

# Seek Him with All Your Heart

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

## CercateLo con tutto il vostro cuore

Vescovo L. Todd Budge  
*Secondo consigliere del Vescovato Presidente*

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; inquietness 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

*Se Gesù Cristo ha cercato momenti di calma per stare in comunione con Dio ed essere rafforzato da Lui, anche per noi sarebbe saggio fare lo stesso.*

Diversi anni fa io e mia moglie abbiamo servito come dirigenti di missione a Tokyo, in Giappone. Durante una visita alla nostra missione da parte dell'allora anziano Russell M. Nelson, uno dei missionari gli chiese quale fosse il modo migliore di rispondere quando qualcuno dice che è troppo impegnato per ascoltare. Senza esitare troppo, l'anziano Nelson disse: “Gli chiederei se è troppo impegnato per pranzare quel giorno; poi gli insegnerei che ha sia un corpo che uno spirito e che, proprio come il corpo muore se non viene nutrito, lo stesso accade allo spirito se non viene nutrito dalla buona parola di Dio”.

È interessante notare che la parola giapponese per “impegnato”, isogashii, è un carattere formato da due simboli ( ). Quello a sinistra significa “cuore” o “spirito” e quello a destra “morte”; forse per indicare, come insegnò il presidente Nelson, che essere troppo impegnati per nutrire il nostro spirito ci può portare a morire spiritualmente.

Il Signore sapeva che, in questo mondo frenetico, pieno di distrazioni e in agitazione, trovare del tempo di qualità per Lui sarebbe stata una delle grandi sfide dei nostri giorni. Parlando tramite il profeta Isaia, Egli ha dato queste parole di consiglio e di avvertimento, che possono essere applicate ai giorni di tumulto in cui viviamo:

“Nel tornare me e nel tenervi in riposo starà la vostra salvezza; nella calma e nella fiducia starà la vostra forza; ma voi non l'avete voluto.

Avete detto: ‘No, noi galopperemo sui nostri cavalli’. E per questo galopperete. E: ‘Cavalchere-

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.”

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

mo su veloci destrieri? E per questo quelli che vi inseguiranno saranno veloci”.

In altre parole, anche se la nostra salvezza dipende dal tornare a Lui e dal riposo dalle preoccupazioni del mondo, noi non lo facciamo. E anche se la nostra fiducia viene da una forza che si sviluppa in momenti di calma, stando seduti insieme al Signore in meditazione e riflessione, noi non lo facciamo. Perché no? Perché diciamo: “No, siamo impegnati con altre cose”—galoppiamo sui nostri cavalli, per così dire. Di conseguenza ci allontaneremo sempre di più da Dio, insisteremo nell’andare sempre più veloci e, più veloci andremo, più velocemente Satana ci inseguirà.

Forse è per questo che il presidente Nelson ci ha implorato ripetutamente di trovare il tempo per il Signore nella nostra vita, “ogni singolo giorno”. Ci ricorda che “i momenti tranquilli sono momenti sacri, momenti che agevoleranno la rivelazione personale e instilleranno pace”. Ma per udire la voce tranquilla del Signore, ha suggerito: “Anche voi dovete stare tranquilli”.

Tuttavia, stare tranquilli non vuol dire solo trovare il tempo per il Signore, ma anche lasciare andare i nostri pensieri carichi di dubbi e timori e concentrare cuore e mente su di Lui. L’anziano David A. Bednar ha insegnato: “L’ammontimento del Signore a ‘stare tranquilli’ [implica] molto di più che semplicemente non parlare o non muoversi”. “[Stare] tranquilli”, ha suggerito, “può essere un modo per ricordare a tutti noi di concentrarci sul Salvatore senza remore”.

