

Seek Him with All Your Heart

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

Шукайте Його всім своїм серцем

Єпископ Л. Тодд Бадж
Другий радник у Верховному єпископаті

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.

Якщо Ісус Христос шукав час, щоб в тиші поговорити з Богом і зміцнитися завдяки цьому, було б мудро і нам робити так само.

Кілька років тому ми з дружиною служили провідниками місіонерської діяльності в Токіо, Японія. Під час візиту до нашої місії старійшини Рассела М. Нельсона, який тоді служив апостолом, один з місіонерів запитав його, як краще реагувати, коли люди кажуть, що вони надто зайняті, щоб послухати місіонерів. Не довго думаючи, старійшина Нельсон сказав: “Я запитав би їх, чи не надто вони зайняті, щоб пообідати, а потім сказав би, що вони мають тіло і дух, і так само, як їхнє тіло помре, якщо його не живити, може померти і їхній дух, якщо його не живити добрим словом Божим”.

Цікаво, що в японській мові ієрогліф, який означає “зайнятий” ісогаші, складається з двох частин (). Та, що зліва, означає “серце” або “дух”, а та, що справа, означає “смерть”. Можливо, це символізує те, про що навчав Президент Нельсон: якщо ми надто зайняті, щоб жити наш дух, це може призвести до духовної смерті.

Господь знав, що в цьому швидкоплинному світі, сповненому відволікань і метушні, можливість усвідомлено приділяти Йому час буде одним з найсерйозніших викликів наших днів. Звертаючись через пророка Ісаю, Він дав нам ці слова поради і застереження, які можна застосувати до метушливого світу, в якому ми живемо:

“Коли винавернетесь та спочинете, то врятовані будете, сила вам в утишенні та в сподіванні. Та ви не хотіли,

“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 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.”

і казали: “О ні, бо на конях втечемо”, тому-то втікати ви будете, “На баских ми поїдемо”, тому стануть баскими погоничі ваші!”

Іншими словами, хоча наше спасіння залежить від повернення до Нього, а часто й від того, щоб відпочити від клопотів світу, ми цього не робимо. І хоча наша впевненість приходить завдяки силі, що з’являється в нас у спокійні хвилини, які ми приділяємо Господу в моменти розмірковування та роздумів, ми так не робимо. Чому ні? Тому що ми кажемо: “Ні, ми надто зайняті іншими справами”, — так би мовити, ми втікаємо на конях. Отже, ми будемо все більше й більше віддалятися від Бога; ми будемо прагнути йти все швидше й швидше. А чим швидше ми будемо йти, тим швидше Сатана буде переслідувати нас.

Напевно, тому Президент Нельсон неодноразово благав нас знаходити час для Господа у своєму житті — “день у день, кожного дня”. Він нагадує нам, що “час тиші — це священний час, час, коли до людини приходить особисте одкровення і мир”. Але, порадив він, щоб почути цей спокійний голос, “ви також повинні бути спокійними”.

Однак бути спокійними означає не лише знаходити час для Господа. Це означає, що ми позбудемося думок, в яких панують сумніви або страх, і зосередимося серцем і розумом на Ньому. Старійшина Беднар навчав: “Настанова Господа “бути спокійними” означає щось набагато більше, ніж мовчання або непорушність”. Він сказав: “Бути спокійними” може бути способом нагадування нам про потребу постійно зосереджуватися на Спасителі”.

Бути спокійними — це акт віри, який вимагає старанних зусиль. У книзі Lectures on Faith (Проповіді про віру) сказано: “Коли людина діє згідно з вірою, вона докладає розумових зусиль”. Президент Нельсон проголосив: “Наша увага повинна бути прикута до Спасителя і Його євангелії. Це вимагає великих розумових зусиль, щоб намагатися дивитися на Нього в кожній думці. Але, коли ми робимо це, наші сумніви і страхи зникають”. Говорячи про необхідність зосереджувати свої думки, Президент Девід О. Мак-Кей сказав: “Я думаю, ми занадто мало уваги приділяємо цінності розмірковування — принципу набожності... Розмірковування є одними з найбільш... священних дверей,

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 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

якими ми проходимо у присутність Господа”.

В японській мові є словом *’юі*, і воно, як на мене, передає більш сповнений віри, вдумливий сенс того, що означає бути спокійним. Воно складається з двох ієрогліфів (). Ієрогліф ліворуч означає “ніщо” або “небуття”, а той, що праворуч, означає “робити”. Разом вони означають “без дії”. Буквально це слово можна зрозуміти як “бути бездіяльним”, так само як і фразу “бути спокійним” можна неправильно зрозуміти як “не ходити і не рухатися”. Однак, як і фраза “бути спокійним”, це слово має вищий сенс; для мене це нагадування, що я маю уповільнитися і жити з більшою духовною усвідомленістю.

Служачи у президентстві території в Північній Азії зі старійшиною Такаші Вадою, я дізнався, що його дружина, сестра Наомі Вада, є досвідченим японським каліграфом. Я попросив сестру Ваду написати для мене японський ієрогліф для слів *’юі*. Я хотів повісити цей каліграфічно написаний ієрогліф на стіну як нагадування, що треба бути спокійним і зосереджуватися на Спасителі. Я здивувався, коли вона не дуже охоче погодилася виконати це, здавалося б, просте прохання.

Наступного дня старійшина Вада, розуміючи, що я, напевно, неправильно зрозумів її невпевненість, пояснив, що написання цього ієрогліфа вимагатиме значних зусиль. Сестрі Ваді треба буде обмірковувати й обдумувати значення ієрогліфа доти, доки вона не зрозуміє його в глибині своєї душі і не зможе виразити відчуття кожним штрихом. Мені було соромно, що я так легковажно попросив у неї зробити те, що вимагає стількох зусиль. Я попросив його передати їй мої вибачення за мою необізнаність і повідомити, що я беру своє прохання назад.

