

# Seek Him with All Your Heart

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

## Buscar ao Senhor de todo o coração

Bispo L. Todd Budge  
*Segundo conselheiro no Bispado 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; iniquities and inconfidences 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 Jesus Cristo buscou aquietar-Se para comungar com Deus e ser fortalecido por Ele, seria sábio fazermos o mesmo.*

Há vários anos, minha esposa e eu servimos como líderes de missão em Tóquio, no Japão. Durante uma visita à nossa missão pelo então élder Russell M. Nelson, um dos missionários perguntou a ele qual a melhor maneira de responder quando uma pessoa fala que está muito ocupada para ouvi-los. Sem hesitar muito, o élder Nelson disse: “Eu perguntaria se eles também estão muito ocupados para almoçar e ensinaria que eles têm tanto um corpo quanto um espírito, e assim como o corpo morre se não for alimentado, o espírito também morrerá se não for nutrido pela boa palavra de Deus”.

É interessante observar que a palavra japonesa para “ocupado”, isogashii, é composta por um caractere com dois símbolos: ( ). O da esquerda significa “coração” ou “espírito”, e o da direita significa “morte” — sugerindo talvez, como o presidente Nelson ensinou, que estar ocupado demais para nutrir o espírito pode nos levar a morrer espiritualmente.

O Senhor sabia que, neste mundo agitado, cheio de distrações e em comoção, reservar tempo de qualidade para Ele seria um dos maiores desafios de nossos dias. Falando por meio do profeta Isaías, Ele nos deu estas palavras de conselho e advertência, que podem ser comparadas aos dias tumultuosos em que vivemos:

“Retornando e descansando, ficaríeis livres, e nosossegue na confiança estaria a vossa força, porém não quisestes.

E dizeis: Não, antes sobre cavalos fugiremos; mas por isso mesmo fugireis; e: Sobre cavalos

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 com-

ligeiros cavalegaremos; por isso os vossos perseguidores também serão ligeiros”.

Em outras palavras, embora nossa salvação dependa de nos voltarmos frequentemente para Ele e descanarmos das preocupações do mundo, não o fazemos. E, embora nossa confiança venha de uma força desenvolvida nos momentos de silêncio com o Senhor, em meditação e reflexão, não o fazemos. Por que não? Porque dizemos que estamos ocupados com outras coisas — fugindo em nossos cavalos, por assim dizer. Portanto, nós nos afastaremos cada vez mais de Deus; insistiremos em ir cada vez mais rápido; e, quanto mais rápido formos, mais rápido Satanás nos perseguirá.

Talvez seja por isso que o presidente Nelson tem repetidamente nos implorado para reservarmos tempo para o Senhor em nossa vida — “hoje e todos os dias”. Ele nos lembra de que “um momento de silêncio é um momento sagrado — um momento que propiciará a revelação pessoal e instilará paz”. Ele nos aconselhou: “Para ouvirmos essa voz delicada [do Senhor] também precisamos nos aquietar!”

Aquietar-se, no entanto, requer mais do que apenas reservar um tempo para o Senhor; exige abandonar nossos pensamentos de dúvida e de medo e concentrar Nele o coração e a mente. O líder David A. Bednar ensinou: “A admoestação do Senhor, ‘aquietai-vos’, envolve muito mais do que simplesmente não falar ou não se mover”. Aquietar-se pode ser, ele sugeriu, “uma maneira de nos lembrar de nos concentrarmos no Salvador infalivelmente”.

Aquietar-se é um ato de fé e requer esforço. No livro *Lectures on Faith*, lemos: “Quando um homem age pela fé, ele age pelo esforço mental”. O presidente Nelson declarou: “Nosso foco deve estar firmemente voltado para o Salvador e Seu evangelho. É necessário muito esforço mental para buscar o Salvador em cada pensamento. Mas, quando nos esforçamos, nossas dúvidas e nossos temores se vão”. Falando sobre essa necessidade de focar a mente, o presidente David O. McKay disse: “Prestamos pouca atenção ao valor da meditação, um princípio de devoção. (...) A meditação é uma das portas mais (...) sagradas pelas quais passamos a fim de entrarmos na presença do Senhor”.

Há uma palavra em japonês, *mui*, que expressa de forma mais profunda esse sentido de contemplação e fé sobre o que significa aquie-

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 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 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 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.

Likewise, God desires that we approach our time with Him with the same kind of heartfelt

tar-se. Ela é composta por dois caracteres ( ). O da esquerda significa “nada” ou “vazio”, e o da direita significa “fazer”. Juntos, eles significam “não fazer”. Se considerada literalmente, a palavra pode ser mal interpretada como “não fazer nada”, assim como “aquietar-se” pode ser entendido erroneamente como “não falar ou não se mover”. No entanto, assim como a expressão “aquietar-se”, a palavra tem um significado mais profundo; para mim, é um lembrete para desacelerar e viver com maior consciência espiritual.

Enquanto servia na Presidência da Área Ásia Norte com o líder Takashi Wada, descobri que sua esposa, a irmã Naomi Wada, é uma talentosa calígrafa japonesa. Perguntei à irmã Wada se ela poderia desenhar para mim os caracteres japoneses para a palavramui. Eu gostaria de pendurar a caligrafia na minha parede como um lembrete para aquietar-me e concentrar-me no Salvador. Fiquei surpreso quando ela não concordou de imediato com esse pedido aparentemente simples.

No dia seguinte, sabendo que eu provavelmente havia entendido mal sua hesitação, o líder Wada explicou que escrever aqueles caracteres exigiria um esforço considerável. Ela precisaria refletir e meditar sobre o conceito e os caracteres até entender profundamente seu significado em sua alma e conseguire expressar essas sinceras impressões em cada movimento de seu pincel. Fiquei constrangido por ter feito um pedido tão exigente de forma tão casual. Pedi a ele que expressasse a ela minhas desculpas por minha falta de compreensão e que dissesse que eu estava retirando meu pedido.

