

Seek Him with All Your Heart

By Bishop L. Todd Budge

Second Counselor in the Presiding Bishopric

Sök honom av hela ditt hjärta

Biskop L. Todd Budge

andre rådgivare i presiderande biskopsrådet

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; therefore shall ye flee: and, We will ride upon the swift; therefore shall they that pursue you be

Om Jesus Kristus sökte tysta stunder för att kommunicera med Gud och få styrka av honom, vore det klokt av oss att göra detsamma.

För flera år sedan verkade min fru och jag som missionsledare i Tokyo i Japan. Under ett besök i vår mission av dåvarande äldste Russell M. Nelson, frågade en av missionärerna honom vilken respons man bör ge en person som säger sig vara alltför upptagen för att lyssna på dem. Utan större tvekan sa president Nelson: ”Jag skulle fråga om personen var för upptagen för att äta lunch, och sedan undervisa om att han eller hon har både kropp och ande, och precis som kroppen dör om den inte får näring, så dör anden om den inte får näring genom Guds goda ord.”

Det är intressant att notera att det japanska ordet för ”upptagen,” *isogashii*, består av ett tecken med två symboler (). Den till vänster betyder ”hjärta” eller ”ande” och den till höger betyder ”död” – vilket kanske antyder, som president Nelson lärde, att om vi är för upptagna för att ge näring åt anden kan det leda till att vi dör andligt sett.

Herren visste att i denna hektiska värld, full av distraktioner och i uppror, skulle en av vår tids största utmaningar vara att ta sig kvalitetstid för honom. Genom profeten Jesaja gav han följande råd och varning som kan liknas vid de tumultartade dagar vi lever i:

”Om nivänder omochär stillabli ni frälsta. Genom stillhet och tillit bli ni starka. Men ni vill inte.

Ni säger: ’Nej, vi tänker fly på hästar.’ Därför ska ni också fly. ’Vi ska rida i väg på snabba hästar.’ Därför ska också era förföljare vara snabba.”

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 unflinchingly.”

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, *muji*, that, for me, captures this more faith-filled, contemplative sense of what it means to be still. It is comprised of two characters (無). 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

Med andra ord: trots att vår frälsning är beroende av att vi vänder om till honom ofta och är stilla från världsliga omsorger, så gör vi inte det. Och fastän vårt tillit kommer av en styrka som utvecklas när vi sitter stilla med Herren i meditation och reflektion, så gör vi inte det. Varför inte? För att vi säger nej, vi är upptagna med andra saker – vi flyr på våra hästar, så att säga. Därför kommer vi längre och längre bort från Gud – vi envisas med att gå fortare och fortare, och ju fortare vi går, desto snabbare följer Satan efter oss.

Kanske är det därför som president Nelson upprepade gånger har vädjat till oss att ta oss tid för Herren i våra liv – ”varenda dag”. Han påminner oss om att ”tid i tysthet är helig tid – tid som underlättar personlig uppenbarelse och ger frid”. Men för att kunna höra Herrens stilla röst, så har han också sagt att vi ”måste ... vara stilla”.

Men att vara stilla kräver mer än att bara ta sig tid för Herren – det kräver att vi släpper våra tvivel och vår rädsla, och fokuserar hjärta och sinne på honom. Som äldste David A. Bednar har sagt: ”Herrens uppmaning att ’vara stilla’ innebär mycket mer än att bara inte prata eller inte röra sig.” ”Vara stilla”, lärde han, ”kan alltså vara ett sätt att påminna oss om att osvikligt fokusera på Frälsaren.”

Att vara stilla är en handling i tro och kräver ansträngning. I Lectures on Faith står det: ”När en människa verkar genom tro, verkar hon genom mental ansträngning.” President Nelson har sagt: ”Vi måste fokusera helt på Frälsaren och hans evangelium. Det är mentalt ansträngande att sträva efter att vända sig till honom iverjetanke. Men när vi gör det flyr våra tvivel och vår fruktan.” President David O. McKay sa följande om detta behov av mentalt fokus: ”Vi fäster alltför lite uppmärksamhet på värdet av meditation, en princip för gudsdyrkan ... Meditation är en av de mest ... heliga dörrar genom vilka vi kommer till Herrens närhet.”

Det finns ett ord på japanska, *muji*, som för mig fångar denna mer trosfyllda, kontemplativa känsla av vad det innebär att vara stilla. Det består av två tecken (無). Tecknet till vänster betyder ”ingenting” eller ”intighet” och det till höger betyder ”att göra”. Tillsammans betyder de ”icke-görande”. Bokstavligt kan ordet misstolkas till att betyda ”att göra ingenting” på samma sätt som ”att vara stilla” kan misstolkas som ”att inte

“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 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

prata eller röra sig” Men liksom orden ”att vara stilla”, har det en högre innebörd – för mig är det en påminnelse om att sakta ner och leva med större andlig medvetenhet.

När jag var i presidentskapet för området Asien Nord tillsammans med äldste Takashi Wada, fick jag veta att hans fru, syster Naomi Wada, är en skicklig japansk kalligraf. Jag frågade syster Wada om hon kunde rita de japanska skrivtecknen för ordet *mui* åt mig. Jag ville hänga upp kalligrafen på väggen som en påminnelse om att vara stilla och fokusera på Frälsaren. Jag blev förvånad när hon inte genast gick med på detta till synes enkla önskemål.

Nästa dag, medveten om att jag nog hade missförstått hennes tvekan, förklarade äldste Wada att det krävdes mycket arbete för att skriva de där skrivtecknen. Hon skulle behöva fundera och meditera över begreppet och tecknen tills hon förstod innebörden djupt i sin själ och kunde ge uttryck åt dessa innerliga intryck med varje penseldrag. Jag skämdes över att jag så lättvindigt hade bett henne göra något så krävande. Jag bad honom framföra mina ursäkter för min okunskhet och berätta för henne att jag drog tillbaka min önskan.

