


LA
CHIESA
È QUI

Bangkok Thailandia





Ecco alcuni dati relativi alla Chiesa in Thailandia:


1  Tempio in costruzione a Bangkok

Membri della Chiesa  **22.100**

41  Congregazioni

Missione  **1**

74  Lingue e dialetti parlati in Thailandia

Lettere che formano il nome Bangkok scritto in thai  **168**

1854 Il primo missionario viene mandato in Thailandia (allora nota come Siam).

1966 Viene organizzato il Distretto della Thailandia; il presidente Gordon B. Hinckley dedica il paese all'opera missionaria; battesimo del primo convertito autoctono.

1995 Viene creato il Palo di Bangkok.

2018 Il presidente Russel M. Nelson visita Bangkok.

2019 Il 16 gennaio viene tenuta la cerimonia del primo colpo di piccone per il Tempio di Bangkok.





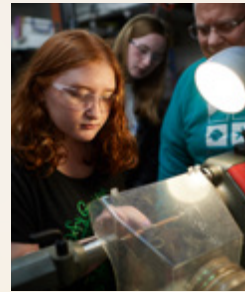
Quattro doni del Salvatore
Presidente Russell M. Nelson

6



Ciò che la storia del Natale ci insegna in merito al ministero

12



Ministrare ai bambini e ai giovani
Brittany Beattie

36

Come possiamo trovare gioia e felicità?

Gesù Cristo: la fonte della gioia duratura
Anziano David A. Bednar

18

Per me e per tanti altri a volte le cose si complicano quando si tratta di provare gioia o essere felici, anche dopo aver scelto di vivere rettamente. A volte mi sono chiesto: “Ma se sto osservando i comandamenti, perché sto avendo tante difficoltà a essere felice?”.

Ci sono molti fattori che possono sovertire il nostro senso di felicità e benessere, come per esempio la perdita del lavoro, la morte di una persona cara o problemi di salute fisica o mentale. Eppure sono giunto alla conclusione che ci attendono sempre giorni migliori, a prescindere dalla condizione in cui ci troviamo. Nel mio articolo “La ricerca della felicità”, a pagina 24, condivido prospettive evangeliche e ricerche scientifiche con l’obiettivo di raggiungere la felicità, soprattutto quando sembra così lontana.

L’articolo dell’anziano David A. Bednar a pagina 18, “Gesù Cristo: la fonte della gioia duratura”, ci istruisce in merito alla gioia vera e duratura. Pieno di chiavi di lettura scritturali e profetiche, il suo articolo contiene numerose istruzioni importanti per il nostro benessere eterno e ci guida alla ricerca della gioia in questa vita.

“Adamo cadde affinché gli uomini potessero essere”, dicono le Scritture, “e gli uomini sono affinché possano provare gioia” (2 Nefi 2:25). Anche dopo la notte più buia, al mattino la luce torna sempre a splendere.

David Dickson
Riviste della Chiesa



Sommario

5 I molti volti della felicità 🕒

Cosa rende felici?

6 Quattro doni del Salvatore 🕒

Presidente Russell M. Nelson

Ricevere i doni offerti da Gesù Cristo può aiutarci a diventare più simili a Lui.

8 Musica

Che bimbo è questo?

William C. Dix

12 Principi per il ministero

Ciò che la storia del Natale ci insegna in merito al ministero

Scopri come puoi seguire l'esempio di coloro che amavano il Salvatore al momento della Sua nascita.

16 Ritratti di fede

Fatu Gamanga – Provincia orientale, Sierra Leone 🕒

Fatu ha usato i programmi di alfabetizzazione e di autosufficienza della Chiesa per cambiare la propria vita. La sua testimonianza le dà fiducia.

18 Gesù Cristo: la fonte della gioia duratura

Anziano David A. Bednar

Cosa significa avere gioia e come possiamo raggiungerla?

24 La ricerca della felicità

David Dickson

Nove strategie per aiutarti ad avere una vita più felice, anche nei momenti di difficoltà.

32 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni 🕒

L'amore aggiusta ciò che è rotto; un dono eterno alla madre; la solitudine fa posto alla gratitudine; il servizio le guarisce il cuore.

36 Ministrare ai bambini e ai giovani

Brittany Beattie

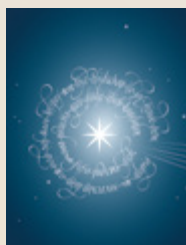
Ecco come puoi sostenere e incoraggiare i giovani e i bambini attorno a te a raggiungere il loro potenziale.

40 Insegnare agli adolescenti e ai bambini piccoli

Affrontare i cambiamenti 🕒

Ecco sette cose che puoi fare per aiutare i tuoi figli nei momenti di transizione importanti nella loro vita.

🕒 Articoli brevi



In copertina
Illustrazione di
Chiara Riva

Sezioni

Giovani Adulti

42

Tutti a volte si sentono soli, ma Dio può darci la forza di andare avanti. In questa sezione i giovani adulti parlano di come hanno affrontato la solitudine e di **come trovare nuovi amici.**



Giovani

51

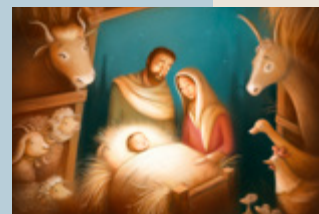
Fratelli **progrediscono insieme** nel sacerdozio; giovani da tutto il mondo parlano di **come celebrano il Natale;** il Signore si aspetta di essere amato, **non preso in giro;** un appuntamento al buio avvicina un giovane al Vangelo; e **come prendere la decisione di servire una missione.**



Bambini

L'Amico

Esplora i luoghi **dove camminò Gesù.** Leggi le storie dei membri della Chiesa in Colombia. Celebra la nascita di Gesù, **la Luce del mondo.**



ARTICOLI SOLO IN VERSIONE DIGITALE DI DICEMBRE



5 suggerimenti su come godersi il Natale quando si è lontani da casa

Alexandra Palmer

Ecco come puoi sentirti a casa anche se sei lontano.



L'ipossia spirituale e l'importanza di avere buoni amici

Bella Harvey

Un giovane adulto australiano fa delle considerazioni sul valore dell'amicizia.



I membri descrivono le benedizioni derivanti da "Vieni e seguitami"

Chakell Wardleigh

Leggi di come lo studio del Nuovo Testamento ha influenzato la vita dei membri quest'anno!

PER SAPERNE DI PIÙ

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

- Trovare il numero corrente.
- Scoprire contenuti solo digitali.
- Consultare i numeri passati.
- Inviare le vostre storie e i vostri commenti.
- Abbonarvi o regalare un abbonamento.
- Arricchire lo studio con strumenti digitali.
- Condividere articoli e video preferiti.
- Scaricare o stampare articoli.
- Ascoltare i vostri articoli preferiti.

