

Seek Him with All Your Heart

By Bishop L. Todd Budge

Second Counselor in the Presiding Bishopric

Etsikää Häntä koko sydämestänne

Piispa L. Todd Budge

toinen neuvonantaja johtavassa piispakunnassa

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; in quietness 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

Jos Jeesus Kristus etsi hiljaista aikaa ollakseen yhteydessä Jumalaan ja saadakseen Häneltä vahvistusta, meidän olisi viisasta tehdä samoin.

Useita vuosia sitten vaimoni ja minä palvelimme lähetystyönjohtajina Tokiossa Japanissa. Kun silloinen vanhin Russell M. Nelson vieraili lähetyskentällämme, yksi lähetysaarnajista kysyi häneltä, kuinka reagoida parhaiten, kun joku sanoo heille, että hänellä on liian kiire kuunnella heitä. Tuskin lainkaan epäröimättä presidentti Nelson sanoi: ”Kysyisin, onko hän liian kiireinen syömään lounasta sinä päivänä. Sitten opettaisin hänelle, että hänellä on sekä ruumis että henki, ja aivan kuten ruumis kuolee, jos sitä ei ravita, niin kuolee myös henki, ellei sitä ravita Jumalan hyvällä sanalla.”

On mielenkiintoista huomata, että japanin-kielinen sana ’kiireinen’ *isogashiikoostuu* kahdesta symbolista (). Vasemmanpuoleinen tarkoittaa ’sydän’ tai ’henki’ ja oikeanpuoleinen tarkoittaa ’kuolema’ – mikä ehkä viittaa siihen, kuten presidentti Nelson opetti, että jos olemme liian kiireisiä ravitsemaan henkeämme, seurauksena voi olla, että kuolemme hengellisesti.

Herra tiesi – tässä nopeatempoisessa maailmassa, joka on täynnä häiriötekijöitä ja hälinää – että laatuajan järjestäminen Hänelle olisi yksi aikamme suurimmista haasteista. Puhuessaan profeetta Jesajan kautta Hän antoi nämä neuvon ja varoituksen sanat, joita voidaan verrata myrskyisiin aikoihin, joita me elämme:

”Joskäännyttejapysytte levollisina, te pelastutte, hiljainen luottamuson teidän voimanne. Mutta te ette tahdo

vaan sanotte: ’Ei, me kiidämme ratsun selässä’ – niin te saattekin kiittää pakoon – ja juoksijan

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.”

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 com-

selässä me ratsastamme!’ – mutta nopeasti juoksevat myös teidän takaa-ajajanne.”

Toisin sanoen, vaikka pelastuksemme riippuu siitä, että käännymme Hänen puoleensa usein japyssimme levollisina maailman huolista, me emme tee niin. Ja vaikkaluottamuksemme tulee voimasta, joka kehittyy hiljaisina hetkinä mietiskellessämme ja pohdiskellessamme Herran kanssa, me emme tee niin. Miksi emme? Koska sanomme: ”Ei, meillä on kiireitä muiden asioiden kanssa” – me niin sanoakseni kiidämme ratsumme selässä. Sen vuoksi me etäännyimme yhä kauemmas Jumalasta, vaadimme yhä nopeampaa etenemistä, ja mitä nopeammin etenemme, sitä nopeammin Saatana seuraa meitä takaa-ajossa.

Kenties tästä syystä presidentti Nelson on toistuvasti pyytänyt meitä varaamaan aikaa Herralle elämässämme – ”joka ikinen päivä”. Hän muistuttaa meille: ”Hiljainen aika on pyhää aikaa – aikaa, joka edistää henkilökohtaista ilmoitusta ja juurruttaa rauhaa.” Mutta kuullaksemme Herran hiljaisen äänen, hän neuvoi, ”teidänkin täytyy olla hiljaa”.

Hiljaa ja levollisena oleminen vaatii kuitenkin muutakin kuin vain ajan varaamista Herralle – se edellyttää sitä, että päästämme irti epäilevistä ja pelokkaista ajatuksistamme ja keskittämme sydämemme ja mielemme Häneen. Vanhin David A. Bednar on opettanut: ”Uskon, että Herran kehoitus ’olkaa levollisia’ edellyttää paljon muutakin kuin vain sitä, että ei puhu tai liiku.” Hän esitti: ”’Olkaa levollisia’ saattaa olla yksi tapa muistuttaa meitä keskittymään vankkumatta Vapahtajaan.”

Levollisena oleminen on uskon osoitus ja vaatii työtä. Julkaisussa Lectures on Faith sanotaan: ”Kun ihminen toimii uskon varassa, hän toimii käyttämällä mieltään.” Presidentti Nelson on julistanut: ”Meidän tulee keskittyä lujasti Vapahtajaan ja Hänen evankeliumiinsa. On henkisesti hyvin vaativaa pyrkiä katsomaan Häneen jokaisessa ajatuksessa. Mutta kun teemme niin, meidän epäilyksemme ja pelkomme haihtuvat.” Puhuessaan tästä tarpeesta keskittää mielemme presidentti David O. McKay sanoi: ”Uskon, että me kiinnitämme liian vähän huomiota mietiskelyyn, yhden hartaudentarjoituksen periaatteen, arvoon. – Mietiskely on yksi – pyhimmistä ovista, mistä me käymme Herran eteen.”

