë ditë dhe më pas do t’u mësoja se kanë si një trup edhe një shpirt, dhe ashtu si trupi i tyre do të vdesë nëse nuk ushqehet, po kështu do të vdesë edhe shpirti i tyre nëse nuk ushqehet nga fjala e mirë e Perëndisë”.

Është interesante të theksojmë se fjala japoneze për “i zënë me punë”, *isogashii*, përbëhet nga një karakter me dy simbole (). Ai në të majtë do të thotë “zemër” ose “shpirt” dhe ai në të djathtë do të thotë “vdekje” – duke sugjeruar ndoshta, siç dha mësim Presidenti Nelson, se të qenit tepër i zënë për të ushqyer shpirtin mund të na bëjë që të vdesim shpirtërisht.

Zoti e dinte se, në këtë botë me ritme të shpejta, plot shpërqendrime dhe rrëmujë, gjetja e një kohe cilësore për Të do të ishte një nga sfidat kryesore të kohës sonë. Duke folur nëpërmjet profetit Isaia, Ai dha këto fjalë këshillimi dhe paralajmërimi, që mund të ngjajnë me ditët e trazuar në të cilat jetojmë:

“Duke u kthyer tek unë dhe duke pushuar tek unë, do të shpëtoni; forca juaj qëndron në qetësinë dhe në [vetë] besimintuaj. Por ju nuk

“But ye said, No; for we will flee upon horses; therefore shall ye flee: and, We will ride upon the swift; therefore shall they that pursue you be swift.”

In other words, even though our salvation depends on returning to Him often and resting from the cares of the world, we do not. And even though our confidence will come from a strength developed in quiet times sitting with the Lord in meditation and reflection, we do not. Why not? Because we say, “No, we are busy with other things”—fleeing upon our horses, so to speak. Therefore, we will get further and further away from God; we will insist on going faster and faster; and the faster we go, the swifter Satan will follow in pursuit.

Perhaps this is why President Nelson has repeatedly pled with us to make time for the Lord in our lives—“each and every day.” He reminds us that “quiet time is sacred time—time that will facilitate personal revelation and instill peace.” But to hear the still voice of the Lord, he counseled, “you too must be still.”

Being still, however, requires more than just making time for the Lord—it requires letting go of our doubtful and fearful thoughts and focusing our hearts and minds on Him. Elder David A. Bednar taught, “The Lord’s admonition to ‘be still’ entails much more than simply not talking or not moving.” To be still, he suggested, “may be a way of reminding us to focus upon the Savior unfailingly.”

Being still is an act of faith and requires effort. Lectures on Faith states, “When a man works by faith he works by mental exertion.” President Nelson declared: “Our focus must be riveted on the Savior and His gospel. It is mentally rigorous to strive to look unto Him in every thought. But when we do, our doubts and fears flee.” Speaking of this need to focus our minds, President David O. McKay said: “I think we pay too little attention to the value of meditation, a principle of devotion. ... Meditation is one of the ... most sacred doors through which we pass into the presence of the Lord.”

keni dashur,

madje keni thënë: ‘Jo, ne do të ikim me kuajt tanë!’. Prandaj ju do të ikni. Dhe: ‘Do të shkojmë me kuaj të shpejtë!’. Prandaj ata që do t’ju ndjekin do të jenë edhe më të shpejtë.”

Me fjalë të tjera, edhe pse shpëtimi ynë varet ngakthimishpesh tek Ai dhe pushim nga shqetësimet e botës, ne nuk e bëjmë këtë. Megjithatë, vetëbesimi ynë do të vijë nga një forcë e zhvilluar në kohë të qetë duke u ulur me Zotin në meditim dhe reflektim, ne nuk e bëjmë këtë. Pse jo? Sepse ne themi: “Jo, jemi të zënë me gjëra të tjera”, duke ikur me kuajt tanë, për ta shprehur kështu. Prandaj, ne do të largohemi gjithnjë e më shumë nga Perëndia; do të këmbëngulim të ecim gjithnjë e më shpejt; dhe sa më shpejt të ecim, aq më shpejt do të na ndjekë Satani.

