

Seek Him with All Your Heart

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

Otsige Teda kõigest oma südamest

Piiskop L. Todd Budge
Teine nõuandja Juhtivas Piiskopkonnas

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

Kui juba Jeesus Kristus otsis vaikset hetke, mil Jumalaga suhelda ja Temalt jõudu saada, oleks ka meil mõistlik sama teha.

Mõned aastat tagasi teenisin ma koos oma naisega misjonijuhtidena Jaapanis Tokyos. Kui toonane vanem Russell M. Nelson meie misjonit külastas, küsis üks misjonär temalt, kuidas oleks kõige parem vastata, kui keegi ütleb neile, et ta on liiga hõivatud, et neid kuulata. Vanem Nelson ütles mõningase kõhklusega: „Ma küsiksin neilt, kas nad on liiga hõivatud ka selleks, et sel päeval lõunat süüa. Seejärel õpetage neile, et neil on nii keha kui ka vaim, ja nii nagu keha sureb ilma kosutusega, nii sureb ka nende vaim, kui seda ei kosutata Jumala hea sõnaga.”

Huvitav on täheldada, et jaapanikeelne vaste sõnale „hõivatud” on *isogashii*, mille kirjamärk koosneb kahest sümbolist (). Vasakpoolne tähendab „südant” või „vaimu” ja parempoolne tähendab „surma” – vihjates vast president Nelsoni õpetuse kohaselt sellele, et kui me oleme liiga hõivatud, et oma vaimu kosutada, võib see viia meie vaimse surmani.

Issand teadis, et selles kiiretempolises segajaid ja segadust täis maailmas on Tema jaoks kvaliteetaja leidmine nüüdisajal üks suuri väljakutseid. Ta andis prohvet Jesaja kaudu kõneledes järgmised nõu- ja hoiatussõnad, mida võib kõrvutada selle tormilise ajaga, mil meie elame:

„Pöördudes javaikseks jäädeste pääseksite; rahusjalootusesoleks teie jõud, kuid te pole tahtnud,

vaid ütlete: ei, me põgeneme hobuste seljas! – sellepärast peategi põgenema – ja: nobedal ratsul tahame sõita! – sellepärast on teie jälitajad

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.”

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 (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

kärmed!”

Teisisõnu, isegi kui meie pääste sõltuks sagedasest Tema juurdepöördumisest ja keset maailma muresidvaikseks jäämisest, ei tee me seda. Ja kui ka meielootustulebrahu ajal Issandaga istudes ning mediteerides ja mõtiskledes kogutud jõust, ei tee me seda. Miks ometi? Sest me ütleme, et ei, me oleme hõivatud millegi muuga – niiõelda põgeneme hobuste seljas. Seetõttu me üha kaugeneme Jumalast. Me jätkame üha kiiremini, ja mida kiiremini me läheme, seda kärmemini Saatan meid jälitab.

Võib-olla sellepärast ongi president Nelson korduvalt palunud, et me iga päev oma elus Issanda jaoks aega leiaksime. Ta meenutab meile, et „vaikne aeg on püha aeg – aeg, mis annab võimuluse saada isiklikku ilmutust ja tunda rahu”. Kuid ta annab ka nõu, et selleks, et Issanda vaikset tasast häält kuulda, „peate ka teie olema vagusi”.

Kuid vagusi olemiseks on vaja enamat, kui vaid Issanda jaoks aega leida. Selleks tuleb kahtlust täis ja hirmutavatel mõtetel minna lasta ning südames ja meeles Temale keskenduda. Vanem David A. Bednar on õpetanud: „Issanda manitsus „olge vagusi” hõlmab palju enamat kui lihtsalt mitte rääkida või mitte liikuda.” „Olge vagusi” võib tema õpetuse kohaselt „meelde tuletada, et me keskenduksime alati Päästjale”.

Vagusi olemine näitab usku ja nõuab jõupingutusi. Usuloenguteson kirjas, et „kui inimene tegutseb usuga, pingutab ta vaimselt”. President Nelson on kuulutanud: „Meie tähelepanu peab olema kinnitunud Päästjale ja Tema evangeeliu- mile. Püüd vaadata Tema poole igas oma mõttes on vaimselt päris ränk. Kuid seda tehes meie kahtlused ja hirmud põgenevad.” Kõneledes tähelepanu keskendamise vajadusest, ütles president David O. McKay: „Minu arvates pöörame me liiga vähe tähelepanu mediteerimisele kui ühe pühendumise põhimõtte väärtusele. .. Mediteerimine on üks .. kõige pühamaid uksi, mille kaudu me läheme Issanda juurde.”

