

Focus on Jesus Christ and His Gospel

By Elder I. Raymond Egbo
Of the Seventy

Fokuser på Jesus Kristus og hans evangelium

Av eldste I. Raymond Egbo
i De sytti

October 2024 general conference

When we ignore the distractions of the world and focus on Christ and His gospel, we are guaranteed success.

In 1996 the Nigerian men's football team won gold at the Olympic Games held in Atlanta in the United States. As the final ended, jubilant crowds poured onto the streets of every city and town in Nigeria; this country of 200 million people was instantly transformed into a massive celebration at two o'clock in the morning! There was infectious joy, happiness, and excitement as people ate, sang, and danced. In that moment, Nigeria was united and every Nigerian was content being Nigerian.

Before the Olympics, this team faced numerous challenges. As the tournament began, their financial support ended. The team competed without proper kits, training venues, food, or laundry services.

Jerome Prevost/Getty Images

At one point, they were minutes away from being eliminated from competition, but the Nigerian team triumphed against all odds. This pivotal moment changed how they saw themselves. With newfound confidence, and with individual and team hard work and dogged determination, they unitedly ignored distractions and focused on winning. This focus earned them gold medals, and Nigerians christened them the "Dream Team." The Dream Team at the 1996 Olympics continues to be referenced in Nigerian sports.

David Cannon/Allsport/Getty Images

Once the football team learned to ignore the many distractions facing them and focused on their goal, they succeeded beyond what they thought possible and experienced great joy. (As

Når vi ignorerer verdens distraksjoner og fokuserer på Kristus og hans evangelium, er vi garantert suksess.

I 1996 vant det nigerianske herrelaget i fotball gull i de olympiske leker som fant sted i Atlanta i USA. Da finalen var over, strømmet jublende folkemengder ut i gatene i hver by og hvert tettsted i Nigeria. Dette landet med 200 millioner mennesker, ble umiddelbart forvandlet til en storstilt feiring klokken to om natten! Det var smittende glede, lykke og begeistring idet folk spiste, sang og danset. I det øyeblikket var Nigeria forenet, og hver eneste nigerianer var tilfreds med å være nigerianer.

Før de olympiske leker sto dette laget overfor en rekke utfordringer. Idet turneringen begynte, ble deres økonomiske støtte avsluttet. Laget konkurrerte uten skikkelig utstyr, treningsområder, mat eller tilgang til klesvask.

Jerome Prevost/Getty Images

På et tidspunkt var de minutter fra å bli utestengt fra konkurransen, men det nigerianske laget triumferte mot alle odds. Dette avgjørende øyeblikket forandret hvordan de så på seg selv. Med nyvunnen selvtillit og med hardt arbeid individuelt og som lag og innbitt beslutsomhet, ignorerte de forent distraksjonene og fokuserte på å vinne. Dette fokuset belønnet dem med gullmedaljer, og nigerianerne døpte dem "Drømmelaget". Drømmelaget under de olympiske leker i 1996 blir fortsatt referert til i nigeriansk idrett.

David Cannon/Allsport/Getty Images

Da fotballaget lærte seg å ignorere de mange distraksjonene de sto overfor og fokuserte på målet sitt, lyktes de utover det de trodde var mulig og opplevde stor glede. (I likhet med rest-

did the rest of us in Nigeria!)

In a similar way, when we ignore the distractions of the world and focus on Christ and His gospel, we are guaranteed success beyond what we can fully imagine and can feel great joy. President Russell M. Nelson taught: “When the focus of our lives is on ... Jesus Christ and His gospel, we can feel joy regardless of what is happening—or not happening—in our lives.”

I pray that the Holy Ghost will help each of us to heed President Nelson’s invitation to focus our lives on “Jesus Christ and His gospel” so we can experience joy in Christ “regardless of what is happening—or not happening—in our lives.”

Several accounts in the Book of Mormon describe individuals who turned their lives around by focusing on Jesus Christ and His gospel.

Consider Alma the Younger. He rebelled and fought against the Church. His father, Alma, prayed and fasted. An angel appeared and called Alma the Younger to repentance. In that moment, Alma began to suffer “the pains of a damned soul.” In his darkest hours, he remembered his father teaching that Christ would come to atone for the sins of the world. As his mind caught hold on this thought, he pled with God for mercy. Joy was the result, a joy he described as exquisite! Mercy and joy came to Alma because he and his father focused on the Savior.

For parents with children who have strayed, take heart! Instead of wondering why an angel does not come to help your child repent, know that the Lord has placed a mortal angel in his or her path: the bishop, another Church leader, or a ministering brother or sister. If you keep fasting and praying, if you do not set a timetable or a deadline for God, and if you trust that He is stretching forth His hand to help, then—sooner or later—you find God touching the heart of your child when your child chooses to listen. This is so because Christ is joy—Christ is hope; He is the promise “of good things to come.” So trust Jesus Christ with your child, for He is the strength of every parent and every child.

