

Seek Him with All Your Heart

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

Căutați-L cu toată inima

Episcopul L. Todd Budge
al doilea consilier în Episcopatul care prezidează

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;

Dacă Isus Hristos a căutat un timp liniștit pentru a comunica cu Dumnezeu și a fi întărit de El, ar fi înțelept din partea noastră să facem la fel.

În urmă cu mai mulți ani, soția mea și cu mine am fost conducători de misiune în Tokyo, Japonia. În timpul unei vizite făcute în misiunea noastră de către cel care pe atunci era vârstnicul Russell M. Nelson, unul dintre misionari l-a întrebat cum să răspundă cel mai bine când o persoană îi spune că este prea ocupată să-l asculte. Fără să ezite, vârstnicul Nelson a spus: „Aș întreba dacă este prea ocupată să ia prânzul în acea zi și, apoi, aș învăța-o că are atât trup, cât și spirit, și așa cum trupul său va muri dacă nu este hrănit, tot așa și spiritul său, dacă nu este hrănit cu cuvântul cel bun al lui Dumnezeu”.

Este interesant de observat că termenul în limba japoneză pentru „ocupat”, *isogashii*, este format dintr-o literă cu două simboluri (). Cea din stânga înseamnă „inimă” sau „spirit”, iar cea din dreapta înseamnă „moarte” – sugerând, probabil, așa cum ne-a învățat președintele Nelson, că faptul de a fi prea ocupați să ne hrănim spiritul ne poate duce la moarte spirituală.

Domnul știa că – în această lume grăbită, plină de distrageri și tulburare – faptul de a ne face timp de calitate pentru El avea să fie una dintre cele mai mari încercări ale zilelor noastre. Vorbind prin intermediul profetului Isaia, El a oferit următoarele sfaturi și avertizări care pot fi considerate potrivite zilelor tumultuoase în care trăim:

„În [întoarcere] și odihnă va fi mântuirea voastră, în seninătate și încredere va fi tăria voastră.» Dar n-ați voit!

Ci ați zis: «Nu! Ci vom fugi pe cai!» – «De

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

aceea veți și fugi!» – «Vom călări pe cai iuți!» – «De aceea cei ce vă vor urmări vor fi și mai iuți!»”.

Cu alte cuvinte, chiar dacă salvarea noastră depinde de întoarcerea în mod repetat la El și de odihnă de grijile lumii, noi nu facem aceste lucruri. Și, chiar dacă încrederea noastră va veni dintr-o tărie dezvoltată în momentele liniștite stând cu Domnul în cugetare și reflectare, nu facem acest lucru. De ce nu? Pentru că spunem „nu, suntem ocupați cu alte lucruri” – să călărim caii noștri, ca să spunem așa. Prin urmare, ne vom îndepărta din ce în ce mai mult de Dumnezeu; vom insista să mergem din ce în ce mai repede; și cu cât mergem mai repede, cu atât Satana ne va urmări mai iute.

Poate că acesta este motivul pentru care președintele Nelson ne-a îndemnat în repetate rânduri să ne facem timp pentru Domnul în viața noastră – „în fiecare zi”. Dânsul ne amintește că „timpul petrecut în liniște este un timp sacru – timp care va înlesni primirea revelației personale și va insufla pace”. Dar, pentru a auzi glasul liniștit al Domnului, dânsul ne-a sfătuit că „și [noi] trebuie să [fim] liniștiți”.

Totuși, faptul de a fi liniștiți înseamnă mai mult decât doar a ne face timp pentru Domnul – este nevoie să renunțăm la gândurile noastre pline de îndoială și teamă și să ne concentrăm înima și mintea asupra Sa. Vârstnicul David A. Bednar ne-a învățat: „Îndemnul Domnului de a «fi liniștiți» presupune mult mai mult decât doar să nu vorbim sau să nu ne mișcăm”. A fi liniștiți, a sugerat dânsul, „poate fi un mod de a ne aminti să ne concentrăm, în mod consecvent, asupra Salvatorului”.

