CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI • SETTEMBRE 2019

Liahona



L'"effetto cobra" e come crescere figli resilienti, pag. 12

"Arrivavamo a fatica alla fine del mese...", pag. 18

Una lezione sul benessere spirituale da una sequoia morta, pag. 26

Tre lezioni su come ricevere e riconoscere lo Spirito, pag. 36



LA
CHIESA
È QUI

Praia
Capo Verd



FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES

Ecco alcuni dati aggiornati relativi alla Chiesa a Capo Verde:

1 Tempio annunciato, che sarà costruito a Praia

Membri della Chiesa **14.205**

42 Congregazioni

Missionari a tempo pieno **+100**

9 Isole abitate su 10; membri e missionari vivono in tutte e 9

La distanza in miglia dalla costa occidentale dell'Africa (circa 650 chilometri). **350**

1989 Arrivo dei primi missionari

1991 Le prime chiamate in missione ai membri di Capo Verde

1994 Dedicazione formale delle isole alla predicazione del Vangelo

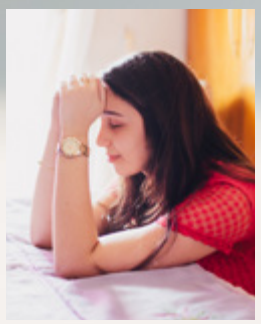
2012 Organizzazione del primo palo



Scoprite di più sulla Chiesa in varie località su history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



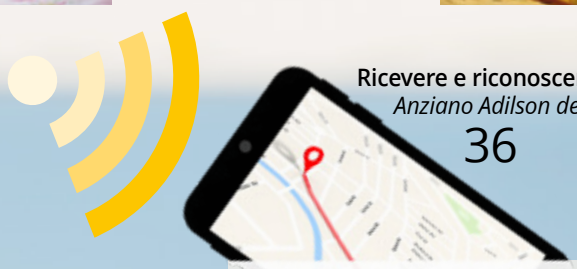
In che modo lo Spirito può aiutarvi a ministrare (e lo farà)
8



Resilienza – Un'armatura spirituale per i giovani d'oggi
Anziano Lynn G. Robbins
12



Un'epistola da parte di un apostolo
Presidente M. Russell Ballard
26



Ricevere e riconoscere la guida divina
Anziano Adilson de Paula Parrella
36



La virtù della resilienza

Quando ero presidente di missione in Uruguay, dal 1994 al 1997, paragonavo spesso l'opera missionaria all'essere iscritti a corsi universitari di alto livello. Dicevo ai nostri missionari che svolgere una missione è come frequentare corsi avanzati di diligenza e di pazienza (oltre che di altre virtù) che li avrebbero aiutati a prepararsi per il loro futuro come coniugi e genitori.

Sfortunatamente, oggi alcuni giovani non sono pronti per le lezioni difficili della vita. Non hanno quella che io chiamo "la virtù della resilienza". Vediamo la mancanza di resilienza tra le matricole all'università, tra le nuove reclute militari e persino tra alcuni dei nostri missionari a tempo pieno.

Come genitori, amiamo i nostri figli e vogliamo il meglio per loro. Vogliamo che la loro vita sia più facile di quanto sia stata la nostra. Tuttavia, noi — e la cultura in cui viviamo — stiamo forse facendo alcune cose che portano alla conseguenza non voluta di diminuire la loro resilienza.

Grazie al cielo, esiste un antidoto. Si trova nell'applicazione di possenti principi del Vangelo che possono aiutare i nostri giovani a diventare più simili al Salvatore (vedere Luca 2:52). Sono certo che, quando accetteremo e metteremo in pratica tali principi — che analizzo a cominciare da pagina 12 — il Signore ci benedirà cosicché potremo rafforzare i giovani uomini e le giovani donne che Egli ha tenuto in serbo perché affrontino e superino le difficoltà odierne.

Anziano Lynn G. Robbins
Membro dei Settanta

Sommario

5 **Come aiutare i figli a diventare più resilienti**

6 **Ritratti di fede**
Debbie Cole — Leinster, Irlanda
Nonostante la violenza sessuale abbia influenzato la sua vita, il Vangelo le ha dato una prospettiva eterna e la forza per farcela.

8 **Principi per il ministero**
In che modo lo Spirito può aiutarvi a ministrare (e lo farà)
Lo Spirito può contribuire a dirigere il nostro ministero. Ecco sei modi in cui vi sarà d'aiuto.

12 **Resilienza – Un'armatura spirituale per i giovani d'oggi**
Anziano Lynn G. Robbins
Rispettare l'arbitrio dei nostri figli permetterà loro di sviluppare la resilienza.

18 **Le benedizioni dell'autosufficienza**
Il corso che ha cambiato il nostro corso
Ecco come il fratello e la sorella Rubio hanno dato una svolta alle proprie finanze.

20 **Appunti della Conferenza**
Conferenza generale di aprile 2019

22 **Voci dei Santi degli Ultimi Giorni**
Una sacca portabiancheria mostra ai missionari l'amore delle rispettive madri; i buoni samaritani moderni aiutano una donna nel bisogno; un'amicizia nasce da una crisi di salute; la musica lo lega ai suoi antenati.

26 **Un'epistola da parte di un apostolo**
Presidente M. Russell Ballard
Una guida del profeta per i nostri giorni

32 **La parola e la volontà del Signore**
In questo estratto del secondo volume di *Santi*, i pionieri affrontano delle prove a Winter Quarters e la Chiesa cresce nel Pacifico Meridionale.

36 **Ricevere e riconoscere la guida divina**
Anziano Adilson de Paula Parrella
Oggi più che mai abbiamo bisogno di forza spirituale. Ecco una guida per riconoscere e ricevere i suggerimenti dello Spirito.

Articoli brevi



In copertina
Fotografia di Pixdeluxe/Getty Images.

Sezioni

Giovani Adulti

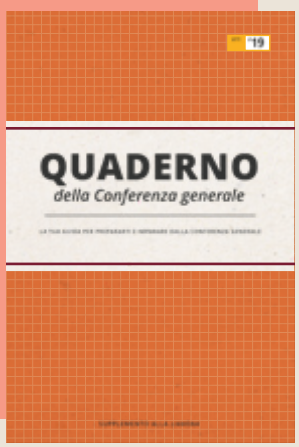
40

Per quanto possiamo desiderare di essere perfetti, **il perfezionismo ci allontana da Dio** e limita la nostra prospettiva eterna. Leggete il modo in cui i giovani adulti stanno **sconfiggendo il perfezionismo** per diventare discepoli migliori.



Giovani

Prepararsi per la Conferenza generale con il **Quaderno della Conferenza**.



Bambini

L'Amico

Scoprite come **andare d'accordo con gli altri.** Cercate il gioco per ascoltare la Conferenza generale. E capite perché è importante **essere onesti.**



ARTICOLI SOLO IN VERSIONE DIGITALE DI SETTEMBRE



Non sempre si deve aspettare di ricevere una risposta

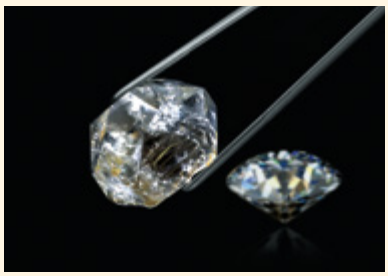
Leah Barton

Un'esperienza sul potere di scegliere e di agire senza una rivelazione personale precisa.



Sarei riuscita a sentire lo Spirito nella mia casa disordinata?

Una giovane adulta si rende conto di poter sentire l'influenza dello Spirito anche quando le cose non sono del tutto perfette.



Tu: un'opera in corso

David Dickson

Come ho vinto il perfezionismo.



Anche con le tue imperfezioni, puoi essere un vero uomo o una vera donna di Dio

Un giovane adulto trova la speranza mentre affronta degli ostacoli nel diventare un "uomo di Dio".

PER SAPERNE DI PIÙ

Nell'applicazione della Biblioteca evangelica e su liahona.ChurchofJesusChrist.org, potete:

- Trovare il numero corrente e quelli precedenti.
- Scoprire contenuti solo digitali.
- Arricchire lo studio con strumenti digitali.
- Condividere articoli e video preferiti.
- Scaricare o stampare articoli.
- Ascoltare i vostri articoli preferiti.

CONTATTATECI

Inviate le vostre domande e i vostri commenti all'indirizzo e-mail liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Inviate le vostre storie edificanti dalla pagina liahona.ChurchofJesusChrist.org o all'indirizzo postale:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SETTEMBRE 2019 VOL. 52 NUMERO 9 LIAHONA 18609 160

Rivista internazionale della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni

Prima Presidenza: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

Quorum dei Dodici Apostoli: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Editor: Randy D. Funk

Advisers: Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

Managing Director: Richard I. Heaton

Director of Church Magazines: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Managing Editor: Adam C. Olson

Assistant Managing Editor: Ryan Carr

Publication Assistant: Camila Castrillón

Writing and Editing: Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Managing Art Director: J. Scott Knudsen

Art Director: Tadd R. Peterson

Design: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Production Manager: Jane Ann Peters

Production: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Printing Director: Steven T. Lewis

Distribution Director: Nelson Gonzalez

Distribuzione: Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints

Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Germany

Informazioni relative agli abbonamenti: per modifiche agli abbonamenti o di indirizzo, contattare il servizio clienti

Numero verde: 00800 2950 2950

E-mail: orderseu@ldschurch.org

On-line: store.lds.org

Costo annuale di un abbonamento: Euro 6,45 per l'italiano

Inviate i manoscritti e le domande on-line sul sito liahona.lds.org; per posta a *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA oppure via e-mail all'indirizzo liahona@ldschurch.org.

La *Liahona* (un termine proveniente dal Libro di Mormon che significa 'bussola' o 'indicatore') è pubblicata in albanese, armeno, bislama, bulgaro, cambogiano, cebuano, ceco, cinese (semplificato), coreano, croato, danese, estone, figiano, finlandese, francese, giapponese, greco, indonesiano, inglese, islandese, italiano, kiribati, lettone, lituano, malgascio, marshallese, mongolo, norvegese, olandese, polacco, portoghese, rumeno, russo, samoano, sloveno, spagnolo, svedese, swahili, tagalog, tahitiano, tedesco, thai, tongano, ucraino, ungherese, urdu e vietnamita (la frequenza della pubblicazione varia a seconda della lingua).

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. Tutti i diritti riservati. Printed in the United States of America.

Informazioni sul copyright: salvo diverse indicazioni, è possibile riprodurre il materiale della Liahona per uso personale e per uso non commerciale (anche per gli incarichi nella Chiesa). Tale diritto può essere revocato in qualsiasi momento. Le immagini non possono essere riprodotte se le restrizioni sono indicate nella didascalia dell'opera. Per domande sul copyright contattare Intellectual Property Office: 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; indirizzo e-mail: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: September 2019 Vol. 52 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Italian (ISSN 1522-922X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.





COME

AIUTARE I FIGLI A DIVENTARE PIÙ RESILIENTI

"La capacità di adattarsi è detta anche *resilienza*, la cui definizione originale riguardava la capacità di un materiale di riassumere la propria forma o posizione dopo essere stato piegato, allungato o compresso. Oggi usiamo comunemente questo termine per descrivere la nostra capacità di riprenderci dalle avversità. [...]

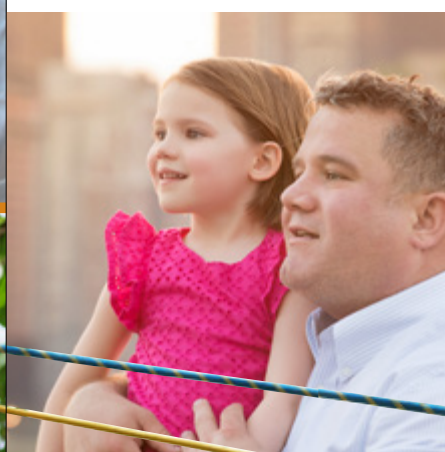
Quando i figli sviluppano la capacità di adattamento, credono di poter influenzare e persino controllare i risultati ottenuti nella propria vita mediante l'impegno, l'immaginazione, la conoscenza e l'abilità. [...] [Si concentrano] su quello che *possono* fare e non su ciò che non sono in grado di controllare (Lyle J. Burrup, "Crescere figli capaci di adattarsi", *Liahona*, marzo 2013, 11).





Offrite regolarmente gratifiche allettanti per le azioni e i comportamenti che vorreste rafforzare.

Dite ai vostri **figli** che **hanno un valore intrinseco** perché sono figli o figlie di Dio.



Lodate l'impegno di vostro figlio.

Discutete le regole e stabilite conseguenze logiche che siano ragionevoli, collegate al comportamento e rispettose nei confronti sia dei genitori che dei figli.

Definite il successo come il prodotto del duro lavoro e del sacrificio.

Definite il fallimento come temporaneo e come un'opportunità di apprendimento.



Per ulteriori spunti su questo argomento, vedere "Resilienza – Un'armatura spirituale per i giovani d'oggi" dell'anziano Lynn G. Robbins, in questo numero a pagina 12.

IMMAGINI DELLE FIGURE STILIZZATE, DEL BAMBINO SUL PERCORSO ALLA FUNE E DELLA BAMBINA CON IL BILANCIERE DI GETTY IMAGES; FOTOGRAFIA DI BAMBINO IN INDIA DIRETTO IN CHIESA DI WENDY GIBBS KEELER


Premier

Debbie Cole

Leinster, Irlanda



Debbie ha subito violenza sessuale nel 1989, a diciannove anni. Determinata a non lasciare che tale evento le rovinasse la vita, Debbie (nella foto con la figlia) si è aggrappata alla propria fede impegnandosi come volontaria per aiutare altre vittime di violenza sessuale e portando avanti una campagna per l'approvazione di leggi al fine di contribuire a proteggere gli altri dai reati sessuali.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAFO

È davvero difficile cercare di spiegare a qualcuno che non lo ha mai vissuto come ci si sente dopo aver subito un trauma di natura sessuale. Un'esperienza del genere non ti abbandonerà mai; non se ne andrà mai. Ci saranno giorni in cui qualcosa innescherà il ricordo e vi sentirete derubate del vostro potere, della vostra fiducia e della vostra sicurezza.

In quei momenti, l'unica cosa che posso fare è inginocchiarmi e parlare con il mio Padre Celeste. So senza ombra di dubbio che Egli ascolta le mie preghiere e che risponde. Ho un retaggio divino e questo mi dà la forza di andare avanti quando la vita diventa dura.

Inoltre, sapere che il mio Salvatore mi ama mi dà speranza e determinazione. Amo quello che ha detto l'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli: "È impossibile per voi affondare così profondamente da non poter essere raggiunti dall'infinita luce dell'Espiazione di Cristo" ("I lavoratori nella vigna", *Liahona*, maggio 2012, 33). Il Salvatore può aiutarci a prescindere da dove siamo e da quello che stiamo vivendo. Guardo a Lui come esempio di cosa fare nei momenti difficili.

PER SAPERNE DI PIÙ

Scoprite di più sul percorso di fede di Debbie, comprese ulteriori fotografie, nella Biblioteca evangelica o nella versione on-line di questo articolo su **ChurchofJesusChrist.org/go/9196**.

L'anziano Neil L. Andersen rende testimonianza del potere guaritore del Salvatore su **ChurchofJesusChrist.org/go/9197.**

Principi per il ministero

In che modo lo Spirito può **aiutarvi a ministrare** (e lo farà)

L'incarico del sacerdozio di ministrare, dato sia agli uomini che alle donne, include il diritto di ricevere rivelazione.

La chiamata a ministrare, a servire, e persino ad amare, alla maniera del Salvatore a volte può sembrare ardua, soprattutto quando comporta aiutare persone che magari non conosciamo tanto bene. Dato che esistono milioni di modi di ministrare, ci chiediamo come possiamo sapere quali sono i modi migliori per aiutare le persone che ci sono state assegnate.

Non dobbiamo chiedercelo a lungo perché il nostro impegno sincero può essere guidato dallo Spirito Santo.

"Il vostro sacro incarico di ministero vi conferisce il diritto divino all'ispirazione", ha detto la sorella Bonnie H. Cordon, presidentessa generale delle Giovani Donne. "Potete cercare quell'ispirazione con fiducia"[1].

Quando cerchiamo di servire come faceva il Salvatore, possiamo essere guidati dallo stesso Spirito che guidava Lui. Questo vale soprattutto quando serviamo nell'ambito di incarichi — come il ministero — affidatici sotto l'autorità delle chiavi del sacerdozio del vescovo. Ecco sei suggerimenti per ministrare con lo Spirito.

Come posso avere lo Spirito quando svolgo il mio ministero?

1

Chiedete di essere guidati. Il Padre Celeste vuole che comunichiamo con Lui tramite la preghiera. La preghiera non ci permette solo di avvicinarci di più a Lui, ma ci garantisce anche "le benedizioni che Dio è già disposto a concedere, ma che dobbiamo chiedere se vogliamo riceverle"[2]. "Se preghiamo e ci sforziamo di comprendere i loro cuori, il Padre Celeste ci guiderà e il Suo Spirito ci accompagnerà"[3].



2

Non aspettate che arrivi un suggerimento. Siate proattivi. Siate "ansiosamente impegnati" (Dottrina e Alleanze 58:27) e scoprirete che il vostro impegno può essere guidato e magnificato. "Andare avanti servendo e lavorando è un modo importante per beneficiare della rivelazione", ha detto il presidente Dallin H. Oaks, primo consigliere della Prima Presidenza. "Durante lo studio personale delle Scritture ho notato che la maggior parte delle rivelazioni date ai figli di Dio giungono quando agiscono, non quando sono seduti a casa in attesa che il Signore dica loro quale passo compiere per primo"[4].



INVITO AD AGIRE

Quando svolgete il vostro ministero quotidiano, cercate i suggerimenti dello Spirito Santo mediante la preghiera e agite di conseguenza. Ricordate che, quando lo farete, il Padre Celeste benedirà voi e coloro a cui ministrate!

CONDIVIDETE LE VOSTRE ESPERIENZE

Mandateci le esperienze che avete vissuto quando voi avete ministrato agli altri o altri hanno ministrato a voi. Andate su liahona.ChurchofJesusChrist.org e cliccate "Invia qualcosa di tuo".

ILLUSTRAZIONI DI GETTY IMAGES

Come faccio a riconoscere i suggerimenti riguardanti il ministero?

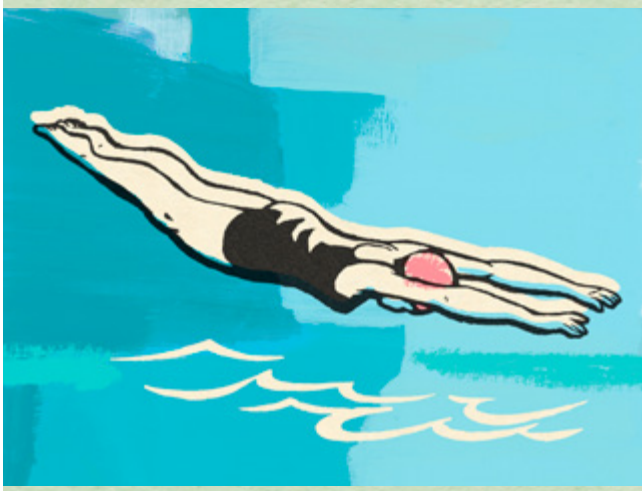
3

Seguite il consiglio di Mormon. Non dobbiamo andarcene in giro con l'ansia di sapere se un pensiero fosse o meno un suggerimento; non quando abbiamo la chiave semplice di Mormon per saperlo: se avete un pensiero che vi spinge a fare del bene e a credere in Cristo o ad aiutare gli altri a farlo, potete sapere che viene da Dio (vedere Moroni 7:16).



4

Non preoccupatevi al riguardo. "Semplicemente tuffatevi nell'acqua e nuotate", ha detto l'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli. "Dirigetevi verso coloro che hanno bisogno. Non restate immobili chiedendovi se nuotare a dorso o a cagnolino. Se seguiamo i principi basilari che sono stati insegnati, se restiamo allineati alle chiavi del sacerdozio e se cerchiamo la guida dello Spirito Santo, non possiamo fallire"[5].





L'ESEMPIO DEL SALVATORE

Il Salvatore era preparato per il proprio ministero. "Iddio [ha unto Gesù di Nazaret] di Spirito Santo", dopodiché Cristo "è andato attorno facendo del bene" (Atti 10:38). Egli era "ripieno dello Spirito Santo" ed era spesso "condotto dallo Spirito" (Luca 4:1). Cristo andava sicuramente in giro a fare del bene prima di essere unto di Spirito Santo, ma il fatto di ricevere lo Spirito Santo e di avere tale diritto all'ispirazione fu un aspetto importante del Suo ministero, esattamente come lo è del nostro.

PARTICOLARE DI *HE HEALED MANY OF DIVERSE DISEASES* [EGLI NE GUARÌ MOLTI DA DIVERSE MALATTIE], DI J. KIRK RICHARDS

Qual è il modo migliore di seguire un suggerimento?



5

Fatelo immediatamente. La sorella Susan Bednar (moglie dell'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli) è un grande esempio del seguire i suggerimenti. Dopo aver pregato "affinché i suoi occhi spirituali possano scorgere coloro che sono nel bisogno", lei osserva la congregazione e spesso "sente l'impulso spirituale di far visita o telefonare ad una persona [in] particolare", ha raccontato l'anziano Bednar. "E appena la sorella Bednar riceve una tale sensazione, subito risponde e obbedisce. Spesso succede che, appena pronuncia la parola 'amen' della preghiera, va a parlare con una giovane, o abbraccia una sorella o, tornata a casa, immediatamente telefona a qualcuno"[6].



6

Fatelo coraggiosamente. La paura di essere respinti e la sensazione di timidezza, inadeguatezza o di dare fastidio possono impedirci di seguire un suggerimento a ministrare. "In vari momenti e modi ci sentiamo tutti inadeguati, incerti e magari indegni", ha detto l'anziano Gerrit W. Gong del Quorum dei Dodici Apostoli. "Tuttavia, impegnandoci fedelmente ad amare Dio e a ministrare ai nostri simili, possiamo sentire l'amore di Dio e l'ispirazione necessaria per la loro e la nostra vita in modi nuovi e più santi"[7].

Un fratello ha raccontato della sua esitazione a mettersi in contatto con il marito di una donna che aveva tentato il suicidio. Alla fine, tuttavia, ha chiesto all'uomo di pranzare insieme. "Quando ho detto: 'Tua moglie ha tentato il suicidio. Dev'essere devastante per te. Vuoi parlarne?', lui si è messo a piangere apertamente", ha detto. "Abbiamo parlato in modo dolce e intimo, e sviluppato una grande vicinanza e fiducia nel giro di pochi minuti"[8]. ■

NOTE

1. Bonnie H. Cordon, "Diventare un pastore", *Liahona*, novembre 2018, 76.
2. Guida alle Scritture, "Preghiera".
3. Bonnie H. Cordon, "Diventare un pastore", 76.
4. Dallin H. Oaks, "Nel tempo da Lui stabilito, nella Sua maniera", *Liahona*, agosto 2013, 24, 26.
5. Jeffrey R. Holland, "Il ministero della riconciliazione", *Liahona*, novembre 2018, 77.
6. David A. Bednar, "Pronto ad osservare", *Liahona*, dicembre 2006, 17.
7. Gerrit W. Gong, "Il nostro falò di fede", *Liahona*, novembre 2018, 42.
8. Vedere Bonnie H. Cordon, "Diventare un pastore", 76.