Once he experienced joy in Christ, Alma the Younger lived with that joy. But how did he maintain such joy even through difficulty and trial? He states:

“From that time even until now, I have labored without ceasing, [to] bring souls unto

en av oss i Nigeria!)

På lignende måte, når vi ignorerer verdens distraksjoner og fokuserer på Kristus og hans evangelium, er vi garantert suksess utover det vi fullt ut kan forestille oss og kan føle stor glede. President Russell M. Nelson underviste: “Når vårt livs fokus er på ... Jesus Kristus og hans evangelium, kan vi føle glede uavhengig av hva som skjer – eller ikke skjer – i vårt liv.”

Jeg ber om at Den hellige ånd vil hjelpe hver enkelt av oss å gi akt på president Nelsons invitasjon om å fokusere vårt liv på Jesus Kristus og hans evangelium, slik at vi kan oppleve glede i Kristus uavhengig av hva som skjer – eller ikke skjer – i vårt liv.

Flere beretninger i Mormons bok beskriver enkeltpersoner som forandret sitt liv ved å fokusere på Jesus Kristus og hans evangelium.

Tenk på Alma den yngre. Han gjorde opprør og kjempet mot Kirken. Hans far Alma ba og fastet. En engel viste seg og kalte Alma den yngre til omvendelse. I det øyeblikket begynte Alma å lide “en fordømt sjels smerter”. I sine mørkeste timer husket han at faren hadde undervist at Kristus skulle komme for å sone for verdens synder. Da hans sinn grep fatt i denne tanken, tryglet han Gud om barmhjertighet. Glede var resultatet, en glede han beskrev som intens! Barmhjertighet og glede ble Alma til del, fordi han og hans far fokuserte på Frelseren.

Dere foreldre med barn som har kommet på avveie, fatt mot! Istedenfor å lure på hvorfor en engel ikke kommer for å hjelpe barnet ditt å omvende seg, kan dere vite at Herren har plassert en jordisk engel på hans eller hennes vei: biskopen, en annen leder i Kirken eller en omsorgsbror eller -søster. Hvis dere fortsetter å faste og be, hvis dere ikke lager en tidsplan eller setter en tidsfrist for Gud, og hvis dere stoler på at han strekker ut sin hånd for å hjelpe, oppdager dere – før eller senere – at Gud rører ved barnets hjerte når barnet velger å lytte. Slik er det fordi Kristus er glede – Kristus er håp. Han er løftet om “de goder som skulle komme”. Så stol på Jesus Kristus med barnet ditt, for Han er styrken for alle foreldre, og alle barn.

Da han hadde fått oppleve glede i Kristus, levde Alma den yngre med denne gleden. Men hvordan bevarte han slik glede selv gjennom vanskeligheter og prøvelser? Han uttalte:

“Fra denne tid og frem til i dag har jeg arbeidet uten opphør [for å] bringe sjeler til

repentance; that I might bring them to taste of the exceeding joy of which I did taste. ...

“... And ... the Lord doth give me exceeding-ly great joy in the fruit of my labors. ...

“And I have been supported under trials and troubles of every kind.”

Joy in Christ began for Alma when he exercised faith in Him and cried for mercy. Then Alma exercised his faith in Christ by laboring to help others taste of the same joy. These continuous labors produced great joy in Alma even in trials and troubles of every kind. You see, “the Lord loves effort,” and effort focused on Him brings blessings. Even severe trials can be “swallowed up in the joy of Christ.”

Another group in the Book of Mormon who made Jesus Christ and His gospel the focus of their lives and found joy are those who founded the city Helam—a place where they could raise their children and enjoy the free exercise of their religion. This righteous people living good lives were enslaved by a marauding group and stripped of the fundamental human right to exercise religion. Sometimes bad things happen to good people:

“The Lord seeth fit to chasten his people; yea, he trieth their patience and their faith.

“Nevertheless—whosoever putteth his trust in him the same shall be lifted up at the last day. Yea, and thus it was with this people.”

How did this people endure through their trials and suffering? By focusing on Christ and His gospel. Their troubles did not define them; rather, each of them turned to God, likely defining themselves as a child of God, a child of the covenant, and a disciple of Jesus Christ. As they remembered who they were and called upon God, they received peace, strength, and ultimately joy in Christ:

“Alma and his people did ... pour out their hearts to [God]; and he did know the thoughts of their hearts.

“And it came to pass that the voice of the Lord came to them in their afflictions, saying: Lift up your heads and be of good comfort, for I know of the covenant which ye have made unto me; and I will covenant with my people and deliver them out of bondage.”

In response, the Lord did “ease the burdens ... upon [their] shoulders. ... Yea, the Lord did strengthen them that they could bear up

omvendelse, så jeg kunne la dem få smake denne overmåte store glede som jeg smakte ...

og ... Herren gir meg overmåte stor glede over frukten av mitt arbeide ...

“Og jeg er blitt styrket gjennom alle slags prøvelser og vanskeligheter.”