Ndoshta kjo është arsyeja pse Presidenti Nelson na është përgjyruar vazhdimisht që të gjejmë kohë për Zotin në jetën tonë – “për çdo ditë”. Ai na kujton se “koha e qetë është kohë e shenjtë – kohë që do ta lehtësojë zbulesën vetjake dhe të mbrujë paqe brenda nesh”. Por që ta dëgjoni zërin e qetë të Zotit, këshilloi ai, “edhe ju duhet të jeni të qetë”.

Megjithatë, për të qenë të qetë kërkohet më shumë sesa thjesht të gjejmë kohë për Zotin; kërkohet të heqim dorë nga mendimet tona gjithë dyshime dhe frikë dhe ta përqendrojmë zemrën dhe mendjen tonë tek Ai. Plaku Dejvid A. Bednar dha mësim: “Këshilla e Zotit ‘rrini të qetë’ përfshin shumë më tepër sesa thjesht të mos flasim ose të mos lëvizim”. Frazja “rrini të qetë”, – sugjeroi ai, – “mund të jetë një mënyrë për të na kujtuar të përqendrohemi te Shpëtimtari, pa lëkundje.”

Të qenit i qetë është një akt besimi dhe për të kërkohet përpjekje. Materiali Lectures on Faith [Ligjëratat mbi Besimin] thotë: “Kur një njeri vepron me anë të besimit, ai vepron duke e vënë mendjen në punë”. Presidenti Nelson shpalli: “Përqendrimi ynë duhet të ngulitet te Shpëtimtari dhe ungjilli i Tij. Kërkon një përpjekje të madhe mendore që të shohësh tek Ai në çdo mendim. Por kur ne e bëjmë këtë, dyshimet tona dhe frika jonë largohen.” Duke folur mbi këtë nevojë për të përqendruar mendjen tonë, Presidenti Dejvid O. Mek-Kei tha: “Mendoj se i kushtojmë shumë pak vëmendje vlerës së meditimit, një parim përkushtimi. ... Meditimi është një nga ... dyert më të shenjta përmes së cilës ne kalojmë për të qenë në praninë e Zotit.”

There is a word in Japanese, *mui*, that, for me, captures this more faith-filled, contemplative sense of what it means to be still. It is comprised of two characters (). The one on the left means “nothing” or “nothingness,” and the one on the right means “to do.” Together they mean “non-doing.” Taken literally, the word could be misinterpreted to mean “to do nothing” in the same way “to be still” can be misinterpreted as “not talking or moving.” However, like the phrase “to be still,” it has a higher meaning; for me it is a reminder to slow down and to live with greater spiritual awareness.

While serving in the Asia North Area Presidency with Elder Takashi Wada, I learned that his wife, Sister Naomi Wada, is an accomplished Japanese calligrapher. I asked Sister Wada if she would draw for me the Japanese characters for the word *mui*. I wanted to hang the calligraphy on my wall as a reminder to be still and to focus on the Savior. I was surprised when she did not readily agree to this seemingly simple request.

The next day, knowing that I had likely misunderstood her hesitance, Elder Wada explained that writing those characters would require a significant effort. She would need to ponder and meditate on the concept and the characters until she understood the meaning deeply in her soul and could give expression to these heartfelt impressions with each stroke of her brush. I was embarrassed that I had so casually asked her to do something so demanding. I asked him to convey my apologies to her for my ignorance and to let her know that I was withdrawing my request.

You can imagine my surprise and gratitude when upon my leaving Japan, Sister Wada, unsolicited, gifted to me this beautiful piece of calligraphy featuring the Japanese characters for the word *mui*. It now hangs prominently on the wall of my office, reminding me to be still and to seek the Lord every day with all my heart, might, mind, and strength. She had captured, in this selfless act, the meaning of *mui*, or stillness, better than any words could. Rather than mindlessly and dutifully drawing the characters, she approached her calligraphy with full purpose of heart and real intent.