Jaapani keeles on üks sõna, *mui*, mis tabab minu jaoks rohkem usust pakatava kaemusliku vagusi olemise tähendust. See koosneb kahest kirjamärgist (無). Vasakpoolse kirjamärgi tähendus on „mittemiski” või „olematus” ja parempoolse tähendus on „tegema”. Koos on nende tähenduseks „tegevusetus”. Kõige otsemas mõttes võiks seda sõna tõlgendada valesti kui „mitte tegutsemist”, nii nagu „vagusi olemist” võiks

“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 sched-

tölgendada kui „vaikimist või paigalseisu”. Kuid nii nagu fraas „vagusi olema” tähendab midagi enam, tuleb ka see mulle meelde kiirust maha võtta ja oma elus vaimset teadlikkust suurendada.

Kui ma koos vanem Takashi Wadaga Aasia põhjapiirkonna juhatuses teenisin, sain ma teada, et tema naine õde Naomi Wada on Jaapani kalligraafia meister. Ma palusin, et õde Wada joonistaks mulle sõnamuijaapanikeelsed kirjamärgid. Tahtsin riputada selle kalligraafia oma seinale, kus see meenutaks mulle vagusi olla ja Päästjale keskenduda. Ma olin üllatunud, kui ta polnud kohe varmalt nõus seda näiliselt lihtsat palvet täitma.

Teades, et ma olin tema kõhklusest tõenäoliselt valesti aru saanud, selgitas vanem Wada järgmisel päeval, et nende kirjamärkide kirjutamine nõuab märkimisväärset jõupingutust. Õde Wada peaks selle mõiste ja kirjamärkide üle mõtisklema ja mediteerima, kuni ta mõistab nende tähendust hingesügavuses ja võib neid südamest tulnud muljeidiga pintsli tõmbega väljendada. Mul oli piinlik, et ma tal möödaminnes midagi nii paljunõudvat teha palusin. Palusin, et vanem Wada vabandaks minu nimel oma naise ees mu võhiklikkuse pärast ja annaks talle teada, et ma loobun oma palvest.

Te võite vaid ette kujutada mu üllatust ja tänulikkust, kui õde Wada kinkis mulle, ilma et oleksin oodanud, enne minu Jaapanist lahkumist selle kauni kalligraafia taiese, millel ilutsesid sõnamuijaapanikeelsed kirjamärgid. See ripub nüüd mu kabineti seinal väljapaistval kohal ning tuleb mulle iga päev meelde olla vagusi ja otsida Issandat kõigest oma südamest, väest, meelest ja jõust. Ta tabas selle isetu teoga sõnamuiehk vaikselt olemise tähendust paremini, kui sõnad seda suudaksid. Selle asemel et joonistada neid kirjamärke mõtlematult ja kohusetundlikult, võttis ta oma kalligraafiat kogu südamest ja tõsise kavatsusega.

Sarnaselt soovib ka Jumal, et me suhtuksime oma aega Temaga samasuguse südamest tuleva pühendumisega. Seda tehes saab meie jumalateenistusest Talle armastuse väljendus.

Ta igatseb, et me Temaga suhtleksime. Kord, kui ma Esimese Presidentkonnaga peetud koosolekul alguspalve tegin, pöördus president Nelson minu poole ja ütles: „Ma mõtlesin su palvetades, kui väga Jumal võib seda hinnata, kui me oma kiirest ajakavast Tema tunnustamiseks aega

ules 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?

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

võtame.” See oli lihtne, kuid vägev meeldetuletus, kui suur tähendus võib sel olla Taevase Isa jaoks, kui me Temaga suhtlemiseks pausi teeme.

Ükskõik kui palju Ta ka meie tähelepanu ei soovi, ei sunni Ta meid enda juurde tulema. Ülestõusnud Issand ütles nefilastele: „Kui sage-liolen ma tahtnud teid koguda, nagu kana kogub oma tibud, agateieei tahtnud.” Seejärel esitas ta järgmise lootusrikka kutse, mis käib ka meie kohta nüüdisajal: „Kui sageli matahanteid koguda, nagu kana kogub oma tibud oma tiibade alla, kui te parandate meelt ja naasetekogu südamest minu juurde.”

