

# Seek Him with All Your Heart

By Bishop L. Todd Budge

*Second Counselor in the Presiding Bishopric*

## Recherchez-le de tout votre cœur

Par L. Todd Budge

*Deuxième conseiller dans l'Épiscopat président*

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;

*Si Jésus-Christ a cherché des moments de calme pour communier avec Dieu et être fortifié par lui, il serait sage pour nous de faire de même.*

Il y a plusieurs années, ma femme et moi avons servi en tant que dirigeants de la mission de Tokyo, au Japon. Russell M. Nelson, alors apôtre, visitait notre mission quand un missionnaire lui a posé la question suivante : « Comment répondre à une personne qui nous dit qu'elle est trop occupée pour nous écouter ? » Sans hésiter, le président Nelson a dit : « Je lui demanderai si elle est trop occupée pour déjeuner aujourd'hui. Ensuite, je lui enseignerai qu'elle a à la fois un corps et un esprit. Son corps mourra si elle ne le nourrit pas et il en sera de même pour son esprit sans la bonne parole de Dieu. »

Le mot japonais qui signifie « être occupé », *isogashii*, s'écrit avec un caractère composé de deux symboles ( ). Celui de gauche signifie « cœur » ou « esprit », et celui de droite signifie « mort ». Cela suggère peut-être, comme l'a enseigné le président Nelson, que le fait d'être trop occupé pour nourrir notre esprit peut nous conduire à la mort spirituelle.

Le Seigneur savait que, dans ce monde au rythme effréné, plein de distractions et en tumulte, l'un des plus grands défis de notre époque serait de lui consacrer assez de temps. Par l'intermédiaire du prophète Ésaïe, il a donné ces paroles, à la fois conseils et avertissements, que nous pouvons appliquer à notre époque tumultueuse :

« C'est dans la tranquillité et le repos que sera votre salut, C'est dans le calme et la confiance que sera votre force. Mais vous ne l'avez pas voulu !

« Vous avez dit : Non ! nous prendrons la

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 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

course à cheval ! C’est pourquoi vous fuirez à la course. Nous monterons des coursiers légers ! C’est pourquoi ceux qui vous poursuivront seront légers. »

En d’autres termes, bien que notre salut dépende de notre capacité à revenir à lui et à nous reposer des soucis du monde, nous ne le faisons pas. Et bien que notre confiance naisse de la force que nous développons dans les moments de calme, à méditer et à réfléchir en compagnie du Seigneur, nous ne le voulons pas. Pourquoi ? Parce que nous disons que nous sommes trop occupés à faire autre chose ; nous fuyons à cheval, pour ainsi dire. Ainsi, nous continuerons de nous éloigner de Dieu, nous insisterons pour aller toujours plus vite. Et plus nous prendrons de la vitesse, plus Satan nous poursuivra.

C’est peut-être pour cela que le président Nelson nous a suppliés à plusieurs reprises de réserver du temps pour le Seigneur « chaque jour, jour après jour ». Il nous rappelle que « les moments de tranquillité sont des moments sacrés, qui facilitent la révélation personnelle et inspirent la paix ». Cependant, comme il l’a conseillé, pour entendre la voix calme du Seigneur, « [n]ous dev[ons], [n]ous aussi, être calmes ».

Être calme, ce n’est pas seulement consacrer du temps au Seigneur. Nous devons abandonner nos pensées empreintes de doute et de peur et tourner complètement notre cœur et notre esprit vers lui. David A. Bednar a enseigné : « L’exhortation du Seigneur à ‘être calme’ va bien au-delà du simple fait de ne pas parler ou de ne pas bouger. » Être calmes, a-t-il suggéré, « peut être une manière de nous rappeler de nous concentrer sur le Sauveur ».