Likewise, God desires that we approach our time with Him with the same kind of heartfelt

Ekziston një fjalë në japonisht, *mui*, që, për mua, përcjell kuptimin e tillë si besimplotë dhe përsiatës të asaj që do të thotë të rrih i qetë. Ajo përbëhet nga dy karaktere (). Ai në të majtë do të thotë “asgjë” ose “asgjësi”, dhe ai në të djathtë do të thotë “të bësh”. Së bashku ata nënkuptojnë “mosbërje”. E marrë fjalë për fjalë, fjala mund të keqinterpretohet duke nënkuptuar “të mos bësh asgjë” në të njëjtën mënyrë që fraza të “rrih i qetë” mund të keqinterpretohet si “të mos flasësh ose të mos lëvizësh”. Sidoqoftë, ashtu si fraza “rrini të qetë”, ka një kuptim më të lartë; për mua është një kujtesë për të ulur ritmin dhe për të jetuar me vetëdije më të madhe shpirtërore.

Ndërsa shërbeja në Presidencën e Zonës së Azisë Veriore me Plakun Takashi Uada, mësova se bashkëshortja e tij, Motra Naomi Uada, është një kaligrafiste e arrirë japoneze. E pyeta Motrën Uada a mund të vizatonte për mua karakteret japoneze për fjalën *mui*. Doja ta varja kaligrafinë në murin tim si një kujtesë për të ndenjur i qetë dhe për t’u përqendruar te Shpëtimtari. U habita kur ajo nuk u pajtua me këtë kërkesë në dukje të thjeshtë.

Të nesërmen, duke e ditur se ndoshta e kisha keqkuptuar ngurrimin e saj, Plaku Uada shpjegoi se shkrimi i atyre karaktereve do të kërkonte një përpjekje të konsiderueshme. Asaj do t’i duhej të përsiaste dhe të meditonte mbi konceptin dhe karakteret derisa ta gjente kuptimin thellë në shpirtin e saj dhe të mund t’ishprehtekëtopërshtypjetë ndiera në çdo hedhje të penelit. Më erdhi rëndë që i kisha kërkuar me kaq lehtësi të bënte diçka kaq kërkuese. I kërkoja që t’i përcillte ndjesën për padijen time dhe t’i bënte të ditur se po e tërhiqja kërkesën.

Mund ta përfytyroni habinë dhe mirënjohjen time se kur po largohesha nga Japonia, Motra Uada, pa ia kërkuar, më dhuroi këtë vepër të bukur kaligrafie që përmban karakteret japoneze për fjalën *mui*. Tani ajo rri varur aq spikatur në murin e zyrës sime, duke më kujtuar të rri i qetë, ta kërkoj Zotin çdo ditë dhe t’i shërbej Atij me gjithë zemrën, fuqinë, mendjen dhe forcën time. Ajo e kishte rrokur, me këtë akt vetëmohues, kuptimin e fjalës *mui*, ose qetësinë, më mirë se ç’mund ta shprehte çdo fjalë tjetër. Në vend që t’i vizatonte karakteret pa u menduar dhe si e detyruar, ajo iu qas kaligrafisë së saj me qëllim të plotë të zemrës dhe synim të vërtetë.

Po ashtu, Perëndia dëshiron që ne t’i qasemi kohës sonë me Të me të njëjtin lloj përkushtimi

devotion. When we do so, our worship becomes an expression of our love for Him.

He yearns for us to commune with Him. On one occasion, after I gave the invocation in a meeting with the First Presidency, President Nelson turned to me and said, “While you were praying, I thought how much God must appreciate when we take time from our busy schedules to acknowledge Him.” It was a simple yet powerful reminder of how much it must mean to Heavenly Father when we pause to commune with Him.

As much as He desires our attention, He will not force us to come to Him. To the Nephites, the resurrected Lord said, “How oft would I have gathered you as a hen gathereth her chickens, and ye would not.” He followed that with this hopeful invitation that also applies to us today: “How oft will I gather you as a hen gathereth her chickens under her wings, if ye will repent and return unto me with full purpose of heart.”

The gospel of Jesus Christ gives us opportunities to return to Him often. These opportunities include daily prayers, scripture study, the sacrament ordinance, the Sabbath day, and temple worship. What if we were to take these sacred opportunities off our to-do lists and put them on our “non-doing” lists—meaning to approach them with the same mindfulness and focus with which Sister Wada approaches her calligraphy?