Vocês podem imaginar minha surpresa e gratidão quando, ao deixar o Japão, a irmã Wada, de modo espontâneo, deu-me de presente esta linda peça de caligrafia com os caracteres japoneses para a palavramui. Agora ela está pendurada com destaque na parede do meu escritório, lembrando-me de me aquietar e buscar o Senhor todos os dias com todo o meu coração, poder, mente e força. Ela havia expressado, com esse ato altruísta, o significado demui, ou aquietar-se, melhor do que qualquer palavra poderia fazer. Em vez de desenhar os caracteres de modo mecânico e por obrigação, ela se dedicou à sua caligrafia com um propósito genuíno e com real intenção.

Da mesma forma, Deus deseja que dedicemos nosso tempo a Ele com o mesmo tipo

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 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

de devoção sincera. Quando fazemos isso, nossa adoração se torna uma expressão de nosso amor por Ele.

Deus quer que tenhamos comunhão com Ele. Em certa ocasião, depois de fazer a oração em uma reunião com a Primeira Presidência, o presidente Nelson se virou para mim e disse: “Enquanto você estava orando, pensei o quanto Deus deve apreciar quando tiramos um tempo de nossa agenda ocupada para entrar em comunhão com Ele”. Foi um lembrete simples, mas impactante, do quanto é significativo para o Pai Celestial quando paramos para comungar com Ele.

Por mais que deseje nossa atenção, Ele não nos forçará a nos voltarmos para Ele. Aos nefitas, o Senhor ressuscitado disse: “Quantas vezes quiseram juntar-vos como a galinha ajunta os seus pintos e [vós] não quisestes”. Depois, fez este convite esperançoso, que também se aplica a nós hoje: “Quantas vezes vos juntarei como a galinha ajunta seus pintos sob as asas, se vos arreenderdes e voltardes a mim com firme propósito de coração”.

O evangelho de Jesus Cristo nos dá oportunidades de nos voltarmos a Ele frequentemente. Essas oportunidades incluem orações diárias, o estudo das escrituras, a ordenança do sacramento, o Dia do Senhor e a adoração no templo. E se tirássemos essas oportunidades sagradas da nossa lista de tarefas e as colocássemos em nossa lista de “comunhão com Deus”; ou seja, abordando-as com a mesma concentração e atenção que a irmã Wada aplica à sua caligrafia?

Vocês podem estar pensando: “Não tenho tempo para isso”. Muitas vezes me senti da mesma forma. Minha sugestão é que talvez não seja necessário mais tempo, mas sim, mais consciência e foco em Deus durante os momentos que já reservamos para Ele.

Por exemplo, ao orar, que tal se nós passássemos menos tempo falando e mais tempo apenas estando ali com Deus; e quando falássemos, expressássemos mais gratidão e amor de forma sincera e específica?

O presidente Nelson nos aconselhou a não apenas ler as escrituras, mas saboreá-las. Que diferença faria se lêssemos menos e saboreássemos mais?

E se fizéssemos mais para preparar a mente para tomar o sacramento e ponderássemos com alegria sobre as bênçãos da Expiação de Jesus Cristo durante essa ordenança sagrada?

No Dia do Senhor, que na palavra hebraica

“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 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.

shabat significa “descanso”, que tal descansarmos de outras preocupações e tirarmos um tempo para ficarmos em silêncio com o Senhor e prestarmos nossa devoção a Ele?

Durante nossa adoração no templo, o que aconteceria se fizéssemos um esforço mais disciplinado para prestarmos atenção ou permanecêssemos um pouco mais na sala celestial em silenciosa reflexão?

Quando nossa atenção estiver menos em fazer e mais em fortalecer nosso convênio com o Pai Celestial e Jesus Cristo, testifico que cada um desses momentos sagrados será enriquecido e que receberemos a orientação necessária em nossa vida pessoal. Nós, assim como Marta no relato de Lucas, muitas vezes estamos preocupados e agitados com muitas coisas. Entretanto, quando comungarmos com o Senhor diariamente, Ele nos ajudará a entender o que é realmente necessário.

O Salvador também dedicou tempo durante Seu ministério para Se aquietar. As escrituras estão repletas de exemplos do Senhor Se retirando para um lugar solitário — uma montanha, um deserto, ou Se “[afastando] um pouco” — para orar ao Pai. Se Jesus Cristo buscou aquietar-Se para comungar com Deus e ser fortalecido por Ele, seria sábio fazermos o mesmo.

À medida que concentrarmos o coração e a mente no Pai Celestial e em Jesus Cristo e ouvirmos a voz mansa e delicada do Espírito Santo, teremos uma clareza maior sobre o que é mais importante, vamos desenvolver uma compaixão mais profunda e encontrar Nele descanso e força. Na verdade, ajudar Deus a apressar Sua obra de salvação e exaltação pode exigir que desaceleremos. Estar sempre “em movimento” pode estar aumentando a “comoção” em nossa vida e roubando a paz que buscamos.

Testifico que, ao nos voltarmos freqüentemente para o Senhor com pleno propósito de coração, em quietude e confiança, vamos conhecê-Lo e sentir Seu infinito amor, por convênio, por nós.

O Senhor prometeu:

“Achegai-vos a mim e achegar-me-ei a vós; procurai-me diligentemente e achar-me-eis”.

“E buscar-me-eis, e me achareis, quando me buscardes com todo o vosso coração.”

Testifico que essa promessa é verdadeira. Em nome de Jesus Cristo, amém.