PER SAPERNE DI PIÙ

Il profeta insegna come ricevere rivelazione personale: vedere "Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita", del presidente Russell M. Nelson (*Liahona*, maggio 2018).



Anziano
Lynn G. Robbins
Membro dei
Settanta

Resilienza

UN'ARMATURA SPIRITUALE PER I GIOVANI D'OGGI

I nostri figli sono capaci di prosperare nonostante le difficoltà odierne. Il nostro mandato di genitori è aiutarli a prepararsi ad affrontare tali difficoltà senza paura.

Si racconta che, durante il dominio coloniale britannico in India, a Delhi e nei suoi dintorni vivesse un numero incredibile di cobra velenosi. Per risolvere il problema, le autorità locali iniziarono a pagare una taglia sui cobra morti. L'avventata taglia si ritorse contro di loro quando persone locali intraprendenti cominciarono ad allevare i cobra a scopo di lucro. Quando la taglia fu revocata, gli allevatori liberarono i cobra, aggravando ulteriormente il problema.

Il fenomeno degli effetti collaterali non intenzionali che a volte causa più danni rispetto ai benefici previsti è noto come "effetto cobra"[1].

L'effetto cobra sulla nuova generazione

Durante la visita che ho fatto alla Brigham Young University–Idaho nell'autunno del 2017, il nuovo presidente della scuola, Henry J. Eyring, mi ha detto che la sua preoccupazione maggiore era l'elevato tasso di abbandono degli studi da parte delle matricole. Gli studenti si ritirano dall'università per svariati motivi, ma la mancanza di resilienza è uno dei motivi principali per cui molte università in tutti gli Stati Uniti stanno avendo questa stessa difficoltà.[2]

La resilienza è "la capacità di riprendersi dalle avversità o dal cambiamento o di adattarsi facilmente agli stessi"[3]. Avendo scoperto una mancanza di resilienza tra le proprie reclute, l'esercito degli Stati Uniti ha iniziato a offrire il programma denominato Master Resilience Training allo scopo di fortificare i soldati contro lo stress, gli impegni e le difficoltà del servizio militare.[4]

Noi affrontiamo lo stesso problema nella Chiesa con una percentuale di missionari a tempo pieno che tornano a casa in anticipo più elevata rispetto alle generazioni precedenti. Alcuni missionari affrontano gravi problemi di salute o altre difficoltà che necessitano un rilascio anticipato, ma forse altri non hanno sviluppato abbastanza la virtù della resilienza.

FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES



La comprensione e l'applicazione dei possenti principi evangelici possono aiutare i giovani a rafforzare la loro resilienza.

Lyle J. Burrup, che ha servito come consulente per la salute mentale nel Dipartimento missionario della Chiesa, ha notato che la causa più comune dei problemi emotivi affrontati dai missionari è la mancanza di resilienza. "In molti casi", dice, "il missionario non aveva imparato a gestire bene i problemi"[5].

Le università, l'esercito e il campo di missione non sono la causa del problema; lo stanno semplicemente portando alla luce. La minor resilienza tra i giovani d'oggi potrebbe in realtà essere una conseguenza non voluta — un effetto cobra moderno — derivante da fattori come:

- Il troppo tempo passato sul divano e sui dispositivi digitali e non altrettanto esercizio e altrettanta attività fisica come per le generazioni precedenti.[6]
- La troppa esposizione a un mondo irrealisticamente virtuale o finto, il che causa un'immagine distorta di sé, ansia, depressione e scarsa autostima.[7]
- L'impazienza in un mondo di gratificazione e risposte immediate alla velocità di Google (al contrario, la resilienza si sviluppa in gran parte mediante la virtù della pazienza).
- La protezione dai mari mossi. "I mari calmi non creano marinai esperti"[8].
- Un mondo con infinite opzioni che distraggono, voci disparate che confondono e una vita di agi che può desensibilizzare giovani e adulti alle cose dello Spirito.
- Il troppo tempo passato in interazioni digitali e non abbastanza in interazioni dirette, il che risulta in capacità interpersonali sottosviluppate.

Sono stati scritti tanti libri su questa sfida complessa e formidabile, compreso uno il cui titolo è indicativo: *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* [iGen: perché i ragazzi iperconnessi di oggi stanno crescendo meno ribelli, più tolleranti, meno felici — e completamente impreparati per l'età adulta].

Il mondo sta cambiando. Il Signore ha tenuto in serbo per oggi degli spiriti in grado di prosperare nonostante le difficoltà odierne. È nostra responsabilità come genitori premurosi aiutarli a prepararsi ad affrontare tali difficoltà senza paura alimentando e incoraggiando la loro resilienza, la loro fede e la loro forza d'animo.

Con l'ausilio dei possenti principi del Vangelo, noi possiamo aiutare i giovani a rafforzare la loro resilienza, consentendo loro di diventare più simili al Salvatore crescendo "in sapienza [intellettualmente] e in statura [fisicamente e mentalmente], e in grazia dinanzi a Dio [spiritualmente] e agli uomini [socialmente ed emotivamente]" (Luca 2:52). Voglio discutere quattro di questi principi del Vangelo: 1) l'autosufficienza, 2) l'opposizione in tutte le cose, 3) il dono dello Spirito Santo e 4) l'arbitrio morale.

1. Crescere figli autosufficienti: Babbo Natale contro Scrooge

Nel tentativo di aiutare i bisognosi, ci sforziamo di trovare il giusto equilibrio tra due principi complementari: essere caritatevoli e incoraggiare l'autosufficienza. Essere caritatevoli senza incoraggiare l'autosufficienza rappresenta Babbo Natale. Incoraggiare l'autosufficienza senza gentilezza rappresenta Scrooge.[9] Ciascuno dei due estremi da solo non è bilanciato.

I principi della carità (dare a qualcuno un pesce) e dell'autosufficienza (insegnare a qualcuno l'arte della pesca) si applicano anche alla genitorialità. Potremmo prendere ogni decisione al posto dei nostri figli, ma



I principi della carità (dare a qualcuno un pesce) e dell'autosufficienza (insegnare a qualcuno l'arte della pesca) si applicano anche alla genitorialità.



Il percorso è spesso ripido e roccioso, e tutti noi avremo la nostra dose di cadute e battute d'arresto.

sarebbe di gran lunga più saggio insegnare loro l'arte del prendere le decisioni e, quindi, aiutarli a diventare intellettualmente, spiritualmente, socialmente ed emotivamente autosufficienti.

Un esempio edificante si trova nella commovente produzione *Anna dei miracoli*, un'opera drammatica ispirata all'autobiografia di Helen Keller, che da neonata fu colpita da una malattia che la rese sorda e cieca.[10] Nell'approccio in stile "Babbo Natale" adottato per crescere la propria figlia, gli onnipresenti genitori di Helen erano iperprotettivi e troppo indulgenti, ottenendo i risultati controproducenti di bloccare lo sviluppo intellettuale, spirituale, sociale ed emotivo di Helen.

Al contrario, Anne Sullivan, l'insegnante privata di Helen, si rese conto che Helen aveva ricevuto troppa indulgenza e cominciò quindi ad aiutarla ad affrontare i suoi problemi e a diventare più autosufficiente. Alla fine fu Anne Sullivan, non i genitori di Helen, ad aiutarla a vivere all'altezza del proprio potenziale.

Poiché amiamo i nostri figli, vogliamo vederli avere successo. Potremmo essere tentati di rimuovere ogni ostacolo dal loro cammino oppure, allo scopo di minimizzare la loro delusione e il loro fallimento, potremmo essere tentati di faticare al posto loro, come facevano i genitori di Helen. Quando lo facciamo, tuttavia, potremmo involontariamente impedire ai nostri figli di sviluppare la resilienza di cui hanno bisogno per essere discepoli di Cristo forti e indipendenti.

Invece di essere iperprotettivi e di andare in loro soccorso troppo velocemente, dovremmo prendere in considerazione l'approccio del Salvatore. Egli ci rafforza in modo che possiamo "portare […] i [nostri] fardelli" (Mosia 24:15) e spesso non viene in nostro soccorso tanto velocemente quanto vorremmo (vedere Dottrina e Alleanze 121:1–3).

2. Opposizione: la benedizione delle cose difficili

Uno dei modi in cui il Padre Celeste, il nostro genitore perfetto, ci cresce per farci diventare resilienti e prepararci per la nostra felicità futura è quello di mandarci in un mondo in cui la nostra resilienza sarà messa alla prova e raffinata, come evidenziato nei versetti seguenti:

- Saremo "messi alla prova, proprio come Abrahamo" (Dottrina e Alleanze 101:4).
- Le avversità "[ci] daranno esperienza, e saranno per il [nostro] bene" (Dottrina e Alleanze 122:7).
- "[C'è] un'opposizione in tutte le cose" (2 Nefi 2:11), quindi il Padre Celeste ci permette di "[assaporare] l'amaro, affinché [sappiamo] apprezzare il bene" (Mosè 6:55).
- "Non [riceveremo] alcuna testimonianza se non dopo aver dato prova della [nostra] fede" (Ether 12:6).

Il fatto di imparare a sviluppare le virtù cristiane della fede, della pazienza, della diligenza e della resilienza, tra le molte altre, non può succedere senza l'opposizione o senza il "crogiuolo dell'afflizione" (Isaia 48:10). Il nostro Padre Celeste, quindi, ci permette di affrontare prove difficili e di fare cose difficili. Come potremo mai diventare come il nostro grande Esempio se non affrontiamo prove simili a quelle che Lo hanno reso quello che è?

Spesso dico ai missionari: "Sul campo di missione sarete iscritti a corsi di alto livello: Diligenza e Pazienza livello avanzato, tra i molti altri. È solo attraverso questi corsi di studio di livello avanzato che imparerete a diventare grandi missionari e, più avanti, mariti e mogli, padri e madri eccezionali. Se avete una giornata pesante, celebrate la vostra sofferenza come fecero gli apostoli Pietro e Giovanni, i quali, dopo essere stati imprigionati e picchiati, '[si rallegrarono] d'essere stati reputati degni di esser vituperati per il nome di Gesù'" (vedere Atti 5:18, 40–41; vedere anche 1 Pietro 4:13; Colossesi 2:8).

Sono le avversità, le difficoltà e gli sforzi che ci aiutano a sviluppare la resilienza, ovvero la capacità di alzarci, scrollarci la polvere di dosso e continuare sul sentiero stretto e angusto. Tale sentiero è spesso ripido e roccioso, e tutti noi avremo la nostra dose di cadute e battute d'arresto. È il dono del Signore delle seconde possibilità illimitate che ci permette di andare avanti con resilienza.[11]

La cosa più importante e più capacitante che un genitore può insegnare a un figlio è riconoscere i suggerimenti dello Spirito Santo.

3. Lo Spirito Santo e le decisioni ispirate

Piuttosto che ricevere risposte facili, i figli hanno bisogno di progredire nell'arte del prendere le decisioni. Noi possiamo fornire una guida, ma dovremmo permettere loro di pensare da soli e di iniziare a prendere persino le decisioni più semplici.

Poiché il dono dello Spirito Santo è il dono più grande che un mortale possa ricevere[12], la cosa più grande e capacitante che un genitore possa insegnare a un figlio è quella di riconoscere i suggerimenti dello Spirito Santo. Insegnare ai figli a essere degni di questo grande dono e come ricevere la rivelazione personale è la cosa più importante che possiamo fare per crescere figli spiritualmente autosufficienti.

Possiamo imparare una lezione importante da Oliver Cowdery, che chiese in preghiera e non ricevette. Il Signore gli disse:

"Ecco, tu non hai compreso; hai supposto che te lo avrei dato, mentre tu non vi hai posto mente, salvo per chiedermelo.

Ma ecco, io ti dico che devi studiarlo nella tua mente; poi devi chiedermi se sia giusto, e se è giusto farò sì che il tuo petto arda dentro di te; perciò sentirai che è giusto" (vedere Dottrina e Alleanze 9:7–8).

Quando i nostri figli si rivolgono a noi e ci chiedono aiuto per un compito a casa, ad esempio, noi non facciamo il compito al posto loro. Noi forniamo una guida e poi, come il Signore disse a Oliver, diciamo: "Ora impegnati e, quando hai finito, torna e controllerò che la tua risposta sia corretta".

Insegnare ai figli come affrontare e superare le loro prove li aiuta a pensare da soli, a ragionare sui problemi e a riconoscere i suggerimenti dello Spirito Santo. È solo tramite la loro esperienza nel risolvere i problemi che essi sviluppano buonsenso e saggezza e che crescono nella loro capacità di "studiarlo nella mente" e di ricevere rivelazioni.

Non insegnare ai nostri figli l'autosufficienza e la resilienza spirituali richiama a sé questo serio avvertimento del presidente Russell M. Nelson: "Nei giorni a venire, non sarà possibile sopravvivere spiritualmente senza la guida, la direzione, il conforto e l'influenza costante dello Spirito Santo"[13].

4. Rispettare l'arbitrio ai crocevia

Ho ascoltato il presidente Nelson raccontare la storia della figlioletta di otto anni che una domenica è andata da lui e gli ha chiesto se poteva andare a fare un giro in slitta con una famiglia del rione. Ha detto: "Sapevo che non era saggio rispondere sì o no. Abbiamo aperto la Bibbia a Esodo 31:13: 'Badate bene d'osservare i miei sabati, perché il sabato è un segno fra me e voi per tutte le vostre generazioni'. Poi le ho chiesto come si sentiva all'idea di fare una gita in slitta la domenica. Ha risposto: 'Papà, voglio mostrare al Padre Celeste che Lo amo, quindi non ci andrò'".

Il presidente Nelson ha continuato dicendo: "Una generazione dopo, quando mia figlia era diventata madre, ero a casa sua quando il figlioletto le ha chiesto il permesso per una cosa molto simile. È stato affascinante e gratificante per me vederla aprire la Bibbia con mio nipote e leggere lo stesso versetto".

Molti anni fa, ho letto di un padre che ha svegliato il figlio una domenica perché si preparasse per andare in chiesa. Il figlio ha replicato: "Oggi non andrò in chiesa". Molti genitori, in un momento simile, sarebbero



Quando i nostri figli si rivolgono a noi e ci chiedono aiuto per un compito a casa, noi non facciamo il compito al posto loro.

tentati a dire: "Oh, certo che ci andrai" e poi aggiungerebbero una minaccia. Quel padre è stato più saggio e ha detto semplicemente: "Figliolo, non devi spiegare a me il motivo, perché non è la mia Chiesa. Ma dovresti inginocchiarti e dire al Padre Celeste qual è la tua scusa".

Poi ha lasciato il figlio al crocevia con lo Spirito Santo. Lo Spirito Santo potrà scuotere i nostri figli molto più di quanto possiamo fare noi se solo confidiamo in tale grande dono. "Non esiste testimone tanto terribile o accusatore tanto potente quanto la coscienza".[14] Nel giro di qualche minuto, il ragazzo si era alzato e si stava preparando per andare in chiesa. Se il padre avesse forzato il figlio ad andare in chiesa, forse avrebbe piantato i semi del risentimento e della ribellione, e avrebbe lasciato che l'effetto cobra si insinuasse.

Nel rispettare l'arbitrio dei nostri figli e nel lasciarli decidere ci sono dei rischi. Ma il Padre Celeste non si è forse preso lo stesso rischio nella vita preterrena e ha conseguentemente perso una terza parte dei Suoi figli di spirito? Dato che la dottrina dell'arbitrio era indispensabile per il piano di salvezza, il rischio era inevitabile, contrariamente a quanto affermato da Lucifero.

Se potessi modificare leggermente una citazione del profeta Joseph Smith, la direi in questo modo riguardo ai nostri figli: "Insegniamo loro i giusti principi perché, che ci piaccia o no, si governeranno da soli"[15]. Verrà il giorno in cui i nostri figli se ne andranno da casa. La nostra unica speranza come genitori è quella di insegnare loro i giusti principi sul piano di salvezza e di aiutarli a riconoscere i suggerimenti dello Spirito perché li guidi nel saggio uso del loro arbitrio. Altrimenti, possono mancare loro l'autosufficienza spirituale e la resilienza per affrontare le prove future, con la possibilità di perderli.

Siamo tutti profondamente ed eternamente grati per il più grande atto di resilienza nella storia del mondo: l'Espiazione di Gesù Cristo. Il Salvatore non si è ritratto dall'affrontare il Suo crogiuolo, anche quando fu sottoposto a una pressione e a uno stress incomprensibili.

Il dono dello Spirito Santo e l'autosufficienza spirituale promuovono la resilienza spirituale, che è sinonimo di perseveranza, e coloro che, con fede, "[persevereranno] fino alla fine, [avranno] la vita eterna" (2 Nefi 31:20).

Che il Signore possa benedirci come genitori nel nostro dovere imperativo di crescere figli intellettualmente, fisicamente, spiritualmente, socialmente ed emotivamente resilienti. ■

Per ulteriori idee concrete, vedere "Crescere figli capaci di adattarsi", di Lyle J. Burrup, nella Liahona *di marzo 2013.*

Il dono dello Spirito Santo e l'autosufficienza spirituale promuovono la resilienza spirituale.



NOTE

1. A Horst Siebert, un economista tedesco, è attribuita la paternità dell'espressione "effetto cobra", che si verifica quando una soluzione a un problema aggrava il problema stesso.
2. Vedere Connie Matthiessen, "Why Are So Many College Students Returning Home?", 9 gennaio 2019, greatschools.org.
3. Definizione di "resilienza" tradotta da *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, undicesima edizione (2003), "resilience", merriam-webster.com.
4. Vedere "Master Resilience Training (MRT) in the U.S. Army: PowerPoint & Interview", Positive Psychology Program, positivepsychologyprogram.com.
5. Lyle J. Burrup, "Crescere figli capaci di adattarsi", *Liahona*, marzo 2013, 11.
6. Vedere Meena Azzollini, "Declining Physical Activity Levels in Children and Teens", *WellBeing*, 10 luglio 2017, wellbeing.com.au.
7. Vedere Rachel Ehmke, "How Using Social Media Affects Teenagers", Child Mind Institute, 6 giugno 2016, childmind.org.
8. Proverbio africano.
9. Scrooge è il personaggio avaro dell'opera di Charles Dickens intitolata *Cantico di Natale*.
10. Vedere Helen Keller, *The Story of My Life* (1902).
11. Vedere Lynn G. Robbins, "Fino a settanta volte sette", *Liahona*, maggio 2018, 21–23.
12. Vedere *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Wilford Woodruff* (2004), 50.
13. Russell M. Nelson, "Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita", *Liahona*, maggio 2018, 96.
14. A volte attribuito a Polibio o a Sofocle.
15. Vedere *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith* (2007), 292.

Il corso che ha cambiato il nostro corso

Michael R. Morris
Riviste della Chiesa

Chris e Alfreda Rubio arrivavano a fine mese con i soldi contati fino a quando un corso per l'autosufficienza ha mostrato loro un modo migliore.

Quando, recentemente, il furgone si è rotto, Chris e Alfreda Rubio non si sono preoccupati di come avrebbero pagato le riparazioni. E non perché fossero ricchi.

"Avevamo il denaro necessario perché lo avevamo messo da parte", dice Chris. "Eravamo preparati. Abbiamo portato il furgone dal meccanico lo stesso giorno senza dover pensare: 'Oh no'. È stata una bella sensazione".

Non è sempre stato così. Non molto tempo fa, prima di far aggiustare il furgone, i coniugi Rubio avrebbero chiesto un prestito, usato una carta di credito o aspettato fino al giorno in cui ricevono lo stipendio. Ma questo era prima che frequentassero il corso sulle finanze personali offerto dall'iniziativa per l'autosufficienza patrocinata dalla Chiesa.

"Dal punto di vista finanziario, stavamo annegando"

Chris e Alfreda si sono incontrati in Germania mentre erano in servizio nell'aeronautica degli Stati Uniti e si sono sposati in Danimarca. Chris è stato congedato nel 2008 e i problemi di salute hanno costretto Alfreda ad andare in pensione alcuni anni dopo. Hanno conosciuto la Chiesa poco tempo dopo essersi stabiliti in Alabama (USA), ma Chris non riusciva a trovare lavoro. "O ero troppo qualificato o non lo ero abbastanza", ricorda.

Alfreda ha trovato lavoro presso un negozio di articoli per ufficio, ma quella era la loro unica entrata. "Dal punto di vista finanziario, stavamo annegando", dice.

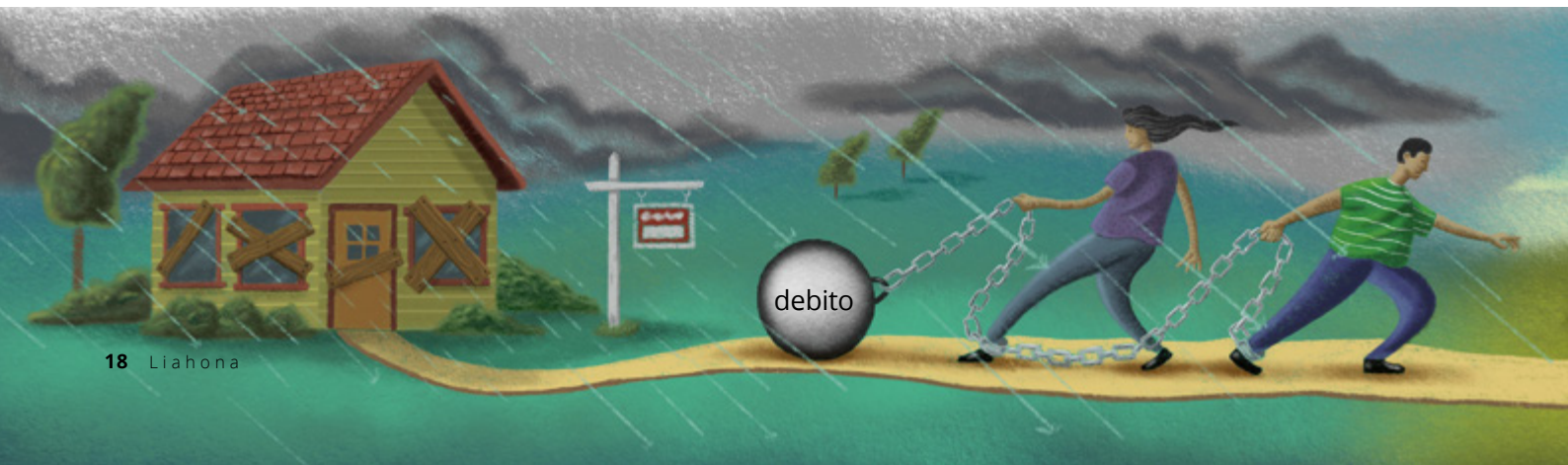
"Avevamo molti debiti e bollette scadute, e gli addetti al recupero crediti continuavano a chiamare", aggiunge Chris. "Siamo arrivati al punto di cominciare a vendere quello che avevamo per pagare le bollette. Ci hanno confiscato l'auto e abbiamo perso la casa. È stato terribile".