Être calme est un acte de foi et cela demande des efforts. Dans Lectures on Faith, on peut lire : « Lorsqu’un homme agit par la foi, il agit par un effort mental. » Russell M. Nelson a déclaré : « Notre attention doit être rivée sur le Sauveur et son Évangile. C’est mentalement très exigeant de nous efforcer de nous tourner vers lui dans chacune de nos pensées. Mais, lorsque nous le faisons, nos doutes et nos craintes se dissipent. » En parlant de la nécessité d’être concentrés, David O. McKay a déclaré : « Nous accordons trop peu de valeur à la méditation, qui est un principe de piété. [...] La méditation est l’une des portes [...] les plus sacrées pour entrer en présence du Seigneur. »

Le mot japonais *mui* incarne pour moi une

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 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

approche plus contemplative et pleine de foi de ce que signifie être calme. On l'écrit avec deux caractères ( ). Celui de gauche signifie « rien » ou « néant » et celui de droite signifie « faire ». Ensemble, ils signifient « absence d'action ». Au sens littéral, on pourrait comprendre à tort que cela veut dire « ne rien faire », comme on peut penser à tort que « être calme » signifie « ne pas parler ou bouger ». Cependant, comme l'expression « être calme », le mot « *mui* » a un sens plus profond. Personnellement, il me rappelle de ralentir et de vivre avec une plus grande sensibilité spirituelle.

Au cours de mon service dans la présidence de l'interrégion du Nord de l'Asie avec Takashi Wada, j'ai appris que sa femme, Naomi Wada, est une calligraphe japonaise accomplie. J'ai demandé à sœur Wada si elle pouvait dessiner pour moi les caractères japonais qui forment le mot *mui*. Je voulais l'accrocher au mur pour me rappeler d'être calme et de me concentrer sur le Sauveur. J'ai été surpris par son hésitation face à ce que je pensais être une simple requête.

Le lendemain, sachant que j'avais probablement mal interprété son hésitation, frère Wada m'a expliqué que dessiner ces caractères demandait un effort considérable. Elle devrait réfléchir et méditer sur le concept et les caractères jusqu'à ce que son âme en comprenne profondément le sens, afin d'exprimer ces impressions sincères à chaque coup de pinceau. J'étais gêné de lui avoir demandé de manière si désinvolte de faire quelque chose d'aussi exigeant. J'ai demandé à frère Wada de transmettre à sa femme mes excuses pour mon ignorance et le retrait de ma requête.

Vous pouvez donc imaginer ma surprise et ma gratitude lorsqu'à mon départ du Japon, sœur Wada m'a fait don, de son propre gré, de cette magnifique calligraphie des caractères japonais du mot *mui*. Aujourd'hui, cette calligraphie occupe une place de choix sur le mur de mon bureau, me rappelant d'être calme et de rechercher chaque jour le Seigneur de tout mon cœur, de tout mon pouvoir, de tout mon esprit et de toutes mes forces. Par son geste désintéressé, elle a capturé l'essence du mot *mui*, ou calme, mieux que n'importe quelles explications. Elle n'a pas dessiné les caractères avec indifférence ou par politesse. Elle a abordé cet exercice avec un cœur pleinement résolu et une intention réelle.

De même, Dieu souhaite que nous consi-

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?

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

dérions le temps que nous lui consacrons avec le même genre de dévotion sincère. C’est ainsi que notre culte devient une expression de notre amour pour lui.

Dieu désire ardemment que nous communions avec lui. Un jour, alors que je venais de faire la prière lors d’une réunion avec la Première Présidence, le président Nelson s’est tourné vers moi et a dit : « Pendant votre prière, j’ai pensé que Dieu doit vraiment apprécier que nous prenions le temps de penser à lui, malgré notre emploi du temps chargé. » C’était un rappel simple, mais puissant de ce que cela doit représenter pour notre Père céleste quand nous nous arrêtons pour communier avec lui.

