

Seek Him with All Your Heart

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

Such den Herrn mit ganzem Herzen

Bischof L. Todd Budge
Zweiter Ratgeber in der Präsidierenden Bischofschaft

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 resting shall ye be saved; iniquity and inconfidences shall be your strength: and ye would not.

Wenn Jesus Christus sich Zeit nahm, still zu sein, um mit Gott Verbindung aufzunehmen und von ihm gestärkt zu werden, wäre es ratsam für uns, es ihm gleichzutun

Vor einigen Jahren waren meine Frau und ich Missionsführer in Tokio. Als Russell M. Nelson als Apostel unsere Mission besuchte, fragte ihn einer der Missionare, was man am besten antwortet, wenn jemand behauptet, er sei zu beschäftigt, um zuzuhören. Ohne lange zu zögern erwiderte Elder Nelson: „Ich würde fragen, ob er zu beschäftigt ist, um an diesem Tag zu Mittag zu essen, und ihm dann erklären, dass er einen Körper und einen Geist hat. Und so wie sein Körper stirbt, wenn er keine Nahrung erhält, stirbt auch sein Geist, wenn er nicht durch das gute Wort Gottes genährt wird.“

Interessanterweise besteht das japanische Wort für „beschäftigt“, isogashii, aus einem Zeichen mit zwei Symbolen (); das linke bedeutet „Herz“ oder „Geist“ und das rechte bedeutet „Tod“. Dies könnte auf ebendas schließen lassen, was Präsident Nelson gesagt hatte: Wenn wir zu beschäftigt sind, um unseren Geist zu nähren, kann es dazu führen, dass wir geistig sterben.

Der Herr wusste, dass in dieser schnelllebigen Welt, die voller Ablenkungen und in Aufruhr ist, eine der größten Herausforderungen heutzutage darin bestehen würde, dass wir uns bewusst Zeit für ihn nehmen. Durch den Propheten Jesaja sprach er diese Worte des Rates und der Warnung aus, die auf die turbulente Zeit bezogen werden können, in der wir leben:

„Durch Umkehr und Ruhewerdet ihr gerettet, im Stillhalten und Vertrauen liegt eure Kraft. Doch ihr habt nicht gewollt,

“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 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.”

sondern gesagt: Nein, auf Pferden wollen wir fliehen. Darum sollt ihr fliehen. Ihr habt gesagt: Auf schnellem Pferd wollen wir reiten. Darum werden eure Verfolger schnell sein.“

Mit anderen Worten: Obwohl unsere Errettung davon abhängt, dass wir umkehren und oft zum Herrn zurückkehren und uns von den Sorgen der Welt ausruhen, tun wir dies nicht. Und obwohl unser Vertrauen in einer Kraft liegt, die wir instillen Zeiten mit dem Herrn entwickeln, wenn wir meditieren und nachsinnen, tun wir dies nicht. Warum nicht? Weil wir sagen: „Nein, wir sind mit anderen Dingen beschäftigt“ – wir fliehen sozusagen auf unseren Pferden. Daher entfernen wir uns immer weiter von Gott. Wir bestehen darauf, immer schneller zu werden; und je schneller wir werden, desto schneller verfolgt uns der Satan.

Vielleicht hat uns Präsident Nelson deshalb wiederholt inständig aufgefordert, uns Zeit für den Herrn zu nehmen – „jeden Tag aufs Neue“. Er ruft uns in Erinnerung: „Stille Zeit ist heilige Zeit – eine Zeit, die persönliche Offenbarung fördert und Frieden schenkt.“ Aber um die leise Stimme des Herrn zu hören, riet er, „müssen auch wir leise sein“.

Leise zu sein erfordert jedoch mehr, als uns einfach nur Zeit für den Herrn zu nehmen. Es erfordert, dass wir unsere zweifelnden und ängstlichen Gedanken loslassen und uns mit Herz und Sinn auf ihn konzentrieren. Elder David A. Bednar hat erklärt, „dass die Ermahnung des Herrn, ruhig zu sein, viel mehr umfasst, als lediglich zu schweigen oder innezuhalten“. Ruhig zu sein, so riet er, „kann uns also auch dazu anhalten, uns unablässig auf den Erretter … zu konzentrieren“.

Still zu sein erfordert Glauben und Anstrengung. In den Vorlesungen über den Glauben heißt es: „Wenn ein Mensch durch Glauben wirkt, wirkt er durch mentale Anstrengung.“ Präsident Nelson hat erklärt: „Unser Blick muss fest auf den Erretter und sein Evangelium gerichtet sein. Es bedarf enormer mentaler Anstrengung, indem Gedanken auf den Erretter zu blicken. Doch wenn uns das gelingt, verflüchtigen sich unsere Zweifel und Ängste.“ Präsident David O. McKay ging auf diese Notwendigkeit, uns zu fokussieren, ein und sagte: „Ich glaube, wir schenken dem Wert der Meditation, einem Prinzip der Hingabe, zu wenig Beachtung. … Die Meditation gehört zu den … heiligsten Türen, durch die wir in die Gegenwart des Herrn gelangen.“

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 wordmui. 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 wordmui. 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.

