

Focus on Jesus Christ and His Gospel

By Elder I. Raymond Egbo
Of the Seventy

Fokusera på Jesus Kristus och hans evangelium

Äldste I. Raymond Egbo
i de sjuttios kvorum

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

När vi ignorerar världens distraktioner och fokuserar på Kristus och hans evangelium, är vi garanterade framgång.

År 1996 vann Nigerias herrlag guld i fotboll vid de olympiska spelen som hölls i Atlanta i USA. När finalen var över strömmade jublande folkmassor ut på gatorna i varje stad och by i Nigeria. Detta land med 200 miljoner invånare förvandlades omedelbart till ett massivt firande klockan två på morgonen! Glädje, lycka och upprymdhet smittade av sig när människor åt, sjöng och dansade. I det ögonblicket var Nigeria enat, och varje nigerian var tillfreds med att vara nigerian.

Före OS stod det här laget inför många utmaningar. När turneringen började upphörde deras ekonomiska stöd. Laget tävlade utan ordentlig utrustning, träningsanläggningar, mat eller tvätt-hjälp.

Jerome Prevost/Getty Images

Vid ett tillfälle var de bara minuter från att bli utslagna från tävlingen, men det nigerianska laget segrade mot alla odds. Det här avgörande ögonblicket förändrade deras syn på sig själva. Med ett nyfunnet självförtroende, och med hårt individuellt arbete och lagarbete samt envis beslutsamhet, ignorerade de tillsammans distraktionerna och fokuserade på att vinna. Med detta fokus vann de guld och nigerianerna döpte dem till "Dream team". Man pratar fortfarande om Dream team på OS i Atlanta 1996 i nigeriansk idrott.

David Cannon/Allsport/Getty Images

När fotbollslaget lärt sig att ignorera de många distraktionerna de mötte och fokusera på sitt mål, lyckades de långt utöver vad de trodde

thought possible and experienced great joy. (As 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

var möjligt och upplevde stor glädje. (Och det gjorde också resten av oss i Nigeria!)

När vi på liknande sätt ignorerar världens distraktioner och fokuserar på Kristus och hans evangelium, garanteras vi större framgång än vad vi kan föreställa oss och får känna stor glädje. President Russell M. Nelson har sagt: ”När fokus i vårt liv är på ... Jesus Kristus och hans evangelium, kan vi känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet.”

Jag ber att den Helige Anden ska hjälpa oss var och en att hörsamma president Nelsons uppmaning att fokusera på ”Jesus Kristus och hans evangelium” så att vi kan uppleva glädje i Kristus ”vad som än händer – eller inte händer – i livet”.

Flera berättelser i Mormons bok handlar om personer som förändrade sina liv genom att fokusera på Jesus Kristus och hans evangelium.

Tänk på Alma den yngre. Han gjorde uppror och stred mot kyrkan. Hans far Alma bad och fastade. En ängel visade sig och kallade Alma den yngre till omvändelse. I det ögonblicket började Alma lida ”en fördömd själs kval”. Under mörka stunder mindes han att hans far hade undervisat om att Kristus skulle komma för att sona världens synder. När hans sinne grep tag i denna tanke vädjade han till Gud om barmhärtighet. Det resulterade i glädje, en glädje som han beskrev som intensiv! Alma fick barmhärtighet och glädje eftersom han och hans far fokuserade på Frälsaren.

Till föräldrar som har barn som irrat sig bort: fatta mod! I stället för att undra varför en ängel inte kommer för att hjälpa ditt barn att omvända sig, ska du veta att Herren har satt en jordisk ängel på hans eller hennes väg: biskopen, en annan ledare i kyrkan eller en stödbroder eller stödsyster. Om du fortsätter att fasta och be, om du inte sätter upp en tidsplan eller ett slutdatum för Gud, och om du litar på att han sträcker ut sin hand för att hjälpa, då kommer du – förr eller senare – att märka att Gud rör vid ditt barns hjärta när ditt barn väljer att lyssna. Det är så eftersom Kristus är glädje – Kristus är hopp; han är löftet om ”det goda som ska komma”. Så anförtro ditt barn åt Jesus Kristus, för han är varje förälders styrka och varje barns styrka.