Japanin kielessä on sanamuoto, joka mielestäni kuvaa hyvin tätä uskontäyteisempää, mietiskelevää tunnetta siitä, mitä levollisena oleminen

prised 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 devotion. When we do so, our worship becomes

tarkoittaa. Se koostuu kahdesta merkistä (). Vasemmalla oleva tarkoittaa 'ei mitään', ja oikealla oleva tarkoittaa 'tehdä'. Yhdessä ne tarkoittavat 'ei mitään tekeminen'. Kirjaimellisesti ymmärrettynä sana voidaan tulkita väärin tarkoittamaan 'olla tekemättä mitään' samalla tavalla kuin "olla levollinen" voidaan tulkita väärin tarkoittamaan 'olla puhumatta tai liikkumatta'. Sillä on kuitenkin korkeampi merkitys, kuten ilmauksella "olla levollinen" – minulle se on muistutus hidastaa ja elää hengellisesti tietoisemmin.

Palvellessani Aasian pohjoisen vyöhykkeen johtokunnassa vanhin Takashi Wadan kanssa sain tietää, että hänen vaimonsa, sisar Naomi Wada, on taitava japanin kielen kalligrafi. Kysyin sisar Wadalta, piirtäisikö hän minulle japanilaiset merkit sanaan *mui*. Halusin ripustaa kalligrafian seinälleni, jotta se muistuttaisi minua olemaan hiljaa ja levollinen sekä keskittymään Vapahtajaan. Yllätyin, kun hän ei heti suostunut tähän ilmeisen yksinkertaiseen pyyntöön.

Seuraavana päivänä, tietäen, että olin todennäköisesti ymmärtänyt väärin sisar Wadan epäroinnin, vanhin Wada selitti, että niiden merkkien kirjoittaminen vaatisi huomattavaa ponnistelua. Sisar Wadan olisi pohdittava ja mietiskeltävä käsitettä ja merkkejä, kunnes hän ymmärtäisi merkityksen syvällä sielussaan ja voisi ilmaista nämä sydämelliset vaikutelmat jokaisella siveltimenvedolla. Minua nolotti, että olin niin huolettomasti pyytänyt häntä tekemään jotakin niin vaativaa. Pyysin vanhin Wadaa esittämään sisar Wadalle anteeksipyyntöni tietämättömyydestäni ja kertomaan, että peruin pyyntöni.

Voitte kuvitella yllätykseni ja kiitollisuuteni, kun lähtiessäni Japanista sisar Wada lahjoitti minulle pyytämättä tämän kauniin kalligrafian, jossa on japaninkieliset merkit sanalle *mui*. Se on nykyään näkyvällä paikalla toimistoni seinällä ja muistuttaa minua olemaan hiljaa ja etsimään Herraa joka päivä koko sydämestäni, väkevyydestäni, mielestäni ja voimastani. Sisar Wada oli tällä epätavallisella teolla tavoittanut muineli levollisuuden merkityksen paremmin kuin mitkään sanat pystyisivät. Sen sijaan, että hän olisi sen enempää ajattelematta ja velvollisuudentuntoisesti piirtänyt merkit, hän suhtautui kalligrafiaansa täysin vilpittömin sydämin ja vakain aikein.

Samaan tapaan Jumala toivoo, että suhtaudumme aikaamme Hänen kanssaan samanlaisella vilpittömällä omistautumisella. Kun teemme niin,

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?

meidän palvelemisestamme tulee rakkautemme ilmaus Häntä kohtaan.

Hän haluaa meidän olevan yhteydessä Häneen. Kerran pidettyäni alkurukouksen tapauksissa ensimmäisen presidenttikunnan kanssa presidentti Nelson kääntyi puoleeni ja sanoi: ”Kun rukoilit, ajattelin, kuinka paljon Jumala varmaan arvostaa sitä, kun varaamme kiireisestä aikataulustamme aikaa kiittäksemme Häntä.” Se oli yksinkertainen mutta voimallinen muistutus siitä, kuinka paljon taivaalliselle Isälle varmasti merkitsee, kun pysähdymme olemaan yhteydessä Häneen.

Niin paljon kuin Hän haluaakin huomiotamme, Hän ei pakota meitä tulemaan luokseen. Ylösnoussut Herra sanoi nefiläisille: ”Kuinka usein olenkaan halunnut koota teidät, niin kuin kanaamo kokoaa poikasensa, muttateette tahtoneet.” Sen jälkeen Hän esitti tämän toiveikkaan kutsun, joka koskee myös meitä tänä päivänä: ”Kuinka usein minä olenkaan kokoavasinut, niin kuin kanaamo kokoaa poikasensa siipiensä suojaan, jos teet parannuksen ja palaat minun luokseni täysin vilpittömin sydämin.”