You may be thinking, “I do not have time for that.” I have often felt the same. But let me suggest that what may be needed is not necessarily more time but more awareness of and focus on God during the times we already set aside for Him.

For example, when praying, what if we were to spend less time talking and more time just being with God; and when we were to speak, to give more heartfelt and specific expressions of gratitude and love?

President Nelson has counseled that we not just read the scriptures but savor them. What difference would it make if we were to do less reading and more savoring?

What if we were to do more to prepare our minds to partake of the sacrament and joyfully pondered the blessings of the Atonement of Jesus Christ during this sacred ordinance?

të ndier. Kur e bëjmë këtë, adhurimi ynë bëhet shprehje e dashurisë sonë për Të.

Ai dëshiron që ne të komunikojmë me Të.. Një herë, pasi bëra lutjen e hapjes në një takim me Presidencën e Parë, Presidenti Nelson u kthye nga unë dhe më tha: “Ndërkohë që luteshe, mendova se sa shumë duhet ta vlerësojë Perëndia kur marrim kohë nga programi ynë i ngjeshur për ta konsideruar Atë”. Ishte një kujtues i thjeshtë por prapëseprapë i fuqishëm se sa shumë do të thotë për Atin Qiellor kur ndalemi për të komunikuar me Të.

Sado që e dëshiron vëmendjen tonë, Ai nuk do të na detyrojë që të vijmë tek Ai. Zoti i ringjallur u tha nefitëve: “Sa herë do t’ju kishambledhur sikurse një kllonjë mbledh zogjtë e saj, por junuk keni dashur”. Ai vijoi më tej me këtë ftesë plot shpresë që gjen zbatim edhe për ne sot: “Sa herë do të të mbledh si një pulë mbledh zogjtë e saj nën krahët e saj, në qoftë se do të pendohesh dhe ktheheshtek unë, me qëllim të plotë të zemrës”.

Ungjilli i Jezu Krishtit na jep mundësi që të kthehemi tek Ai shpesh. Këto mundësi përfshijnë lutjet e përditshme, studimin e shkrimeve të shenjta, ordinancën e sakramentit, ditën e Shabatit dhe adhurimin në tempull. Po sikur t’i hiqim këto mundësi të shenjta nga listat e gjërave që duhet t’i bëjmë dhe t’i vendosim ato në listat e “gjërave që nuk i bëjmë”, që do të thotë t’u qasemi atyre me të njëjtin ndërgjegjësim dhe përqendrim me të cilin Motra Uada i qaset kaligrafisë së saj?

Mund të jeni duke menduar: “Nuk kam kohë për këtë”. Shpesh jam ndier edhe unë kështu. Por më lejoni të sugjeroj se ajo që mund të nevojitet nuk do të thotë të jetë medoemos më shumë kohë, por më shumë vetëdije dhe përqendrim te Perëndia gjatë kohës që kemi lënë mënjane për Të.

Për shembull, kur lutemi, po sikur të kalonim më pak kohë duke folur, dhe më shumë kohë thjesht duke qenë me Perëndinë; dhe kur të flisnim, të jepnim më shumë shprehje të ndiera dhe specifike mirënjohjeje dhe dashurie?

Presidenti Nelson ka këshilluar që jo vetëm t’i lexojmë shkrimet e shenjta, por t’i shijojmë ato. Çfarë ndryshimi do të kishte nëse do të lexonim më pak dhe t’i shijonim më shumë?

Po sikur të bënim më shumë për ta përgatitur mendjen për të marrë sakramentin dhe të përsiatnim me gëzim për bekimet e Shlyerjes së Jezu Krishtit gjatë kësaj ordinance të shenjtë?

On the Sabbath, which in Hebrew means “rest,” what if we were to rest from other cares and to take time to sit quietly with the Lord to pay our devotions unto Him?

During our temple worship, what if we were to make a more disciplined effort to pay attention or lingered a little longer in the celestial room in quiet reflection?

When our focus is less on doing and more on strengthening our covenant connection with Heavenly Father and Jesus Christ, I testify that each of these sacred moments will be enriched, and we will receive the guidance needed in our personal lives. We, like Martha in the account in Luke, are often “careful and troubled about many things.” However, as we commune with the Lord each day, He will help us to know that which is most needful.