Dopo aver perso la casa, i coniugi Rubio si sono trasferiti in un appartamento in un nuovo rione. Non conoscevano nessuno e, con l'esaurirsi delle loro finanze, diminuiva anche la loro presenza in chiesa. Chris ricorda che, più si concentravano sul denaro, meno si concentravano sulla fede.

"Era facilissimo dire: 'Oggi non possiamo andare in chiesa perché dobbiamo trovare un lavoro o perché siamo preoccupati per le bollette oppure perché non abbiamo soldi per la benzina", dice.

Quando gli hanno parlato della loro situazione finanziaria, il vescovo ha detto loro del corso sulle finanze personali per l'autosufficienza che stava per cominciare nella loro casa di riunione, sita appena fuori Montgomery, in Alabama.

"Siamo cresciuti entrambi in famiglie piuttosto modeste", dice Chris. "Non avevamo granché, quindi non abbiamo mai imparato veramente a creare un bilancio o a risparmiare. Arrivavamo a fatica alla fine del mese. Spesso, lo



stipendio finiva dopo un paio di giorni e dovevamo affrontare lunghi periodi senza soldi. La nostra reazione è stata: 'Va bene, iscriviamoci. Se ci sarà di un qualche aiuto, vogliamo farlo'".

"Ha cambiato il nostro modo di pensare"

Durante il corso sulle finanze personali, i coniugi Rubio e tre altre famiglie hanno imparato a creare un bilancio e ad attenervisi. Hanno imparato più cose sui debiti e su come liberarsene. Hanno imparato a proteggere la propria famiglia dalle ristrettezze economiche. E hanno imparato di più sul ruolo importante rappresentato dalla decima nell'autosufficienza finanziaria.

"Ha cambiato interamente il nostro modo di pensare", dice Chris. "Abbiamo imparato a monitorare non solo le entrate e le uscite, ma anche i nostri risparmi, che in quel momento non avevamo. Non avrei mai pensato che avremmo avuto dei risparmi, a essere sinceri".

I coniugi Rubio hanno apprezzato soprattutto la natura del corso, simile a un consiglio in cui i partecipanti si scambiavano idee, successi e fallimenti. Lo spirito di fratellanza ha rafforzato la loro fede e il loro impegno a diventare finanziariamente autosufficienti; inoltre, il facilitatore del corso ha potuto offrire un lavoro a Chris.

"Incontrare persone nella stessa situazione fa la differenza", dice Chris. "Scoprite di non essere soli e che tutti noi stiamo cercando di arrivare alla fine del mese e di sviluppare competenze che ci consentano di diventare autosufficienti, in modo da poter rendere le cose migliori per i nostri figli".

"Un viaggio incredibile"

Mettendo in pratica i principi finanziari che stavano apprendendo, la loro situazione economica è migliorata.

"Non siamo al punto in cui siamo ricchi o non dobbiamo più preoccuparci finanziariamente, però ora è molto più facile gestire le nostre chiamate e andare in chiesa senza doverci preoccupare dei soldi", dice Chris. "Il corso ci ha senza dubbio cambiati spiritualmente".

Alfreda aggiunge: "Il corso era direttamente collegato alla profondità raggiunta dalla nostra fede. Abbiamo iniziato a pregare di più e a leggere le Scritture di più. Sentivamo che i principi finanziari e i principi spirituali del corso andavano mano nella mano".

Chris paragona tali principi a un paio di occhiali che hanno aiutato lui e Alfreda a trovare e mantenere il sentiero che conduce all'autosufficienza spirituale e materiale.

"Senza il corso e senza apprendere tutte le cose che abbiamo imparato, non saremmo al punto in cui siamo ora — materialmente e spiritualmente", dice. "È stato un viaggio incredibile. Abbiamo imparato che non servono tanti soldi per essere ricchi. Noi lo siamo spiritualmente". ■



Chris Rubio, imbianchino, va a lavorare con sua moglie, Alfreda.



ILLUSTRAZIONE DI DAVID GREEN



"SONO NECESSARI PICCOLI ATTI DI **FEDE** PER **FAR SPRIGIONARE LE FIAMME DELLE PROMESSE DI DIO**".

Anziano Dale G. Renlund del Quorum dei Dodici Apostoli, "Colmati di benedizioni", *Liahona*, maggio 2019, 71; enfasi aggiunta.

ANNUNCIATI OTTO NUOVI TEMPLI

Il presidente Russell M. Nelson ha annunciato che otto nuovi templi verranno costruiti nelle seguenti località. Ci sono 162 templi in funzione e altri 47 sono annunciati o in costruzione.

Antofagasta, Cile
Budapest, Ungheria
Moses Lake, Washington, USA
Neiafu, Tonga
Okinawa City, Giappone
Pago Pago, Samoa Americane
San Pedro Sula, Honduras
Tooele Valley, Utah, USA

RITROVATE LA LUCE

Sorella Sharon Eubank ha dato cinque suggerimenti per i momenti in cui "sentite che il faro della vostra testimonianza si sta spegnendo e che il buio sta avanzando".

1. Fatevi coraggio.
2. Mantenete le promesse che avete fatto a Dio.
3. Ponete le vostre domande.
4. Trasformate con pazienza la pietra in vetro.
5. Volgetevi a Gesù Cristo, che vi ama sempre.

Vedere "Cristo: la luce che splende nelle tenebre", *Liahona*, maggio 2019, 75.

SANTUARI INCENTRATI SULLA CASA, SOSTENUTI DALLA CHIESA

Molti dei nostri dirigenti hanno parlato di come rafforzare la nostra casa, in particolare con la nuova enfasi posta sullo studio del Vangelo incentrato sulla casa e sostenuto dalla Chiesa. Potete approfondire:

- Come invitare più spesso lo Spirito nella vostra casa (vedere Henry B. Eyring, "Una casa dove dimora lo Spirito del Signore", *Liahona*, maggio 2019, 22).
- Come rendere la vostra casa un ottimo centro di addestramento per missionari, un ottimo centro di storia familiare e un'ottima classe di preparazione per il tempio (vedere David A. Bednar, "Preparàti per ottenere ogni cosa necessaria", *Liahona*, maggio 2019, 101).
- Come usare il materiale di studio e il tempo con la vostra famiglia per "rendere più profonda la [vostra] conversione e [aiutarvi] a diventare più simili a Gesù Cristo" (vedere Ronald A. Rasband, "Edificare una fortezza di spiritualità e protezione", *Liahona*, maggio 2019, 107).



FOTOGRAFIA SULLO SFONDO E ILLUSTRAZIONE DI GETTY IMAGES

SERVIRSI DELLA CONFERENZA GENERALE PER LA SERATA FAMILIARE

Continuavo ad avere l'impressione di dover cercare di usare i discorsi della Conferenza generale per le lezioni della serata familiare. All'inizio feci resistenza. I miei figli erano piccoli, i discorsi erano difficili da capire per loro e io non ero certa che ci fossero argomenti per bambini. Ma sapevo che dovevo almeno provarci.

Usare i discorsi della Conferenza generale non ha completamente trasformato la serata familiare per i miei figli, ma abbiamo avuto delle belle discussioni sul Vangelo. Nel caos più totale, ci sono stati brevi momenti miracolosi di pura gioia familiare.

Jessie Christensen, Utah, USA



Potete raccontare la vostra esperienza con la Conferenza generale inviandola a liahona.ChurchofJesusChrist.org o pubblicandola su facebook.com/liahona.



LA CASA, UN LUOGO CELESTE

"Speriamo e preghiamo che la **casa di ogni membro diventi un vero santuario di fede, dove lo Spirito del Signore possa dimorare.** Nonostante le contese che ci circondano, la casa può diventare un luogo celeste, dove lo studio, la preghiera e la fede possono fondersi con l'amore".

Presidente Russell M. Nelson, "Discorso di chiusura", *Liahona*, maggio 2019, 111; enfasi aggiunta.



La sacca ben rodata è diventata parte di una tradizione familiare di servizio missionario che spero non si usuri mai.



Una sacca portabiancheria piena d'amore

Per la mia famiglia era difficile accettare la mia decisione di diventare membro della Chiesa. Quando ho annunciato che avrei svolto una missione a tempo pieno senza essere pagato, non tutti hanno capito come o persino perché avrei voluto farlo. I miei genitori volevano condividere il mio entusiasmo, ma avevano difficoltà a vedermi "rinunciare" alla religione nell'ambito della quale mi avevano cresciuto.

Quando ho ricevuto la mia chiamata nella Missione di Tegucigalpa, in Honduras, dentro la busta c'era un elenco di tutte le cose che avrei dovuto portare. Mia madre ha notato che una delle voci nella mia lista era una sacca portabiancheria. Ecco qualcosa che riusciva a comprendere! Ha subito acquistato qualche metro di stoffa di jeans e ha cucito a mano una sacca portabiancheria semplice e funzionale, fatta con amore. È stato un regalo che avrei apprezzato per molto tempo.

Quella sacca mi ha accompagnato al centro di addestramento per i missionari e poi in Honduras. Ha viaggiato con me da un piccolo villaggio all'altro, passando poco per volta dal blu scuro all'azzurro, come quando un paio di jeans diventa il paio di pantaloni preferiti che calzano alla perfezione. Alla fine della mia missione, ho regalato la maggior parte dei miei vestiti a una famiglia speciale che avevo imparato ad amare, ma ho tenuto per me la sacca portabiancheria. La mia mamma l'aveva fatta appositamente per me anche se non capiva il significato di una missione.

Circa trent'anni dopo, il nostro figlio maggiore ha ricevuto la propria chiamata nella Missione di Carlsbad, in California, insieme all'elenco delle cose di cui avrebbe avuto bisogno. L'abbiamo letto insieme e, quando siamo arrivati alla voce "sacca portabiancheria", abbiamo ripreso la sacca che mia madre aveva fatto per me. Anche se era ancora più scolorita, è andata con lui in California.

Qualche anno più tardi, mia figlia è stata chiamata a servire nella Missione di Cleveland, in Ohio, e la sacca portabiancheria l'ha seguita lì. Quando è tornata, l'ha portata a casa un po' più invecchiata ma tuttavia senza danni seri.

La sacca mi ricorda che alcune cose, come le lezioni apprese svolgendo una missione e mostrando amore per gli altri come mia madre ha fatto con me, possono benedirci continuamente. La sacca è diventata parte di una tradizione familiare di servizio missionario che spero non si usuri mai. ■

Brian C. Heckert, Utah, USA

ILLUSTRAZIONE DI JOHN KACHIK

Samaritani dell'ascensore



Quando una famiglia del mio rione ha pubblicato le foto su Facebook dell'esperienza vissuta rimanendo bloccata in ascensore per due ore, non riuscivo a relazionarmi alla storia. Questo fino a quando non sono rimasta io stessa bloccata in ascensore.

Avevo lasciato il cellulare a casa, quindi ho battuto sulle porte dell'ascensore per chiedere aiuto. Ho anche pregato. Subito dopo, diversi ragazzi mi hanno sentita e — come buoni Samaritani — hanno chiamato il pronto intervento. Poi hanno detto che abitavano nell'appartamento n. 38 e hanno detto per scherzo che, quando sarei stata liberata, avrei potuto portare un po' di cibo a casa loro per ringraziarli.

Se ne sono andati e a me veniva difficile calmarmi. E se la squadra dei soccorsi non fosse arrivata? Ho pregato ancora. Sapevo che presto mio marito sarebbe tornato a casa dal lavoro e non avrebbe saputo dove fossi.

Ho ricominciato a battere. Dalla fessura tra le porte dell'ascensore, riuscivo a vedere la gente che passava. Ho gridato per richiamare la loro attenzione e ho chiesto se potevano chiamare mio marito e dirgli della mia situazione. Lo hanno fatto, e ho potuto calmarmi. Ora mio marito sapeva dov'ero e si sarebbe assicurato che non sarei rimasta bloccata.

Sono rimasta seduta nell'ascensore per circa un'ora. Alla fine, un addetto alla manutenzione è venuto a liberarmi. Ha detto che l'ascensore si era inceppato, quindi doveva arrampicarsi sulla cabina per farlo funzionare nuovamente. L'ho ringraziato per il suo aiuto.

Durante quella giornata, sono andata a ringraziare i miei vicini dell'appartamento 38. Ho portato del cibo cucinato da me. Hanno detto che stavano scherzando riguardo al cibo, ma io ero felice di ringraziarli. Ripensando a questa esperienza, ora so che cosa ha vissuto la famiglia del mio rione, e sono grata alle persone che non mi hanno ignorata, ma che si sono fermate e mi hanno aiutata.

Forse non lo sanno, ma hanno seguito l'esempio del Salvatore. Egli non ci ha né ignorati né abbandonati. Ha dato la Sua vita in modo che potessimo essere salvati dalla morte fisica e da quella spirituale. Per questo motivo, proverò a seguire il Suo esempio e non ignorerò mai le difficoltà di qualcun altro. Sono grata di aver vissuto questa esperienza che, in modo inaspettato, mi ha fatto apprezzare maggiormente il Signore e le Sue benedizioni. ■

Katerina Tyltina, Kiev, Ucraina

Ero bloccata in ascensore senza cellulare. Ho battuto sule porte e ho chiamato aiuto. Ho anche pregato.

ILLUSTRAZIONE DI ANNA GODEASSI

Dalla crisi all'amicizia

Una domenica, durante la riunione sacramentale, provavo una sensazione che mi disturbava. Non sapevo di cosa si trattasse, ma la sensazione non passava. Guardavo nervosamente l'orologio e non vedevo l'ora che la riunione terminasse. Non era da me.

Dopo la preghiera di chiusura, la sensazione c'era ancora. Ho dato uno sguardo in giro per la cappella e ho notato un uomo che si teneva forte il petto. Sono andato da lui ed egli mi ha chiesto se potevo accompagnarlo alla stazione dei treni. Gli ho chiesto se, invece, avrei dovuto portarlo al pronto soccorso. Ha detto che a casa aveva un farmaco che lo avrebbe aiutato. Gli ho detto che lo avrei accompagnato a casa perché prendere il treno nelle sue condizioni sarebbe stato troppo pericoloso.

L'ho aiutato a entrare in macchina e gli ho chiesto di nuovo se avrei dovuto portarlo dal medico. Ha detto che non era necessario e che potevo andare direttamente a casa sua. Ho pregato in silenzio, chiedendo al mio Padre Celeste di aiutarlo a stare bene e di aiutare me a portarlo a casa in sicurezza! Ho guidato con cautela, ho aperto i finestrini e ho cercato di calmarlo. Dopo un po', si è allungato sul sedile e ha cominciato lentamente a rilassarsi.

Quando siamo arrivati a casa sua, mi ha invitato a entrare. Ero felice perché volevo assicurarmi che prendesse le sue medicine e che funzionassero. Ha preso il farmaco e ha cominciato a sentirsi meglio. Ha detto che il petto gli faceva ancora un po' male, ma che a casa si sentiva al sicuro.

Mi ha invitato a restare a cena e, da quel pomeriggio, siamo diventati buoni amici. Spesso usciamo insieme e ci aiutiamo a vicenda. Prima di quella esperienza, avevo molti amici che non avevano una buona influenza su di me. Ma la mia amicizia con quest'uomo ha benedetto la mia vita.

A volte, da una crisi può nascere una grande amicizia. Se l'avessi semplicemente messo sul treno, sarebbe riuscito a tornare a casa? Se gli fosse accaduto qualcosa, non me lo sarei mai perdonato. Sono grato al mio Padre Celeste del fatto che lo Spirito Santo mi abbia guidato verso questa situazione e che, nel farlo, io abbia potuto trovare un vero e caro amico! ■

Rolf Schweizer, St. Gallen, Svizzera

Ho dato uno sguardo in giro per la cappella e ho notato un uomo che si teneva forte il petto. Sono andato da lui ed egli mi ha chiesto se potevo accompagnarlo alla stazione dei treni.



ILLUSTRAZIONE DI ALLEN GARNS

Il dolce suono della storia familiare

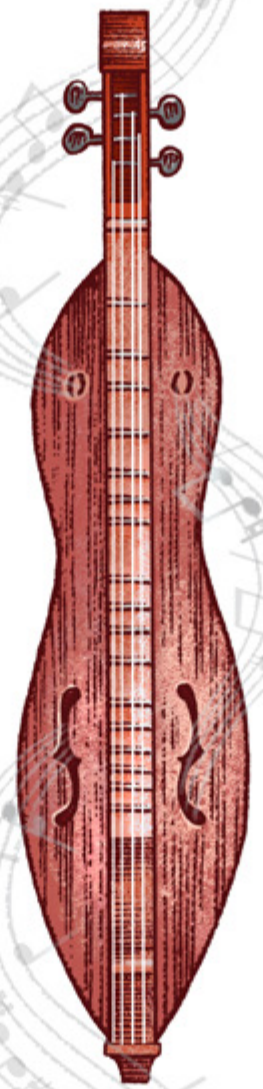
ILLUSTRAZIONE DI CAROLYN VIBBERT

Quando sono andato a trovare mia figlia nel Kentucky (USA), ho scoperto un vecchio strumento musicale appalachiano chiamato dulcimer di montagna. Stavo insegnando ad alcuni miei nipoti a suonare e ho scoperto che è facile imparare a suonare semplici melodie con il dulcimer. Possiamo divertirci in famiglia suonando questo strumento a corda portatile e facile da riporre mentre sediamo attorno a un fuoco da campeggio o quando siamo a casa.

Un pomeriggio, io e mia figlia siamo andati a vedere se potevamo trovare qualcuno che fabbricava dulcimer. Abbiamo trovato un uomo anziano che viveva in una casetta lungo una strada di campagna. Fabbricava dulcimer di montagna e aveva quello perfetto per me.

Nel giro di pochi anni ho imparato a suonarlo e l'ho insegnato anche a diversi miei nipoti. Volevo dare a ciascuno di loro un dulcimer, ma comprarne 17 sarebbe stato dispendioso. Così ho deciso di imparare a fabbricarli da solo.

Ho iniziato a ricercare la storia di questo strumento americano unico. Ho scoperto che uno strumento simile al dulcimer, chiamato scheithold, era stato portato negli Stati Uniti probabilmente nel XVIII secolo da immigrati tedeschi o scandinavi. Su per giù nello stesso periodo, anche gli immigrati scozzesi–irlandesi suonavano lo scheitholt. Con il passare del tempo, le persone cominciarono a creare versioni modificate dello scheitholt, che alla fine divenne il dulcimer di montagna. Ho scoperto anche che il nome dulcimer deriva dal latino *dulce melos* ovvero, "dolce suono".



Immaginate la mia sorpresa quando, in seguito, mentre stavo preparando le storie per la storia familiare, ho scoperto che alcuni degli antenati in prevalenza tedeschi di mia madre e gli antenati scozzesi–irlandesi di mio padre avevano suonato il dulcimer di montagna! Sono rimasto stupito dal fatto che, generazioni dopo, avevo scoperto quello strumento e avevo insegnato ai miei nipoti come suonarlo! Che meravigliosa connessione musicale tra me, i miei antenati e i miei discendenti! Sono grato per la storia familiare, che mi ha aiutato ad apprezzare i miei antenati e a sentirmi legato a loro attraverso il dolce suono del dulcimer di montagna. ■

Gary McCallister, Colorado, USA

Che meravigliosa connessione musicale tra me, i miei antenati e i miei discendenti!







Un'epistola da parte di un apostolo



Presidente M. Russell Ballard
Presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli

Alzo la mia voce per avvertirvi di alcune delle difficoltà che affrontiamo oggi.

L'apostolo Paolo manteneva i contatti con gli antichi santi per lettera, cioè con le epistole, che inviava a diversi rami comunicando il suo amore, la sua guida e i suoi insegnamenti. Dato che non sono in grado di incontrare personalmente ciascuno di voi, vi presenterò verbalmente la mia epistola per esprimere il mio amore, la mia gratitudine e i miei insegnamenti.

Ai santi di Corinto, Paolo scrisse: "Paolo, chiamato ad essere apostolo di Cristo Gesù per la volontà di Dio" (1 Corinzi 1:1).

Anche io sono stato chiamato a essere un apostolo di Gesù Cristo e, quale testimone speciale del Signore, attesto, come faceva Paolo nelle sue lettere, che Gesù Cristo offrì se stesso per noi e che il Padre Lo risuscitò dai morti (vedere Galati 1:1, 4). Attesto inoltre che Gesù Cristo ha restaurato la Sua Chiesa tramite il profeta Joseph Smith in questi ultimi giorni e che la pienezza del Vangelo e le benedizioni associate alle alleanze eterne sono a disposizione di tutti coloro che credono nel Signore Gesù Cristo e Lo seguono.

Nel salutarvi, utilizzo le parole di Paolo: "Alla chiesa di Dio […], ai santificati in Cristo Gesù, chiamati ad esser santi, […] grazia a voi e pace da Dio nostro Padre e dal Signor Gesù Cristo" (1 Corinzi 1:2–3).

Miei fratelli e sorelle, per mantenere in salute il nostro cuore spirituale, ci servono controlli regolari. Quando ho pregato per ricevere l'aiuto del cielo, mi sono state date alcune raccomandazioni per voi che vi manterranno spiritualmente forti e in salute.

Paolo avvertì i santi suoi contemporanei dei pericoli spirituali che affrontavano. Ai Galati, scrisse:

"Io mi maraviglio che così presto voi passiate da Colui che vi ha chiamati mediante la grazia di Cristo, a un altro vangelo.

Il quale poi non è un altro vangelo; ma ci sono alcuni che vi turbano e vogliono sovvertire l'Evangelo di Cristo.

Ma quand'anche noi, quand'anche un angelo dal cielo vi annunziasse un vangelo diverso da quello che v'abbiamo annunziato, sia egli anatema (Galati 1:6–8).

IMMAGINE DELL'ALBERO DI GETTY IMAGES; PARTICOLARE DI *PAUL THE APOSTLE* [L'APOSTOLO PAOLO], DI JEFF WARD



Alzo la mia voce come fece Paolo, dicendo che ci sono persone "che vi turbano e vogliono sovvertire l'Evangelo di Cristo". Mi sottrarrei al mio dovere se non alzassi la voce per avvertirvi delle sfide che affrontiamo oggi.

Due poteri nell'universo

Miei fratelli e sorelle, non dimenticate mai che nell'universo esistono due poteri: uno ci invita a scegliere la cosa giusta e a sperimentare la gioia e la felicità eterne, e l'altro ci invita a scegliere l'opposto, portando tristezza e rimpianto. La nostra dottrina ci insegna che la vita è una prova — un tempo per vedere quale invito accetteremo.

Le persone che non rimangono concentrate sulla dottrina e sul vangelo semplici di Gesù Cristo, alla fine daranno ascolto a falsi insegnanti e a sedicenti profeti e adotteranno le filosofie del mondo.



Vi ricordo la profezia di Gesù riguardo agli ultimi giorni in cui viviamo adesso: "Perché sorgeranno falsi cristi e falsi profeti, e faranno gran segni e prodigî da sedurre, se fosse possibile, anche gli eletti" (Matteo 24:24). Siamo rattristati dal vedere alcuni degli "eletti" ingannati, come avvertì Gesù.

Di recente, ho visitato un boschetto di sequoie piantate molti anni fa nel campus della Brigham Young University. Un mio amico mi ha spiegato che le sequoie sono gli alberi più grandi della terra e che, in natura, possono raggiungere gli ottantasette metri. Possono vivere più di tremila anni.