CONTATTATECI

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

Inviare 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

DICEMBRE 2019 VOL. 52 NUMERO 12 LIAHONA 18612 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: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

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: 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, Marrison 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@ChurchofJesusChrist.org

On-line: store.ChurchofJesusChrist.org
Costo annuale di un abbonamento: Euro 6,45 per l'italiano

Inviare i manoscritti e le domande on-line sul sito liahona@ChurchofJesusChrist.org; per posta a *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA oppure via e-mail all'indirizzo liahona@ChurchofJesusChrist.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@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 52 No. 12. 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 Post 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.



I MOLTI VOLTI DELLA FELICITÀ

Ecco alcune idee su come avere una vita felice.

A pagina 24 approfondiamo questo argomento, analizzando anche nove strategie per essere più felici.

“Nei villaggi africani per salutarsi si chiede: **‘COME STIAMO?’**. Questa è la consapevolezza che i successi o la felicità altrui sono, in modo davvero reale, nostri”.

Desmond Tutu, arcivescovo emerito di Città del Capo, Sudafrica, in 14th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World* (2016).



“SENZA PENSIERI POSITIVI NON C'È PACE, e senza pace non c'è felicità”.

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

“Non è la felicità che ci rende grati. È la **gratitudine** che ci rende felici”.

David Steindl-Rast, monaco benedettino cattolico, “Want to Be Happy? Be Grateful”, TEDGlobal 2013 (video), giugno 2013, ted.com.



“Se vuoi che gli altri siano felici, sii compassionevole; e se tu vuoi **essere felice, sii compassionevole**”.

Dalai Lama, in Dalai Lama e Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (2009).

“La felicità è lo scopo e il fine dell’esistenza. ‘Gli

uomini sono affinché possano provare gioia’ [2 Nefi 2:25].

La virtù, la rettitudine, la fedeltà, la santità e l’osservanza dei comandi di Dio conducono a una vita felice”.

Presidente David O. McKay, *Pathways to Happiness* (1964).





Presidente
Russell M. Nelson

Quattro doni

DEL SALVATORE

Miei cari fratelli e sorelle, questo è un meraviglioso periodo dell'anno. Riflettiamo insieme sulle benedizioni che riceviamo quando ci concentriamo sulla vita, sulla missione e sull'Espiazione del Signore Gesù Cristo.

Durante questo periodo, vi invito a esaminare i vostri desideri. Volete diventare sempre più simili a Gesù Cristo? Volete davvero vivere con il Padre Celeste e con la vostra famiglia per sempre e vivere come Egli vive? Se è così, vorrete accettare i molti doni offerti dal Signore per aiutarvi durante la vostra prova terrena. Concentriamoci su *quattro* doni che Gesù Cristo ha fatto a tutti coloro che sono disposti *ad accettarli* (vedere Dottrina e Alleanze 88:33).

Primo, ha dato a voi e a me un'illimitata capacità di *amare*. Ciò comprende la capacità di amare coloro che non sono amabili e coloro che non solo *non* vi amano ma, al momento, vi perseguitano e si approfittano di voi (vedere Matteo 5:44–45).

Con l'aiuto del Salvatore, possiamo imparare ad amare come Lui ama. Può richiedere un mutamento di cuore — sicuramente il nostro cuore andrà addolcito — mentre siamo istruiti dal Salvatore sul modo in cui prenderci *davvero* cura gli uni degli altri. Miei cari fratelli e mie care sorelle, possiamo davvero ministrare alla maniera del Signore se accettiamo il Suo dono d'amore.



Un **secondo** dono che il Salvatore vi offre è la capacità di *perdonare*. Grazie alla Sua Espiazione infinita, voi potete perdonare coloro che vi feriscono e che potrebbero non assumersi mai la responsabilità della loro crudeltà nei vostri confronti. Il Salvatore vi garantirà la capacità di perdonare chiunque vi abbia maltrattato in alcun modo.



Un **terzo** dono da parte del Salvatore è il *pentimento*. Il Signore ci invita a cambiare la nostra mente, la nostra conoscenza, il nostro spirito, perfino il nostro respiro. Ad esempio, quando ci pentiamo, riprendiamo profondamente fiato con gratitudine verso Dio, Colui che ci presta l'alito per respirare di giorno in giorno (vedere Mosia 2:21). E noi desideriamo usare quell'alito per servire Lui e i Suoi figli. Il pentimento è un dono splendente. È un processo da non temere. È un dono da ricevere con gioia e da usare — proprio da abbracciare — giorno dopo giorno mentre cerchiamo di assomigliare sempre più al nostro Salvatore.

Un **quarto** dono del nostro Salvatore è in realtà una promessa — una promessa di *vita eterna*. Tutti risorgeranno e avranno l'*immortalità*. Ma la vita eterna è molto più di una questione di tempo. La vita eterna è il tipo e la qualità di vita che vivono il Padre Celeste e il Suo Figlio diletto. Quando il Padre ci offre la vita eterna, essenzialmente sta dicendo: “Se scegliete di seguire mio Figlio — se il vostro *desiderio* è *davvero* di diventare come Lui — allora col tempo potrete vivere come viviamo noi e presiedere a mondi e regni, come facciamo noi”.

Questi quattro doni straordinari ci porteranno più gioia di quanta saremo in grado di accogliere. Sono stati resi possibili perché Geova ha accondisceso a venire sulla terra: sarebbe stato Gesù bambino. È nato da un Padre immortale e da una madre mortale. È nato a Betlemem nelle circostanze più umili. Gesù Cristo è il dono trascendente di Dio — il dono del Padre a tutti i Suoi figli (vedere Giovanni 3:16).

Con i nostri pensieri e sentimenti così incentrati sul Salvatore del mondo, che cosa *ci* manca quindi per ricevere i doni che ci sono offerti tanto di buon grado da Gesù Cristo? Qual è il segreto per amare come Egli ama, perdonare come Egli perdona, pentirci per diventare più simili a Lui e, soprattutto, vivere con Lui e con il nostro Padre Celeste?

Il segreto è stringere e osservare le sacre alleanze. *Scegliamo* di percorrere, avanzando, il sentiero dell'alleanza del Signore e di rimanervi. Non è una strada complicata. Questa è *la* via per la vera gioia in questa vita e per la vita eterna più avanti.

Miei cari fratelli e sorelle, il mio più grande desiderio è che tutti i figli del Padre Celeste abbiano la possibilità di sentire il vangelo di Gesù Cristo e di prestare ascolto ai Suoi insegnamenti. E desidero che crediamo nell'amore che il Salvatore nutre per ognuno di noi e che lo accettiamo. Il Suo amore infinito e perfetto Lo ha spinto a espiare per voi e per me. Tale dono — la Sua Espiazione — fa sì che tutti gli altri Suoi doni diventino nostri. ■

Tratto dalla Riunione di Natale della Prima Presidenza del 2018.



CHE BIMBO È QUESTO?

