

Seek Him with All Your Heart

By Bishop L. Todd Budge
Second Counselor in the Presiding Bishopric

Søg ham af hele jeres hjerte

Biskop L. Todd Budge
Andenrådgiver i Det Præsiderende Biskopråd

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.

“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

Hvis Jesus Kristus søgte stille tid til at tale med Gud og blive styrket af ham, vil det være klogt af os at gøre det samme.

For flere år siden tjente min hustru og jeg som missionsledere i Tokyo i Japan. Da den daværende ældste Russell M. Nelson besøgte vores mission, spurgte en af missionærerne ham, hvordan man bedst kunne reagere, når en person sagde, at de havde for travlt til at lytte til en. Uden at tøve sagde ældste Nelson: »Jeg ville spørge, om de havde for travlt til at spise frokost den dag, og så ville jeg fortælle dem, at de har både krop og ånd, og ligesom deres krop vil dø, hvis den ikke får næring, vil deres ånd også dø, hvis den ikke får næring af Guds gode ord.«

Det er interessant at bemærke, at det japanske ord for »travlhed«, *isogashii*, består af et tegn med to symboler (). Det til venstre betyder »hjerte« eller »ånd«, og det til højre betyder »død« – hvilket måske antyder, som præsident Nelson lærte os, at det at have for travlt til at give næring til vores ånd kan føre til, at vi dør åndeligt.

Herren vidste – at i denne hæsblæsende verden, fuld af distraktioner og tumult – vil det være en af de største udfordringer i vores tid at få kvalitetstid til ham. Gennem profeten Esajas gav han disse råd og advarsler, som kan sammenlignes med de turbulente dage, vi lever i:

»Vender I om og holder jer i ro, bliver I frelst; er I rolige og trygge, finder I styrke. Men I ville ikke!

Nej, I sagde: »Vi flygter på heste« – I skal komme til at flygte! »Vi rider på hurtigløbere« – jeres forfølgere rider hurtigere!«

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 unflinchingly.”

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.”

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). 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

Med andre ord, selvom vores frelse afhænger af, at vi ofte vender os til ham og holder os i ro fra verdens bekymringer, gør vi det ikke. Og selvom vores tryghed og selvtilid vil komme fra en styrke udviklet i stille og rolige stunder, hvor vi sidder med Herren i meditation og refleksion, gør vi det ikke. Hvorfor ikke? Fordi vi siger »nej, vi har travlt med andre ting« – vi flygter på vores heste, så at sige. Derfor vil vi komme længere og længere væk fra Gud; vi vil insistere på at gå hurtigere og hurtigere; og jo hurtigere vi går, jo hurtigere vil Satan forfølge.

Måske er det derfor, at præsident Nelson gentagne gange har opfordret os til at tage os tid til Herren i vores liv – »hver eneste dag.« Han minder os om, at »stille tid er hellig tid – tid, der vil muliggøre personlig åbenbaring og indgyde fred«. Men for at høre Herrens stille røst, rådede han, »må I også være stille«.

At være stille kræver dog mere end bare at tage sig tid til Herren – det kræver, at vi giver slip på vores tvivlende og frygtssomme tanker og fokuserer vores hjerte og sind på ham. Ældste David A. Bednar har sagt: »Herrens formaning om at »være rolig« omfatter meget mere end bare ikke at tale eller ikke bevæge sig.« At være stille, foreslår han, kan »være en påmindelse til os om at fokusere på Frelseren.«

At være rolig og stille er en troshandling og kræver en indsats. I Lectures on Faith står der: »Når en mand arbejder ved tro, arbejder han ved mental anstrengelse.« Præsident Nelson har erklæret: »Vores fokus må være solidt baseret på Frelseren og hans evangelium. Det kræver en stor mental indsats at stræbe efter at se hen til ham i alle tanker. Men når vi gør det, vil vores tvivl og frygt forsvinde.« Om dette behov for at fokusere vores sind sagde præsident David O. McKay: »Jeg synes, at vi er for lidt opmærksomme på værdien af meditation, som er et princip for hengivenhed ... Meditation er en af de ... mest hellige døre, hvorigennem vi går ind i Herrens nærvær.«

Der er et ord på japansk, *muji*, som for mig fanger denne dybere, trosfyldte forståelse af, hvad det betyder at være stille. Det består af to tegn (無).

