

Seek Him with All Your Heart

By Bishop L. Todd Budge

Second Counselor in the Presiding Bishopric

Pangita Kamo Kaniya sa Bug-os Ninyong Kasingkasing

Ni Bishop L. Todd Budge

Ikaduhang Magtatambag sa Presiding Bishopric

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:

Kon nagtinguha man si Jesukristo og hilom nga panahon aron makigsulti sa Dios ug malig-on pinaagi Kaniya, maalamon alang nato ang paghimo sa sama nga butang.

Daghang tuig ang milabay, ang akong asawa ug ako nagserbisyo isip mga lider sa misyon sa Tokyo, Japan. Atol sa usa ka pagbisita ni Elder Russell M. Nelson kaniadto sa among misyon, gipangutana siya sa usa sa mga misyonaryo kon unsay labing maayong tubag kon ang usa ka tawo moingon nila nga wala silay panahon sa pagpaminaw kanila. Uban sa gamayng pagpanuko, miingon si Presidente Nelson, “pangutan-on nako sila kon wala ba gayod silay panahon alang sa pagpaniudto; ug dayon tudloan sila nga sila dunay lawas ug espiritu, ug kay ang ilang lawas mamatay kon dili maatiman, mao usab ang espiritu kon dili maatiman sa maayo nga pulong sa Dios.”

Makapaintereres nga mahibaloan nga ang Hinapon nga pulong sa “busy,” *isogashii*, gihimo gikan sa karakter nga dunay duha ka simbolo (). Ang usa dapit sa wala nagpasabot og “kasingkasing” o “espiritu,” ug ang usa dapit sa tuo nagpasabot og “kamatayon”—tingali nagsugyot, sama sa gitudlo ni Presidente Nelson, nga ang pagkawalay panahon sa pagpakaon sa atong espiritu mosangpot sa espirital nga kamatayon.

Nasayod ang Ginoo—dinhi niining nagkapaspas nga kalibotan nga puno sa mga makalinga ug sa kaguliyang—nga ang paghimo og dekalidad nga panahon para Kaniya mahimong usa sa dako nga mga hagit sa atong panahon. Namulong pinaagi ni propeta Isaias, gihatag Niya kini nga mga pulong sa pagtambag ug pasidaan nga ikapahisama sa samok nga mga adlaw nga

“Inreturningandrestshall ye be saved; iniquity and inconfidenceshall be your strength: and ye would not.

“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 ongoing 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

atong gipuy-an:

“Sapagpauliug sapagpahulaypagaluwason kamo; sakalinawug sapagsaliganaa ang inyong kusog; ug kamo wala bumuot.

“Apan kamo ming-ingon, Dili; kay kami mangalagiw nga mangabayo; tungod niini kamo mangalagiw: ug, Kami mangabayo sa matulin; tungod niini kadtong mogukod kaninyo matulin.”

Sa lahi nga mga pulong, bisan og ang atong kaluwasan mag-agad sapagpaulingadto Kaniya sa kanunay ug sapagpahulaygikan sa mga kabalaka sa kalibotan, kita dili niini. Ug bisan ang atong-pagsaligmaggikan sa kalig-on nga napalambo gikan sahilomnga mga panahon kauban sa Ginoo pinaagi sa pagpamalandong, kita dili niini. Nganong dili man? Tungod kay moingon kita og, dili, napuno ang atong panahon sa ubang mga butang—mokagiw sakay sa atong mga kabayo, sa lain pang pagkasulti. Busa, magkaanam kita’g kalayo ug kalayo gikan sa Dios; moinsister kitang mas mopaspas pa; ug kon mas paspas kita, mas paspas si Satanas nga magtinguha sa paggukod.

Mao tingali nganong si Presidente Nelson balik-balik sa paghangyo kanato sa paghimo og panahon sa Ginoo sa atong kinabuhi—“sa matag adlaw.” Iya kitang gipahinumdoman nga “ang hilom nga panahon usa ka sagradong panahon—panahon nga mopahiluna og personal nga pagpadayag ug motisok og kalinaw.” Apan aron makadungog sa hinagawhaw nga tingog sa Ginoo, mitambag siya, “kamo kinahanglan usab gayod nga [mag]malinawon.”