Jeesuksen Kristuksen evankeliumi antaa meille mahdollisuuksia palata Hänen luokseen usein. Näitä mahdollisuuksia ovat päivittäinen rukous, pyhien kirjoitusten tutkiminen, sakramenttitoimitus, lepopäivä ja temppelipalvelu. Mitä jos poistaisimme nämä pyhät mahdollisuudet pois tehtävälistoiltamme ja laittaisimme ne ”ei mitään tekeminen” -listoillemme – eli suhtautuisimme niihin samalla tietoisuudella ja keskittymisellä kuin sisar Wada suhtautuu kalligrafiaansa?

Saatatte ajatella: ”Minulla ei ole aikaa siihen.” Minusta on usein tuntunut samalta. Mutta saan esittää, että kenties emme tarvitse lisää aikaa vaan enemmän tietoisuutta Jumalasta ja keskittymistä Häneen niinä hetkinä, jotka olemme jo varanneet Hänelle.

Mitä jos esimerkiksi rukoillessamme käyttäisimme vähemmän aikaa puhumiseen ja enemmän aikaa vain Jumalan luona olemiseen? Ja kun meidän on määrä puhua, ilmaisisimme sydämellisemmin ja täsmällisemmin kiitollisuutta ja rakkautta?

Presidentti Nelson on neuvonut, ettei meidän tule pelkästään lukea pyhiä kirjoituksia vaan myös nauttia niistä. Millainen vaikutus olisi sillä, että lukisimme vähemmän ja nauttisimme enemmän?

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.

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

Mitä jos me tekisimme enemmän valmistaksemme mieltämme siihen, kun nautimme sakramentin, ja pohtisimme iloitte Jeesuksen Kristuksen sovituksen siunauksia tämän pyhän toimituksen aikana?

Mitä jos sapattina – joka heprean kielellä tarkoittaa ’lepoa’ – me lepäisimme muista huolista ja varaisimme aikaa istua hiljaa Herran kanssa omistaen hartautemme Hänelle?

Mitä jos temppelipalvelumme aikana me pyrkisimme kiinnittämään huomiomme tarkkaavaisemmin tai viipyisimme hieman pidempään selestisessä huoneessa hiljaa mietiskellen?

Kun keskitymme vähemmän tekemiseen ja enemmän vahvistamaan liittoyhteytämme taivaalliseen Isään ja Jeesukseen Kristukseen, todistan, että jokaista näistä pyhistä hetkistä rikastetaan ja me saamme johdatusta, jota tarvitsemme henkilökohtaisessa elämässämme. Me, kuten Martta Luukkaan kertomuksessa, usein ”[huolehdimme] ja [hätäilemme] niin monista asioista”. Kuitenkin kun olemme päivittäin yhteydessä Herraan, Hän auttaa meitä tietämään, mikä on kaikkein tarpeellisinta.

Vapahtajakin otti palvelutehtävästään aikaa olla hiljaa ja levollinen. Pyhät kirjoitukset ovat täynnä esimerkkejä siitä, kuinka Herra vetäytyi yksinäiseen paikkaan – vuorelle, autiomaahan, autiolle seudulle tai meni ”vähän matkan päähän” – rukoilemaan Isää. Jos Jeesus Kristus etsi hiljaista aikaa ollakseen yhteydessä Jumalaan ja saadakseen Häneltä vahvistusta, meidän olisi viisasta tehdä samoin.

Kun keskitämme sydämemme ja mielemme taivaalliseen Isään ja Jeesukseen Kristukseen ja kuuntelemme Pyhän Hengen hiljaista, vienoa ääntä, niin me saamme suuremman selkeyden siitä, mikä on kaikkein tarpeellisinta, opimme syvempää myötätuntoa ja löydämme levon ja voimaa Hänessä. Paradoksaalista kyllä, se, että autamme Jumalaa jouduttamaan pelastuksen ja korotuksen työtään, saattaa vaatia meitä hidastamaan. Se, että olemme aina liikkeessä, voi lisätä levottomuutta elämässämme ja viedä meiltä etsimämme rauhan.

Todistan, että kun käännyimme usein Herran puoleen täysin vilpittömin sydämin, me opimme hiljaisuudessa ja luottamuksesta tuntemaan Hänet ja tunnemme Hänen äärettömän liittorakautensa meitä kohtaan.

Herra on luvannut:

”Lähestykää minua, niin minä lähestyn teitä;

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.

etsikää minua uutterasti, niin te löydätte minut.”

”Te etsitte minua, ja te löydätte minut! Koko sydämestänne te minua etsitte.”

Todistan, että tämä lupaus on totta. Jeesuksen Kristuksen nimessä. Aamen.