Testo di William C. Dix

Duetto o coro a due voci

Canto popolare inglese
Arrangiamento di Sally DeFord

Dolcemente ♩ = 90-100 *Donne unisono mp*

1. Che bim - bo, è que - sto che
2. Or per - ché già - ce in

dor - me già, di - ste - so in grem - bo a Ma - ria? A
po - ver - tà, tra l'a - si - nel - lo e il bue? Per

cui gli an - ge - li can - ta - no, su cui ve - glia - no i pa -
chi è giu - sto o pec - ca - tor, il Ver - bo sta pre -

sto - ri? E - gli è Cri - sto, il Re, su
gan - do. Chio - di Lo tra - fig - ge - ran, la

Uomini unisono mf

mf



13

cu - i ve - glia - no gli an - ge - li. Or - sù ac - cor -
cro - ce Ei por - te - rà per noi. Il Ver - bo in - car -

13

16

re - te qua, lo - da - te il Fi - glio di Di - o.
na - to fu, lo - da - te il Fi - glio di

1.

16

19

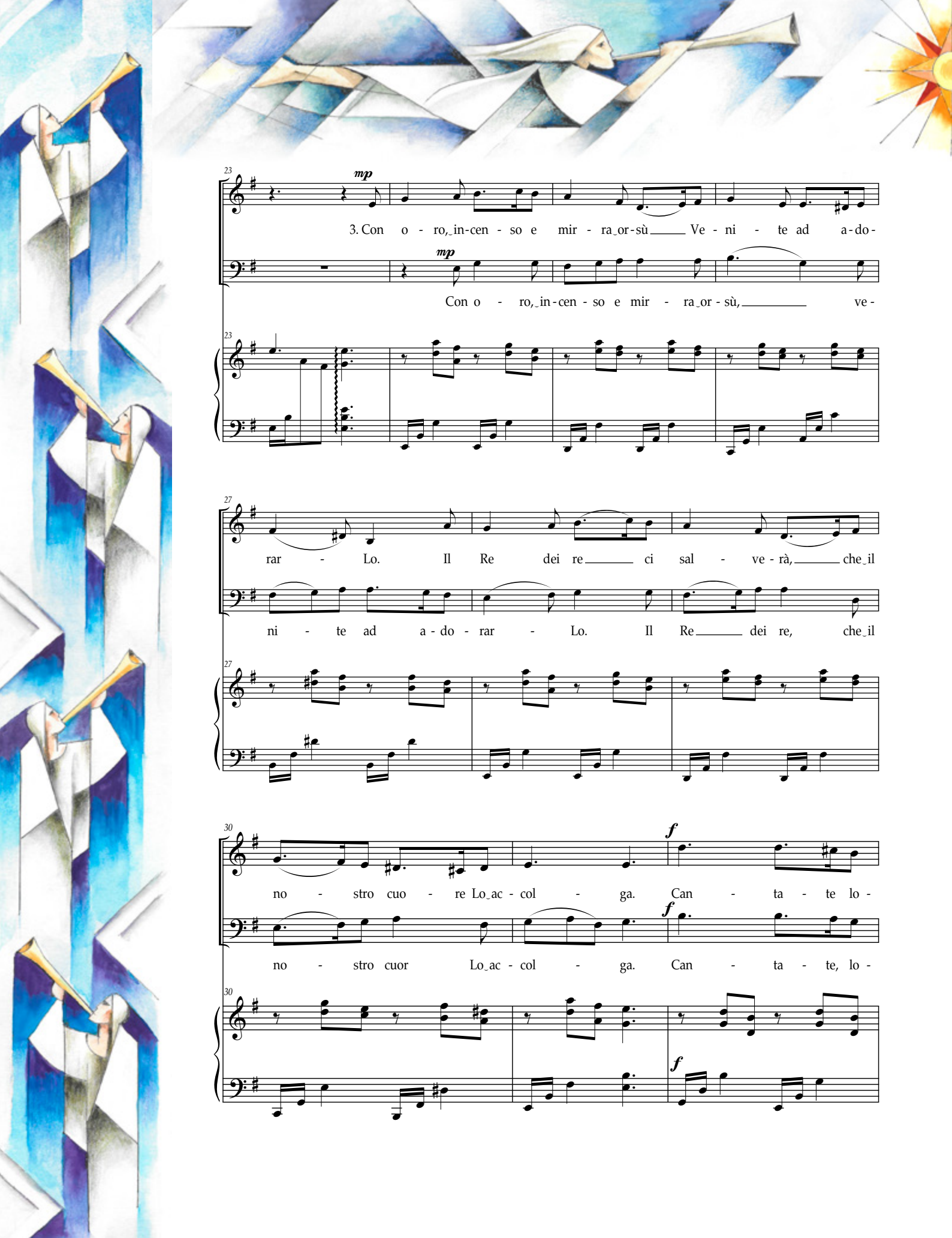
Di - o.

2.

19

mp





23 *mp*

3. Con o - ro, in - cen - so e mir - ra or - sù. Ve - ni - te ad a - do -

mp

Con o - ro, in - cen - so e mir - ra or - sù, ve -

23

27

rar - Lo. Il Re dei re ci sal - ve - rà, che il

ni - te ad a - do - rar - Lo. Il Re dei re, che il

27

30 *f*

no - stro cuo - re Lo, ac - col - ga. Can - ta - te lo -

f

no - stro cuor Lo, ac - col - ga. Can - ta - te, lo -

30 *f*



33

di al Si-gnor, la ver - gi - ne Lo cul - le - rà.

da - te il Si - gnor, la ver - gi - ne Lo

33

36

Gio - i - te è na - to il Re, lo - da - te il Fi - glio di

cul - le - rà. È na - to il Re, lo - da - te il Fi - glio

36

39

rit. *mp* Di - o. Lo - da - te il Fi - glio di Di - o.

rit. *mp* di Di - o, Fi - glio di Di - o.

39

rit.



Principi per il ministero

Ciò che la storia del Natale ci insegna in merito al ministero

“Questo dell’anno è il tempo più bel; siamo a Natale, gioisce anche il ciel. Senti la storia del buon Gesù che come un bimbo è sceso quaggiù” (“Canto della Natività”, Innario dei bambini, 32).

Il Natale è un periodo meraviglioso: pecore, pastori, mangiatoie e stelle d’improvviso assumono un nuovo significato. Diventano elementi fondamentali nella narrazione di uno degli eventi più importanti nella storia umana: la nascita di Gesù Cristo. Molte famiglie fanno il presepe in casa. Per altre è importante leggere la storia della Sua nascita o prendere parte a una rappresentazione. Come tutte le storie riguardanti Cristo, quella della Sua nascita ci fornisce molte lezioni sul ministero e su come condividere la Sua luce per illuminare il mondo. Il presidente Henry B. Eyring, secondo consigliere della Prima Presidenza, ha detto: “La storia del Natale è una storia d’amore. [...]”