A fi liniștiți este un act de credință și necesită efort. În Lectures on Faith citim: „Când un om acționează cu credință, el acționează prin efort mintal”. Președintele Nelson a declarat: „Concentrarea noastră trebuie să fie ferm bazată pe Salvator și pe Evanghelia Sa. Faptul de a ne strădui să privim către El în fiecare gând necesită mult efort mintal. Dar, când facem aceasta, îndoilele și temerile noastre dispar”. Vorbind despre această nevoie de a ne concentra mintea, președintele David O. McKay a spus: „Cred că acordăm prea puțină atenție valorii cugetării, un principiu al dedicării... Cugetarea este una dintre... cele mai sacre uși prin care putem ajunge în prezența Domnului”.

Există un cuvânt în limba japoneză, *mui*, care,

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 *mu*. 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 *mu*. 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

pentru mine, surprinde acest sens mai plin de credință, mai contemplativ a ceea ce înseamnă să fii liniștit. Acesta este format din două litere (). Cea din stânga înseamnă „nimic” sau „nimicnicie”, iar cea din dreapta înseamnă „a face”. Împreună, ele înseamnă „a nu face”. Luat literalmente, cuvântul ar putea fi interpretat greșit ca însemnând „a nu face nimic” în același mod în care „a fi liniștit” poate fi interpretat greșit ca „a nu vorbi sau a nu mișca”. Cu toate acestea, asemenea expresiei „a fi liniștit”, are un înțeles mai profund; pentru mine, este un memento de a încetini și de a trăi fiind mai conștient din punct de vedere spiritual.

În timp ce slujeam în Președinția Zonei Nord, Asia, alături de vârstnicul Takashi Wada, am aflat că soția sa, sora Naomi Wada, este o caligrafă japoneză desăvârșită. Am întrebat-o pe sora Wada dacă ar dori să deseneze pentru mine literele în limba japoneză ale cuvântului *mu*. Am dorit să agăț scrierea caligrafică pe perete ca să-mi amintească să fiu liniștit și să mă concentrez asupra Salvatorului. Am fost surprins când dânsa nu prea a fost de acord cu această cerere aparent simplă.

A doua zi, știind că cel mai probabil înțelesesem greșit ezitarea ei, vârstnicul Wada a explicat că scrierea acelor litere necesita un efort considerabil. Dânsa trebuia să cugete și să reflecteze asupra conceptului și a literelor până când înțelegea semnificația profund în sufletul său și putea exprima aceste impresii sincere cu fiecare mișcare a pensulei ei. Mi-a fost rușine că îi cerusem, cu atâta ușurință, să facă un lucru atât de solicitant. L-am rugat să-i transmită scuzele mele pentru ignoranța mea și să o anunțe că îmi retrag cererea.

Vă puteți imagina surpriza și recunoștința mea când, la plecarea mea din Japonia, sora Wada, fără să i se ceară, mi-a dăruit această frumoasă scriere caligrafică cu literele în limba japoneză ale cuvântului *mu*. Acum atârna vizibil pe perețele biroului meu, amintindu-mi să fiu liniștit și să-L caut pe Domnul în fiecare zi cu toată inima, puterea, mintea și tăria mea. Ea a surprins, în acest act altruist, sensul cuvântului *mu*, sau liniște, mai bine decât ar putea-o face orice alt cuvânt. În loc să deseneze literele fără să se gândească și din responsabilitate, ea și-a abordat caligrafia cu toată inima și intenție adevărată.

În mod asemănător, Dumnezeu dorește ca noi să abordăm timpul petrecut cu El cu același

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?

devotament oferit din inimă. Când facem acest lucru, preaslăvirea noastră devine o exprimare a dragostei noastre față de El.

El dorește ca noi să comunicăm cu El. Odată, după ce am rostit rugăciunea de deschidere într-o adunare cu Prima Președinție, președintele Nelson s-a întors către mine și a spus: „În timp ce te rugai, m-am gândit cât de mult trebuie să aprecieze Dumnezeu când ne facem timp în programul nostru încărcat pentru a-I mulțumi”. A fost un memento simplu, dar puternic, despre cât de mult trebuie să însemne pentru Tatăl Ceresc când ne oprim pentru a comunica cu El.

Oricât de mult Ți-ar dori atenția noastră, nu ne va forța să venim la El. Domnul înviat le-a spus neftilor: „Cât de des v-am adunat Eu pe voi tot așa cum găina își adună puii, iar voi n-ați vrut să vă adunați”. El a continuat cu această invitație plină de speranță care este valabilă și pentru noi astăzi: „Cât de des te voi aduna Eu pe tine așa cum găina își adună puii sub aripile ei, dacă tu te vei pocăi și te vei reîntoarce la mine cu toată dorința inimii”.