Gleden over Kristus begynte for Alma da han utøvde tro på ham og tryglet om barmhjertighet. Deretter utøvde Alma sin tro på Kristus ved å arbeide for å hjelpe andre å få smake den samme gleden. Dette kontinuerlige arbeidet ga Alma stor glede, selv i prøvelser og vanskeligheter av alle slag. Dere skjønner, “Herren elsker innsats”, og innsats fokusert på ham gir velsignelser. Selv alvorlige prøvelser kan bli “oppslukt i gleden over Kristus”.

En annen gruppe i Mormons bok som gjorde Jesus Kristus og hans evangelium til fokus i sitt liv og fant glede, er de som grunnla byen Helam – et sted hvor de kunne oppdra sine barn og nyte fri religionsutøvelse. Dette rettfærdige folket som hadde det godt, ble slavebundet av en plyndrende gruppe og fratatt den grunnleggende menneskerettigheten å utøve religion. Noen ganger skjer det dårlige ting med gode mennesker:

“Herren [finner] det tjenlig å refse sitt folk, ja, han prøver deres tålmodighet og deres tro.

Ikke desto mindre, enhver som setter sin lit til ham, skal bli løftet opp på den siste dag, ja, og slik var det med dette folk.”

Hvordan holdt dette folket ut gjennom sine prøvelser og lidelser? Ved å fokusere på Kristus og hans evangelium. Deres problemer definerte dem ikke – snarere vendte hver av dem seg til Gud, sannsynligvis definerte de seg selv som et Guds barn, et paktens barn og en Jesu Kristi discippel. Da de husket hvem de var og påkalte Gud, fikk de fred, styrke og til sist glede i Kristus:

“Alma og hans folk åpnet sine hjerter for [Gud], og han kjente deres hjerters tanker.

Og det skjedde at Herrens røst kom til dem i deres lidelser og sa: Løft deres hoder og vær ved godt mot, for jeg kjenner til paktens som dere har inngått med meg, og jeg vil slutte en pakt med mitt folk og fri dem ut av trelldom.”

Som svar “[lettet Herren byrdene] ... på deres skuldre ... Ja, Herren styrket dem så de kunne bære sine byrder med letthet, og de under-

their burdens with ease, and they did submit cheerfully and with patience to all the will of the Lord.” Note that these Saints let their troubles, suffering, and trials be swallowed up in the joy of Christ! Then in due time, He showed Alma the way for escape, and Alma—a prophet of God—led them to safety.

As we focus on Christ and follow His prophet, we too will be led to Christ and the joy of His gospel. President Nelson has taught: “Joy is powerful, and focusing on joy brings God’s power into our lives. As in all things, Jesus Christ is our ultimate exemplar, ‘who for the joy that was set before him endured the cross’ [Hebrews 12:2].”

My mother recently passed away; it was a shock. I love my mother and did not plan on losing her so young. But through her passing, my family and I have experienced both sorrow and joy. I know because of Him, she is not dead—she lives! And I know because of Christ and the priesthood keys restored through the Prophet Joseph Smith, I will be with her again. The sorrow of losing my mom has been swallowed up in the joy of Christ! I am learning that to “think celestial” and “let God prevail” includes focusing on the joy available in Christ.

He lovingly invites, “Come unto me, all ye that labour and are heavy laden, and I will give you rest.” In the name of Jesus Christ, amen.

kastet seghele Herrens vilje med glede og tålmodighet.” Legg merke til at disse hellige lot sine vanskeligheter, lidelser og prøvelser bli oppslukt i gleden over Kristus! Da tiden så var inne, viste han Alma fluktveien, og Alma – en Guds profet – ledet dem i sikkerhet.

Når vi fokuserer på Kristus og følger hans profet, vil også vi bli ledet til Kristus og gleden ved hans evangelium. President Nelson har undervist: “Glede er mektig, og når vi fokuserer på glede, mottar vi Guds kraft i vårt liv. Som i alle ting, er Jesus Kristus vårt største forbilde, som ‘for å oppnå den glede som ventet ham, led han tålmodig korset’ [Hebreerne 12:2].”

Min mor gikk nylig bort. Det kom som et sjokk. Jeg elsker min mor og hadde ikke planlagt å miste henne så ung. Men gjennom hennes bortgang har min familie og jeg opplevd både sorg og glede. Jeg vet at på grunn av ham, er hun ikke død – hun lever! Og jeg vet at på grunn av Kristus og prestedømsnøklerne som ble gjengitt gjennom profeten Joseph Smith, skal jeg være sammen med henne igjen. Sorgen over å ha mistet min mamma har blitt oppslukt i gleden over Kristus! Jeg lærer at å “tenke celestialt” og å “la Gud råde” innebærer å fokusere på gleden som er tilgjengelig i Kristus.

Han innbyr kjærlig: “Kom til meg, alle som strever og har tungt å bære, og jeg vil gi dere hvile!” I Jesu Kristi navn. Amen.