Nelle storie della nascita di Cristo possiamo vedere e sentire chi Egli fu ed è. Ciò allevia il nostro fardello lungo la via e ci porta a dimenticare noi stessi e ad alleviare il fardello degli altri”¹.

“Non v’era posto per loro nell’albergo” (Luca 2:7)

Il locandiere non riuscì a trovare posto per il Salvatore, ma noi non dobbiamo fare quell’errore! Possiamo fare posto al Salvatore nel nostro cuore facendo posto per i fratelli e le sorelle alla nostra tavola, nella nostra casa e nelle nostre tradizioni. Molte tradizioni di famiglia possono essere rese più piacevoli e persino più memorabili se coinvolgiamo altre persone. Daiana e la sua famiglia hanno la tradizione di invitare qualcuno a trascorrere il Natale con loro. Ogni dicembre parlano e decidono chi vorrebbero



invitare.² Forse la vostra famiglia potrebbe iniziare una tradizione simile. Forse a qualcuno a cui ministrare farebbe piacere intonare i canti di Natale insieme alla vostra famiglia. Alla cena di Natale, potreste anche fare posto a qualcuno la cui famiglia è lontana.

Quale modo migliore per celebrare il Salvatore che seguire il Suo esempio di inclusione? Ricordate che Egli invita “tutti [...] a venire a lui e a prendere parte alla sua bontà; e non rifiuta nessuno che venga a lui, bianco o nero, schiavo o libero, maschio o femmina; ed egli si ricorda dei pagani; e tutti sono uguali dinanzi a Dio, sia i Giudei che i Gentili” (2 Nefi 26:33). Fate posto e favorite l’inclusione.

“Or in quella medesima contrada v’eran de’ pastori che stavano ne’ campi e facean di notte la guardia al loro gregge” (Luca 2:8)

Sembra appropriato che i pastori furono tra i primi ad accogliere il Salvatore in fasce. I profeti antichi hanno definito Gesù Cristo il “Pastore d’Israele” (Salmi 80:1) e il “Pastore su tutta la terra” (1 Nefi 13:41). Cristo stesso disse: “Io sono il buon pastore, e conosco le mie [pecore]” (Giovanni 10:14). Conoscere le nostre pecore e vegliare su di loro sono aspetti fondamentali dell’assistere e del ministrare alla maniera del Salvatore.

Tra luci scintillanti e decorazioni elaborate, c’è molto da guardare durante il periodo natalizio. Ma forse la vera bellezza del periodo natalizio si può trovare quando ci ricordiamo di rivolgere la nostra attenzione su coloro a cui ministriamo e di vegliare sul nostro gregge. Vegliare potrebbe significare notare il dolce preferito di qualcuno o chiedere a qualcuno dei suoi programmi per le feste. Vegliamo quando vediamo e soddisfiamo le necessità altrui, sia quelle palesi sia quelle meno palesi.

Quando perse all'improvviso suo marito Mick, Cheryl era distrutta. All'avvicinarsi del suo primo Natale senza di lui, la solitudine si fece più intensa. Grazie al cielo la sua sorella ministrante Shauna era lì. Durante le festività, Shauna e suo marito, Jim, invitarono Cheryl a molte gite. Notarono il cappotto consunto di Cheryl e decisero di fare qualcosa. Alcuni giorni prima di Natale, Shauna e Jim comprarono a Cheryl un regalo di Natale: un bel cappotto nuovo. Erano consapevoli della necessità materiale di Cheryl di avere un cappotto caldo, ma anche delle sue necessità emotive di avere conforto e compagnia. Si diedero da fare per soddisfare quelle necessità come meglio poterono e il loro fu un grande esempio di come anche noi possiamo vegliare sul nostro gregge.³

“I pastori presero a dire tra loro: Passiamo fino a Betleem” (Luca 2:15)

“Passiamo” è un invito entusiasmante! I pastori non pensarono che i loro amici fossero troppo stanchi per mettersi in viaggio. Non si misero in cammino in silenzio verso Betleem da soli. Con gioia presero a dire tra loro: andiamo ora!

Anche se non siamo in grado di invitare i nostri amici a venire e vedere il Salvatore in fasce, possiamo invitarli a sentire lo spirito del Natale (ovvero lo spirito di Cristo) servendo insieme a noi. “La maniera per accrescere lo spirito del Natale consiste nell'aprirsi generosamente a chi ci circonda, donando noi stessi”, ha detto Bonnie L. Oscarson, ex presidente generale delle Giovani Donne.⁴ Immaginate di reggere una candela. Gli altri potrebbero sicuramente vedere la luce della vostra candela e trarne beneficio, ma immaginate il calore che potrebbero sentire se usaste la vostra candela per accendere la loro permettendogli di reggere la luce da soli.

Cristo stesso ha insegnato che coloro che Lo seguono avranno la luce della vita (vedere Giovanni 8:12). Servire come Lui fece è un modo per seguirLo e godere di quella luce promessa. Quindi, condividete la luce invitando gli altri a servire insieme a voi! In che modo potete servire insieme a coloro a cui ministrare? Insieme potete cucinare il vostro cibo preferito o sorprendere qualcuno con un piccolo dono o un biglietto. Insieme potete sentire la luce che deriva dal seguire l'esempio di servizio di Cristo.



“Divulgarono ciò ch’era loro stato detto di quel bambino” (Luca 2:17)

È facile immaginare la gioiosa emozione dei pastori mentre comunicavano l’incredibile notizia della nascita di Cristo a quante più persone potevano. Annunciato dagli angeli, il predetto Messia era arrivato! Era lì! In effetti, diffondere la buona notizia del Salvatore è un aspetto importante della storia della Natività. Gli angeli cantarono. La stella indicò la via. E i pastori diffusero la notizia.

Possiamo unire la nostra voce alla storia del Natale condividendo la buona novella e rendendo testimonianza del Salvatore. “Quando avete il privilegio di rappresentare il Salvatore nel vostro impegno di ministrare, chiedetevi: ‘Come posso condividere la luce del Vangelo con questa persona o con questa famiglia?’”, ha insegnato la sorella Jean B. Bingham, presidentessa generale della Società di Soccorso. “Che cosa mi suggerisce di fare lo Spirito?”⁵

Ecco alcuni suggerimenti da prendere in considerazione mentre cercate di capire come condividere la vostra testimonianza del Salvatore e del Suo vangelo:

- Trovate un passo delle Scritture che rispecchia i vostri sentimenti per il Salvatore o che esprime il motivo per cui Gli siete grati. Condividetelo con coloro a cui ministrare.
- Mandate un SMS o un messaggio tramite i social media con un video di Natale. Ce ne sono di bellissimi su ChurchofJesusChrist.org!
- Raccontate a un amico un ricordo o una tradizione speciale che vi fa pensare a Cristo.