När Alma den yngre en gång upplevt glädje i Kristus, levde han med den glädjen. Och hur behöll han en sådan glädje även genom svårigheter och prövningar? Han sa:

”Från den stunden ... fram tills nu har jag

labored without ceasing, [to] bring souls unto repentance; that I might bring them to taste of the exceeding joy of which I did taste. ...

“... And ... the Lord doth give me exceedingly 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

arbetat oavbrutet så att jag kan föra själar till omvändelse, så att jag kan låta dem få smaka den stora glädje som jag smakade ...

Och ... Herren ger mig mycket stor glädje över frukten av mitt arbete ...

Och jag har fått stöd i prövningar och besvärigheter av alla de slag.”

Glädje i Kristus började för Alma när han utövade tro på honom och ropade om barmhärtighet. Sedan utövade Alma tro på Kristus genom att arbeta för att hjälpa andra få smaka samma glädje. Detta ständiga arbete frambringade stor glädje hos Alma, även i prövningar och besvärigheter av alla slag. Du förstår, ”Herren älskar ansträngning”, och ansträngning med fokus på honom ger välsignelser. Till och med svåra prövningar kan ”uppslukas av glädjen i Kristus”.

En annan grupp i Mormons bok som fokuserade på Jesus Kristus och hans evangelium och fann glädje, är de som grundade staden Helam – en plats där de kunde fostra sina barn och njuta av friheten att få utöva sin religion. Detta rättfärdiga folk som levde goda liv blev förslavade av en plundrande grupp och berövade den grundläggande mänskliga rättigheten att utöva sin religion. Ibland råkar goda människor ut för dåliga saker:

”Herren [finner] för gott att tukta sitt folk. Ja, han prövar deras tålmod och deras tro.

Men var och en som sätter sin lit till honom, han ska bli upphöjd på den yttersta dagen. Ja, och så skedde med detta folk.”

Hur uthärdade detta folk sina prövningar och lidanden? Genom att fokusera på Kristus och hans evangelium. Deras problem definierade dem inte; snarare vände de sig var och en till Gud, troligen eftersom de definierade sig själva som ett barn till Gud, ett förbundets barn och en Jesu Kristi lärjunge. När de kom ihåg vilka de var och åkallade Gud fick de frid, styrka och slutligen glädje i Kristus:

”Alma och hans folk ... utgöt sina hjärtan för [Gud], och han kände deras hjärtans tankar.

Och det hände sig att Herrens röst kom till dem i deras bedrövelse och sa: ’Lyft upp era huvuden och var vid gott mod, för jag känner till det förbund ni har slutit med mig. Och jag ska sluta förbund med mitt folk och befria dem ur trældomen.”

Som svar lättade Herren ”de bördor som lagts på [deras] axlar ... Ja, Herren styrkte dem

did strengthen them that they could bear up 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.

så att de kunde bära sina bördor med lätthet, och de underkastade sig glatt och medtålamod all Herrens vilja.” Lägga märke till att dessa heliga lät sina bekymmer, sitt lidande och sina prövningar uppslukas av glädjen i Kristus! När tiden var inne visade han sedan Alma hur de kunde fly, och Alma – en Guds profet – ledde dem till säkerhet.

När vi fokuserar på Kristus och följer hans profet, blir också vi ledda till Kristus och glädjen i hans evangelium. President Nelson har sagt: ”Glädjen är mäktig, och att fokusera på glädje för in Guds kraft i våra liv. Liksom i allt annat är Jesus Kristus vårt främsta exempel, som ’för att nå den glädje som låg framför honom uthärdade ... korset’ [Hebreerbrevet 12:2].

Min mor gick nyligen bort. Det var en chock. Jag älskar min mor och planerade inte att förlora henne så ung. Men genom hennes bortgång har min familj och jag upplevt sorg och glädje. Jag vet att hon, tack vare honom, inte är död – hon lever! Och jag vet att tack vare Kristus och prästtadömetts nycklar som återställts genom profeten Joseph Smith, kommer jag att få vara med henne igen. Sorgen efter min mors död har uppslukats av glädjen i Kristus! Jag håller på att lära mig att detta att ”tänka celestially” och ”låta Gud råda” innefattar att fokusera på den glädje som finns i Kristus.

Han uppmanar kärleksfullt: ”Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila.” I Jesu Kristi namn, amen.