Uno degli alberi era morto e doveva essere abbattuto, sarebbe stato lasciato solo un ceppo per ricordare a chiunque passasse che una volta lì c'era un albero alto e imponente. L'arborista del campus voleva sapere che cosa avesse ucciso l'albero, dato che la sequoia non era sicuramente morta di vecchiaia. Dopo averla esaminata, ha decretato che le radici dell'albero erano morte per mancanza d'acqua.

Com'era possibile, dato che l'albero era cresciuto rigoglioso in quel punto per più di cinque decadi? L'arborista ha scoperto che la falda acquifera che alimentava il boschetto era stata deviata come conseguenza involontaria della costruzione di un nuovo edificio, appena a est del boschetto.

Ritengo che questa sia una perfetta analogia di ciò che accade quando i membri forti della Chiesa — gli "eletti", coloro che, sotto tutti i punti di vista, sembrano coraggiosi e consapevoli nella fede — muoiono spiritualmente.

Come la sequoia morta, una volta questi membri della Chiesa ricevevano il proprio nutrimento spirituale dalla fonte dell'acqua viva offerta da Gesù Cristo. Ma, per un motivo o per l'altro, hanno deviato dalla fonte del nutrimento spirituale e, privo di tale nutrimento, il loro spirito si è affievolito e, infine, sono morti spiritualmente.

Come possiamo essere sicuri che le nostre radici spirituali siano sempre collegate alla fonte dell'acqua viva?

Abitudini fondamentali

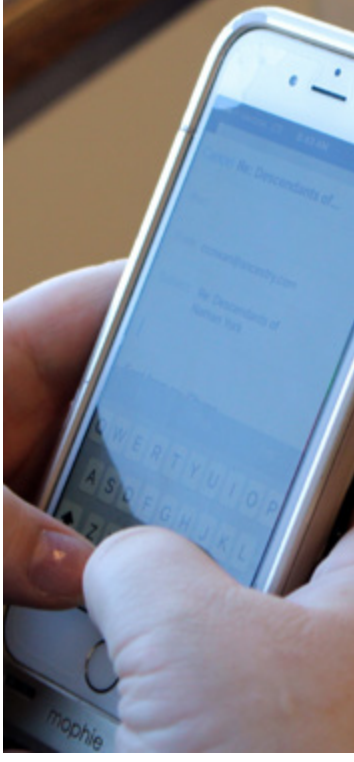
Il Signore ha delineato le abitudini semplici e personali che ci tengono radicati e saldi in Lui e legati a Lui. Tali abitudini, quando attuate con pieno intento di cuore, con intento reale, senza ipocrisia e senza inganno, ci permettono di essere discepoli irremovibili del Signore Gesù Cristo.

Tali abitudini fondamentali includono le cose che sembrano sfuggirci facilmente nella fretta della nostra vita caotica, anche quando siamo impegnati in buone cose come il perseguire un'istruzione, lavorare per sostenere la famiglia e partecipare al servizio della comunità e nella Chiesa.

Queste cose includono la preghiera quotidiana sincera, il digiuno fedele, lo studio e la







meditazione regolari delle Scritture e delle parole dei profeti viventi, rendere il giorno del Signore una delizia, prendere il sacramento con umiltà e ricordando sempre il Salvatore, recarsi al tempio il più frequentemente possibile e, infine, soccorrere i poveri e chi si sente solo — sia le persone vicine che quelle in tutto il mondo.

Quando qualcuno smette di fare queste cose semplici ma essenziali, si stacca dalla fonte dell'acqua viva e permette a Satana di confondere il suo pensiero con la sua acqua inquinata con l'inganno, che intasa le arterie della fedeltà e prosciuga lo spirito con falso nutrimento. Il peccato e la colpa annebbiano la mente — conducendo molti a negare l'ispirazione e la rivelazione ricevute in passato e causando una "deconversione" dalle verità del vangelo di Gesù Cristo.

Una cosa a cui penso costantemente è la consapevolezza che le persone che non rimangono concentrate sulla dottrina e sul vangelo semplici di Gesù Cristo, alla fine daranno ascolto a falsi insegnanti e a sedicenti profeti e adotteranno le filosofie del mondo. Tali voci alternative includono:

- Il fascino della ricchezza colma di orgoglio.
- I desideri che prevalgono sui bisogni, aumentando così il debito personale.
- Gli svaghi e l'intrattenimento che possono derubare la salutare bontà del Vangelo.
- Le attività che ci impediscono di osservare debitamente il giorno del Signore.
- Podcast e siti Internet che sollevano domande e dubbi senza essere abbastanza onesti intellettualmente da presentare in modo adeguato e onesto la prospettiva del Signore.

Aiutare gli altri a trovare le risposte

Permettetemi di assicurarmi che comprendiate questo importante punto. Non c'è assolutamente alcunché di sbagliato nel porre domande o nell'indagare sulla nostra storia, sulla nostra dottrina e sulle nostre pratiche. La Restaurazione ha avuto inizio quando Joseph Smith ha cercato una risposta a una domanda sincera.

Genitori, dirigenti delle organizzazioni ausiliarie, insegnanti della Chiesa (compresi quelli del Seminario e dell'Istituto), vescovi e presidenti di palo: quando qualcuno viene da voi con una domanda o una preoccupazione, non limitatevi a liquidarle. Non dite a quella persona di non preoccuparsi al riguardo. Non dubitate della devozione di quella persona al Signore o alla Sua opera. Al contrario, aiutatela a trovare le risposte alle sue domande.

Mi preoccupa sentire di persone sincere che fanno domande sulla nostra storia, sulla nostra dottrina o sulle nostre pratiche e poi vengono trattate come se non avessero fede. Questa non è la maniera del Signore. Come disse Pietro: "[Siate] pronti sempre a rispondere a vostra difesa a chiunque vi domanda ragione della speranza che è in voi" (1 Pietro 3:15).

Dobbiamo rispondere meglio alle domande oneste. Anche se magari non siamo in grado di rispondere a ogni domanda sul cosmo o sulla nostra storia, sulla nostra dottrina e sulle nostre pratiche, possiamo fornire molte risposte a chi è sincero. Quando non sappiamo la risposta, possiamo cercare insieme le risposte — una ricerca condivisa che può avvicinarci gli uni agli altri e a Dio. Ovviamente, potremmo non trovare sempre risposte soddisfacenti alle nostre domande. In quei casi, è bene ricordare che nella religione c'è sempre un posto per la fede. A volte possiamo imparare, studiare e sapere, e a volte dobbiamo credere, confidare e sperare.

Aiutate chi ha domande a rendersi conto che il Signore non chiede ai Suoi santi di avere diplomi di livello avanzato in storia e dottrina. Quindi, non dovremmo aspettarci che genitori, dirigenti e insegnanti abbiano tutte le risposte a ogni domanda. Persino tra la Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli ci sono uomini che hanno un vissuto e una formazione molto diversi, così da permettere la condivisione di una vasta gamma di esperienze durante le nostre discussioni e le nostre delibere.

Spesso, quando ho una domanda a cui non so rispondere, mi rivolgo a chi può aiutarmi. La Chiesa è benedetta per il fatto di avere studiosi preparati e persone che hanno dedicato una vita allo studio, che sono giunti a conoscere la nostra storia e le Scritture. Questi saggi uomini e queste sagge

FOTOGRAFIA DI CARTE DI CREDITO DI GETTY IMAGES



donne ci forniscono il contesto e l'ambientazione, così noi possiamo comprendere meglio il nostro sacro passato e le nostre pratiche attuali. Benedetto dalle informazioni che forniscono, sono meglio preparato a cercare la guida dello Spirito Santo.

La Chiesa è dedita alla trasparenza e ha pubblicato, attraverso il sito Joseph Smith Papers e gli Argomenti evangelici – Saggi su ChurchofJesusChrist.org, preziose risorse perché forniscano nuovi spunti e offrano ancor più contesto alla storia della Restaurazione. È un periodo straordinario per studiare la storia e la dottrina della Chiesa, dato il grande numero di risorse e di esperti che forniscono contesto e comprensione utili del nostro passato. Pregate sempre e seguite i suggerimenti dello Spirito Santo, il quale rivela verità spirituali.

Se prenderete seriamente in considerazione i consigli profetici, vedrete che le vostre radici spirituali saranno collegate alla "fonte d'acqua che scaturisce in vita eterna" (Giovanni 4:14).



Vivere nell'ambito dei propri mezzi

Sono preoccupato del fatto che alcuni membri vivano al di là dei propri mezzi nel tentativo di non essere da meno dei loro vicini. Commettiamo un errore molto grave quando paragoniamo la nostra vita con chi è molto ricco, dimenticando che la maggior parte di noi è già prospera. Vi prego di essere appagati e di godere delle benedizioni che avete già ricevuto invece di farvi schiavizzare dall'uso imprudente dei debiti al consumo. Non mancate, mai e poi mai, di pagare la decima e fate offerte generose per aiutare i poveri.

Godere della compagnia reciproca

Alcuni di voi possono essere sommersi da molte attività, comprese quelle buone. State attenti a non sovraccaricare i vostri figli. Di tanto in tanto, evitate i social media e le altre distrazioni esterne per sedervi a parlare e a godere della compagnia reciproca. Come ho insegnato recentemente alla Conferenza generale, tenete regolarmente un consiglio di famiglia (vedere "I consigli di famiglia", *Liahona*, maggio 2016, 63–65).

Ricordate, il Signore ci ha consigliato di trovare del tempo per fermarci e riconoscere che Egli è Dio (vedere Salmi 46:10; vedere anche Dottrina e Alleanze 101:16).

Per tenere i membri della famiglia occupati e lontani da ciò che conta di più, qualcuno crea sempre qualcosa di nuovo — una nuova applicazione o un nuovo gioco, per esempio, che spinge i giovani a fissare i loro cellulari invece di alzare lo sguardo e vedere le stupende creazioni del meraviglioso mondo di Dio o persino qualcuno che potrebbero voler conoscere, frequentare e sposare, qualcuno con cui potrebbero avere una relazione reale che sfocia nelle benedizioni eterne.

Ama il tuo prossimo

Voglio parlare brevemente dei nostri amici, dei nostri vicini e delle persone che frequentiamo a scuola e al lavoro e che non sono membri della Chiesa. Anche se prendiamo seriamente il grande mandato e incarico del Signore: "Andate dunque, ammaestrate tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figliuolo e dello Spirito Santo" (Matteo 28:19), noi onoriamo e rispettiamo l'arbitrio di tutti perché pensino e credano — o non credano — come vogliono.

Se un vicino, un collega al lavoro o un compagno di scuola non è interessato a conoscere meglio il Vangelo, dobbiamo sempre continuare a porgere la mano dell'amicizia. L'amore che proviamo per loro non deve essere condizionato; deve essere sincero e senza condizioni.

I nostri figli imparano meglio dall'esempio dei genitori e dei dirigenti. Siamo cauti riguardo a ciò che diciamo degli altri e al modo in cui trattiamo il prossimo. E ricordate, abbiamo tutto il diritto di non essere d'accordo, ma non dobbiamo diventare sgradevoli.

Gesù ha insegnato: "Ama il tuo prossimo come te stesso" (Matteo 19:19). Se siamo Suoi discepoli, dobbiamo praticare la civiltà e la gentilezza cristiane con tutti quelli che incontriamo, compresi coloro che hanno scelto di dissociarsi dalla Chiesa.

Cerchiamo di collaborare con tutte le persone di buona volontà a ogni buona causa e cerchiamo di includerle nelle nostre cerchie di amici e di collaboratori. Accogliamole veramente alle attività che svolgiamo in cappella o nel rione.

La pace e i consigli profetici

La mia epistola apostolica per voi si conclude con la mia testimonianza del fatto che se prenderete seriamente in considerazione i consigli profetici, vedrete che le vostre radici spirituali saranno collegate alla "fonte d'acqua che scaturisce in vita eterna" (Giovanni 4:14). Non morirete spiritualmente come la bellissima sequoia; al contrario, attesto che nella vita avrete più pace, gioia e felicità accettando Gesù Cristo e i servitori che Egli ha chiamato e seguendo il piano del Suo Vangelo. A meno che i popoli delle nazioni non volgano il proprio cuore di nuovo a Dio, ai Suoi insegnamenti e al Suo piano, affronteremo sicuramente le conseguenze rivelate nelle Scritture.

Miei amati fratelli e mie amate sorelle, abbiamo l'incarico di preparare la Chiesa e noi stessi per quei giorni che verranno sicuramente se le persone nel mondo continueranno a ignorare e a disprezzare Dio, il nostro Padre Celeste, e il Suo Figlio diletto, il Signore Gesù Cristo. Le Scritture sono chiare riguardo alle conseguenze dell'allontanamento da Dio.

Vi vogliamo bene. È mio privilegio invitare il nostro Padre Celeste a benedirvi. Vi auguro di poter avere pace. Vi auguro di poter avere gioia in cuore. Vi auguro di avere il coraggio di pentirvi, se dovete. Se c'è qualcosa nella vostra vita che non va bene, possa il Signore benedirvi con il coraggio di pentirvi e di cambiare, a cominciare da oggi. Possa il Signore darvi la forza di volgere a Lui il vostro cuore, di amarLo e di servirLo in modo che possiate continuare in sicurezza il vostro percorso terreno, preparandovi per quel giorno in cui starete tra le braccia del nostro Padre Celeste e del Suo Figlio diletto.

In qualità di testimone speciale di Cristo, vi dichiaro che so che Gesù è il Cristo. È il Figlio di Dio. Le cose che ho detto sono vere e spero che riceverete la mia epistola nello spirito con cui ho parlato. Attesto che questa è la Chiesa di Gesù Cristo.

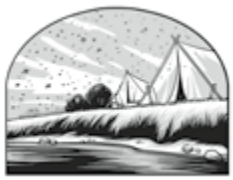
Possa Dio benedirvi, miei amati fratelli e mie amate sorelle, mentre facciamo tutto quanto in nostro potere per prepararci per quel giorno in cui il Salvatore e Redentore del mondo tornerà ancora come nostro Signore e Re. ■

Tratto da un discorso intitolato "An Epistle to the Saints of the Utah Salt Lake Area", tenuto a una conferenza multipalo l'11 settembre 2016.









CAPITOLO 3

La parola e la volontà del Signore

Nota dei curatori: questo è un estratto del terzo capitolo di Santi*, Volume 2* – Nessuna mano profana *(il Volume 2 sarà pubblicato all'inizio del prossimo anno). Nell'autunno del 1846, circa duemilacinquecento membri della Chiesa, compreso il presidente Brigham Young, vivono a Winter Quarters, un insediamento temporaneo di Santi degli Ultimi Giorni sulla riva occidentale del fiume Missouri. Molti santi sono ammalati.*

Tra le sofferenze di Winter Quarters, Brigham ricevette la notizia che una folla di circa un migliaio di facinorosi aveva attaccato la piccola comunità di santi che era ancora a Nauvoo. Circa duecento santi si erano difesi combattendo, ma erano stati battuti in battaglia dopo pochi giorni. I dirigenti della città avevano negoziato un'evacuazione pacifica dei santi, molti dei quali erano poveri e malati. Eppure, mentre i santi lasciavano la città, la plebaglia andò a tormentarli e a saccheggiare le loro case e i loro carri. I facinorosi si impadronirono del tempio sconsacrandone gli interni, e si fecero beffe dei santi mentre fuggivano negli accampamenti dall'altra parte del fiume.[28]

Quando Brigham venne a conoscenza della disperazione dei rifugiati, inviò una lettera ai dirigenti della Chiesa, ricordando loro l'alleanza che avevano fatto a Nauvoo di aiutare i poveri e di assistere ogni santo che volesse andare a ovest.

"I fratelli e le sorelle poveri, le vedove e gli orfani, gli ammalati e gli indigenti ora si trovano sulla sponda occidentale del Mississippi", dichiarò. "Ora è è il momento di mettersi all'opera. Fate sì che il fuoco dell'alleanza che avete stipulato nella casa del Signore arda nel vostro cuore come una fiamma inestinguibile"[29].

Anche se due settimane prima avevano inviato venti carri di soccorso a Nauvoo e sebbene avessero poco cibo e provviste da condividere, i santi di Winter Quarters e degli insediamenti vicini mandarono a Nauvoo altri carri, tiri di buoi, cibo e provviste. Inoltre Newel Whitney, il vescovo presiedente della Chiesa, acquistò della farina per i santi indigenti.[30]

Quando i gruppi di soccorso trovarono i rifugiati, molti santi erano febbricitanti, poco equipaggiati per il clima freddo e disperatamente affamati. Il 9 ottobre, mentre si preparavano a compiere il viaggio verso il fiume Missouri, i santi osservarono uno stormo di quaglie che riempiva il cielo e si posava sopra e intorno ai loro carri. Gli uomini e i ragazzi balzarono sugli uccelli e li catturarono a mani nude. Molti si rammentarono di come Dio avesse mandato le quaglie anche a Mosè e ai figlioli di Israele in un momento di necessità.

WINTER QUARTERS, 1846–1848, DI GREG K. OLSEN



“Questa mattina abbiamo avuto una manifestazione diretta della misericordia e della bontà di Dio”, scrisse nel suo diario Thomas Bullock, un archivista della Chiesa. “I fratelli e le sorelle hanno lodato Dio e glorificato il Suo nome perché ciò che fu riversato sui figlioli di Israele nel deserto è stato manifestato a noi nella nostra persecuzione”.

Thomas aggiunse: “Ogni uomo, donna e bambino ha avuto delle quaglie da mangiare per cena”[31].

Nel frattempo, a migliaia di chilometri, presso l’atollo di Anaa, nell’Oceano Pacifico, un detentore del sacerdozio di Aaronne di nome Tamanehune tenne un discorso a una conferenza a cui presenziarono più di ottocento Santi degli Ultimi Giorni. Egli propose: “Si dovrebbe mandare una lettera alla Chiesa in America per chiedere che ci mandino immediatamente da cinque a cento anziani”. Ariipaea, un membro della Chiesa e un dirigente del villaggio locale, assecondò la proposta, e i santi del Pacifico meridionale alzarono la mano per assentire.[32]

Addison Pratt, che presiedeva la conferenza, fu assolutamente d’accordo con Tamanehune. Negli ultimi tre anni, Addison e Benjamin Grouard avevano battezzato più di mille persone. In quell’arco di tempo però avevano ricevuto solo una lettera da uno dei Dodici, che non dava loro istruzioni di tornare a casa.[33]

Nei sei mesi successivi alla lettera, i due missionari non avevano più avuto notizie da parte dei familiari, degli amici o dei dirigenti della Chiesa. Quando sull’isola arrivava un giornale, lo scrutavano con attenzione alla ricerca di notizie sui santi. Uno dei giornali che lessero affermava che metà dei santi a Nauvoo era stata uccisa mentre il resto era stato obbligato a fuggire in California.[34]

Impaziente di conoscere il destino di Louisa e delle sue figlie, Addison decise di tornare negli Stati Uniti. “Conoscere la verità, anche se brutta”, si disse, “è meglio che restare nel dubbio e nell’ansia”[35].



Dopo aver servito come missionario nella Polinesia Francese, Addison Pratt ritornò negli Stati Uniti per riunirsi alla moglie, Louisa, che si stava preparando per il viaggio verso ovest con i loro figli.

Nabota e Telii, la coppia di coniugi amici di Addison che aveva servito con lui ad Anaa, decisero di tornare a Tubuai, dove Telii era apprezzata come insegnante spirituale tra le donne della Chiesa. Benjamin decise di restare sulle isole per dirigere la missione.[36]

Quando i santi del Pacifico vennero a sapere dell'imminente partenza di Addison, lo esortarono a tornare presto e a portare con sé altri missionari. Addison accettò volentieri, dal momento che aveva già programmato di tornare sulle isole con Louisa e con le figlie, sempre che fossero ancora vive.[37]

Mentre il freddo scendeva su Winter Quarters, Brigham pregava spesso per sapere come preparare la Chiesa per il viaggio al di là delle Montagne Rocciose. Dopo quasi un anno di viaggio aveva imparato che organizzare e far preparare i santi per la strada da percorrere era fondamentale per il loro successo. Eppure, una battuta d'arresto dopo l'altra gli avevano mostrato quanto fosse importante affidarsi al Signore e seguire la Sua guida. Come ai tempi di Joseph, solo il Signore poteva dirigere la Sua Chiesa.

Poco dopo l'inizio del nuovo anno, Brigham sentì che il Signore gli aveva aperto la mente a nuova luce e conoscenza. Il 14 gennaio 1847, a una riunione con il sommo consiglio e con i Dodici, cominciò a scrivere una rivelazione per i santi da parte del Signore. Prima che andasse a letto, il Signore diede a Brigham ulteriori istruzioni sul viaggio imminente. Brigham prese la rivelazione incompiuta e continuò a scrivere le direttive del Signore per i santi.[39]

Il giorno dopo, Brigham presentò la rivelazione ai Dodici. Chiamata "la parola e la volontà del Signore", essa sottolineava la necessità di organizzare i santi in compagnie sotto la direzione degli apostoli. Nella rivelazione, il Signore comandava ai santi di provvedere alle proprie necessità, come pure di collaborare durante il viaggio, prendendosi cura delle vedove, degli orfani e delle famiglie dei membri del Battaglione Mormone.

"Che ognuno usi tutta la sua influenza e tutti i suoi beni per trasferire questo popolo nel luogo dove il Signore collocherà un palo di Sion", erano le istruzioni della rivelazione. "Se farete questo con cuore puro, e in tutta fedeltà, sarete benedetti"[40].

Il Signore comandava inoltre al Suo popolo di pentirsi e umiliarsi, di trattarsi con gentilezza e di cessare ogni ubriachezza e maldicenza. Le Sue parole furono presentate come un'alleanza, che istruiva i santi di "[camminare] in tutte le ordinanze", mantenendo le promesse fatte nel tempio di Nauvoo.[41]

Egli dichiarò: "Io sono il Signore vostro Dio, sì, il Dio dei vostri padri, il Dio di Abrahamo, di Isacco e di Giacobbe. Io sono colui che condusse i figlioli d'Israele fuori dal paese d'Egitto, e il mio braccio è steso negli ultimi giorni".

Come gli antichi Israeliti, i santi dovevano lodare il Signore e invocare il Suo nome nei momenti difficili. Dovevano cantare e ballare con una preghiera di gratitudine nel cuore. Non dovevano temere per il futuro, ma confidare in Lui e sopportare le loro afflizioni.

Il Signore dichiarò: "Il mio popolo deve essere messo alla prova in ogni cosa, affinché sia preparato a ricevere la gloria che ho da dargli, sì, la gloria di Sion"[42].