Tegnet til venstre betyder »ingenting« eller »intethed«, og det til højre betyder »at gøre«. Tilsammen betyder de »gør-ikke«. Hvis man tager ordet bogstaveligt, kan det misforstås som »ikke at gøre noget«, på samme måde som »at være stille« kan misforstås som »ikke at tale eller

“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 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

bevæge sig». Men ligesom udtrykket »at være stille« har det en højere betydning; for mig er det en påmindelse om at sætte farten ned og leve med større åndelig bevidsthed.

Mens jeg tjente i områdepræsidentskabet for Asien Nord med ældste Takashi Wada, fandt jeg ud af, at hans hustru, søster Naomi Wada, er dygtig til japansk kalligrafi. Jeg spurgte søster Wada, om hun ville tegne de japanske tegn for ordet *mui* til mig. Jeg ville hænge kalligrafien på min væg som en påmindelse om at være stille og at fokusere på Frelseren. Jeg blev overrasket, da hun ikke uden videre gik med til denne tilsyneladende enkle anmodning.

Næste dag, eftersom ældste Wada vidste, at jeg sandsynligvis havde misforstået hendes tøven, forklarede han, at det ville kræve en stor indsats at skrive de tegn. Hun skulle tænke og meditere over konceptet og karaktererne, indtil hun forstod betydningen dybt i sin sjæl og kunne give udtryk for disse inderlige indtryk med hvert eneste penselstrøg. Jeg var flov over, at jeg så henkastet havde bedt hende om at gøre noget så krævende. Jeg bad ham om at undskylde min uvidenhed over for hende og fortælle hende, at jeg trak min forespørgsel tilbage.

I kan forestille jer min overraskelse og taknemmelighed, da søster Wada, da jeg skulle forlade Japan, uopfordret forærede mig dette smukke stykke kalligrafi med de japanske tegn for ordet *mui*. Det hænger nu på en fremtrædende plads på væggen i mit kontor og minder mig om at være stille og søge Herren hver dag af hele mit hjerte, min kraft, mit sind og min styrke. I denne uselviske handling havde hun indfanget betydningen af *mui*, eller stilhed, bedre end nogen ord kunne. I stedet for tankeløst og pligtbetydende at tegne tegnene, gik hun til kalligrafien med hjertets faste forsæt og med oprigtig hensigt.

På samme måde ønsker Gud, at vi nærmer os vores tid med ham med samme slags inderlige hengivenhed. Når vi gør det, bliver vores tilbedelse et udtryk for vores kærlighed til ham.

Han længes efter, at vi skal være sammen med ham. Ved en lejlighed vendte præsident Nelson sig mod mig, efter jeg havde bedt åbningsbønnen til et møde med Det Første Præsidentskab, og sagde: »Mens du bad, tænkte jeg på, hvor meget Gud må sætte pris på, at vi tager os tid til at anerkende ham i vores travle hverdag.« Det var en enkel, men stærk påmindelse om, hvor meget det må betyde for vor himmelske

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?

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

Fader, når vi holder en pause for at tale med ham.