Ang pagkamalinawon, hinoon, nagkinahanglan og labaw pa kay sa paggahin og panahon sa Ginoo—nagkinahanglan kini sa pagwagtang sa atong madudahon ug mahadlokong mga hunahuna ug itutok ang atong kasingkasing ug hunahuna ngadto Kaniya. Si Elder David A. Bednar mitudlo, “Ang pahimangno sa Ginoo nga ‘pagmalinawon’ naglakip og labaw pa gayod kay-sa dili pag-istorya o dili paglihok.” Ang pagkamalinawon,” siya mitudlo, “mahimong usa ka paagi sa pagpahinumdom kanato sa walay kapakyas sa pagtutok ngadto sa Manluluwas.”

Ang pakamalinawon usa ka buhat sa hugot nga pagtuo ug nagkinahanglan og paningkamot. Ang Lectures on Faith nag-ingon, “Kon ang usa ka tawo molihok pinaagi sa pagtuo maglihok siya pinaagi sa paningkamot sa pangisip.” Si Presidente Nelson namahayag: “Kinahanglang lig-on kitang nakatutok sa Manluluwas ug sa Iyang

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."

There is a word in Japanese, *muji*, that, for me, captures this more faith-filled, contemplative sense of what it means to be still. It is comprised of two characters (無為). 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 *muji*. 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.

ebanghelyo. Nagkinahanglan og hilabihan kadakong paningkamot sa pangisip ang pagtan-aw ngadto Kaniya samataghunahuna. Apan kon atong buhaton, ang atong mga pagduha-duha ug kahadlok mahanaw." Sa paghisgot bahin niini nga panginahanglan nga matutok ang atong panghunahuna, miingon si Presidente David O. McKay: "Wala kaayo kita magtagad sa kabililhon sa pagpamalandong, usa ka baroganan sa debosyon. ... Ang pamalandong maoy usa sa ... labing sagradong mga pultahan nga atong agian ngadto sa atubangan sa Ginoo."

Dunay pulong sa Hinapon nga, *muji*, nga para nako, kini nakakuha gayod sa pagbati nga puno sa pagtuo, mapamalandongon sa kon unsay ipasabot sa pagmalinawon. Naglangkob kini og duha ka karakter (無為). Ang karakter dapit sa wala nagpasabot nga "wala" o "kawalay pulos," ug ang usa dapit sa tuo nagpasabot sa "pagbuhat." Kin-ing duha nagpasabot og "dili paghimo." Sa literal, ang pulong posibleng masaypan sa pagsabot nga "walay gihimo" sa samang paagi nga ang "pagmalinawon" masaypan sa pagsabot isip "walay gisulti o wala maglihok." Hinoon, sama sa mga pulong nga, "pagmalinawon," aduna kini mas taas nga kahulogan; alang nako pahinumdom kini sa paghinayhinay ug sa pagpuyo uban sa mas dako nga espirituhanong kahibalo.

Samtang nagserbisyo sa Kapangulohan sa Asia North Area kauban ni Elder Takashi Wada, akong nahibaloan nga ang iyang asawa, si Sister Naomi Wada, usa ka Hapon nga maayo kaayo sa kaligrapiya [calligrapher]. Gihangyo nako si Sister Wada kon pwede ba siyang magdrowing alang nako sa Hinapon nga mga karakter alang sa pulong *ngamui*. Gusto nakong ibitay kini nga kaligrapiya sa akong bungbong isip pahinumdom nga magmalinawon ug motutok sa Manluluwas. Natingala ko nga wala dayon siya modawat niining ingon og yano nga hangyo.

Pagkasunod adlaw, nasayod nga ingon og wala ko makasabot sa iyang pagpanuko, mipasabot si Elder Wada nga ang pagsulat niana nga mga karakter nagkinahanglan og dako kaayong paningkamot. Magkinahanglan diay nga iyang pamalandongan ang konsepto ug ang mga karakter hangtod nga iyang masabtan sa sulod gayod sa iyang kalag ug makahatag ogekspresyon niining kinasingkasing nga mgaimpresyongamit ang matag kudlit sa iyang brush. Naulaw ko nga sayon ra kaayo nako siyang gihangyo sa pagbuhat og butang nga diay labihan kalisod. Mihangyo

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 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.”

ko niya nga ipaabot ang akong mga pasaylo ngadto kaniya [kang Sister Wada] alang sa akong kaignorante ug sa pagpahibalo kaniya nga dili na nako idayon ang akong hangyo.