Per il resto dell'inverno, gli apostoli continuarono a cercare la rivelazione mentre si preparavano a inviare le carovane sulle Montagne Rocciose. Sotto la loro guida, una piccola compagnia d'avanguardia avrebbe lasciato Winter Quarters in primavera, avrebbe attraversato le montagne e stabilito un nuovo luogo di raduno per i santi. Per obbedire al comandamento del Signore e adempiere la profezia, avrebbero issato un vessillo per le nazioni e avrebbero iniziato a costruire un tempio. Le compagnie più grandi, composte principalmente



di famiglie, li avrebbero seguiti presto, obbedendo lungo il viaggio alla "parola e alla volontà del Signore".[48]

Prima di lasciare Nauvoo, il Quorum dei Dodici e il consiglio dei Cinquanta avevano pensato di stabilirsi nella Valle del Lago Salato o nella Valle del fiume Bear a nord. Entrambe le valli si trovavano dall'altra parte delle Montagne Rocciose, e le descrizioni che ne erano state fatte erano promettenti.[49] Brigham aveva visto in visione il luogo in cui i santi dovevano insediarsi, ma aveva solo un'idea generale di dove trovarlo. Eppure, egli pregava che Dio dirigesse lui e la compagnia d'avanguardia nel luogo di raduno giusto per la Chiesa.[50]

Il pomeriggio del 16 aprile 1847, la compagnia d'avanguardia iniziò il suo viaggio sotto un cielo freddo e cupo. "Intendiamo aprire la via per la salvezza degli onesti di cuore di tutte le nazioni, o sacrificare tutto quanto rientra nella nostra intendenza", dichiararono gli apostoli in una lettera di addio rivolta ai santi a Winter Quarters. "Nel nome del Dio di Israele, intendiamo raggiungere questa conquista, o morire nel tentativo di farlo"[53]. ■

Per leggere il resto del capitolo, visita la pagina saints.Churchof JesusChrist.org o la versione digitale di questo articolo sull'applicazione Biblioteca evangelica o su liahona.Churchof JesusChrist.org.

Il termine Argomento *nelle note indica ulteriori informazioni che si trovano su saints.Churchof JesusChrist.org.*

NOTE

28. James Whitehead to Brigham Young, Aug. 18, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; George Alley to Joseph Alley, Jan. 26, 1847, George Alley, Letters, CHL; Mace, Autobiography, 138–145; "Articles of Accommodation Treaty Agreement", 16 settembre 1846, Chicago Historical Society, Collection of Manuscripts about Mormons, CHL; Bullock, Journal, Sept. 1846; Historical Department, Journal History of the Church, Sept. 18, 1846; Leonard, *Nauvoo*, 606–616.
29. Historian's Office, History of the Church, volume 16, Sept. 24 e 27, 1846, 49, 51; Brigham Young to "the High Council at Council Point," Sept. 27, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
30. Historian's Office, History of the Church, volume 16, Sept. 14, 1846, 34; Sept. 27, 1846, 52; Oct. 5, 1846, 7–8; Oct. 6, 1846, 11.
31. Bullock, Journal, Oct. 9, 1846; Historian's Office, History of the Church, volume 16, Oct. 5 e 9, 1846, 7–8, 14–15.
32. Society Islands Conference Report, Sept. 24, 1846, in Historian's Office, Minutes and Reports (local units), CHL; Addison Pratt, Journal, 3 febbraio 1846; 24 settembre 1846; novembre 1850. Nel resoconto di novembre del 1850, riportato nel suo diario, Addison sembra identificare male la data della conferenza. **Argomento:** Polinesia Francese
33. Addison Pratt, Journal, 5 marzo 1846; 17 aprile 1846; 14 novembre 1846; Woodruff, Journal, Nov. 26, 1844.
34. Grouard, Journal, 145; vedere anche Addison Pratt, Journal, 6 febbraio 1847.
35. Addison Pratt, Journal, 7 novembre 1846.
36. Addison Pratt, Journal, 13 e 17 marzo 1846; 14 e 17 novembre 1846; 9 gennaio 1847; Addison Pratt to "My Dear Family", 6 gennaio 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; Grouard, Journal, 165–166.
37. Grouard, Journal, 172; Addison Pratt, Journal, novembre 1850; Addison Pratt to "My Dear Family", 6 gennaio 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; vedere anche Addison Pratt, Journal, 13 gennaio 1847.
39. Historian's Office, History of the Church, volume 17, Jan. 14, 1847, 18–19; Willard Richards, Journal, Jan. 14, 1847; vedere anche Bennett, *Mormons at the Missouri*, 148–157. **Argomento:** Brigham Young
40. Dottrina e Alleanze 136:1–11 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL); Historian's Office, History of the Church, volume 17, Jan. 15, 1847, 19.
41. Dottrina e Alleanze 136:4, 8, 19, 23–27, 32 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL).
42. Dottrina e Alleanze 136:17, 21–22, 28–31 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL); vedere anche Esodo 2:23–25; 4:31; 6:6–7; 15:1.
48. Woodruff, Journal, Sept. 4, 1847; Historian's Office, History of the Church, volume 17, Mar. 6 e 21, 1847, 65–66, 72; Lee, Journal, 15 e 27 febbraio 1847; Council of the Twelve Apostles to "the Brethren at Winter Quarters," Apr. 16, 1847, Brigham Young Office Files, CHL; vedere anche Dottrina e Alleanze 136 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL).
49. Council of Fifty, "Record," Sept. 9, 1845, e Jan. 11, 1846, in *JSP*, CFM:472, 513.
50. Lee, Journal, 13 gennaio 1846, 79; George A. Smith, in *Journal of Discourses,* June 20, 1869, 13:85; Council of the Twelve Apostles to "the Brethren at Winter Quarters," Apr. 16, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Norton, Reminiscence and Journal, July 28, 1847; Erastus Snow, in *Journal of Discourses,* Sept. 14, 1873, 16:207; vedere anche Thomas Bullock to Henrietta Rushton Bullock, June 9, 1847, Henrietta R. Bullock Collection, CHL.
53. Woodruff, Journal, Apr. 14–16, 1847; Clayton, Diary, Apr. 16, 1847; Council of the Twelve Apostles to "the Brethren at Winter Quarters", Apr. 16, 1847, Brigham Young Office Files, CHL.



Anziano Adilson de Paula Parrella
Membro dei Settanta

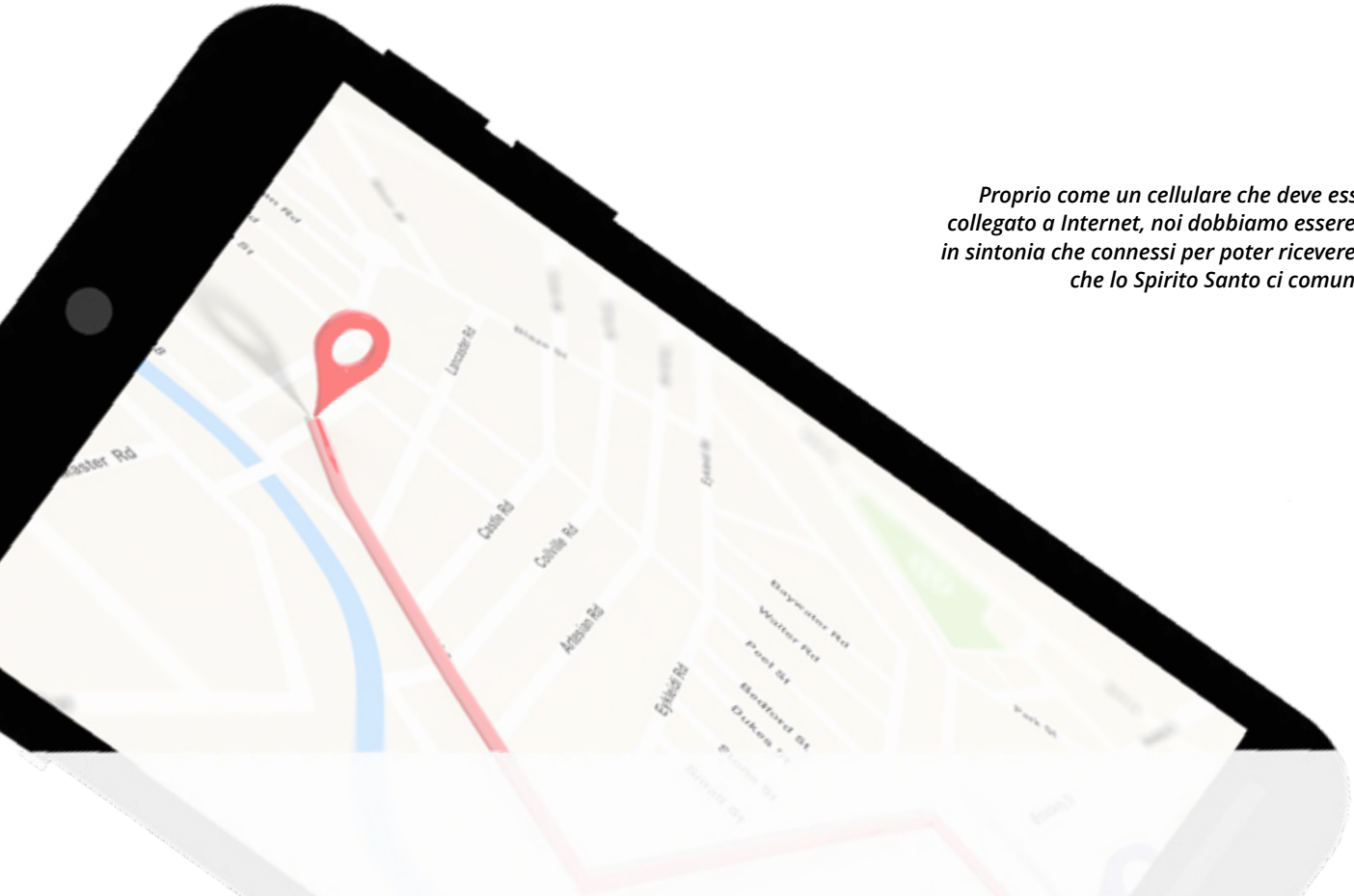
Ricevere e riconoscere la guida divina

Dio è disposto a darci una direzione, ma noi dobbiamo essere disposti e pronti a riceverla.

Quali giovani missionari nel centro di addestramento per i missionari del Brasile, ci era stato assegnato un giorno per andare, come coppie di colleghi, per le strade di San Paolo a invitare le persone ad ascoltare le lezioni missionarie. Alcune ore dopo, siamo tornati all'MTC e abbiamo tenuto una riunione di testimonianza.

Molti hanno parlato dei suggerimenti spirituali che avevano ricevuto in merito all'andare in una strada specifica o avvicinarsi a una determinata persona. Tali esperienze mi sembravano meravigliose. Tuttavia, poiché non ne avevo avute di simili, ho pensato che forse non ero abbastanza bravo, o abbastanza preparato, per essere un missionario.

Sentendomi scoraggiato, ho chiesto aiuto ai dirigenti dell'MTC. Mi hanno aiutato a capire che Dio *è* disposto a darci istruzioni mediante lo Spirito Santo e che, anche se la mia esperienza non era forse stata simile a quelle altrui, dovevo comunque qualificarmi per ricevere la guida dello Spirito. Proprio come una radio che deve essere sintonizzata su una stazione specifica o un cellulare che deve essere collegato a Internet, noi dobbiamo essere sia in sintonia che connessi con lo Spirito Santo per poter ricevere quello che ci comunica.



Proprio come un cellulare che deve essere collegato a Internet, noi dobbiamo essere sia in sintonia che connessi per poter ricevere ciò che lo Spirito Santo ci comunica.

Sopravvivenza spirituale

Il presidente Nelson ha dato il seguente avvertimento: "Nei giorni a venire, non sarà possibile sopravvivere spiritualmente senza la guida, la direzione, il conforto e l'influenza costante dello Spirito Santo"[1].

Ci ha esortato ad "andare oltre la [nostra] attuale capacità spirituale di ricevere la rivelazione personale, perché il Signore ha promesso: 'Se [cercherai], riceverai rivelazione su rivelazione, conoscenza su conoscenza, affinché tu possa conoscere i misteri e le cose che danno pace: ciò che porta gioia, ciò che porta vita eterna' [Dottrina e Alleanze 42:61]"[2].

Il Signore si aspetta che, durante il nostro soggiorno sulla terra, "[compiamo] molte cose di [nostra] spontanea volontà, e [che portiamo] a termine molte cose giuste" (Dottrina e Alleanze 58:27). Tuttavia, ci sono cose che possiamo compiere solo con l'aiuto del cielo. Lo Spirito Santo ci rivelerà ciò che dobbiamo fare per rimanere — e progredire — sul sentiero che conduce alla felicità in questa vita e per ereditare la vita eterna. "Poiché ecco, vi dico di nuovo che, se voi entrerete per questa via e riceverete lo Spirito Santo, egli vi mostrerà tutte le cose che dovrete fare" (2 Nefi 32:5).

Il modello del Signore

Le Scritture spiegano il modo in cui il Signore ci dà rivelazione personale: "Io ti parlerò nella tua mente e nel tuo cuore mediante lo Spirito Santo, che verrà su di te e che dimorerà nel tuo cuore" (Dottrina e Alleanze 8:2).

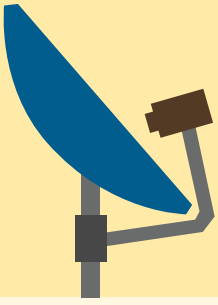
Il Signore ci dice anche: "Riponi la tua a fiducia in quello Spirito che conduce a far il bene" (Dottrina e Alleanze 11:12). A volte lo Spirito ci condurrà a fare il bene attraverso i pensieri, le idee, una sequenza di idee, l'impressione di smettere di fare qualcosa o di cominciare a farla, spunti di riflessione o comprensione, lo svelarsi di cose che non apprenderemmo solo con le nostre capacità, il ricordo di cose dimenticate, e altro ancora.[3]

In Galati 5:22–23 impariamo che lo Spirito Santo comunica spesso attraverso sentimenti ed emozioni come l'amore, la gioia, la pace, la longanimità, la gentilezza, la bontà, la fede, la mitezza e la temperanza. L'aiuto che riceviamo dallo Spirito Santo giungerà spesso sotto forma di istruzioni personalizzate per le nostre necessità specifiche; ricordate tuttavia che tale guida ci indurrà a fare il bene (vedere Moroni 7:13) e sarà sempre in armonia con gli insegnamenti dei profeti viventi e delle Sacre Scritture.

Ricevere e riconoscere

Forse una delle difficoltà più grandi che affrontiamo nella mortalità è sapere come ricevere, riconoscere e mettere in pratica i suggerimenti e la guida dello Spirito Santo. Le lezioni seguenti posso aiutarci.

Lezione 1: Il Signore è disposto a darci rivelazione personale, ma noi dobbiamo essere pronti a riceverla.

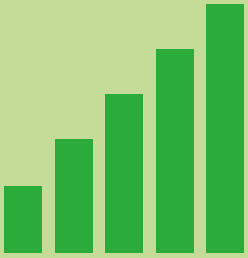


Il presidente Nelson ha detto: "Una delle cose che lo Spirito ha ripetutamente impresso nella mia mente sin dalla mia nuova chiamata come presidente della Chiesa è quanto il Signore sia disposto a rivelare i Suoi intenti e la Sua volontà. Il privilegio di ricevere la rivelazione è uno dei più grandi doni di Dio ai Suoi figli"[4].

All'MTC ho imparato che dovevo essere pronto a ricevere qualsiasi cosa il Signore volesse mandarmi, nei Suoi tempi e nella Sua maniera. Ho imparato che l'interferenza può farci distrarre fino al punto che non siamo in grado di capire quando il Signore ci sta parlando o di ascoltare con attenzione il messaggio che vuole farci sentire.

L'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ha detto: "Quando desideriamo e invitiamo lo Spirito Santo nella nostra vita e impariamo a dare velocemente ascolto ai semplici suggerimenti, anche noi possiamo bloccare i rumori del mondo che ci distraggono e focalizzarci chiaramente sui suggerimenti dello Spirito Santo"[5].

Lezione 2: Dobbiamo studiare e imparare come funziona la lingua dello Spirito.



L'anziano Ronald A. Rasband del Quorum dei Dodici Apostoli ha detto: "Lo Spirito comunica più frequentemente sotto forma di sentimento. […] Lo sentite nelle parole che vi sono familiari, che per voi hanno un senso, che vi spingono all'azione. […]

Questi sentimenti sono gentili, sono un'esortazione ad agire, a fare qualcosa, a dire qualcosa, a reagire in un determinato modo"[6].

Imparare a ricevere rivelazione dallo Spirito Santo può essere come imparare una nuova lingua. All'inizio capiamo poco o forse nulla. Tuttavia, continuando ad applicarci, riconosciamo parole, poi frasi, poi interi pensieri. Alla fine ci rendiamo conto di capire quello che viene detto. Per imparare la lingua dello Spirito, dobbiamo:

- Desiderare di imparare.
- Studiare, nelle Scritture e nelle parole dei profeti viventi, come si riceve rivelazione.
- Essere attenti alle impressioni spirituali.
- Chiedere a Dio di guidarci mediante lo Spirito Santo.
- Essere disposti a ricevere — non ignorare o prendere alla leggera — le istruzioni ottenute.
- Obbedire ai suggerimenti.
- Cercare onestamente di ricevere ulteriore guida.

Lezione 3: Il Padre Celeste ha i Suoi modi e i Suoi tempi per darci rivelazioni.



Questa lezione comprende tre principi:

1. *Dio può farci sapere, e lo farà, che cosa fare per progredire.* L'opera del nostro Padre Celeste è quella di aiutarci a ottenere la vita eterna (vedere Mosè 1:39). "[Egli] non ha a cuore solo il nostro conforto, ma anche e soprattutto il nostro progresso verso l'alto"[7], ha detto il presidente Henry B. Eyring, secondo consigliere della Prima Presidenza.

   Questo significa che il Padre Celeste ha a cuore i passi che compiamo qui sulla terra. Egli sa quali decisioni dobbiamo prendere e quali azioni dobbiamo compiere affinché "[possiamo] diventare figli [e figlie] di Dio" (Moroni 7:48). "Più di quanto voi possiate immaginare, Egli vuole che realizziate il vostro destino: ritornare alla vostra dimora celeste con onore"[8], ha detto l'anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli.
2. *A volte non capiamo le ragioni delle istruzioni divine.* Di tanto in tanto Dio ci manderà delle istruzioni che non ci aspettiamo. Ricordo una volta in cui ero seduto alla riunione sacramentale e ho ricevuto nella mente un'impressione chiara. L'istruzione non proveniva da una voce o da un sussurro, ma era un pensiero nitido che indicava qualcosa che avrei dovuto fare. Non mi aspettavo di ricevere tale istruzione durante la riunione sacramentale.

   Mi sono rivolto a mia moglie e le ho detto del suggerimento che avevo appena ricevuto. Mi ha consigliato di obbedire al suggerimento, anche se non ne comprendevamo il motivo.

   Quando abbiamo obbedito a tale istruzione, e con il passare del tempo, abbiamo ricevuto diverse testimonianze del fatto che la direzione che ci era giunta ci ha portato maggiore pace e ha garantito che restassimo sul nostro percorso di progresso.
3. *Dobbiamo essere disposti a fare la volontà di Dio.* Nella Sua perfezione e nella Sua saggezza, Dio sa che cosa è meglio per noi. La Sua volontà, basata su una prospettiva divina, ci mostra una via migliore, ma spesso ci metterà alla prova. In questo, come in ogni altra cosa, il Signore Gesù Cristo è il nostro esempio perfetto. Egli ha fatto Sua la volontà del Padre. Mentre soffriva per i nostri peccati, il Salvatore pregò dicendo: "Padre mio, se è possibile, passi oltre da me questo calice! Ma pure, non come voglio io, ma come tu vuoi" (Matteo 26:39).

   Anche noi dobbiamo essere disposti a mettere la volontà di Dio al di sopra dei nostri desideri. Quando accettiamo la Sua volontà e la facciamo, ci prepariamo a ricevere ulteriore guida. L'anziano Bednar ha insegnato che "se facciamo onore alle nostre alleanze e osserviamo i comandamenti, se ci sforziamo con sempre maggiore costanza di fare il bene e di diventare migliori, possiamo camminare con la sicurezza che Dio guida i nostri passi"[9].

Ricevere l'aiuto del cielo

Il nostro progresso eterno dipende dal ricevere guida personale dallo Spirito Santo. Che ognuno di noi possa essere determinato a seguire il consiglio del presidente Nelson di cercare la rivelazione per la nostra vita. Quando crediamo e confidiamo nel fatto che Dio vuole inviarci una guida mediante lo Spirito Santo, allora, se incentreremo onestamente la nostra vita sul perseguire l'aiuto del cielo, riceveremo la guida che ci serve. ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, "Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita", *Liahona*, maggio 2018, 96.
2. Russell M. Nelson, "Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita", 95.
3. Vedere David A. Bednar, "Lo spirito di rivelazione", *Liahona*, maggio 2011, 87–90.
4. Russell M. Nelson, "Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita", 94.
5. David A. Bednar, "Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" (riunione tenuta al Ricks College, 31 agosto 1999).
6. Ronald A. Rasband, "Scenda in noi lo Spirto Tuo", *Liahona*, maggio 2017, 94–95.
7. Henry B. Eyring, "'Vi do la mia pace'", *Liahona*, maggio 2017, 17.
8. Dieter F. Uchtdorf, "Vivere il Vangelo con gioia", *Liahona*, novembre 2014, 123.
9. David A. Bednar, "Lo spirito di rivelazione", 90.

Un passo alla volta

La parola perfezione può suonare terrificante, soprattutto quando la rendiamo uno standard per il nostro essere imperfetti. Voglio dire, tutti a volte sbagliamo e ci rammarichiamo degli errori. Spesso, questo rammaricarsi può aiutarci a compiere i cambiamenti necessari, ma se passiamo troppo tempo a soffermarci sulla necessità di fare meglio ed essere migliori, tali pensieri possono diventare debilitanti. In questo articolo, a pagina 44, Nathan ci aiuta a riconoscere che cos'è veramente la perfezione e come possiamo raggiungerla vivendo rettamente, una piccola cosa alla volta.

Spesso può anche sembrarci di essere soli nella nostra lotta per migliorare, ma non lo siamo! Il Padre Celeste e Gesù Cristo sono al fianco di ciascuno di noi. Se vi capita mai di sentire di non essere abbastanza bravi, leggete l'articolo di Joëlle a pagina 42 su come la comprensione dell'Espiazione del Salvatore l'abbia aiutata a sconfiggere il proprio perfezionismo.

Spesso il perfezionismo può fissarsi su cose come la pulizia, come nel caso delle preoccupazioni di Amber, o su aspetti del Vangelo, come la lotta di Aaron per essere un uomo di Dio (entrambi gli articoli solo in versione digitale). Tuttavia, proprio come hanno scoperto questi giovani adulti, potete comunque sentire lo Spirito ed essere uomini o donne di Dio anche se non siete perfetti.

Volete altre buone notizie? Il mandato "Voi dunque siate perfetti" (Matteo 5:48) potrebbe non significare in realtà quello che pensate. Leggete l'articolo solo in versione digitale di David per apprendere alcuni passi per sconfiggere il perfezionismo.

Quando ci sforziamo di migliorare, dobbiamo tenere in mente che il Signore vuole che siamo ispirati e edificati, non avviliti. Possiamo essere estremamente severi con noi stessi (vedere il mio articolo solo in versione digitale) e dobbiamo ricordare di essere gentili verso noi stessi nel nostro viaggio verso la perfezione.

Concentratevi sul Padre Celeste e sul Salvatore. Essi conoscono il vostro valore divino e, col tempo, possono aiutarvi a diventare ancor più di quanto avreste mai pensato di poter essere. Un passo alla volta.