Jeesuse Kristuse evangeelium pakub meile võimalusi sageli Tema juurde naasta. Selliste võimaluste seas on igapäevane palve, pühakirjauurimine, sakramenditalitus, hingamispäev ja templis kummardamine. Mis siis, kui me eemaldaksime need pühad võimalused oma „tegemata” asjade nimekirjast ja lisaksime need oma „tegevusetuse” nimekirja, kavatsedes suhtuda neisse sama tähelepanelikult ja keskendunult, nagu õde Wada suhtub oma kalligraafiasse?

Võib-olla mõtlete te: „Mul pole selle jaoks aega.” Ka mul on olnud sageli selline tunne. Kuid lubage mul soovitada, et võib-olla ei vaja me tingimata rohkem aega, vaid rohkem teadlikkust Jumala kohalolekust ja Talle keskendumist ajal, mille oleme nagunii Tema jaoks kõrvale pannud.

Näiteks mis siis, kui veedame palvetades vähem aega rääkides ja rohkem aega pelgalt Jumalaga olles, ning kui me ka peame rääkima, et me väljendaksime siis oma tänu ja armastust südamlikumalt ja konkreetsemalt?

President Nelson on andnud nõu mitte lihtsalt lugeda pühakirju, vaid neid nautida. Milline muutus sellega kaasneks, kui me vähem loeksime ja rohkem naudiksime?

Mis siis, kui me oma meelt paremini sakramendivõtmiseks ette valmistaksime ja selle püha talituse ajal rõõmuga Jeesuse Kristuse lepituse õnnistuste üle mõtiskleksime?

Mis siis, kui me hingaksime hingamispäeval kõikidest teistest muredest ning võtaksime aega, et vaikselt Issandaga istuda ja Talle pühenduda?

Mis siis, kui me püüaksime templis kummardades püüda distsiplineeritumalt tähele panna või veidi kauem vaikselt mõtiskledes seestilises ruumis viibida?

Ma tunnistan, et kui me keskendume vähem

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 of Jesus Christ, amen.

tegemisele ja rohkem oma lepingusideme tugevdamisele Taevase Isa ja Jeesuse Kristusega, siis kõiki neid pühasid hetki rikastatakse ja me saame oma isiklikus elus vajalikku juhatust. Sageli muutseme ka meie ja teeme endale Marta sarnaselt Luuka aruandes tüli paljude asjadega. Kuid kui me iga päev Issandaga suhtleme, aitab Ta meil teada seda, mida on kõige enam tarvis.

Ka Päästja võttis oma teenimistööst aega, et olla vagusi. Pühakirjad on täis näiteid, kus Issand eemaldub mõnda üksildasse kohta, mäe otsa, kõrbesse, asustamata paika või läheb „veidi maad eemale”, et Isa poole palvetada. Kui juba Jeesus Kristus otsis vaikset hetke, mil Jumalaga suhelda ja Temalt jõudu saada, oleks ka meil mõistlik sama teha.

Kui me keskendume oma südames ja meelele Taevasele Isale ja Jeesusele Kristusele ning kuulame Püha Vaimu vaikset tasast häält, saame suuremat selgust, mida on enim tarvis, muutume kaastundlikumaks ning leiame Temas jõudu ja hingamist. Paradoksaalselt võib Jumala aitamine Tema päästmise ja ülenduse töö kiirendamisel nõuda meilt kiiruse mahavõtmist. Alati ringi sagimine võib segadust meie elus üha suurendada ja meilt otsitud rahu röövida.

Ma tunnistan, et kui me naaseme sageli kogu südamest Issanda juurde, õpime Tedavaikuses-jausalduslikult tundma ja tunneme Tema lõputut lepingulist armastust meie vastu.

Issand on lubanud:

„Tulge minu ligi ja mina tulen teie ligi; otsige mind usinasti ja te leiate mind.”

„Ja te otsite mind ja leiate minu, kui te nõuate mind kõigest oma südamest!”

Ma tunnistan, et see lubadus on tõsi. Jeesuse Kristuse nimel, aamen.