Malgré son désir d’avoir notre attention, il ne nous forcera pas à venir à lui. Le Seigneur ressuscité a dit aux Néphites : « Combien de fois ai-je voulu vous rassembler, comme une poule rassemble ses poussins, et vous ne l’avez pas voulu ! » Il a continué avec cette invitation pleine d’espoir qui s’applique aussi à nous aujourd’hui : « Combien de fois vous rassemblerai-je, comme une poule rassemble ses poussins sous ses ailes, si vous vous repentez et revenez à moi d’un cœur pleinement résolu ! »

L’Évangile de Jésus-Christ nous donne des occasions de retourner à lui souvent. Parmi ces occasions, nous avons la prière quotidienne, l’étude des Écritures, l’ordonnance de la Sainte-Cène, le jour du sabbat et le culte au temple. Et si nous retirions ces occasions sacrées de notre liste de choses à faire pour les mettre sur notre liste d’« absence d’action » afin de les considérer avec la même attention dont sœur Wada a fait preuve dans sa calligraphie ?

Vous vous dites peut-être : « Je n’ai pas le temps de faire ça. » J’ai souvent pensé la même chose. Mais peut-être que ce dont nous avons besoin, ce n’est pas de plus de temps, mais d’être plus conscients et de nous concentrer davantage sur Dieu dans les moments que nous lui consacrons déjà.

Par exemple, lorsque nous prions, nous pouvons passer moins de temps à parler et plus de temps à jouir de sa compagnie. Et lorsque nous parlons, nous pouvons exprimer plus sincèrement et spécifiquement notre reconnaissance et notre amour.

Le président Nelson nous a conseillé de ne pas seulement lire les Écritures, mais de les savourer. Quelle différence cela ferait-il de moins

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.

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.

lire et de savourer davantage ?

Et si nous préparions davantage notre esprit à prendre la Sainte-Cène et méditations avec joie sur les bénédictions de l'expiation de Jésus-Christ pendant cette ordonnance sacrée?

Et si, pendant le jour du sabbat, qui en hébreu signifie « repos », nous mettions de côté nos soucis et prenions le temps de nous asseoir calmement avec le Seigneur pour lui présenter nos dévotions?

Et si, au temple, nous faisons l'effort, avec discipline, d'être plus attentifs ou de nous attarder un peu plus longtemps dans la salle céleste pour méditer en silence?

Si nous nous attachons moins à agir et davantage à renforcer notre lien d'alliance avec notre Père céleste et Jésus-Christ, je témoigne que chacun de ces moments sacrés sera plus riche et nous serons guidés dans notre vie selon nos besoins. Tout comme Marthe dans l'Évangile de Luc, nous nous agitons et nous inquiétons souvent pour beaucoup de choses. Cependant, si nous communions avec le Seigneur chaque jour, il nous aidera à savoir ce qui a le plus d'importance.

Même le Sauveur a pris le temps d'être calme pendant son ministère. Les Écritures sont remplies d'exemples où le Seigneur s'est retiré dans un endroit solitaire : une montagne, le désert, un lieu abandonné ou juste un peu éloigné pour prier le Père. Si Jésus-Christ a cherché des moments de calme pour communier avec Dieu et être fortifié par lui, il serait sage pour nous de faire de même.

En tournant notre cœur et notre esprit vers notre Père céleste et Jésus-Christ, et en écoutant le murmure doux et léger du Saint-Esprit, nous verrons plus clairement ce qui est important, notre compassion grandira, et nous trouverons du repos et de la force dans le Seigneur. Paradoxalement, pour aider Dieu à hâter son œuvre de salut et de l'exaltation, nous devrons peut-être ralentir. Lorsque nous sommes constamment en mouvement, nous ajoutons au tumulte de notre vie et nous nous privons de la paix que nous recherchons.

Je témoigne qu'en revenant souvent au Seigneur d'un cœur pleinement résolu, dans la calme confiance, nous apprendrons à le connaître et ressentirons son amour pour nous, qui est infini et émane des alliances que nous avons contractées.

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.

Le Seigneur a fait cette promesse :

« Approchez-vous de moi et je m’approcherai de vous ; cherchez-moi avec diligence et vous me trouverez. »

« Vous me chercherez, et vous me trouverez, si vous me cherchez de tout votre cœur. »

Je témoigne que cette promesse est vraie. Au nom de Jésus-Christ. Amen.