Ви можете уявити моє здивування і вдячність, коли перед моїм від’їздом з Японії сестра Вада з власної ініціативи подарувала мені це прекрасне каліграфічне зображення японського ієрогліфа, що означає словом *’юі*. Тепер це зображення висить на видному місці у моєму кабінеті, нагадуючи, що мені треба бути спокійним і наближатися до Господа кожного дня всім моїм серцем, могутністю, розумом і силою. У цьому самовідданому вчинку вона передала значенням *’юі*, або спокою, краще, ніж будь-які слова. Вона не про-

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 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

сто механічно написала ієрогліфи, з почуття обов’язку, а радше поставилася до каліграфічного написання з повною сердечною віддачею і зі справжнім наміром.

Так само і Бог бажає, щоб ми ставилися до часу, проведеного з Ним, з такою ж глибокою сердечною відданістю. Якщо ми так робимо, наше поклоніння стає вираженням нашої любові до Нього.

Бог дуже хоче, щоб ми спілкувалися з Ним. Одного разу, після того як я промовив молитву на зборах з Першим Президентством, Президент Нельсон повернувся до мене і сказав: “Поки ти молився, я подумав, як Бог, мабуть, цінує, коли ми виділяємо час у своєму напруженому графіку, щоб визнати Його присутність в нашому житті”. Це було простим, але могутнім нагадуванням про те, наскільки для Небесного Батька важливо, коли ми зупиняємося, щоб поговорити з Ним.

Як би сильно Він не бажав нашої уваги, Він не буде змушувати нас прийти до Нього. Звертаючись до нефійців, воскреслий Господь сказав: “Скільки разів Я хотів зібрати вас, як квочка збирає своїх курчаток, а ви не хотіли”. Потім Він виголосив сповнене надії запрошення, яке стосується і нас сьогодні: “Скільки разів Я збиратиму вас, як квочка збирає курчаток своїх під свої крила, якщо ви покаєтеся і повернетесь до Мене з щирими намірами в серці”.

Євангелія Ісуса Христа дає нам можливість часто повертатися до Нього. До цих можливостей входять щоденні молитви, вивчення Писань, обряд причастя, Суботній день і храмове поклоніння. Що станеться, якщо ми перемістимо ці священні можливості зі списку справ, які нам треба виконати, у наш список “без дії” — тобто будемо ставитися до них з таким же усвідомленням і зосередженням, як сестра Вада ставить до каліграфії?

Ви можете подумати: “В мене немає на це часу”. Я теж часто мав такі почуття. Але дозвольте мені припустити, що не обов’язково знадобиться більше часу, а радше більше усвідомлення і зосередженості на Богові в той час, який ми вже приділяємо для Нього.

Наприклад, чи могли б ми під час молитви менше говорити і більше часу просто бути з Богом; а коли ми говоримо, то більш щиро і конкретно висловлювати вдячність і любов?

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 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

Президент Нельсон радив, щоб ми не просто читали Писання, а насолоджувалися ними. Що змінилося б, якби ми менше читали і більше насолоджувалися?

Як би проходили наші причасні збори, якби ми подумки готувалися до прийняття причастя і з радістю обдумували благословення викуплення Ісуса Христа під час цього священного обряду?

Чи могли б ми в Суботній день, що на івриті означає “відпочинок”, відпочити від всіх своїх турбот і приділити час, щоб спокійно побути з Богом, виявляючи свою відданість Йому?

Чи могли б ми докладати більше зусиль, щоб бути уважними під час храмового поклоніння або затримуватися трохи довше в цілестіальній кімнаті в тихих роздумах?

Я свідчу: якщо ми будемо більше зосереджуватися не на тому, що треба зробити, а на нашому завітному зв’язку з Небесним Батьком та Ісусом Христом, то кожен з цих священних моментів стане більш значущим і ми отримаємо потрібне скерування в нашому особистому житті. Як Марта в Євангелії від Луки, ми часто “турбує[мося] й жури[мося]... про багато чого”. Однак, якщо ми щодня будемо спілкуватися з Господом, Він допоможе нам зрозуміти, що є найважливішим.

Навіть Спаситель у своєму священнослужінні виділяв час на те, щоб бути спокійним. У Писаннях є багато прикладів, коли Господь усамітнювався і йшов на гору, в пустелю, у безлюдне місце або “на деяку відстань”, щоб помолитися Батькові. Якщо Ісус Христос шукав час, щоб в тиші поговорити з Богом і зміцнитися завдяки цьому, було б мудро і нам робити так само.

Якщо ми будемо посвячувати своє серце і розум Небесному Батьку та Ісусу Христу, щоб почути спокійний тихий голос Святого Духа, то отримаємо більш ясне розуміння того, що справді нам потрібно, розвинемо глибше співчуття і знайдемо спокій і силу в Ньому. Парадоксально, але щоб допомогти Богу прискорити Його роботу зі спасіння та піднесення, нам треба уповільнитися. Постійне перебування “в русі” може додати “шуму” в наше життя і стане на заваді відчуттю миру, якого ми прагнемо.

Я свідчу: якщо ми будемо часто звертати-

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.

ся до Господа зі щирими намірами в серці, то в тиші і впевненості пізнаємо Його і відчуємо Його безмежну завітну любов до нас.

Господь пообіцяв:

“Наближайтеся до Мене, і Я наближатимусь до вас; шукайте Мене старанно, і ви знайдете Мене”.

“І будете шукати Мене, і знайдете, коли шукатимете Мене всім своїм серцем”.

Я свідчу, що це обіцяння істинне. В ім'я Ісуса Христа, амінь.