Mahunahuna ba ninyo sa akong katingala ug pasalamat nga dihang mobiya na ko sa Japan, si Sister Wada, wala hangyos, miregalo kanako niining matahom nga piraso sa kaligrapiya diin anaa ang mga Hinapon nga karakter sa pulong ngamui. Gibitay na kini karon nga klaro kaayo sa bungbong sa akong opisina, nagpahinumdom kanako sa pagtinguha sa Ginoo sa matag adlaw ug pagserbisyo Kaniya sa tibuok kong kasingkasing, gahom, hunahuna, ug kusog. Iyang nakuha, pinaagi niining walay hinakog nga buhat, ang kahulogan samui, o, kamalinawon, nga mas labaw kay sa bisan unsang mga pulong. Kay sa drowingon kini sa walay paghunahuna ug gumikan lang sa obligasyon, gihimo niya ang kaligrapiya uban sa hingpit nga katuyoan sa kasingkasing ug tinuod nga katuyoan.

Sa samang paagi, ang Dios nagtinguha nga atong maatobang ang atong panahon uban Kaniya pinaagi sa sama nga matang sa kinasingkasing nga debosyon. Kon buhaton nato kini, ang atong pagsimba mamahimong usa ka ekspresyon sa atong gugma alang Kaniya.

Nagtinguha Siya nga kita makigsulti Kaniya. Sa usa ka okasyon, human ko makahatag sa pangbukas nga pag-ampo sa usa ka miting kauban sa Unang Kapangulohan, milingi si Presidente Nelson nako ug miingon, “Samtang nag-ampo ka, naghunahuna ko unsa kadako ang pasalamat sa Dios kon mogahin kita og panahon gikan sa atong labing hagip-ot nga mga eskedyul sa pagpasalamat Kaniya.” Usa kadto ka yano apan puno sa gahom nga pahinumdom kon unsa kamakahuloganon alang sa Langitnong Amahan kon kita mohunong aron sa pagpakigsulti Kaniya.

Samtang nagtinguha gayod Siya sa atong pagtagad, dili Siya mopugos kanato sa pagduol Kaniya. Ngadto sa mga Nephita ang nabanhaw nga Ginoo miingon, “Kapilaba akomopundok unta kaninyo sama sa himungaan nga mopundok sa iyang mga pisô, ug dili gayodkamomosunod.” Gisundan niya kana pinaagi niining ma-laomon nga pagdapit nga magamit usab kanato karon: “Kapilabaako mopundok kaninyo sama sa himungaan nga mopundok sa iyang mga pisô sa ilawom sa iyang mga pako, kon kamo maghinulsol ug mobalikngari kanako nga may hingpit nga katuyoan sa kasingkasing.”

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?

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

Ang ebanghelyo ni Jesukristo naghatag kana-to og mga oportunidad sa pagbalik ngadto Kaniya kanunay. Kini nga mga oportunidad maglakip sa inadlaw-adlaw nga mga pag-ampo, pagtuon sa kasulatan, ordinansa sa sakramento, sa Adlawng Igpapahulay, ug pagsimba sa templo. Unsa kaha kon kining sagradong mga oportunidad atong tangtanganon gikan sa atong lista sa mga “buhatonon”—buot ipasabot atubanganon kini dala ang samang kamahunahunaon ug magtutok sama sa gihimo ni Sister Wada sa iyang kaligrapiya?

Tingali maghunahuna kamo nga, “Wala koy panahon alang niana.” Sa kasagaran ingon niana ang akong gibati. Apan tugoti kong mosugyot nga tingali ang gikinahanglan dili ang dugang pa nga panahon apan ang dugang nga pagkahibalo ug pagtutok ngadto sa Dios sa mga panahon nga atoa nang gigahin alang Kaniya.