Cordialmente,
Heather Claridge





GIOVANI ADULTI

IL CONSIGLIO MIGLIORE…

I giovani adulti offrono i loro consigli migliori su come sconfiggere il perfezionismo:

"Mi dò questo consiglio: sono qui per imparare a concentrarmi sulle cose importanti in modo da poter tornare a Lui".
— *Paola Vargas, Aguascalientes, Messico*

"Alle persone perfette non serve un Salvatore. Dio ci dà la debolezza cosicché possiamo fare affidamento su Cristo".
— *Mckenna Clarke, Virginia, USA*

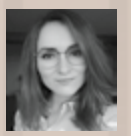
"In chiesa ho imparato che la perfezione non si raggiunge in questa vita, ma nella prossima. Il nostro Salvatore è un esempio perfetto per noi. SeguiLo in questa vita in modo da poter diventare perfetto un giorno".
— *Vennela Vakapalli, Andhra Pradesh, India*

Qual è il consiglio migliore che abbiate mai ricevuto sul perdono? Inviate le risposte a **liahona.ChurchofJesusChrist.org** *entro il 30 settembre 2019.*

CONDIVIDETE LA VOSTRA STORIA

Avete una storia incredibile da raccontare? Oppure volete leggere articoli su determinati argomenti? Se la risposta è sì, allora scriveteci! Inviate i vostri articoli o i vostri commenti a **liahona.ChurchofJesusChrist.org**.

INFORMAZIONI SUGLI AUTORI GIOVANI ADULTI



A **Joëlle Spijkerman** piace ridere e sorridere, ed è spesso euforica nei confronti della vita. Ama il Vangelo, i bambini e la musica, e attualmente studia per diventare insegnante di scuola primaria. Uno dei suoi obiettivi è condividere luce con tutti quelli che le stanno intorno.



Nathan Read è cresciuto in Tasmania, in Australia. È laureato in Analisi economica e attualmente lavora per il governo. Oltre al proprio lavoro e all'essere insegnante del Seminario nel suo rione, si diverte a recitare nei musical locali e a leggere buoni libri.



Heather White Claridge era una di quelle bambine che dormivano con una pila di libri sotto il cuscino, quindi non poteva che diventare curatrice editoriale. Ha vissuto in molte parti degli Stati Uniti, dove ha acquisito di volta in volta diverse abilità (come il taekwondo e la lavorazione delle vetrate artistiche). La sua stagione preferita è l'autunno, soprattutto per tutte le foglie scricchiolanti su cui saltare.



Amber Weston è una casalinga, mamma di quattro bellissimi bambini. La sua persona preferita è suo marito e il suo passatempo preferito è il bullet journaling. Si porta dietro il suo bullet journal [agenda personalizzata] ovunque vada così può annotare tutti i meravigliosi (e non) momenti che la vita le regala.

IN QUESTA SEZIONE

42 **Non sono perfetta… non ancora**
Joëlle Spijkerman

44 **Perfezionismo – Un gioco deleterio del "Trova le differenze"**
Nathan Read

48 **Perfetti mediante Cristo**



SOLO DIGITALE

Siamo troppo severi con noi stessi
Heather White Claridge

Avrei potuto sentire lo Spirito nella mia casa disordinata?
Amber Weston

Anche con le vostre imperfezioni, potete essere veri uomini e vere donne di Dio
Aaron Williams

Voi: un lavoro in corso
David Dickson



Trovate questi articoli e altro:

- Su **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- In **Giovani Adulti – Settimanale** (nella sezione "Giovani Adulti" della Biblioteca evangelica)
- Su **facebook.com/liahona**



FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES

Non sono perfetta... non ancora

Lottare contro il perfezionismo mi ha aiutata a capire di più l'Espiazione del Salvatore.

Joëlle Spijkerman

In 3 Nefi 12:48 Gesù insegna: "Perciò vorrei che foste perfetti, come me, o come il Padre vostro che è in cielo è perfetto". Questo versetto mi ha sempre colpito profondamente perché ho lottato contro il perfezionismo per tutta la vita. E per quanto sia bello voler fare del mio meglio in tutto, il perfezionismo può essere veramente deleterio. Per molto tempo, ogni volta che commettevo un errore, o persino quando avevo successo, non mi sentivo mai abbastanza brava.

Chiedere troppo a me stessa

Ho sempre chiesto molto a me stessa, soprattutto alle scuole superiori. Spesso non mi sentivo all'altezza perché provavo a realizzare troppe cose contemporaneamente per dimostrare di essere abbastanza brava. Un anno ho deciso di imparare a ballare il liscio, di seguire un corso di musica e di far parte di un complesso musicale. Pensavo di dover fare quanto più possibile per sviluppare e perfezionare i miei talenti. A un certo punto, tuttavia, ho dovuto abbandonare tutto perché erano davvero troppe le cose che dovevo gestire. Ero molto severa con me stessa. Sentivo di essere un fallimento, e quella di fallire era una delle mie paure più grandi.

So di non essere l'unica persona che lotta contro il perfezionismo. Siamo davvero in tanti a cercare di fare il nostro meglio ogni giorno e a sentirci scoraggiati quando non realizziamo tutto alla perfezione. Tuttavia, nonostante i nostri sforzi, nessuno di noi sarà completamente perfetto qui sulla terra. Quindi, come possiamo sforzarci di essere perfetti quando tutti i tentativi sembrano tanto futili? L'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli dà una risposta: "Voi dunque siate perfetti, alla fine"[1].

Sforzarsi di essere perfetti è una buona cosa, ma può diventare negativa se lasciamo che ci sopraffaccia. Con tutto quello che la vita ci richiede fisicamente, mentalmente, emotivamente e persino spiritualmente, è importante che non ci esauriamo inseguendo nulla di meno della perfezione, ed è ancora più importante pensare a quello che il Padre Celeste ci richiede. Egli non vuole che ci esauriamo nel tentativo di fare troppo.

In Dottrina e Alleanze 10:4 il Signore ha insegnato: "Non correre più in fretta, ossia non lavorare oltre la forza e i mezzi che ti sono forniti per metterti in grado di tradurre, ma sii diligente fino alla fine". Possiamo applicare questo alla nostra vita. Il Padre Celeste vuole che siamo felici,

e lo saremo se faremo tutto quello che ci dice di fare al meglio delle nostre possibilità. Anche se i nostri sforzi non sono ancora perfetti.

Perfezione significa "completezza"

Il termine *perfetto* viene dal latino *perficere*, che è composto da *per-* ("completamente") e *facere* ("fare"). Quindi essere perfetti in realtà significa essere "completi". E noi non possiamo essere completi senza Gesù Cristo (vedere Moroni 10:30). Credo che molti di noi pensino spesso di non essere abbastanza bravi. E, in effetti, non lo siamo! Cioè, non lo siamo senza Cristo. Come disse Ammon: "Io so che non sono nulla; quanto alla mia forza, sono debole; dunque non mi vanterò di me stesso, ma mi vanterò del mio Dio, poiché nella sua forza io posso fare ogni cosa" (Alma 26:12).



Grazie a Gesù Cristo possiamo sempre sforzarci di diventare migliori, addirittura al punto che un giorno diventeremo perfetti e completi perché Egli compenserà le nostre imperfezioni. "Sì, venite a Cristo, e siate resi perfetti in Lui, e rifuggite da ogni empietà; e se rifuggite da ogni empietà e amate Dio con tutta la vostra forza, mente e facoltà, allora la sua grazia vi sarà sufficiente, cosicché mediante la sua grazia possiate essere perfetti in Cristo" (Moroni 10:32).

Nel corso degli anni mi sono resa conto di non aver del tutto capito e compreso quello che l'Espiazione del Salvatore significa secondo me e per me. Pensavo di dover fare una prestazione impeccabile qui sulla terra e di essere stata lasciata sola a capire come adempiere a questo compito. Ma ora so che non siamo mai soli. Se ci sforziamo di concentrarci su Gesù Cristo e Lo serbiamo nel cuore e nella mente, le nostre debolezze diventeranno punti di forza, proprio come sta accadendo alla mia battaglia contro il perfezionismo. So di non essere perfetta. Cristo, però, può aiutarci a vincere qualsiasi debolezza, peccato, difficoltà o paura. Egli ci capisce e sa come soccorrerci. Spero che tutti noi potremo apprezzare il Suo amore infinito e ci renderemo conto che, anche se adesso non siamo perfetti, se ci sforzeremo di seguirLo un giorno lo saremo. ■

L'autrice vive nei Paesi Bassi.

NOTA

1. Jeffrey R. Holland, "Voi dunque siate perfetti, alla fine", *Liahona*, novembre 2017, 40.

Perfezionismo

UN GIOCO DELETERIO DEL "TROVA LE DIFFERENZE"



Ci sono momenti in cui tutti pensiamo di non essere all'altezza, ma dobbiamo assicurarci di autovalutarci correttamente.



ILLUSTRAZIONI DI KELSEY GARRITY RILEY

Nathan Read

Quando ero più giovane, mi piaceva giocare a "Trova le differenze" nel giornale locale. Due immagini quasi identiche, l'una accanto all'altra, presentavano la sfida di trovare le piccole differenze tra le stesse. Se ci si concentrava abbastanza attentamente sui singoli elementi dell'immagine, si poteva trovare la maggior parte delle differenze, se non tutte. Lo scopo di questa attività non era quello di apprezzare le immagini e neanche quello di completare la seconda figura; lo scopo era quello di individuare ogni imperfezione nella copia incompleta della prima immagine.

Una difficoltà comune per noi giovani adulti è avere la sensazione di non essere all'altezza degli standard che immaginiamo di dover raggiungere. Facciamo sempre più paragoni tra di noi e vediamo una persona che dà inizio a una carriera brillante, un'altra che ottiene ottimi voti negli studi, un'altra ancora con una vasta cerchia di amici e un'altra che consideriamo più gentile, più saggia, più generosa e più cortese di noi. E queste persone, probabilmente, sono anche più giovani di noi! È sicuramente facile giocare a "Trova le differenze" tra noi e le persone che ci stanno intorno e, invariabilmente, siamo in grado di elencare una lunga lista di motivi per cui gli altri sono "migliori" di noi.

Questo modo di pensare è particolarmente pericoloso se crediamo che la nostra autostima sia determinata dai nostri conseguimenti, dalle nostre caratteristiche o da quello che riusciamo ad accumulare in termini di ricchezza materiale. Inoltre, il nostro gioco del "Trova le differenze" identifica di rado i punti di forza e le qualità cristiane che abbiamo sviluppato nella vita e omette la verità fondamentale secondo cui tutti noi abbiamo il potenziale di essere perfetti come Cristo… un giorno. Credo che quando ha detto: "[Siate] perfetti, come me, o come il Padre vostro che è in cielo è perfetto" (3 Nefi 12:48), il Salvatore abbia cercato di elevare la nostra visione e di darci speranza — dopo tutto, i Suoi inviti sono sia una chiamata al pentimento che un'espressione della fiducia che ripone in noi riguardo al fatto che possiamo compiere quello che ci chiede di fare. La nostra grande sfida è quella di vincere la tendenza dell'uomo naturale a essere geloso, risentito, disperato e incerto e scegliere l'umiltà, il pentimento, la fede e la speranza.

Retti adesso, perfetti dopo

Un aspetto del vincere il "perfezionismo" negativo spacciato dall'avversario è capire che cos'è veramente la perfezione. In un discorso sull'argomento della perfezione, il presidente Russell M. Nelson ha spiegato che, nell'originale greco, la parola *perfetto* in Matteo 5:48 significa "completo".[1] Nessuno di noi sarà "completo" in questa vita terrena; la completezza arriverà nelle eternità.

Quando ci sentiamo sopraffatti dalla perfezione, possiamo fare dei passi lungo il sentiero che conduce alla perfezione: per esempio, quando paghiamo la decima per intero, possiamo obbedire *completamente* alla legge della decima. Pregando quotidianamente, possiamo scoprire di essere





perfetti nello scegliere di pregare ogni giorno. Ogni passo che compiamo sul sentiero della perfezione (noto anche come sentiero delle alleanze) è concepito per portarci gioia. Fare un inventario personale regolare riconfermerà che stiamo progredendo e che nostro Padre è soddisfatto dello slancio spirituale preso dalla nostra vita.

Rettitudine e perfezione non sono sinonimi. Mentre la perfezione è un risultato, la rettitudine è un modello di fede e di pentimento che scegliamo ogni giorno. Se la perfezione è una destinazione, allora le nostre alleanze sono il nostro passaporto e la rettitudine sono i passi che compiamo. Se questa è la nostra prospettiva sulla perfezione, possiamo sperare nelle cose buone a venire mentre sviluppiamo modelli retti con pazienza e costanza.

Aspettatevi il fallimento, amate il pentimento

Di recente ho riflettuto su una dichiarazione dell'anziano Lynn G. Robbins dei Settanta: "Il pentimento non è il [...] piano di riserva [di Dio] in caso di fallimento. Il pentimento *è* il Suo piano, dato per assodato il nostro fallimento"[2]. Questa vita è un periodo di prova datoci per prepararci per l'eternità. Il pentimento ci prepara cambiando il modo in cui vediamo noi stessi e ci porta più vicino a Dio e al Salvatore. Dobbiamo aspettarci di fallire o di commettere errori, probabilmente ogni giorno; questo non dovrebbe essere una sorpresa, né dovrebbe portarci alla disperazione. Infatti, quando ci rendiamo conto dei nostri limiti o dei nostri errori, dovremmo essere felici perché abbiamo l'opportunità di collaborare con Cristo nel trasformare le nostre debolezze in punti di forza.

Quindi, mentre la perfezione è l'obiettivo, il sentiero che percorriamo comprende pentirsi e andare avanti ogni giorno con un sorriso sul volto e la gratitudine nel cuore.

Guardate a Cristo

È stato l'anziano Neal A. Maxwell (1926–2004) del Quorum dei Dodici Apostoli a dire: "Ciò che desideriamo insistentemente nel corso degli anni è ciò che alla fine diverremo e ciò che stabilirà quello che riceveremo nell'eternità"[3]. Le nostre scelte quotidiane determinano chi diventiamo. Se il nostro desiderio sincero è quello di diventare come il Salvatore e la nostra motivazione è l'amore per Lui, le nostre scelte rifletteranno tale desiderio e noi cambieremo.



Quando urtiamo contro degli ostacoli, quando commettiamo un errore e quando cediamo alla tentazione, possiamo reagire distogliendo lo sguardo da Cristo oppure possiamo guardare a Cristo con fede, speranza, pazienza, con un cuore spezzato e uno spirito contrito. La soluzione, o risposta, alle nostre circostanze difficili si trova sempre in Cristo e nel Suo vangelo. Se guarderemo a Lui, Cristo ci istruirà e ci trasformerà.

Molte delle difficoltà della vita rientrano in due categorie: quelle che supereremo in questa vita e quelle che supereremo nella prossima, forse una disabilità, la depressione e l'ansia oppure una tentazione costante. Cristo ha il potere di renderci completi. Ha il potere di trasformarci. Quando scegliamo l'umiltà, accettiamo le tempistiche del Signore e la Sua volontà e se Gli chiediamo attivamente aiuto e guida, troviamo forza, incoraggiamento divino e pace.

Guardatevi dall'orgoglio

L'avversario non offre mai buone soluzioni alle nostre difficoltà. Quando scopriamo i nostri fallimenti e le nostre debolezze, egli ci incoraggia a nasconderli agli altri perché vogliamo apparire quanto più impeccabili possibile. Questa è una forma di orgoglio. Cristo ci offre sempre buone soluzioni alle nostre difficoltà; tuttavia, ciò non rende semplici le Sue soluzioni. Per esempio, il Signore ci invita a confidare in Lui quando condividiamo il Vangelo, mentre Satana ci dice che non dovremmo condividere il Vangelo perché non siamo eloquenti. Eppure, il Signore ci promette che ci darà cosa dire "nell'ora stessa" (Dottrina e Alleanze 100:6). Infatti, l'avversario alimenta i nostri dubbi mentre il Signore nutre la nostra fede.

Invece di tenerci occupati giocando a "Trova le differenze" e a "Nascondi la debolezza", Cristo vorrebbe che guardassimo a Lui e giocassimo a "Cambia la debolezza". L'orgoglio è fondamentalmente competitivo; tuttavia, la vita non è mai stata intesa come una competizione. Quando scegliamo Cristo come nostro esempio, amico e sostegno, possiamo mettere da parte i paragoni dannosi e trovare pace lungo il sentiero che conduce alla perfezione.

Ricordate, nella vita affrontiamo tutti la sfida dell'imperfezione e delle sue relative debolezze. Se vediamo gli altri trovarsi in difficoltà, possiamo essere una forza positiva che li innalza più in alto. Se vediamo gli altri avere successo, possiamo offrire elogi sinceri. In nessun momento, però, trarremo vantaggio dal cercare di determinare se la nostra rettitudine o il nostro successo si confrontano favorevolmente o no con quelli di un'altra persona. Forse gli altri non vedranno il nostro valore, ma Dio sì: per Lui noi abbiamo un valore infinito. Saremo sempre i Suoi figli. Egli ci ama incondizionatamente e si compiace dei nostri sforzi retti per diventare come Lui.

Gesù Cristo non è uno spettatore assente della nostra vita. Egli è presente, è consapevole e si adopera per salvarci e per ricondurci a una dimora celeste. È nella Sua forza che possiamo fare ogni cosa ed è grazie a Lui che niente è impossibile. In questa vita definita dall'imperfezione, il Signore è la nostra speranza e il nostro esempio e non ci giudicherà paragonandoci ai nostri fratelli e alle nostre sorelle. Egli vede il nostro cuore e soffierà il vento nelle nostre vele nel nostro viaggio continuo verso la completezza. Agiamo con fede, pentendoci e guardando a Cristo con speranza nella Sua promessa secondo cui, alla fine, potremo "[essere] resi perfetti in lui" (Moroni 10:32). ■

L'autore vive in Tasmania, in Australia.

NOTE

1. Vedere Russell M. Nelson, "Perfezionamento in corso", *La Stella*, gennaio 1996, 99.
2. Lynn G. Robbins, "Fino a settanta volte sette", *Liahona*, maggio 2018, 22.
3. Neal A. Maxwell, "'Secondo i desideri del nostro cuore'", *La Stella*, gennaio 1997, 21.

Perfetti *mediante Cristo*

**"Venite a Cristo,
e siate resi perfetti in Lui"
(Moroni 10:32).**

"Il perfezionamento [...] aspetta tutti coloro che Lo amano e osservano i Suoi comandamenti. [...] È il fine per raggiungere il quale dobbiamo perseverare. È la perfezione eterna che Dio ha in serbo per ognuno di noi".
— Presidente Russell M. Nelson
("Perfezionamento in corso", *La Stella,* gennaio 1996, 100).



FOTOGRAFIA DI MASSIMO CRISCIONE DELL'INTERNO DEL CENTRO VISITATORI DEL TEMPIO DI ROMA IN ITALIA



GIOVANI ADULTI

COSA SIGNIFICA DAVVERO ESSERE PERFETTI?

Se vi capita mai di sentire di non essere abbastanza bravi, dovete leggere questi articoli.

41



GIOVANI

USATE IL QUADERNO DELLA CONFERENZA DI QUESTO MESE PER PREPARARVI, ASCOLTARE E IMPARARE DALLA CONFERENZA GENERALE!

BAMBINI

FATE QUESTO GIOCO MENTRE ASCOLTATE LA CONFERENZA GENERALE!

A10

ITALIAN
4 02186 09160 3

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

Settembre 2019

L'Amico

La sezione della *Liahona* per i bambini pubblicata dalla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.



Scopri di più sulla Chiesa in **Russia!**

Vedere le pagine A6–A9



Presidente Russell M. Nelson

Tre modi per andare d'accordo con gli altri



Gesù ha insegnato agli uomini come andare d'accordo gli uni con gli altri.

Modo n. 1: Amare le persone

Gesù ci ha dato i due grandi comandamenti: il primo è "Ama il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l'anima tua e con tutta la mente tua" (Matteo 22:37) e il secondo è "Ama il tuo prossimo come te stesso" (Matteo 22:39).

I comandamenti che ci chiedono di amare Dio e di amare il prossimo vanno insieme. Le persone sono veramente fratelli e sorelle perché Dio è veramente nostro Padre.

Modo n. 2: Perdonare le persone.

Gesù ci ha insegnato a perdonare tutti: "Affinché il Padre vostro che è nei cieli, vi perdoni" (Marco 11:25).

Modo n. 3: Trattare le persone come volete essere trattati voi.

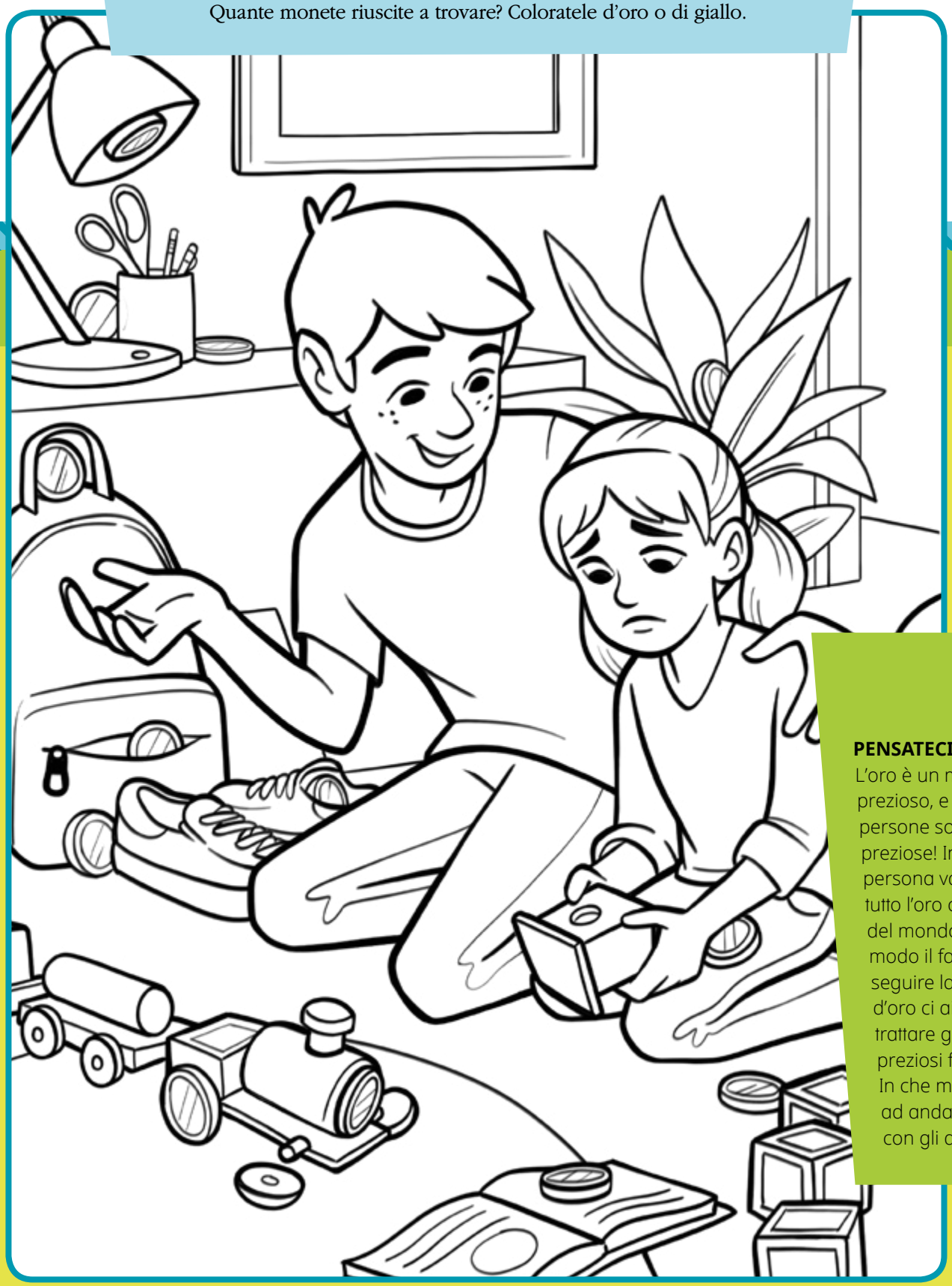
Gesù ha insegnato la Regola d'oro: "Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro" (Matteo 7:12).