Ni kan föreställa er min förvåning och tacksamhet när syster Wada, innan jag lämnade Japan, på eget initiativ skänkte mig denna vackra kalligrafi med de japanska tecknen för ordet *mui*. Den hänger nu väl synlig på väggen i mitt kontor och påminner mig om att vara stilla och söka Herren varje dag och att tjäna honom av allt mitt hjärta, all min förmåga, allt mitt förstånd och all min styrka. Hon hade i denna osjälviska handling fångat innebörden av *mui*, eller stillhet, bättre än några ord hade kunnat göra. I stället för att tanklöst och pliktskyldigt rita tecknen närmade hon sig sin kalligrafi helhjärtat och med ärligt uppsåt.

På liknande sätt vill Gud att vi närmar oss vår tid med honom med samma slags innerliga hängivenhet. När vi gör det blir vår tillbedjan ett uttryck för vår kärlek till honom.

Han längtar efter att vi ska tala med honom. Vid ett tillfälle, efter att ha hållit inledningsbön under ett möte med första presidentskapet, vände sig president Nelson till mig och sa: ”Medan du bad tänkte jag på hur mycket Gud måste uppskatta när vi tar oss tid i våra fullspäckade scheman för att uppmärksamma honom.” Det var en enkel men kraftfull påminnelse om hur mycket det måste betyda för vår himmelske Fader när vi

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 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

stannar upp för att tala med honom.

Hur mycket han än vill ha vår uppmärksamhet tvingar han oss inte att komma till honom. Till nephiterna sa den uppståndne Herren: "Hur oftaville jag inte samla er såsom en höna samlar sina kycklingar, menniville inte." Han följde upp det med denna hoppfulla uppmaning som också gäller oss i dag: "Hur oftast jag inte samla er såsom en höna samlar sina kycklingar under sina vingar, om ni omvänder er och återvändertill mig med helhjärtat uppsåt."

Jesu Kristi evangelium ger oss tillfällen att ofta återvända till honom. Dessa tillfällen innefattar dagliga böner, skriftstudier, sakramentsförrättningen, sabbatsdagen och tempeltjänst. Tänk om vi tog bort dessa heliga tillfällen från våra att-göra-listor och satte upp dem på våra "icke-görande"-listor; det vill säga att vi närmar oss dem med samma medvetna närvaro och fokus varmed syster Wada närmar sig sin kalligrafi?

Du kanske tänker: Det har jag inte tid med. Jag har ofta känt likadant. Men låt mig föreslå att det som kan behövas inte nödvändigtvis är mer tid, utan mer medvetenhet om och fokus på Gud i de stunder vi redan har avsatt för honom.

När vi till exempel ber, tänk om vi skulle ägna mindre tid åt att prata och mer tid åt att bara vara med Gud, och att när vi talar, ge mer innerliga och specifika uttryck för tacksamhet och kärlek?

President Nelson har gett oss rådet att inte bara läsa skrifterna utan också njuta av dem. Vilken skillnad skulle det göra om vi läste mindre och njöt mer?

Tänk om vi skulle göra mer för att förbereda själen för att ta del av sakramentet och med glädje begrunda välsignelserna av Jesu Kristi försoning under den här heliga förrättningen?

Tänk om vi på sabbaten, som på hebreiska betyder "vila", skulle vila från andra bekymmer och ta oss tid att sitta i stillhet med Herren och ägna honom vår andakt?

Tänk om vi, som vi blivit lärda, skulle göra en mer disciplinerad och fokuserad ansträngning att vara uppmärksamma eller stanna kvar lite längre i det celestialet rummet i tyst reflektion?

När vi fokuserar mindre på görande och mer på att stärka vår förbundsförbindelse med vår himmelske Fader och Jesus Kristus, vittnar jag om att var och en av de här heliga stunderna berikas och vi får den vägledning vi behöver i livet.

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.

Liksom Marta i Lukas skildring bekymrar och oroar vi oss för så många saker. Men när vi talar med Herren varje dag hjälper han oss att veta vad som behövs mest.

Frälsaren själv tog sig tid från sin verksamhet att vara stilla. Skrifterna är fulla av exempel på hur Herren drog sig undan till en enslig plats – ett berg, vildmarken, en öde plats eller gick ”ett litet stycke bort” – för att be till Fadern. Om Jesus Kristus sökte tysta stunder för att kommunicera med Gud och få styrka av honom, vore det klokt av oss att göra detsamma.

När vi i hjärta och sinne koncentrerar på vår himmelske Fader och Jesus Kristus och lyssnar på den Helige Andens stilla, milda röst, får vi större klarhet i vad som är mest nödvändigt, utvecklar djupare medkänsla och finner vila och styrka i honom. Paradoxalt nog kan det krävas att vi saktar ner för att hjälpa Gud att påskynda sitt frälsnings- och upphöjelseverk. Att ständigt vara i rörelse kan öka tumultet i våra liv och beröva oss den frid vi söker.

Jag vittnar om att när vi ofta och helhjärtat återvänder till Herren kan vi istället och med tillit lära känna honom och känna hans oändliga kärlek till oss.

Herren har lovat:

”Närma er mig och jag ska närma mig er, sök mig flitigt och ni ska finna mig.”

”Ni ska söka mig, och ni ska också finna mig om ni söker mig av hela ert hjärta.”

Jag vittnar om att det löftet är sant. I Jesu Kristi namn, amen.