Abbiate fede che lo Spirito Santo attesterà la verità della vostra testimonianza, proprio come attestò a Simeone e Anna che il bambino Gesù era il Salvatore (vedere Luca 2:26, 38).

“Per onorare veramente la venuta [di Gesù Cristo] nel mondo, dobbiamo fare ciò che Egli fece e guardare con occhio compassionevole e misericordioso il nostro prossimo”, ha detto l’anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli. “Questo si può fare tutti i giorni, con la parola e con le opere. Lasciate che questa diventi la nostra tradizione di Natale, non importa dove siamo: essere un po’ più gentili, perdonare di più, giudicare meno, essere più grati e più generosi nel condividere la nostra abbondanza con coloro che hanno bisogno”.⁶ ■

NOTE

1. Henry B. Eyring, “Le storie del Natale” (riunione di Natale della Prima Presidenza, 6 dicembre 2009), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Vedere Daiana Melina Albornoz Díaz, “Condividiamo il Natale”, *Liahona*, dicembre 2007, 17.
3. Vedere Cheryl Boyle, “He Would Have Bought It for You”, *Ensign*, dicembre 2001, 57.
4. Bonnie L. Oscarson, “Il Natale è amare come Cristo” (riunione di Natale della Prima Presidenza, 7 dicembre 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Jean B. Bingham, “Ministrare come fa il Salvatore”, *Liahona*, maggio 2018, 104.
6. Dieter F. Uchtdorf, “Spandi le tue briciole” (riunione di Natale della Prima Presidenza, 3 dicembre 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

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”.



Fatu Gamanga

Provincia orientale, Sierra Leone



Attraverso il programma di alfabetizzazione evangelica, Fatu non solo ha imparato a leggere e a scrivere, ma ha anche appreso il vangelo di Gesù Cristo. Prima di unirsi alla Chiesa, Fatu faticava a mantenere la sua famiglia. Ora ha acquisito competenze che le consentono di essere autosufficiente e gestisce una sua attività: crea e vende tappeti. Inoltre è anche la presidentessa della Società di Soccorso del suo ramo.

CHRISTINA SMITH, FOTOGRAFA

Prima di unirmi alla Chiesa, cercavo di guadagnare vendendo tappeti fatti a mano, ma non avevo il denaro per comprare il materiale. Dicevo alle persone: "Se volete un tappeto, andate a comprare il materiale e portatemelo e io lo farò per voi. Potete pagarmi quando avrò finito".

Ora che faccio parte della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, ho imparato l'autosufficienza. La Chiesa mi ha dato la perseveranza di imparare a leggere, a scrivere, a parlare e a cercare di fare qualcosa per me stessa per essere autosufficiente. Ora vado alla bottega del sarto e chiedo i ritagli di stoffa avanzati che loro tagliano dagli abiti e lasciano a terra. Li compro per poco e li uso per fare tappeti. Vendo più di quanto abbia mai venduto prima.

Da quando mi sono unita alla Chiesa la mia vita è cambiata. Sono passata dalle stalle alle stelle! Sono fiera di Gesù Cristo e della Sua Chiesa. Sono grata per la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

PER SAPERNE DI PIÙ

Scoprite di più sul percorso di fede di Fatu e trovate altre fotografie nella versione on-line di questo articolo su ChurchofJesusChrist.org/go/121916 oppure nella Biblioteca evangelica.

Approfondite i benefici pratici e spirituali dell'autosufficienza su ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.



**Anziano
David A. Bednar**
Membro del
Quorum dei
Dodici Apostoli



Gesù Cristo

la fonte della gioia duratura

Ogni membro della Chiesa restaurata del Signore che si sta sforzando di ricordare e rispettare le sacre alleanze e di obbedire ai comandamenti può ricevere il dono della gioia duratura.

Recentemente ho partecipato a una riunione di testimonianza spiritualmente possente e ho ascoltato con attenzione le parole di una devota sorella: “Provo grande gioia a motivo del piano di salvezza del Padre”.

È stato subito ovvio per me che questa donna non stava semplicemente ripetendo parole familiari. La luce che brillava nei suoi occhi, il tono di dignità spirituale della sua voce, il suo aspetto luminoso e pacifico — ogni cosa di lei confermava la veridicità delle sue parole. Era ricolma di gioia. Emanava gioia. Invero, stava diventando più simile al Salvatore e stava ricevendo la Sua immagine sul suo volto (vedere Alma 5:14), che in parte significa diventare gioiosi.

La sua espressione di fede mi ha fatto ricordare le parole di alcuni inni molto conosciuti:

*Ma chi ha fede salda nel Vangel
con noi la gioia troverà.¹*

*Santi, venite senza alcun timor,
lieto è il cammin. [...]
Le vane cure abbandoniam
se gioia pura aver vogliam.
Allora sì, noi canterem:
“Tutto ben, tutto ben!”²*

*Qual gioia è ciò per il mio cuor:
Saper che vive il Redentor.³*

E in questo periodo natalizio canteremo:

*“Liete notizie di grande gioia porto
a te e a tutta l’umanità”*⁴

E

*Gioisca il mondo, Ei nascerà;
la terra avrà il suo Re! [...]
La gioia della fé,
La gioia della fé,
La grande gioia della fé.*⁵

Da quando è divenuto presidente della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, il presidente Russell M. Nelson ha spesso rivolto alle persone del mondo un invito che contiene la promessa della gioia: “Il nostro messaggio al mondo è semplice e sincero: invitiamo tutti i figli di Dio da entrambi i lati del velo a venire al loro Salvatore, a ricevere le benedizioni del santo tempio, ad avere *gioia duratura* e a qualificarsi per la vita eterna”⁶.

Che cos’è esattamente questa gioia di cui cantiamo e che insegniamo e abbiamo il dovere di offrire a tutta l’umanità? Come si ottiene? Analizziamo insieme la risposta a queste due importanti domande.

CHE COS’È LA GIOIA?

Secondo il dizionario, la gioia è “un *sentimento* di grande piacere [o] felicità”⁷. A confronto, la Guida alle Scritture descrive la gioia come una “*condizione* di grande felicità che scaturisce dal retto vivere”⁸. È interessante notare che la nostra prospettiva evangelica ci aiuta a comprendere che la gioia è più di un sentimento o un’emozione effimeri; è invece un dono spirituale e una condizione dell’essere e del divenire. Per questa ragione ho descritto la sorella che portò testimonianza come radiosa e ricolma di gioia.

Lehi, padre saggio e amorevole, insegnò ai suoi figli che lo scopo ultimo della vita mortale è che tutti provino gioia.

“Ma ecco, tutte le cose sono state fatte secondo la saggezza di Colui che conosce tutte le cose.

Adamo cadde affinché gli uomini potessero essere; e gli uomini sono affinché possano provare gioia” (2 Nefi 2:24–25).