Das japanische Wortmuibringt meiner Meinung nach diesen glaubensvollen, kontemplativen Aspekt des Stillseins zum Ausdruck. Es besteht aus zwei Zeichen (). Das linke bedeutet „nichts“ und das rechte bedeutet „tun“. Zusammen bedeuten sie „Nicht-Tun“. Wörtlich übersetzt könnte das Wort als „nichts tun“ missinterpretiert werden, so wie man „still sein“ als „nicht sprechen oder sich nicht bewegen“ missinterpretieren könnte. Aber wie die Formulierung „still sein“ hat auch dieses Wort eine tiefere Bedeutung; es erinnert mich daran, dass ich das Tempo drosseln und mit größerer geistiger Achtsamkeit leben sollte.

Als ich mit Elder Takashi Wada in der Gebietspräsidentschaft Asien Nord diente, erfuhr ich, dass seine Frau, Naomi Wada, eine versierte japanische Kalligrafin ist. Ich fragte Schwester Wada, ob sie die japanischen Zeichen für das Wortmuifür mich zeichnen würde. Ich wollte mir die Kalligrafie an die Wand hängen, um daran erinnert zu werden, still zu sein und mich auf den Erretter zu konzentrieren. Ich war überrascht, als sie sich nicht gleich bereiterklärte, dieser scheinbar einfachen Bitte nachzukommen.

Am Tag darauf erklärte Elder Wada – der wusste, dass ich ihr Zögern wahrscheinlich missverstanden hatte –, dass das Schreiben dieser Zeichen sehr mühsam sei. Seine Frau werde über das Konzept und die Zeichen nachsinnen und meditieren müssen, bis sie die Bedeutung tief in ihrer Seele verstehe und diese tief empfundene Eindrücke mit jedem Pinselstrich zum Ausdruck bringen könne. Es war mir peinlich, dass ich sie so unbedacht gebeten hatte, etwas so Anspruchsvolles zu tun. Ich bat ihn, sich für mich bei ihr für meine Ignoranz zu entschuldigen und sie wissen zu lassen, dass ich meine Bitte zurücknahm.

Sie können sich vorstellen, wie überrascht und dankbar ich war, als Schwester Wada mir bei unserem Wegzug aus Japan unerwartet diese wunderschöne Kalligrafie mit den japanischen Zeichen für das Wortmuischenkte. Dieses Kunstwerk ziert jetzt die Wand in meinem Büro und erinnert mich daran, still zu sein und den Herrn jeden Tag mit ganzem Herzen, aller Macht, ganzem Sinn und aller Kraft zu suchen. Schwester Wada hatte die Bedeutung von mui, oder Stille, mit ihrer selbstlosen Tat besser zum Ausdruck gebracht, als jegliche Worte es könnten. Anstatt die Zeichen ohne zu überlegen einfach nur wie gebeten zu zeichnen, ging sie ihre Kalligrafie mit

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."

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?

voller Herzensabsicht und wirklichem Vorsatz an.

Gott wünscht sich, dass wir ebenso unsere Zeit mit ihm mit der gleichen innigen Hingabe angehen. Dann nämlich wird unsere Gottesverehrung ein Ausdruck unserer Liebe zu ihm.

Er sehnt sich danach, dass wir mit ihm Verbindung aufnehmen. Nachdem ich einmal in einer Sitzung mit der Ersten Präsidentschaft das Anfangsgebet gesprochen hatte, wandte sich Präsident Nelson mir zu und sagte: „Als Sie gebetet haben, musste ich daran denken, wie sehr Gott es schätzen muss, wenn wir uns trotz unseres vollen Terminkalenders die Zeit nehmen, ihn zu würdigen.“ Es war eine einfache, aber eindrucksvolle Erinnerung daran, wie viel es dem Vater im Himmel bedeuten muss, wenn wir innehalten, um mit ihm Verbindung aufzunehmen.