È facile capire perché dobbiamo trattare gli altri come vogliamo essere trattati noi. È perché tutti i figli e tutte le figlie di Dio sono preziosi (vedere Matteo 25:40). ●

Tratto da "Beati quelli che s'adoperano alla pace", Liahona, *novembre 2002, 39–42.*

Mettere in pratica la Regola d'oro

Quante monete riuscite a trovare? Coloratele d'oro o di giallo.



PENSATECI

L'oro è un metallo molto prezioso, e anche le persone sono molto preziose! Infatti, una persona vale più di tutto l'oro o il denaro del mondo. In che modo il fatto di seguire la Regola d'oro ci aiuta a trattare gli altri come preziosi figli di Dio? In che modo vi aiuta ad andare d'accordo con gli altri?

ILLUSTRAZIONI DI ALYSSA PETERSEN

*"Egli mi udrà e allor mi risponderà" (*La Stella, *marzo 1991)*

Sariah, la sorellina di Joe, era malata. Non il genere di malattia per cui si tossisce o si ha il mal di pancia. La mamma e il papà dicevano che forse aveva il diabete.

Joe non sapeva che cosa fosse il diabete, ma sembrava spaventoso. Poi la mamma e il papà spiegarono che è quando il corpo delle persone ha problemi a usare lo zucchero del cibo che mangiano. Sariah doveva trascorrere qualche giorno in ospedale per scoprire se aveva il diabete.

A volte Sariah faceva arrabbiare Joe perché cercava di giocare con i suoi amici. Una volta aveva anche perso il joystick del videogioco, ma la amava tanto comunque. *Non voglio che stia male*, pensò mentre cominciava a piangere.

Le sorelle di Joe aiutarono Sariah a prepararsi per andare in ospedale. Mary prese lo zainetto di Sariah, Hannah l'aiutò a infilarci il pigiama e Lilly aggiunse una coperta morbida. Anche Joe voleva dare una mano, ma non sapeva come.

Presto lo zaino di Sariah fu pronto.

Il dilemma del diabete

Eliza Broadbent
(Racconto basato su una storia vera)
L'autrice vive nello Utah, USA.





“Preghiamo prima di andare”, disse il papà. “Joe, vuoi dire tu la preghiera?”.

Joe annuì e iniziò: “Caro Padre Celeste, Ti preghiamo di benedire Sariah perché non abbia il diabete. Per favore, benedicila perché stia bene”. Quando pregò, Joe si sentì un po’ meglio.

Mentre la famiglia si stringeva in un abbraccio, Joe ebbe un’idea.

“Aspettate!”, disse. Andò in camera sua e afferrò il lettore portatile di musica che aveva ricevuto per il suo compleanno. Si assicurò che contenesse le canzoni preferite da Sariah.

“Ecco”, disse, porgendolo a Sariah. “Puoi portarlo all’ospedale”. Sariah sorrise e lo strinse forte a sé camminando verso l’auto.

Il giorno dopo, la mamma portò Joe e le sue sorelle all’ospedale per andare a trovare Sariah. Joe era nervoso mentre camminava per le corsie. “Ti prego di benedirla perché non abbia il diabete”, pregò per quella che sembrava la centesima volta.

Quando arrivarono alla sua stanza, Sariah era seduta sul letto con dei tubi attaccati alle braccia. Sorrise leggermente quando li vide tutti.

“Abbiamo ricevuto i risultati delle analisi”, disse il papà. “I dottori hanno detto che Sariah ha il diabete di tipo 1. Dovremo sostituire alcune delle cose che mangiamo in famiglia e aiutarla con le medicine. Ma starà bene”.

A Joe si strinse lo stomaco. Uscì dalla stanza e si sedette a terra accanto alla porta. Nascose il viso tra le braccia.

“Che cosa c’è che non va, Joe?”, disse la mamma, sedendosi accanto a lui.

“Ho pregato chiedendo che Sariah non avesse il diabete”, disse Joe. “Perché il Padre Celeste non ha risposto alla mia preghiera?”.

La mamma gli mise il braccio attorno. “Il Padre Celeste risponde sempre alle nostre preghiere, è solo che non sempre lo fa come *noi* vorremmo. A volte, invece di portare via le cose difficili, Egli ci risponde dandoci pace e aiutandoci a essere forti. Io so che il Padre Celeste aiuterà Sariah”.

Joe annuì lentamente. In quel momento non si sentiva tranquillo o forte, ma ricordò la bella sensazione che aveva sentito durante la preghiera familiare.

Tornarono insieme nella stanza. Le sorelle di Joe stavano giocando a carte, proprio come facevano a casa, e sembravano tutte felici, anche Sariah.

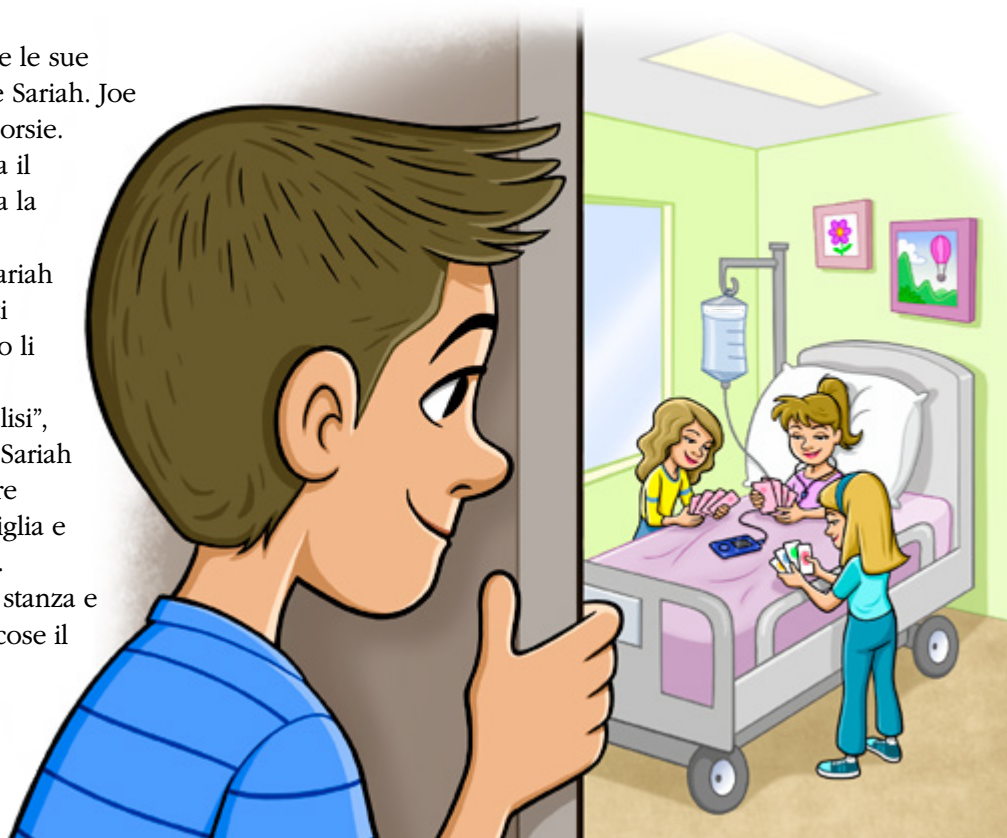
Poi Joe notò qualcosa. Sariah aveva le cuffie attorno al collo e il lettore musicale sulle gambe.

“Continua ad ascoltare le canzoni che hai scelto per lei”, disse la mamma. “La aiutano molto a sentirsi calma”.

Joe provò una sensazione di calore dentro di sé. Sapeva che il Padre Celeste li stava già aiutando. ●

UNA DOMANDA PER VOI

In che modo pensate che il Padre Celeste abbia risposto alle preghiere di Joe?



ILLUSTRAZIONI DI JARED BECKSTRAND

Ciao dalla Russia!



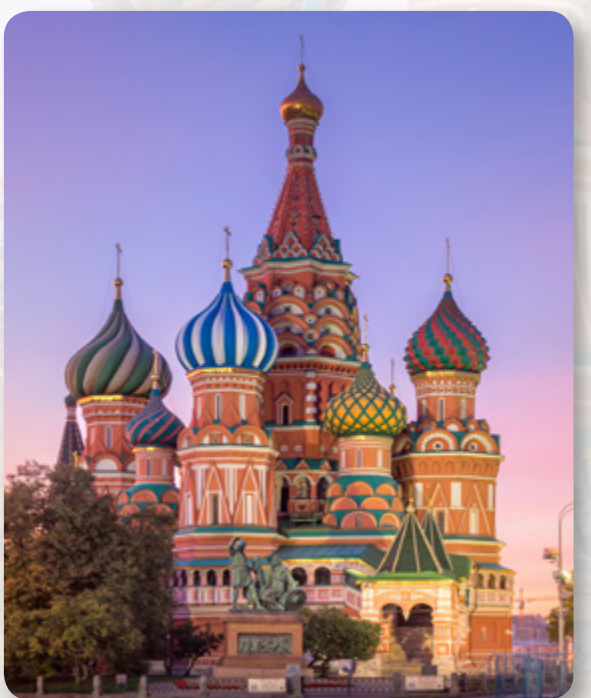


La Russia è la nazione più grande del mondo! Si estende su due continenti: l'Europa e l'Asia. L'animale nazionale della Russia è l'orso bruno.





L'alfabeto russo usa le lettere cirilliche. Questa è un'insegna su un edificio della Chiesa in Russia ed ecco un Libro di Mormon in russo.



Questa è la Cattedrale di San Basilio, uno dei luoghi più famosi in Russia. Molte persone in Russia appartengono alla Chiesa russa ortodossa. Sono cristiane, il che significa che credono in Gesù Cristo, come noi!

ILLUSTRAZIONE DI KATIE MCDEE



In Russia, il primo giorno di scuola si chiama Giornata della conoscenza. I bambini cantano, ballano e portano fiori ai loro insegnanti.



La zuppa è un piatto molto popolare in Russia! Questo bambino sta mangiando una zuppa di cavolo che si chiama *shchi*.



L'anno scorso il presidente Nelson ha annunciato che in Russia verrà costruito un tempio. I membri della Chiesa in Russia erano molto emozionati! Sarà il primo tempio in quell'enorme paese.

Grazie di aver esplorato la Russia con noi. Ci vediamo la prossima volta!



Vi presentiamo alcuni dei nostri amici della Russia!



Mi piace portare la mia testimonianza in chiesa. Mi piace leggere le Scritture. Amo il tempio e non vedo l'ora di entrarci.
Eva, 8 anni



Gesù mi ama e io amo Lui. A scuola parlo di Lui e anche i miei amici Lo conoscono. Mi piace cantare gli inni della Primaria ai miei amici.
Efim, 7 anni

Venite dalla Russia? Scriveteci! Ci piacerebbe che lo faceste!

MOTIVI DELLO SFONDO DI GETTY IMAGES

La principessa ranocchia perdona

Katya vuole fare una recita, ma Sonya sta cercando di essere la protagonista!

Charlotte Larcabal
Riviste della Chiesa
(Racconto basato su una storia vera)



"Siate misericordiosi com'è misericordioso il Padre vostro" (Luca 6:36).

Mentre usciva dal suo palazzo per uscire fuori al sole, Katya prese una grossa scatola. Era estate e, per alcuni mesi, il tempo era caldo nella sua città in Russia. Posò la scatola su una panchina dove i suoi amici Dima e Sonya stavano aspettando.

"Ecco tutto quello che ci serve per la nostra recita!", disse Katya. Aprì la scatola e tirò fuori una corona di plastica e scampoli di stoffa viola, blu e rossa. Con un po' di creatività, sarebbero diventati dei costumi bellissimi.

"Che recita metteremo in scena?", chiese Dima.

Katya sorrise: "Credo che dovremmo fare 'La principessa ranocchia'!". Era la sua storia di fate preferita. Katya sorrise immaginandosi nel ruolo della bellissima Vasilisa.

Sonya afferrò la stoffa blu dalla scatola e se la avvolse



addosso. “Io voglio essere Vasilisa!”, disse.

“Aspetta”, disse Katya. “È stata una mia idea, quindi dovrei essere io Vasilisa”.

“Puoi farla tu”, disse Sonya. Ma poi ridacchiò: “Quando è una rana!”.

Katya si imbronciò e tolse il drappo blu a Sonya. “È la mia recita!”.

Sonya si mise le mani sui fianchi. “Nessuno vuole giocare con te se fai la prepotente. Sei meglio come rana che come principessa”.

Katya sentì che le spuntavano le lacrime. Afferrò la sua scatola e corse dentro, salì le scale fino all’appartamento della sua famiglia. Sbatté la porta alle sue spalle.

“Qualcosa non va?”, disse la mamma. Katya scoppiò in lacrime.

“Sonya sta rovinando tutto!”. Katya raccontò tutto alla mamma. “Ha detto che sono una rana!”.

“Oh, Katyusha”, rispose la mamma. Katyusha era il nomignolo che la mamma usava per Katya. “Mi dispiace. Non è stato carino da parte sua”.

In quel momento bussarono alla porta. La mamma andò ad aprire, ma Katya corse in camera sua. Sentì parlare e poi la mamma la chiamò. “Ti va di parlare con Sonya? Ha qualcosa da dirti”.

“No!”, urlò Katya.

Sentì parlare ancora, e poi sentì chiudere la porta.

“Penso che Sonya sia dispiaciuta”, disse la mamma.

“Non mi importa”, disse Katya. Affondò ancora di più la faccia nel cuscino.

La mamma rimase vicino alla porta per un minuto. “Sai? A volte, quando sono veramente arrabbiata, non voglio perdonare gli altri. A volte devo chiedere al Padre Celeste di aiutarmi a desiderare di perdonare”. Poi se ne andò.

Katya era troppo arrabbiata per perdonare. Sonya aveva ferito i suoi sentimenti! Ma… anche essere arrabbiata non la faceva sentire tanto bene.

Sospirò e si inginocchiò accanto al letto. Katya sapeva che il Padre Celeste voleva che perdonasse Sonya. Era la cosa giusta da fare. Ma forse il Padre Celeste voleva che Katya perdonasse perché avrebbe aiutato anche lei a sentirsi meglio.

“Padre Celeste, ti prego di aiutarmi a perdonare Sonya”, disse. “Non lo voglio veramente, ma non voglio neanche rimanere arrabbiata”.

Finì di pregare e fece un respiro profondo. Katya sentì che la sua rabbia si affievoliva, solo un po’. Poteva farcela. Poteva perdonare. Andò all’appartamento di Sonya e bussò alla porta.

Sonya aprì e cominciò subito a parlare. “Katya, mi dispiace per quello che ho detto”.

“Ti perdono”, disse Katya. “E mi dispiace di aver portato via tutti i costumi. Anche tu saresti stata una brava Vasilisa. Possiamo fare a turno”.

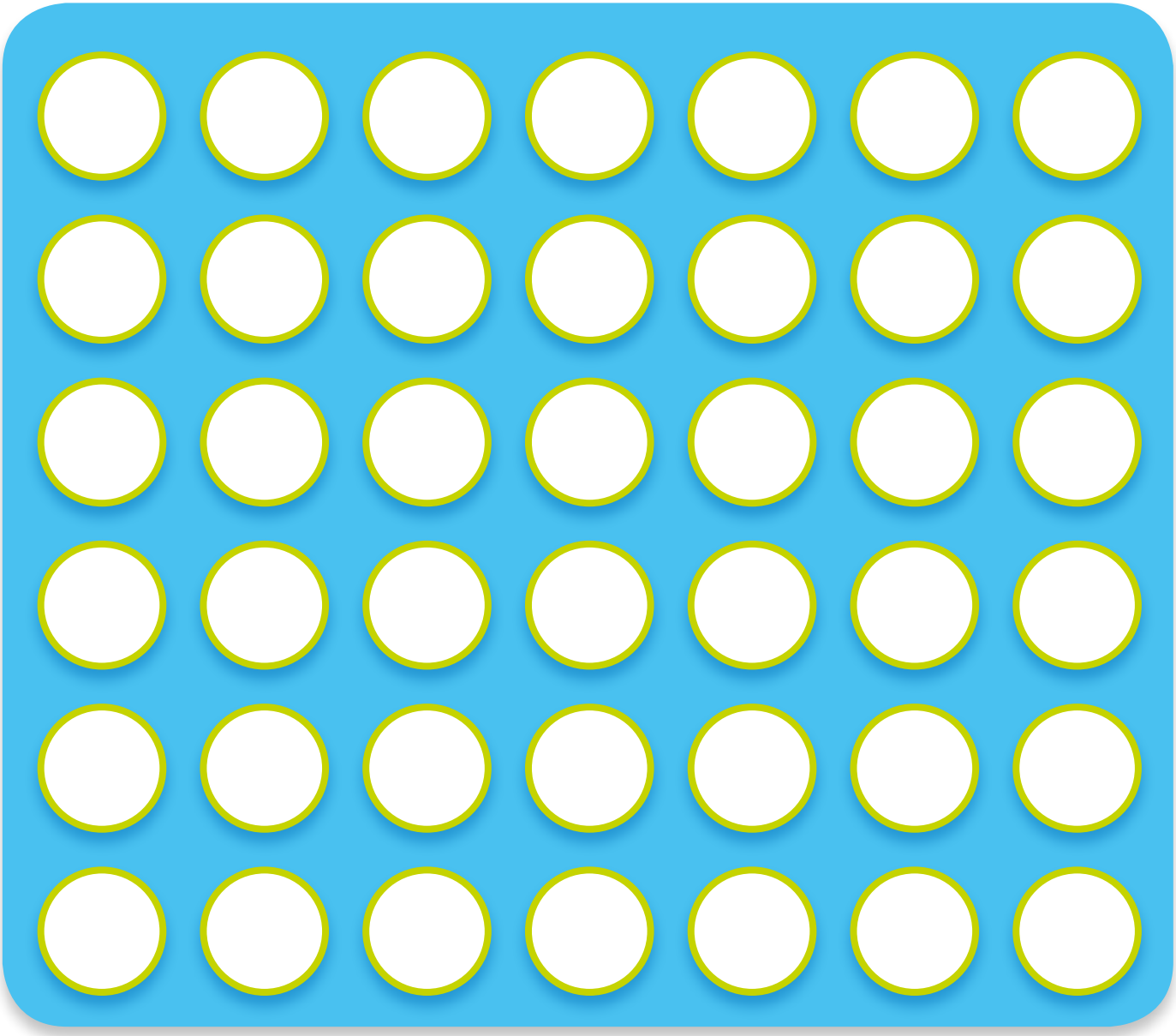
Sonya sorrise. “Va bene. Adesso possiamo andare a fare le prove? Vado a prendere Dima!”.

Katya ricambiò il sorriso. “Io andrò a prendere i costumi!”. ●

ILLUSTRAZIONI DI LUCY SEMPLE

Il Forza quattro di questa conferenza!

Fate questo gioco con un amico durante la Conferenza. Per prima cosa, scegliete la *X* o la *O*.
Poi ascoltate se vengono dette le parole riportate nella lista in basso.
A turno, ogni volta che sentirete una delle parole, scrivete la vostra lettera (*X* oppure *O*) in uno degli spazi.
Cominciate dalla fila in basso del tabellone. Dopodiché, ogni lettera deve essere inserita sopra un'altra lettera.
Vince chi ne ottiene quattro in fila! ●



Bambini
Comandamenti
Fede
Famiglia
Dio
Gesù
Amore
Preghiera
Sacerdozio
Rivelazione
Scritture
Tempio
Profeta
Apostolo

Presto andrò al tempio per la prima volta e sono nervoso pensando all'intervista per il tempio. Che tipo di domande mi farà il vescovo?
— Ansioso di Acapulco

Caro Ansioso,

la lista che trovi qui di seguito mostra il tipo di cose di cui ti parlerà il tuo vescovo o presidente di ramo. Se non capisci il significato di qualcosa, puoi fargli delle domande. Se vuoi, puoi portare con te anche uno dei tuoi genitori.

Ti vogliamo bene!

L'Amico

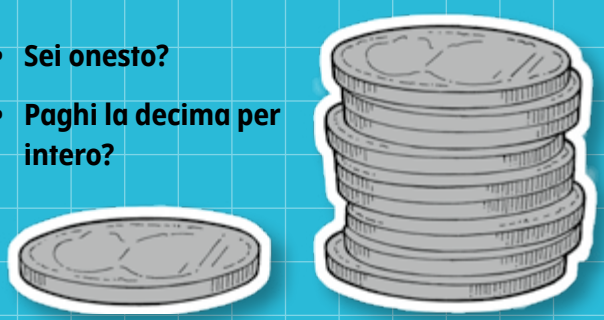


- **Hai fede nel Padre Celeste, in Gesù Cristo e nello Spirito Santo?**
- **Sostieni i tuoi dirigenti della Chiesa (come il profeta, gli apostoli e il tuo vescovo)?**



- **Mantieni la tua mente e il tuo corpo puliti e puri?**
- **Ti sforzi di rispettare le alleanze che hai fatto quando sei stato battezzato?**
- **Segui i comandamenti?**

- **Sei onesto?**
- **Paghi la decima per intero?**





Anche se non andrai immediatamente al tempio, potrai comunque avere una raccomandazione se sei nelle Giovani Donne o se detieni il Sacerdozio di Aaronne. La raccomandazione ti aiuta a ricordare di rimanere degno di andare al tempio!

- **Osservi la Parola di Saggezza?**
- **Credi di essere degno di entrare nella casa del Signore?**

FOTOGRAFIA DELLA PENNA DI GETTY IMAGES; ILLUSTRAZIONI: MONETE DI BETH M. WHITTAKER; IL SALVATORE E IL BATTESIMO DI MATT SMITH; TEMPIO DI BOSTON, NEL MASSACHUSETTS, DI STEVE KROPP

La storia familiare, passo per passo

Ciao, sono Mei.
Ho trovato questa fotografia in una vecchia scatola. Sul retro ho visto il nome Fumiko.



Abbiamo guardato di nuovo nella scatola e abbiamo trovato una vecchia lettera scritta da Fumiko e altre foto. Imparare a conoscerla è stato divertente.



La mia mamma ha detto che è una foto della mia trisavola Fumiko. Volevo scoprire più cose su di lei.

Siamo andate su FamilySearch.org e abbiamo aggiunto Fumiko al nostro albero genealogico. Abbiamo inserito il suo compleanno e la data del giorno in cui lei e suo marito, Hiroshi, si sono sposati.