Stare tranquilli è un atto di fede e richiede di impegno. In Lectures on Faith leggiamo che “quando opera mediante la fede, un uomo opera mediante l’esercizio mentale”. Il presidente Nelson ha dichiarato: “La nostra determinazione deve essere saldamente ancorata al Salvatore e al Suo vangelo. Cercare di guardare a Lui ingnipersiero è mentalmente impegnativo. Quando lo facciamo, però, i nostri dubbi e le nostre paure svaniscono”. Riguardo a questa necessità di concentrare la nostra mente, il presidente David O. McKay ha detto: “Credo che diamo troppo poca attenzione al valore della meditazione, che è un principio di devozione. [...] La meditazione è una delle porte [...] più sacre per entrare alla presenza del Signore”.

La parola giapponese *muiper* me racchiude questo aspetto più pieno di fede e contemplativo di cosa vuol dire stare tranquilli. È composta da due caratteri ( ). Quello a sinistra significa

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 wordmu. 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 hesitation, 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 wordmu. 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 mu, 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

“niente” o “nulla”, mentre quello a destra significa “fare”. Insieme significano “non fare”. Presa alla lettera, la parola potrebbe essere interpretata erroneamente come “non fare nulla”, così come “stare tranquilli” potrebbe essere frainteso con “non parlare o non muoversi”. Tuttavia, l’espressione “stare tranquilli”, ha un significato più profondo; per me è un monito a rallentare e a vivere con una consapevolezza spirituale maggiore.

Mentre servivo nella presidenza dell’Area Asia Nord insieme all’anziano Takashi Wada, scoprì che sua moglie, la sorella Naomi Wada, è un’esperta calligrafa giapponese. Chiesi alla sorella Wada se poteva scrivermi i caratteri giapponesi della parola mu. Volevo appendere la scritta alla parete per ricordarmi di stare tranquillo e di concentrarmi sul Salvatore. Rimasi sorpreso nel vedere che non accettò subito questa richiesta apparentemente semplice.

Il giorno dopo, sapendo che probabilmente avevo frainteso la sua esitazione, l’anziano Wada mi spiegò che scrivere quei caratteri avrebbe richiesto uno sforzo considerevole. Avrebbe dovuto riflettere e meditare sul concetto e sui caratteri finché non ne avesse compreso il significato nel profondo della sua anima e non fosse riuscita a esprimere queste sensazioni del suo cuore con ogni tratto di pennello. Mi vergognai di averle chiesto con tanta leggerezza di fare una cosa così impegnativa. Gli chiesi di porgerle le mie scuse per la mia ignoranza e di farle sapere che ritiravo la mia richiesta.

Potete immaginare la mia sorpresa e gratitudine quando, al momento di lasciare il Giappone, la sorella Wada, spontaneamente, mi regalò questa bellissima opera calligrafica con i caratteri giapponesi della parola mu. Ora è appesa in bella vista alla parete del mio ufficio e mi ricorda di stare tranquillo e di cercare il Signore ogni giorno con tutto il cuore, facoltà, mente e forza. Con questo gesto altruistico aveva colto il significato di mu, o tranquillità, meglio di quanto potessero fare le parole. Invece di tracciare i caratteri senza attenzione e per dovere, si è dedicata alla calligrafia con pieno intento di cuore e con intento reale.

Similmente, Dio desidera che dedichiamo il nostro tempo a Lui con lo stesso tipo di dedizione sincera. Quando lo facciamo, la nostra adorazione diventa un’espressione del nostro amore per Lui.

Egli desidera che siamo in comunione con Lui. Una volta, dopo la mia preghiera di aper-

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?

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

tura a una riunione con la Prima Presidenza, il presidente Nelson si è girato verso di me e mi ha detto: “Mentre pregavi, ho pensato a quanto Dio apprezzi quando togliamo del tempo ai nostri tanti impegni per rendergli omaggio”. È stato un promemoria semplice ma potente di quanto debba essere importante per il Padre Celeste che ci fermiamo per essere in comunione con Lui.

Per quanto desideri la nostra attenzione, Egli non ci costringerà a venire a Lui. Il Signore risorto ha detto ai Nefiti: “Quante volte ho voluto raccogliervi come una chioccia raccoglie i suoi pulcini, ma [voi] non avete voluto”. Dopo di che ha rivolto un invito pieno di speranza che vale anche per noi oggi: “Quante volte vorrei raccogliervi come una chioccia raccoglie i suoi pulcini sotto le sue ali, se vi pentirete e tornerete a me, con pieno intento di cuore”.