Evangelia lui Isus Hristos ne oferă ocazii de a ne întoarce des la El. Printre aceste ocazii se numără rugăciunile zilnice, studiul din scripturi, rânduiala împărtășaniei, ziua de sabbat și preaslăvirea în templu. Cum ar fi dacă am scoate aceste ocazii sacre din lista noastră cu „lucruri de făcut” și le-am include pe lista noastră cu „lucruri asupra cărora să mă concentrez” – adică să le abordăm cu aceeași atenție și concentrare cu care sora Wada își abordează scrierea caligrafică?

Poate vă gândiți: „Nu am timp pentru acest lucru”. De multe ori am simțit aceasta. Dar permiteți-mi să sugerez că ceea ce poate fi necesar nu este neapărat mai mult timp, ci mai multă cunoaștere a lui Dumnezeu și concentrare asupra Sa în timpul pe care l-am rezervat deja pentru El.

De exemplu, când ne rugăm, ce-ar fi dacă am petrece mai puțin timp vorbind și mai mult timp doar fiind cu Dumnezeu; și când trebuie să vorbim, să ne exprimăm recunoștința și dragostea din toată inima și în mod concret?

Președintele Nelson ne-a sfătuit nu doar să citim din scripturi, ci să le savurăm. Ce ar fi diferit dacă am citi mai puțin și am savura mai mult?

Cum ar fi dacă am face mai mult să ne pregătim mintea pentru a lua din împărtășanie și să cugetăm cu bucurie asupra binecuvântărilor ispășirii lui Isus Hristos în timpul acestei rându-

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 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.

ieli sacre?

În ziua de sabat, care în limba ebraică înseamnă „odihnă”, cum ar fi dacă ne-am odihni de alte griji și ne-am face timp să stăm liniștiți cu Domnul pentru a-I aduce devoțiunea noastră?

În timpul preaslăvirii noastre în templu, cum ar fi dacă am depune un efort mai disciplinat pentru a fi atenți sau am zăbovi puțin mai mult în camera celestială, cugetând în liniște?

Când ne concentrăm mai puțin asupra faptului de a face și mai mult asupra întăririi legăturii noastre prin legământ cu Tatăl Ceresc și cu Isus Hristos, depun mărturie că fiecare dintre aceste momente sacre va fi îmbogățit și vom primi îndrumarea necesară în viața noastră. Noi, la fel ca Marta din relatarea din Luca, adesea „pentru multe lucruri [ne îngrijorăm și ne frământăm]”. Totuși, pe măsură ce comunicăm cu Domnul în fiecare zi, El ne va ajuta să cunoaștem ceea ce este cel mai necesar.

Chiar și Salvatorul Și-a făcut timp în slujirea Sa pentru a fi liniștit. Scripturile abundă în exemple în care Domnul S-a retras într-un loc izolat – pe un munte, în pustiu, într-un loc părăsit sau S-a dus „ceva mai departe” – pentru a Se ruga Tatălui. Dacă Isus Hristos a căutat un timp liniștit pentru a comunica cu Dumnezeu și a fi întărit de El, ar fi înțelept din partea noastră să facem la fel.

Pe măsură ce ne concentrăm inima și mintea asupra Tatălui Ceresc și a lui Isus Hristos și ascultăm glasul blând și liniștit al Duhului Sfânt, ne va fi mai clar ceea ce este cel mai necesar, vom dezvolta o compasiune mai profundă și vom găsi odihnă și tărie în El. În mod paradoxal, pentru a-L ajuta pe Dumnezeu să-Și grăbească lucrarea de salvare și exaltare, ar putea fi necesar să încetăm. Faptul de a fi mereu în mișcare poate adăuga la agitația din viața noastră și ne poate răpi pacea pe care o căutăm.

Depun mărturie că, pe măsură ce ne întoarcem des la Domnul cu toată inima, vom ajunge, în liniște și cu încredere, să-L cunoaștem și să simțim dragostea Sa infinită prin legământ pentru noi.

Domnul a promis:

„Apropiați-vă de Mine și am să Mă apropiez de voi; căutați-Mă cu toată sânguința și Mă veți găsi”.

„Mă veți căuta, și Mă veți găsi, dacă Mă veți căuta cu toată inima.”

Depun mărturie că această promisiune este adevărată. În numele lui Isus Hristos, amin.