Fumiko non è mai stata battezzata quando era viva, ma ora sono abbastanza grande per andare al tempio e per essere battezzata al suo posto.

Abbiamo aggiunto anche le foto di Fumiko. Ora, se le foto andranno perse o si rovineranno, la mia famiglia potrà sempre trovarne una copia su Internet.



Quando sono tornata a casa, ho scritto tutto nel mio diario. Spero che un giorno incontrerò la trisavola Fumiko. Voglio continuare a conoscere meglio lei e tutta la mia famiglia!





Abbiamo fatto una copia del nome e delle informazioni di Fumiko. Poi siamo andati al tempio e sono stata battezzata per lei!

Anche voi potete fare la storia familiare, anche se abitate lontano dal tempio.

- Nel vostro diario, scrivete o disegnate qualcosa sulla vostra vita.
- Fate domande a un genitore o a un nonno sulla sua vita.
- Caricate delle immagini su **FamilySearch.org** utilizzando un computer, un cellulare o un tablet.
- Leggete le domande della raccomandazione per il tempio a pagina A11. In che modo potete essere degni ora di entrare nel tempio?

ILLUSTRAZIONI DI JIM MADSEN



José non vedeva l'ora di andare al tempio. Allora perché si sentiva così nervoso?

Pace nel tempio

José Rodríguez
(Racconto basato su una storia vera)

"Amo il sacro il tempio, voglio entrarvi un dì" (Innario dei bambini, 99).

"Congratulazioni, José", disse il vescovo García, porgendomi la mia nuova raccomandazione per il tempio.

"Grazie!", dissi. Gli strinsi la mano e uscii dal suo ufficio, fissando il foglietto bianco. Potevo andare al tempio a fare i battesimi!

I miei *abuelos* (nonni) mi aspettavano all'ingresso. I miei genitori non venivano in chiesa tanto spesso, quindi di solito ci andavo con Abuela e Abuelo. Mi abbracciarono entrambi.

"Sei emozionato per il tuo primo viaggio al tempio, la prossima settimana?", mi chiese Abuelo mentre uscivamo dall'edificio.

"Sì!", dissi. Ma non potei fare a meno di notare una sensazione strana e di ansia che avevo allo stomaco.

"Sarà bellissimo andarci insieme come famiglia", disse Abuela con un gran sorriso.

Sorrisi anch'io, ma la sensazione strana non se ne andò.

Man mano che il giorno del viaggio al tempio si avvicinava, io diventavo più nervoso. Alla fine ne parlai con Abuela.

Stava tagliando le verdure in cucina, ma smise quando entrai. "Qualcosa non va?", chiese, asciugandosi le mani con un canovaccio. "Sembri preoccupato".

Sospirai e mi sedetti al tavolo. "Sono davvero emozionato di andare al tempio. Ma sono anche nervoso".

Abuela annuì, sembrava che capisse come mi sentivo. "Non devi preoccuparti. Ci saranno persone ad aiutarti a ogni passo".

Mentre parlava, provai una sensazione di calore e di consolazione dalla testa ai piedi. Sapevo che sarebbe stata una giornata speciale.





UNA DOMANDA PER VOI

Perché pensate che il tempio sia un posto speciale?

Presto arrivò il giorno del nostro viaggio al tempio. Indossai i vestiti della domenica e mi pettinai. Abuela entrò nella mia camera.

"Come ti senti?", chiese.

"Entusiasta! Non vedo l'ora di andare al tempio".

Abuela si sedette ai piedi del letto e prese un foglietto dalla tasca.

"Questo è un cartoncino delle ordinanze del tempio", disse. "È per mio fratello. Era una persona molto speciale per me. Ma è morto prima che potesse essere battezzato. Oggi vorresti essere battezzato per lui nel tempio?".

Abuela mi porse il cartoncino. Lessi il nome: Ramon Rodriguez. Si capiva che Abuela amava suo fratello, e io ero felice che si fidasse di me perché fossi battezzato per lui.

"Certamente, Abuela. Grazie!". Mi misi con cura il biglietto in tasca.

Mentre andavamo in autobus al Tempio di Santo Domingo, Abuela raccontò di quando era andata al tempio per la prima volta con Abuelo. Quella volta avevano dovuto andare fino in Perù perché non c'era un tempio nella Repubblica Dominicana.

Un'ora dopo, arrivammo al tempio. C'era anche il vescovo García. Spalancai gli occhi quando raggiungemmo l'edificio. Era talmente bello! Mi fermai a leggere le parole scritte sopra la porta: Santità all'Eterno – La casa del Signore.

Mentre attraversavo la soglia, sapevo che stavo entrando in un posto speciale. Tutte le mie preoccupazioni sembrarono svanire. Tutto attorno c'erano silenzio e calma.

Dopo aver indossato gli abiti bianchi, ero in piedi nel fonte battesimale con il vescovo García. Ascoltavo con attenzione mentre pronunciava le parole della preghiera battesimale. Quando disse il nome di Ramon, fui riempito da una sensazione di pace.

Il vescovo García mi immerse nell'acqua. Quando riemersi, sorridevo. Non vedevo l'ora di rifarlo! ●



L'autore vive nel Distrito Nacional, nella Repubblica Dominicana.

ILLUSTRAZIONI DI MIKE LAUGHEAD

L'anziano Rasband visita Capo Verde



Gli apostoli viaggiano in tutto il mondo per ministrare alle persone e per insegnare loro a conoscere meglio Gesù Cristo.



L'anziano Ronald A. Rasband e sua moglie, la sorella Melanie Rasband, hanno visitato Capo Verde. È una nazione bellissima formata da 10 isole al largo delle coste africane.



L'anziano Rasband ha visitato una scuola per bambini piccoli. Molti non hanno genitori che si occupino di loro. I bambini si sono messi in fila per stringergli la mano. All'anziano Rasband è piaciuto tantissimo. L'anziano e la sorella Rasband hanno 27 nipoti!





Hanno visitato anche una fattoria. I membri della Chiesa stanno imparando ad allevare maiali e altri animali per poter sostenere la propria famiglia.



Le persone erano emozionate di poter ascoltare l'anziano Rasband. Questa è stata la prima volta che un apostolo ha visitato il loro paese!



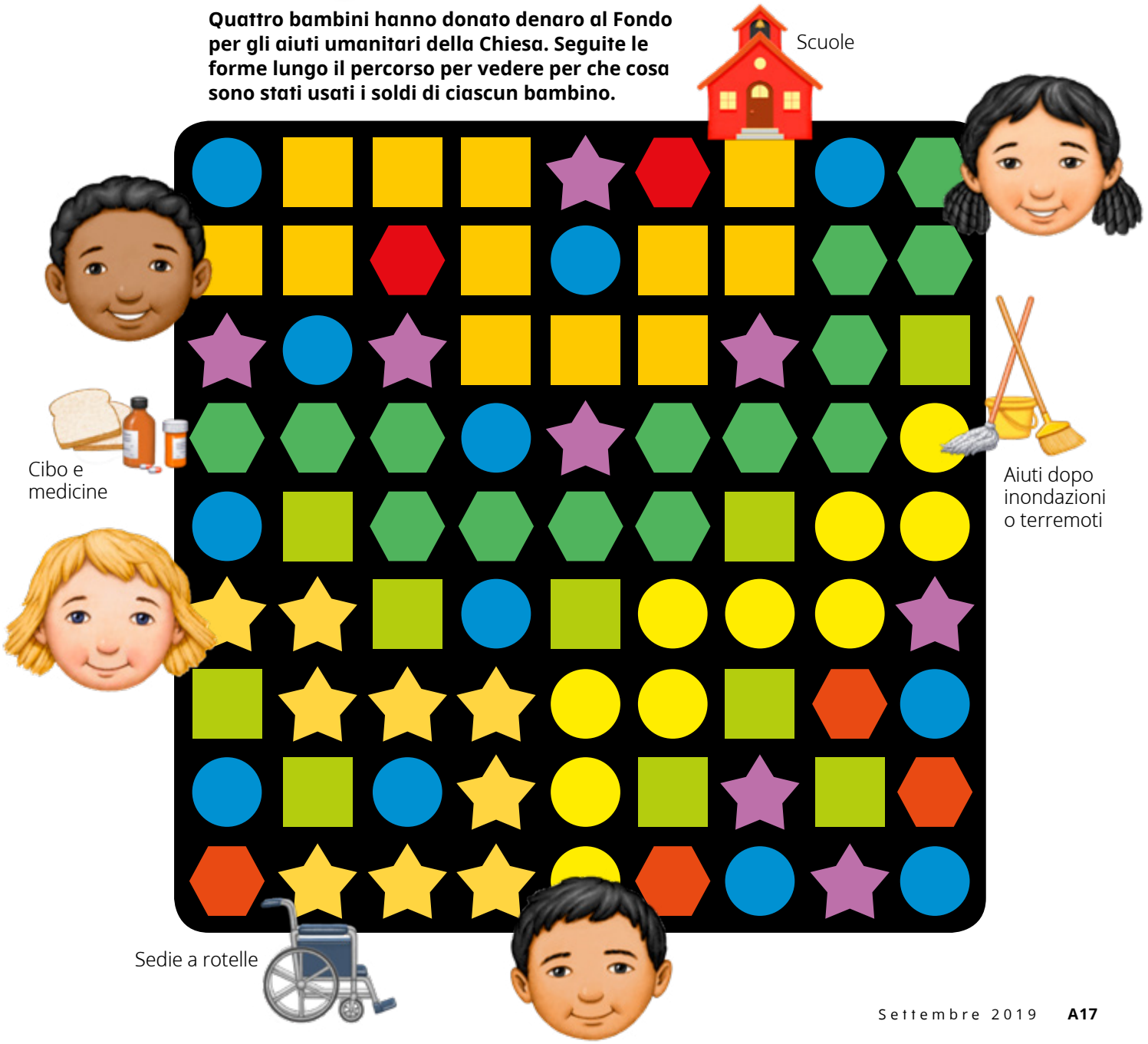
"Dio vi ama. Il Salvatore vi ama".

Anche noi possiamo dare una mano!

La Chiesa offre del denaro per aiutare la scuola dei bambini che l'anziano Rasband ha visitato. Ecco come potete condividere il vostro denaro con bambini come loro!

- **Quando pagate la decima, aggiungete del denaro in più nella busta.**
- **Scrivete la cifra che avete versato in più nella casella che dice "Aiuti umanitari".**
- **Sigillate la busta e consegnatela al vostro vescovo o presidente di ramo.**
- **Il vostro denaro aiuterà le persone di tutto il mondo in molti modi!**

Quattro bambini hanno donato denaro al Fondo per gli aiuti umanitari della Chiesa. Seguite le forme lungo il percorso per vedere per che cosa sono stati usati i soldi di ciascun bambino.



ILLUSTRAZIONI DI MARK STEPHENS

Mostra e racconta



Mi piace pregare. Una volta ho perso un giocattolo, ho pregato e Dio mi ha aiutato a ritrovarlo. A volte prego prima di una lezione a scuola o prima di una partita a calcio. Mi piace quando preghiamo come famiglia e quando mi chiedono di pregare alla Primaria. Mi piace pregare perché so che il Padre Celeste mi ascolta e risponde alle mie preghiere.
Kirill, 8 anni



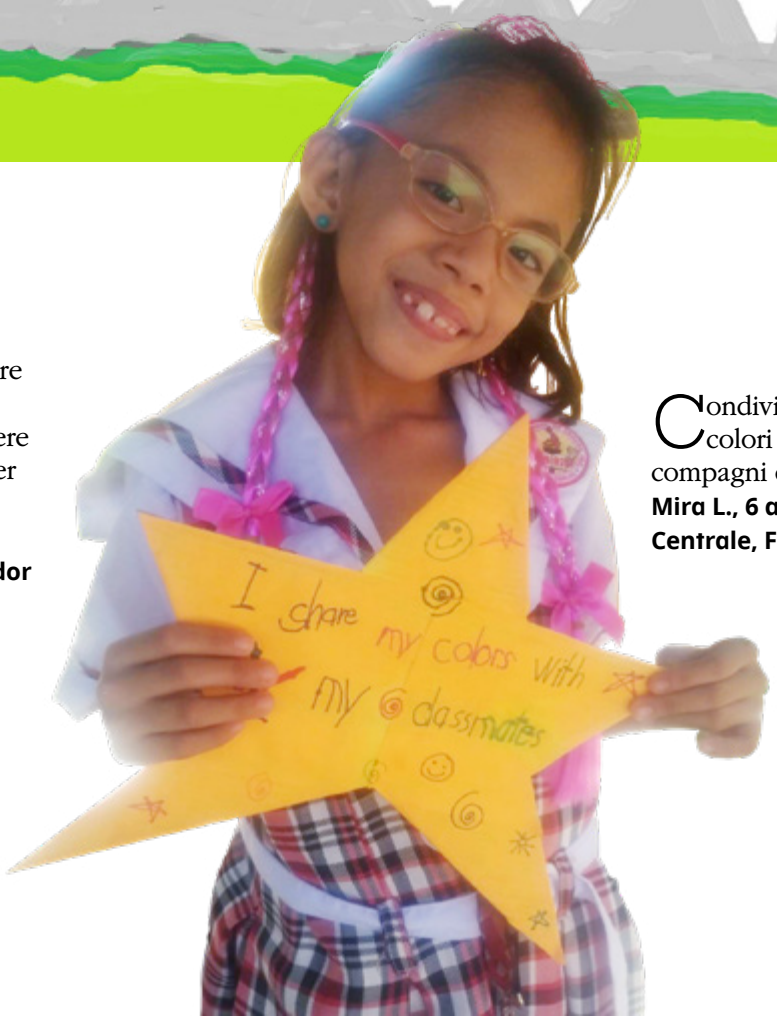
So che Gesù vive e che ha dato la Sua vita per noi. So che Gesù è il nostro Salvatore e Redentore.
Maria, 10 anni



Talus P., 9 anni, Virginia, USA



Mi piace leggere il Libro di Mormon tutte le sere e prego sempre per sapere se è vero.
Aaron P., 7 anni, Esmeraldas, Ecuador



Condivido i miei colori con i miei compagni di classe.
Mira L., 6 anni, Luzon Centrale, Filippine



Anziano
Allen D. Haynie
Membro dei
Settanta

Non avrei dovuto radermi

"Noi crediamo nell'essere onesti" (Articoli di Fede 1:13).

Quando avevo circa nove anni, volevo farmi crescere i baffi. Pensavo di poterlo fare rasandomi il viso ogni giorno. Per diversi giorni, ho usato il rasoio di mio padre per radermi. Un giorno mio padre mi ha visto radermi. Mi ha avvertito di non farlo perché avrei potuto tagliarmi.

Mi dispiace dire che ho disobbedito al mio papà. Il giorno dopo, mi sono rasato di nuovo. Mentre lo facevo, il rasoio mi è sfuggito dalle dita insaponate. Mi sono fatto un taglio profondo sopra il labbro. Ero piuttosto spaventato mentre mettevo un cerotto sul labbro, ma ero ancora più spaventato di quello che mio padre avrebbe detto.

Quando è tornato a casa quella sera e ha visto il mio taglio, era sorpreso e preoccupato. Mi ha chiesto come era successo.

Ho detto: "Be', stavo correndo lungo il marciapiedi e sono caduto sulla faccia".

Avevo mentito! Prima avevo disobbedito, e ora ero stato disonesto! Quella notte non riuscivo a dormire. Era tardi, ma dovevo dire a mio padre la verità. L'ho trovato in salotto.

"Papà, ti ho mentito", dissi. "Non sono caduto. Mi sono tagliato con il rasoio. Mi dispiace".

Mio padre è rimasto in silenzio per un momento. Poi ha detto gentilmente: "Figliolo, hai disobbedito. Questo non è bene. Ma sono orgoglioso che tu abbia deciso di dire la verità".

Da allora, ogni giorno, porto con me quella lezione — e quella cicatrice. Che sia con il vostro Padre Celeste o con i vostri amici e la vostra famiglia, siate sempre un esempio di onestà e di verità. ●

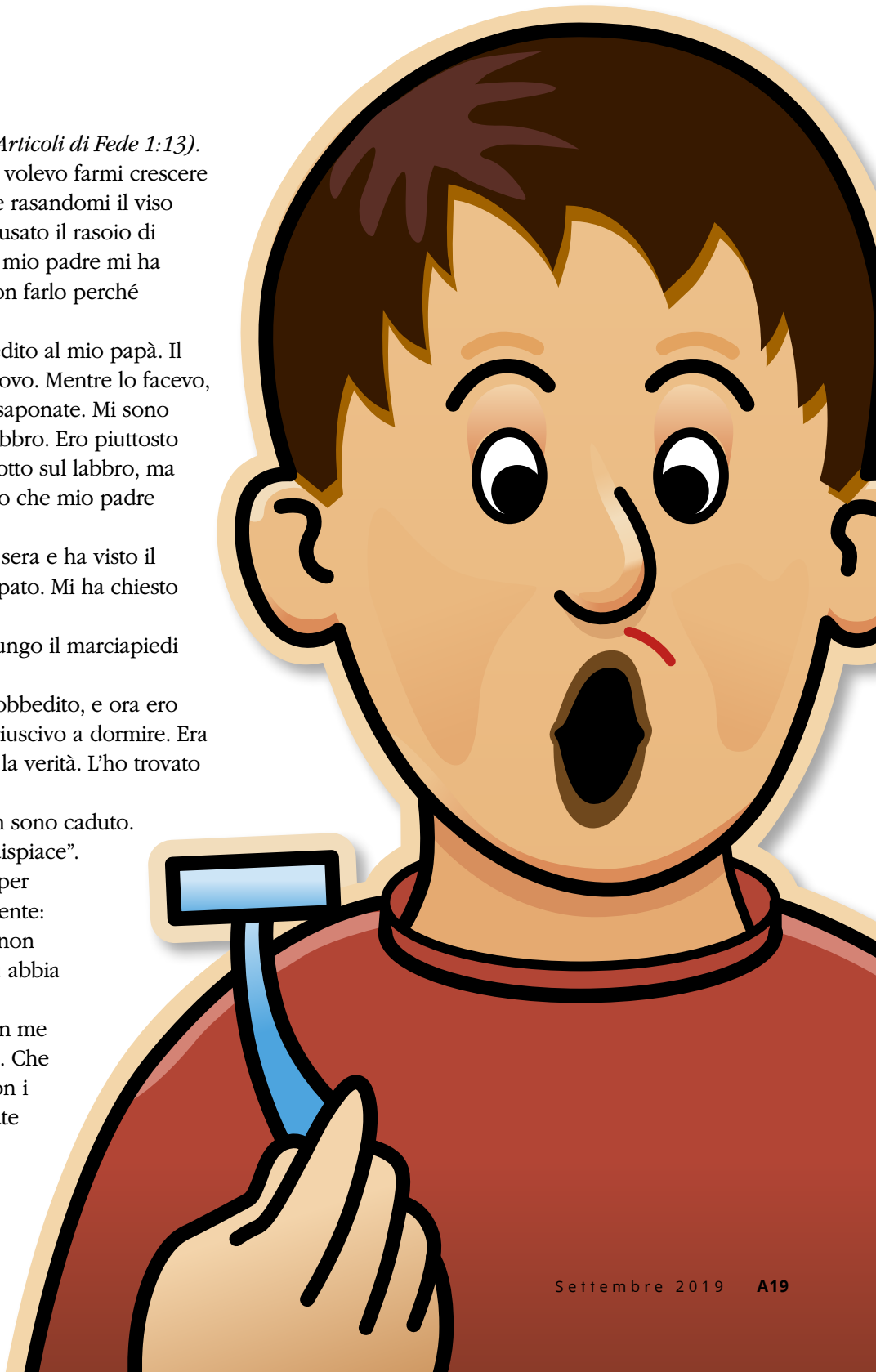


ILLUSTRAZIONE DI THOMAS CHILD

Le lettere di Paolo

Marissa Widdison
Riviste della Chiesa



L'apostolo Paolo aiutò a guidare la Chiesa dopo la morte di Gesù. All'epoca non c'erano né i telefoni né Internet. Così, Paolo scriveva lettere ai membri della Chiesa.

Paolo scrisse alle persone della città di Corinto. Disse loro di perdonare gli altri. Disse loro di essere pazienti. Scrisse riguardo a Gesù.





Paolo scrisse alle persone di un posto chiamato Galazia. Disse loro di amarsi gli uni gli altri. Disse loro che cosa si prova quando si sente lo Spirito.

Le lettere di Paolo erano talmente importanti da diventare parte della Bibbia. Potete leggerle nel Nuovo Testamento.



ILLUSTRAZIONI DI APRYL STOTT



Posso imparare dagli insegnamenti di Paolo. Ascolterò quello che il profeta e gli apostoli insegnano oggi! ●

Io amo la Bibbia!



ILLUSTRAZIONE DI APRYL STOTT

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

Cari genitori,

questo è stato un anno emozionante per i templi nel mondo! Sono stati dedicati templi in Italia, nella Repubblica Democratica del Congo, in Brasile, ad Haiti e in Portogallo. Diversi altri templi saranno ridedicati. Questa rivista contiene diversi articoli che parlano dei templi. I vostri figli possono:

- Ripassare le domande della raccomandazione per il tempio (pagina A11).
- Seguire Mei mentre impara a conoscere un membro della famiglia che ha bisogno delle ordinanze del tempio (pagine A12–A13).
- Leggere una storia riguardo al primo viaggio al tempio di un bambino (pagine A14–A15).

I vostri figli riusciranno a trovare tutte le volte che la parola *tempio* viene usata nella rivista? Potrebbero allenarsi a scrivere la frase "Amo il sacro tempio" e fare un disegno della vostra famiglia al tempio. Ci piacerebbe tanto vedere questi disegni!

In che modo i templi hanno benedetto la vostra vita?

L'Amico

Come inviare alla *Liahona* i disegni o le esperienze dei vostri figli

Andate su liahona.ChurchofJesusChrist.org e cliccate "Invia qualcosa di tuo", oppure inviate un'e-mail all'indirizzo liahona@ChurchofJesusChrist.org insieme al nome, all'età e alla città di residenza di vostro figlio o di vostra figlia e alla dichiarazione di consenso seguente: "Io sottoscritto/a, [inserite il vostro nome], autorizzo la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni a pubblicare su riviste, siti Internet e piattaforme di social media della Chiesa il materiale inviato da mio figlio/mia figlia". Non vediamo l'ora di sapere cosa avete da dire!



Trova la Liahona nascosta all'interno!

SOMMARIO

A2 Dalla Prima Presidenza: Tre modi per andare d'accordo con gli altri
A4 Il dilemma del diabete
A6 Ciao dalla Russia!
A8 La principessa ranocchia perdona
A10 Cose divertenti: Il Forza quattro di questa conferenza!
A11 A che cosa stai pensando?
A12 La storia familiare, passo per passo
A14 Pace nel tempio
A16 Gli apostoli nel mondo: L'anziano Rasband visita Capo Verde
A18 Mostra e racconta
A19 Non avrei dovuto radermi
A20 Storie delle Scritture: Le lettere di Paolo
A23 Pagina da colorare: Io amo la Bibbia!

SULLA COPERTINA DE *L'AMICO*
Illustrazione di Adobe Stock

© 2019 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. TUTTI I DIRITTI RISERVATI

ITALIAN
4 02186 09160 3