Selvom han ønsker vores opmærksomhed, vil han ikke tvinge os til at komme til sig. Til nefitterne sagde den opstandne Herre: »Hvor ofte har jeg ikke villet samle jer, som en høne samler sine kyllinger, og I ville ikke.« Han fulgte op med denne håbefulde indbydelse, som også gælder for os i dag: »Hvor ofte vil jeg ikke samle jer, som en høne samler sine kyllinger under sine vinger, hvis I vil omvende jer og vende tilbage til mig med hjertets faste forsæt.«

Jesu Kristi evangelium giver os mulighed for at vende os til ham ofte. Disse muligheder omfatter daglige bønner, skriftstudium, nadverordnancen, sabbatsdagen og tempeltjeneste. Hvad nu, hvis vi fjernede disse hellige muligheder fra vores huskeliste og satte dem på vores »gør-ikke«-liste – det vil sige, at vi nærmer os dem med samme opmærksomhed og fokus, som søster Wada nærmer sig sin kalligrafi?

I tænker måske: »Det har jeg ikke tid til.« Jeg har ofte haft det på samme måde. Men lad mig foreslå, at det, der måske er brug for, ikke nødvendigvis er mere tid, men mere bevidsthed om Gud og fokus på ham i den tid, vi allerede har afsat til ham.

Hvad nu, hvis vi for eksempel brugte mindre tid på at tale og mere tid på bare at være sammen med Gud, når vi beder? Og hvis vi, når vi taler, giver mere dybfølt og specifikt udtryk for taknemmelighed og kærlighed?

Præsident Nelson har rådet os til ikke bare at læse skrifterne, men at nyde dem. Hvilken forskel vil det gøre, hvis vi læser mindre og nyder mere?

Hvad nu, hvis vi gjorde mere for at forberede vores sind på at deltage i nadveren og med glæde overvejede velsignelserne ved Jesu Kristi forsoning under denne hellige ordinance?

Hvad nu, hvis vi på sabbatten, som på hebraisk betyder »hvile«, hvilede fra andre bekymringer og tog os tid til at sidde stille sammen med Herren og vise vores hengivenhed over for ham?

Hvad nu, hvis vi i vores tempeltjeneste gjorde en mere disciplineret indsats for at være opmærksomme eller blev siddende lidt længere i det celestiale værelse i stille refleksion?

Når vores fokus er mindre på at gøre og mere på at styrke vores pagtsforbindelse med vor himmelske Fader og Jesus Kristus, vidner jeg om, at hvert af disse hellige øjeblikke vil blive beriget, og vi vil modtage den vejledning, vi har brug for i

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 of Jesus Christ, amen.

vores liv. Ligesom Martha i beretningen i Lukasevangeliet er vi ofte bekymrede og urolige for mange ting. Men når vi taler med Herren hver dag, vil han hjælpe os til at vide, hvad der er mest fornødent.

Selv Frelseren tog sig tid fra sin tjeneste til at være stille. Skrifterne er fyldt med eksempler på, at Herren trak sig tilbage til et ensomt sted – et bjerg, ørkenen, et øde sted eller gik »et lille stykke vej bort« – for at bede til Faderen. Hvis Jesus Kristus søgte stille tid til at tale med Gud og blive styrket af ham, vil det være klogt af os at gøre det samme.

Når vi koncentrerer vores hjerte og sind om vor himmelske Fader og Jesus Kristus og lytter til Helligåndens stille røst, vil vi få større klarhed over, hvad der er mest fornødent, udvikle dybere medfølelse og finde hvile og styrke i ham. Paradoksalt nok kan det at hjælpe Gud med at fremskynde hans arbejde med frelse og ophøjelse kræve, at vi sætter farten ned. Hvis vi altid er i bevægelse, kan det bidrage til uroen i vores liv og berøve os den fred, vi søger.

Jeg vidner om, at når vi ofte vender tilbage til Herren med hjertets faste forsæt, vil vi istilhed og ro, tryghed og tillid lære ham at kende og føle hans uendelige pagtskærlighed til os.

Herren har lovet:

»Kom nær til mig, så vil jeg komme nær til jer; søg mig flittigt, så skal I finde mig.«

»Søger I mig, skal I finde mig. Når I søger mig af hele jeres hjerte.«

Jeg vidner om, at dette løfte er sandt. I Jesu Kristi navn. Amen.