Adamo ed Eva riassunsero la lezione fondamentale che avevano appreso dal Padre Eterno e dalla propria esperienza. Adamo dichiarò: “Benedetto sia il nome di Dio, poiché a motivo della mia trasgressione i miei occhi sono aperti, e in questa vita *avrò gioia*, e di nuovo nella carne vedrò Dio” (Mosè 5:10; enfasi aggiunta).

Ed Eva disse: “Se non fosse stato per la nostra trasgressione, non avremmo mai avuto una posterità e non avremmo mai conosciuto il bene e il male, e *la gioia della nostra redenzione*, e la vita eterna che Dio dà a tutti gli obbedienti” [Mosè 5:11; enfasi aggiunta).

Il piano di felicità del Padre permette ai Suoi figli di ottenere un corpo fisico e un’esperienza terrena, di scegliere la rettitudine in presenza del male e della tentazione, e di assistere il Padre Celeste nel Suo grande piano contraindo matrimoni retti e diventando genitori.⁹ Alla fine, al momento della nostra risurrezione, “lo spirito e il corpo si [dovranno] unire per non essere più divisi, per poter ricevere una *pienezza di gioia*” (Dottrina e Alleanze 138:17; enfasi aggiunta).

COME SI OTTIENE LA GIOIA?

Credo che il contrasto tra la gioia retta e il divertimento del mondo sia istruttivo e ci aiuti a comprendere meglio la natura della vera gioia. La gioia deriva dall’esercitare la fede nel Signore Gesù Cristo, dal ricevere degnamente e rispettare fedelmente le ordinanze e alleanze sacre, e dal cercare di divenire profondamente convertiti al Salvatore e ai Suoi scopi. Il divertimento è il risultato dell’“intrattenimento”, di un’“azione o un discorso faceto e vivace”, ovvero una piacevole distrazione.¹⁰ Un giorno sulle attrazioni di Disneyland è divertente. Prepararsi per l’ordinanza del sacramento e prendervi parte degnamente è gioioso.

La gioia è principalmente spirituale; il divertimento è principalmente temporale. La gioia è principalmente duratura; il divertimento è principalmente effimero. La gioia è principalmente profonda e intensa; il divertimento è principalmente superficiale. La gioia è principalmente totale e completa; il



divertimento è principalmente limitato. La gioia principalmente appartiene alla vita terrena e all'eternità; il divertimento appartiene solo alla vita terrena.

Quanto è importante che noi non confondiamo o barattiamo mai la gioia duratura e profonda di un discepolato devoto con il divertimento effimero e superficiale!

Il Redentore è la fonte suprema e unica della gioia duratura ed eterna. Il profeta Giacobbe rese questa testimonianza: “Ma ecco, i giusti, i santi del Santo d’Israele, coloro che hanno creduto nel Santo d’Israele, coloro che hanno sopportato le croci del mondo e che ne hanno disprezzato l’onta, essi erediteranno il regno di Dio, che fu preparato per loro fin dalla fondazione del mondo, e la loro gioia sarà completa per sempre” (2 Nefi 9:18; enfasi aggiunta).

LA VERA FONTE DELLA GIOIA

Grazie al piano del Padre Celeste e all’Espiazione del Salvatore, il pentimento sincero ci porta a rivolgerci e ad affidarci a Gesù Cristo, la vera fonte della gioia. Prestate attenzione a come il popolo di re Beniamino reagì ai suoi insegnamenti relativi all’Espiazione del Salvatore:

*Grazie
all’Espiazione del
Salvatore, le prove
e le afflizioni ci
portano a levare gli
occhi verso l’alto a
Gesù Cristo, la vera
fonte della gioia.*

“Ed ora avvenne che quando re Beniamino ebbe cessato di dire le parole che gli erano state comunicate dall’angelo del Signore, egli gettò gli occhi tutt’intorno sulla moltitudine, ed ecco erano caduti a terra, poiché il timore del Signore era sceso su di loro.

Ed essi si erano visti nel loro stato carnale, inferiore perfino alla polvere della terra. Ed essi tutti gridarono forte, con voce unanime, dicendo: Oh, abbi misericordia, e applica il sangue espiatorio di Cristo affinché possiamo ricevere il perdono dei nostri peccati e il nostro cuore possa essere purificato; poiché noi crediamo in Gesù Cristo, il Figlio di Dio, che creò il cielo e la terra e tutte le cose, che scenderà fra i figlioli degli uomini.

E avvenne che dopo che ebbero pronunciato queste parole lo Spirito del Signore scese su di loro, e furono riempiti di gioia, avendo ricevuto la remissione dei loro peccati e avendo la coscienza in pace a motivo della grandissima fede ch’essi avevano in Gesù Cristo che sarebbe venuto, secondo le parole che re Beniamino aveva detto loro” (Mosia 4:1–3; enfasi aggiunta).

Grazie al piano del Padre Celeste e all’Espiazione del Salvatore, l’obbedienza ci porta a seguire Gesù Cristo, la vera fonte della gioia. Il Salvatore ha dichiarato ai Suoi discepoli:

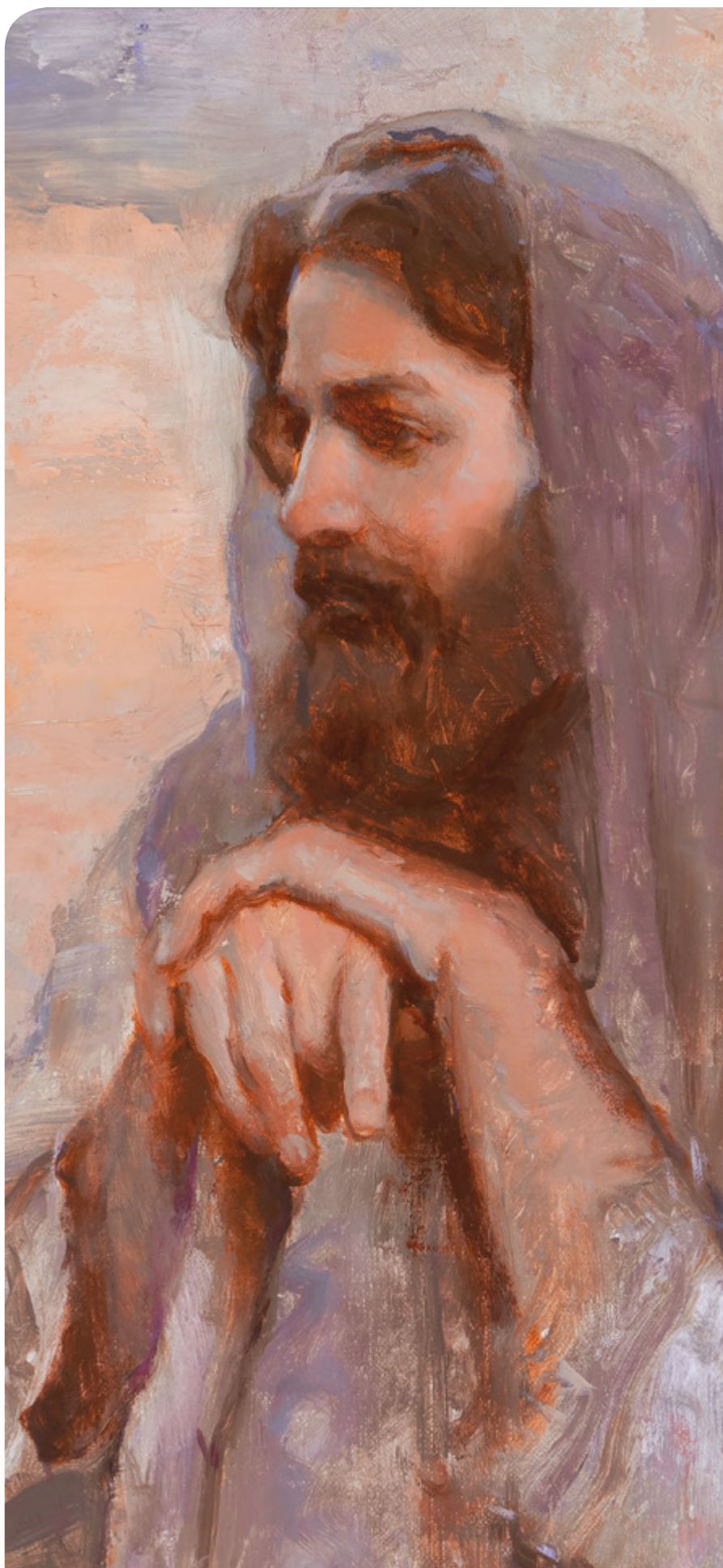
“Se osservate i miei comandamenti, dimorerete nel mio amore; com’io ho osservato i comandamenti del Padre mio, e dimoro nel suo amore.

Queste cose vi ho detto, affinché la mia allegrezza dimori in voi, e la vostra allegrezza sia resa completa” (Giovanni 15:10–11; enfasi aggiunta).

“E nessuno riceve una pienezza a meno che non rispetti i suoi comandamenti.

Colui che rispetta i suoi comandamenti riceve verità e luce, fino a che sia glorificato nella verità e conosca ogni cosa” (DeA 93:27–28).

Grazie al piano del Padre Celeste e



*Il Redentore
è la fonte
suprema e
unica della
gioia duratura
ed eterna.*

all’Espiazione del Salvatore, il servizio ci porta a emulare il carattere di Gesù Cristo, la vera fonte della gioia. Di recente ho letto una dichiarazione di Kevin J Worthen, presidente della Brigham Young University, in merito alla gioia profonda. Egli ha detto: “Sono giunto alla conclusione che una misura del nostro progresso eterno consiste in quanta gioia otteniamo dal servizio”¹¹.

Alma il Giovane disse a suo figlio Helaman: “Ho lavorato senza posa per portare le anime al pentimento, per portarle a gustare l’immensa gioia che io avevo gustato, affinché anch’esse potessero nascere da Dio, ed essere riempite dello Spirito Santo” (Alma 36:24; enfasi aggiunta).

Ricordatevi della gioia di Ammon quando raccontò della sua opera missionaria tra i Lamaniti:

“Ecco, la mia gioia è completa, sì, il mio cuore è colmo di gioia, e gioirò nel mio Dio. [...]”

Ecco, quante migliaia dei nostri fratelli egli ha sciolto dalle pene dell’inferno; ed essi sono portati a cantare l’amore che redime, e questo a motivo del potere della sua parola che è in noi; dunque, non abbiamo grande ragione di gioire? [...]

Ora questa è la mia gioia e il mio grande ringraziamento; sì, e renderò grazie al mio Dio per sempre” (Alma 26:11, 13, 37; enfasi aggiunta).

Grazie al piano del Padre Celeste e all’Espiazione del Salvatore, le prove e le afflizioni ci portano a levare gli occhi verso l’alto (vedere Isaia 40:26; Salmi 123:1–2) a Gesù Cristo, la vera fonte della gioia. La prospettiva preziosa offerta dal vangelo restaurato ci permette di apprendere le lezioni che ci preparano per l’eternità attraverso le avversità della vita terrena. Le nostre sofferenze e sventure possono essere “sopraffatte dalla gioia di Cristo” (Alma 31:38) e consacrate per il nostro profitto (vedere 2 Nefi 2:2), “affinché la [nostra] opera possa essere per il benessere della [nostra] anima” (2 Nefi 32:9). Quindi, grazie alla nostra conoscenza del piano del Padre e dell’Espiazione del Salvatore, la gioia perdura nei momenti e nelle esperienze che possono essere sia belli che brutti.

La fede nel Signore Gesù Cristo, il pentimento, l’obbedienza, il servizio e la prospettiva evangelica delle prove che affrontiamo nella vita terrena, tutto ci porta a venire alla fonte della gioia duratura, ossia Gesù Cristo. Vi invito a individuare, studiare e meditare con l’aiuto della preghiera altri principi che ci permettono di ricevere l’importante dono spirituale della gioia.

UNA PROMESSA GIOIOSA

La gioia duratura non è una benedizione riservata a pochi eletti. Al contrario, ogni membro della Chiesa restaurata del Signore che si sta sforzando di ricordare e rispettare le sacre alleanze e di obbedire ai comandamenti può ricevere questo dono, secondo il volere e i tempi di Dio. In questo periodo natalizio, possa ciascuno di noi adoperarsi per apprezzare più pienamente il dono celeste della gioia. Nel farlo, mi auguro che potremo iniziare a vedere con occhi nuovi e ad ascoltare con orecchie nuove mentre “al mondo intero annuncerem” la “grande gioia della fé” e che “è nato il Salvatore”¹².

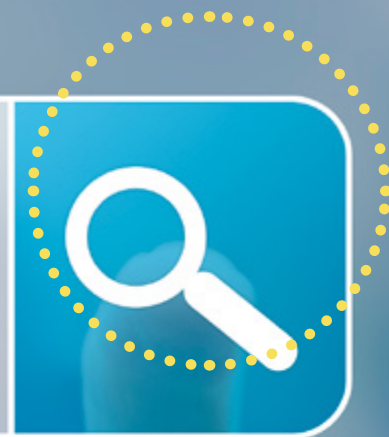
Dichiaro con gioia la mia sicura testimonianza della realtà vivente e della divinità del Signore Gesù Cristo. ■

Tratto dal discorso “That They Might Have Joy”, tenuto il 4 dicembre 2018 presso la Brigham Young University.