Il vangelo di Gesù Cristo ci offre delle opportunità di tornare spesso a Lui. Tra queste opportunità vi sono le preghiere quotidiane, lo studio delle Scritture, l’ordinanza del sacramento, il giorno del Signore e il culto reso nel tempio. Cosa succederebbe se togliessimo queste sacre opportunità dal nostro elenco di cose da fare e le mettessimo in quello delle cose “non da fare”, ovvero se ci approcciassimo a esse con la stessa consapevolezza e concentrazione con cui la sorella Wada si approccia alla calligrafia?

Potreste pensare: “Non ho tempo per questo”. Spesso io mi sono sentito così. Ma vorrei suggerire che ciò che potrebbe servire non è necessariamente più tempo, ma una maggiore consapevolezza e concentrazione verso Dio durante i momenti che già Gli riserviamo.

Per esempio, cosa succederebbe se, quando preghiamo, dedicassimo meno tempo a parlare e più tempo solo a stare con Dio, nel momento in cui parliamo, usassimo espressioni di gratitudine e di amore più sincere e specifiche?

Il presidente Nelson ha consigliato di non limitarci a leggere le Scritture ma di gustarle. Cosa cambierebbe se ne leggessimo meno e le gustassimo di più?

Cosa succederebbe se preparassimo meglio la nostra mente a prendere il sacramento e se durante questa sacra ordinanza meditassimo con gioia sulle benedizioni dell’Espirazione di Gesù Cristo?

E se la domenica, che in ebraico significa “riposo”, ci riposassimo dalle altre faccende e ci prendessimo il tempo di starcene tranquillamente.

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 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.

te con il Signore per offrirGli le nostre devozioni?

E se quando rendiamo il culto nel tempio, facessimo uno sforzo più rispettoso per prestare attenzione o se ci soffermassimo un po’ più a lungo nella sala celeste per riflettere in silenzio?

Attesto che quando ci concentriamo meno sul fare e più sul rafforzare il nostro legame di alleanza con il Padre Celeste e Gesù Cristo, ognuno di questi momenti sacri sarà arricchito e riceveremo la guida di cui abbiamo bisogno nella nostra vita personale. Anche noi, come Marta nel resoconto di Luca, spesso ci affanniamo e ci preoccupiamo di molte cose. Tuttavia, se saremo in comunione con il Signore ogni giorno, Egli ci aiuterà a sapere cosa è più importante.

Persino il Salvatore trovò il tempo durante il Suo ministero per stare tranquillo. Le Scritture sono piene di esempi in cui il Signore si ritirò in un luogo solitario, su una montagna, nel deserto, in un posto isolato o “si discostò alquanto” per pregare il Padre. Se Gesù Cristo ha cercato momenti di calma per stare in comunione con Dio ed essere rafforzato da Lui, anche per noi sarebbe saggio fare lo stesso.

Se concentreremo il nostro cuore e la nostra mente sul Padre Celeste e Gesù Cristo e ascolteremo la voce calma e sommessa dello Spirito Santo, avremo maggiore chiarezza su ciò che è più importante, svilupperemo una compassione più profonda e troveremo riposo e forza in Lui. Paradossalmente, aiutare Dio ad affrettare la Sua opera di salvezza e di Esaltazione può richiederci di rallentare. L'essere sempre in movimento può aumentare il tumulto nella nostra vita e privarci della pace che cerchiamo.

Attesto che se torneremo spesso al Signore con pieno intento di cuore, nell'acalma e nella fiducia arriveremo a conoscereLo e sentiremo l'amore infinito, in virtù dell'alleanza, che Egli ha per noi.

Il Signore ha promesso:

“Avvicinatevi a me ed io mi avvicinerò a voi; cercatemi diligentemente e mi troverete”.

“Voi mi cercherete e mi troverete, perché mi cercherete con tutto il vostro cuore”.

Attesto che questa promessa è vera. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.