Sama pananglit, kon mag-ampo, unsa kaha kon mogahin kita og mas menos nga panahon sa pag-istorya ug dugang nga panahon nga ikauban lang ang Dios; ug kon mosulti na kita, ihatag ang mas kinasingkasing ug pihong mga pagpahayag sa pasalamat ug gugma?

Mitambag si Presidente Nelson nga dili kay mobasa lang ta sa mga kasulatan apan tagamtamon kini. Unsay mahimong kalainan niini kon menosan ang atong pagbasa ug mas daghan ang pagtagamtam?

Unsa kaha kon mobuhat pa kita og dugang sa pag-andam sa atong mga hunahuna aron makaambit sa sakramento ug malipayong mamalandong sa mga panalangin sa Pag-ula ni Jesukristo atol niining sagrado nga ordinansa?

Sa Adlawng Igpapahulay, nga sa Hebreohanon nagpasabot nga “pagpahulay,” unsa kaha kon mopahulay kita gikan sa ubang mga kabalaka ug mogahin og panahon sa hilom nga paglingkod uban sa Ginoo sa paghalad sa atong mga debosyon ngadto Kaniya?

Atol sa atong pagsimba sa templo, unsa kaha kon mohimo kita og mas disiplinadong paningkamot sa pagpaminaw o patas-an og gamay ang panahon sulod sa celestial nga lawak alang sa hilom nga pagpamalandong?

Kon menos ang atong pagtutok sa paglihok ug mas daghanon ang pagpalig-on sa atong koneksyon sa pakigsaad sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo, mopamatuod ko nga ang matag usa niining sagradong mga gutlo molambo, ug atong madawat ang giya nga gikinahanglan sa atong personal nga mga kinabuhi. Kita, sama

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 of Jesus Christ, amen.

ni Marta, sa asoy diha sa Lucas, kasagaran nga “nagmatngon ug nabalaka mahitungod sa daghan nga butang.” Hinoon, samtang makigsulti kita sa Ginoo matag adlaw, Iya kitang tabangan aron mahibaloan kana nga labing gikinahanglan.

Gani ang Manluluwas migahin og panahon gikan sa Iyang pagpangalagad nga magmali-nawon. Ang mga kasulatan puno sa mga ehemp-lo sa Ginoo nga miadto sa hilom nga dapit, sa bungtod, sa kamingawan, sa disyertong dapit o “mipalayo og diyotay” aron mag-ampo sa Amahan. Kon nagtinguha man si Jesukristo og hilom nga panahon aron makigsulti sa Dios ug malig-on pinaagi Kaniya, maalamon alang nato ang paghimo sa sama nga butang.

Kon itutok nato ang atong kasingkasing ug hunahuna ngadto sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo ug maminaw sa hinay, hinagawhaw nga tingog sa Espiritu Santo, makaangkon kita og mas dakong katin-awan bahin sa unsay labing mahinungdanon, makapalambo og mas lawom nga kaluoy, ug makakaplag og kapahulayan ug kalig-on ngadto Kaniya. Sa laing paagi, ang pagtabang sa Dios nga mapadali ang Iyang buhat sa kaluwasan ug kahimayaan tingali magkinahanglan nga kita maghinay-hinay. Ang kanunay nga paglihok posibleng makadugang sa kagubot sa atong kinabuhi ug mahikawan kita sa kalinaw nga atong gitinguha.

Mopamatuod ko nga kon kita kanunay nga mobalik ngadto sa Ginoo uban sa hingpit nga katuyoan sa kasingkasing, kita sakahilomugka-masaligonmakaila Kaniya ug mobati sa Iyang walay kinutoban nga gugma alang kanato.

Ang Ginoo misaad:

“Paduol ngari kanako ug ako mopaduol nganha kaninyo; pangita kanako nga makugihon ug kamo makakita kanako.”

“Ug kamo mangita kanako, ug makakaplag kanako, sa diha nga kamo mangita kanako uban ang inyong bug-os nga kasingkasing.”

Mopamatuod ko nga kini nga saad tinuod. Sa ngalan ni Jesukristo, amen.