Even the Savior took time from His ministry to be still. The scriptures are replete with examples of the Lord retreating to a solitary place—a mountain, the wilderness, a desert place, or going “a little way off”—to pray to the Father. If Jesus Christ sought quiet time to commune with God and to be strengthened by Him, it would be wise for us to do the same.

As we concentrate our hearts and minds on Heavenly Father and Jesus Christ and listen to the still, small voice of the Holy Ghost, we will have greater clarity about what is most needful, develop deeper compassion, and find rest and strength in Him. Paradoxically, helping God hasten His work of salvation and exaltation may require that we slow down. Being always in motion may be adding to the commotion in our lives and robbing us of the peace we seek.

I testify that as we return often to the Lord with full purpose of heart, we will in quietness and confidence come to know Him and feel His infinite covenantal love for us.

The Lord promised:

“Draw near unto me and I will draw near unto you; seek me diligently and ye shall find me.”

“And ye shall seek me, and find me, when ye shall search for me with all your heart.”

I testify that this promise is true. In the name

Në Shabat, që në hebraisht do të thotë “pushim”, po sikur të pushonim nga shqetësimet e tjera dhe të gjenim kohë për t’u ulur qetësisht me Zotin për t’ia drejtuar lutjet tona Atij?

Gjatë adhurimit në tempull, po sikur të bënim përpjekje më të disiplinuar për t’i kushtuar vëmendje ose të rrinim pak më gjatë në dhomën celestiale për të reflektuar qetësisht?

Kur përqendrohemi më pak në bërjen e gjërave dhe më shumë në forcimin e lidhjes sonë besëlidhëse me Atin Qiellor dhe Jezu Krishtin, unë dëshmoj që secili prej këtyre çasteve të shenjta do të përmirësohet dhe ne do të marrim udhërrëfimin e nevojshëm në jetën tonë vetjake. Ne, ashtu si Marta në rrëfimin e Llukës, jemi shpesh “të merakosur dhe të shqetësuar për shumë gjëra”. Megjithatë, ndërsa komunikojmë me Zotin çdo ditë, Ai do të na ndihmojë të dimë atë që është më e nevojshme.

Edhe Shpëtimtari mori kohë nga shërbesa e Tij për të ndenjur i qetë. Shkrimet e shenjta janë plot me shembuj kur Zoti tërhiqej në një vend të vetmuar: në një mal, në një vend të shkretëtë, në shkretëtirë ose duke shkuar “pak më tutje” për t’iu lutur Atit. Nëse vetë Jezu Krishti kërkoi kohë të qetë për të komunikuar me Perëndinë dhe për t’u forcuar prej Tij, do të ishte e mençur që edhe ne të bënim të njëjtën gjë.

Ndërsa i përqendrojmë zemrën dhe mendjen tek Ati Qiellor dhe Jezu Krishti dhe dëgjojmë zërin e qetë e të vogël të Frymës së Shenjtë, do të kemi më shumë qartësi rreth asaj që është më e nevojshme, do të zhvillojmë dhembshuri më të thellë dhe do të gjejmë pushim dhe forcë tek Ai. Në mënyrë paradoksale, që ta ndihmojmë Perëndinë të përshpejtojë punën e Tij të shpëtimtari dhe ekzaltimit mund të kërkojë që ne të ngadalësojmë ritmin. Të qenit përherë në lëvizje mund të jetë duke e shtuar rrëmujën në jetën tonë dhe duke na grabitur paqen që kërkojmë.

Dëshmoj se ndërsa kthehemi shpesh te Zoti me qëllim të plotë të zemrës, nëqetësidhevetëbesim, ne do të arrijmë ta njohim Atë dhe të ndiejmë dashurinë e Tij të pafundme, besëlidhëse, për ne.

Zoti premtoi:

“M’u afroni pranë dhe unë do të afrohem pranë jush; kërkoni me zell dhe do të më gjeni”.

“Do të më kërkoni dhe do të më gjeni, sepse do të më kërkoni me gjithë zemrën tuaj.”

Dëshmoj se ky premtim është i vërtetë. Në

of Jesus Christ, amen.

emrin e Jezu Krishtit, amen.