So sehr er sich auch unsere Aufmerksamkeit wünscht, er zwingt uns nicht, zu ihm zu kommen. Zu den Nephiten sagte der auferstandene Herr: „Wie ofthätte ic euch sammeln mögen, wie eine Henne ihre Küken sammelt, und ihr habt nicht gewollt.“ Und er sprach diese hoffnungsvolle Einladung aus, die auch für uns heute gilt: „Wie oft werdet ihr euch sammeln, wie eine Henne ihre Küken unter ihre Flügel sammelt, wenn ihr umkehrt und mit voller Herzensabsicht zu mir zurückkommt.“

Das Evangelium Jesu Christi bietet uns Gelegenheiten, oft zu ihm zurückzukommen. Zu diesen Gelegenheiten gehören das tägliche Gebet, das Schriftstudium, das heilige Abendmahl, der Sabbat und die Gottesverehrung im Tempel. Was wäre, wenn wir diese heiligen Gepflogenheiten von unserer To-do-Liste streichen und sie stattdessen unserer Nicht-Tun-Liste hinzufügen würden, wenn wir sie also mit der gleichen Achtsamkeit und Konzentration angehen würden, mit der Schwester Wada ihre Kalligrafie angeht?

Vielleicht denken Sie: „Dafür habe ich keine Zeit.“ So ging es mir auch schon oft. Ich glaube aber, dass wir dafür nicht unbedingt mehr Zeit benötigen, sondern dass wir zu den Zeiten, die wir bereits mit Gott verbringen, achtsamer sein und uns mehr auf ihn konzentrieren müssen.

Was wäre beispielsweise, wenn wir beim Beten weniger Zeit mit Reden und mehr Zeit damit verbringen würden, einfach mit Gott zu sein; und wenn wir reden, was wäre, wenn wir vermehrt von Herzen und ganz konkret unsere Dankbarkeit und Liebe zum Ausdruck bringen würden?

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 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.

Präsident Nelson hat uns geraten, die Schriften nicht nur zu lesen, sondern sie zu genießen. Was würde es bewirken, wenn wir weniger lesen und mehr genießen würden?

Was wäre, wenn wir mehr tun würden, um unseren Sinn bereitzumachen, vom Abendmahl zu nehmen, und während dieser heiligen Handlung freudig über die Segnungen des Sühnopfers Jesu Christi nachsinnen würden?

Was wäre, wenn wir am Sabbat, was auf Hebräisch „ruhen“ bedeutet, von anderen Sorgen ausruhen und uns die Zeit nehmen würden, still mit dem Herrn dazusitzen und ihm unsere Ergebenheit zu erweisen?

Was wäre, wenn wir uns beim Gottesdienst im Tempel disziplinierter anstrengen würden, aufmerksam zu sein, oder ein bisschen länger im celestiauen Saal verweilen würden, um still nachzusinnen?

Wenn wir uns weniger darauf konzentrieren, etwas zu tun, und mehr darauf, unsere Bündnisbeziehung mit dem Vater im Himmel und Jesus Christus zu stärken, wird jeder dieser heiligen Augenblicke bereichert werden, das bezeuge ich, und wir werden die Führung erlangen, die wir ganz persönlich benötigen. Wie Marta in dem Bericht im Lukasevangelium machen auch wir uns oft viele Sorgen und Mühen. Aber wenn wir jeden Tag mit dem Herrn Verbindung aufnehmen, lässt er uns wissen, was am nötigsten ist.

Selbst der Erretter nahm sich während seines geistlichen Wirkens Zeit, still zu sein. Die heiligen Schriften sind voller Beispiele davon, dass sich der Herr an einen einsamen Ort, auf einen Berg oder in die Wüste zurückzog oder „eine kleine Strecke hinweg“ ging, um zum Vater zu beten. Wenn Jesus Christus sich Zeit nahm, still zu sein, um mit Gott Verbindung aufzunehmen und von ihm gestärkt zu werden, wäre es ratsam für uns, es ihm gleichzutun.

Wenn wir unser Herz und unsere Gedanken auf den Vater im Himmel und Jesus Christus ausrichten und auf die leise, sanfte Stimme des Heiligen Geistes hören, erlangen wir mehr Klarheit darüber, was am nötigsten ist, entwickeln tieferes Mitgefühl und finden Ruhe und Kraft im Herrn. Paradoxeweise müssen wir, um Gott bei der Beschleunigung seines Werkes der Errettung und Erhöhung zu helfen, wahrscheinlich das Tempo drosseln. Wenn wir immer in Bewegung sind, kann dies zu größerer Unruhe in unserem Leben führen und uns des Friedens berauben,

I testify that as we return often to the Lord with full purpose of heart, we will inquietness 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.

den wir doch eigentlich suchen.

Ich bezeuge: Wenn wir mit voller Herzabsicht oft zum Herrn zurückkommen, helfen uns Stillhalten und Vertrauen, ihn kennenzulernen und seine unbegrenzte, gütige Liebe zu uns zu verspüren.

Der Herr hat verheißen:

„Naht euch mir, und ich werde mich euch nahen; sucht mich eifrig, dann werdet ihr mich finden.“

„Ihr werdet mich suchen und ihr werdet mich finden, wenn ihr nach mir fragt von ganzem Herzen.“

Ich bezeuge, dass diese Verheißung wahr ist.
Im Namen Jesu Christi. Amen.