NOTE

1. “Noi gioventù di Sion”, *Liahona*, aprile 2000, 24.
2. “Santi, venite”, *Inni*, 21.
3. “Io so che vive il Redentore”, *Inni*, 82.
4. “While Shepherds Watched Their Flocks”, *Hymns*, 211.
5. “Gioisca il mondo”, *Inni*, 120.
6. Russell M. Nelson, “Avanziamo insieme nel lavoro del Signore”, *Liahona*, maggio 2018, 118–119; enfasi aggiunta.
7. Definizione di “gioia” tradotta da English Oxford Living Dictionaries, “joy”, en.oxforddictionaries.com; enfasi aggiunta.
8. Guida alle Scritture, “Gioia”, scriptures.ChurchofJesusChrist.org; enfasi aggiunta.
9. Vedere “La famiglia – Un proclama al mondo”, *Liahona*, maggio 2017, 145.
10. Definizione di “divertimento” tradotta da Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary, undicesima edizione (2003), “fun”, merriam-webster.com.
11. Kevin J Worthen, “Enter to Learn; Go Forth to Serve” (discorso tenuto alla cerimonia di consegna delle lauree presso la Brigham Young University, 16 agosto 2018), 3, speeches.byu.edu.
12. “Gioisca il mondo”.

La ricerca della
FELICITÀ



Vivevo il Vangelo. Perché la felicità era comunque così sfuggente?

David Dickson

Riviste della Chiesa

Sono nel cuore della notte. Spalanco gli occhi svegliandomi di soprassalto da un sonno agitato. “Oh, no”, prego. “Non di nuovo”.

I tremori però iniziano quasi subito. In una terrificante esplosione di tremolii che è tanto sconcertante e strana quanto debilitante, il mio intero corpo inizia a scuotersi su e giù come se avessi una crisi epilettica. Le mani e i piedi bruciano per il calore proveniente da una fonte invisibile. Mia moglie si sveglia di colpo e mi stringe forte, rassicurandomi con la sua presenza silenziosa.

Della felicità, che un tempo consideravo il mio stato d'essere predefinito, nemmeno l'ombra.

In quella notte buia, se mi fossi posto una domanda — a parte chiedermi che cosa mi stesse capitando fisicamente (cosa che poi scoprii) — sarebbe stata: “Perché sono così infelice anche se sto cercando di vivere il vangelo di Gesù Cristo?”.

Ci sono diversi ostacoli potenziali alla felicità. La malvagità è certamente uno di essi (vedere Alma 41:10). Eppure, persino per chi è fedele, a volte la felicità può sembrare fuori portata.

Tutti noi viviamo momenti in cui abbiamo bisogno di sentirci dire che ci saranno giorni più felici. Forse state attraversando uno di questi momenti proprio ora. Se fosse così, lasciate che vi dica in tutta sincerità che davvero ci *sono* all'orizzonte giorni più felici. Spero continuerete a leggere prima di rigettare questa mia generica affermazione come insensata o ingenua.

Credo veramente che, indipendentemente da ciò che state passando, sia vostro diritto reclamare una maggiore felicità.

Lasciate che vi spieghi il perché.

Che cos'è la felicità?

Ad ogni modo, che cos'è la felicità? È il sentimento che si prova quando qualcuno infila di nascosto il nostro dolce preferito nel porta pranzo? È un aumento sul lavoro? Sposare il proprio compagno eterno? Sentirsi purificati dal peccato mediante il potere dell'Espiazione di Gesù Cristo?

È tutto ciò che ho elencato?

Questo articolo prenderà in considerazione ciò che il Vangelo e la psicologia possono insegnarci in merito alla felicità. A pagina 18 di questo numero, l'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ci insegna la fondamentale verità che la vera gioia è una vita incentrata su Gesù Cristo.

Allo stesso modo, l'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato: "Più di ogni altra cosa, la felicità suprema, la pace vera e qualsiasi cosa che sia vagamente vicina alla gioia descritta nelle Scritture si trovano principalmente, soprattutto e sempre vivendo il vangelo di Gesù Cristo. Sono stati tentati molti altri sistemi di credenze e molte altre filosofie. Si può davvero dire con certezza che praticamente qualsiasi altro sistema o filosofia è stato tentato nel corso dei secoli di storia"¹.

Se ogni altra filosofia è stata tentata, sarebbe impossibile produrre qui un elenco esaustivo. Ciò nonostante, analizziamo alcuni miti del mondo su come essere felici.

Secondo il mondo, la felicità duratura si trova:

- Ottenendo la prosperità economica, specialmente se in misura *maggiore* rispetto a chi ci circonda.
- Ottenendo popolarità.
- Vivendo una vita di agi, divertimento ed eccitazione.
- Viaggiando in lungo e in largo e visitando di persona molte delle meraviglie del mondo.
- Raggiungendo una posizione di potere o di autorità nella professione, nella comunità o in qualsiasi altro ambito.
- Modificando il proprio corpo perché abbia un certo aspetto.

Che cosa hanno in comune queste diverse strategie? Per prima cosa, sono tutte legate alle circostanze. Tuttavia, come il presidente Russell M. Nelson ha insegnato, la gioia che proviamo "ha poco a che fare con le circostanze in cui viviamo, ma dipende totalmente da ciò su cui incentriamo la nostra vita"².

Quindi, per trovare quella gioia, su cosa dovremmo concentrarci? Il presidente Nelson ha insegnato: "Per i Santi degli Ultimi Giorni, Gesù Cristo è gioia!"³.

La gioia non è un'emozione che è semplicemente bello avere se la si riesce a ottenere. No, il presidente Nelson ha descritto la gioia come "un principio chiave per la nostra sopravvivenza spirituale"⁴.

Perciò è evidente che vale la pena sforzarsi per ottenere la

gioia e la felicità, e la maggior parte di noi è disposta a farlo. Perché, allora, così tante persone — inclusi i giusti — continuano ad avere difficoltà?

Innanzitutto, la difficoltà stessa è un aspetto fondamentale per cui siamo qui sulla terra.

Qui per crescere

A volte pensiamo che la felicità sia una vita senza problemi o avversità. Tuttavia, una vita senza difficoltà non ci consentirebbe di crescere, motivo per cui siamo venuti qui.

L'anziano Neal A. Maxwell (1926–2004) del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato:

"La vita non può essere al tempo stesso piena di fede e libera da tensioni. [...]"

Pertanto come possiamo noi aspettarci realisticamente di attraversare con grazia questa vita dicendo, per così dire: "Signore, dammi l'esperienza, ma non il dolore, non la pena, non la sofferenza, non l'opposizione, non il tradimento, e non certamente il dolore di essere abbandonato. Signore, tieni lontano da me tutte quelle esperienze che hanno fatto di Te ciò che Tu sei! Poi fai che io venga a dimorare con Te, per condividere appieno la Tua gioia"⁵.

Chiarmente, nella vita abbiamo bisogno delle avversità per crescere e, ovviamente, essere retti non ci risparmia le sofferenze. Esaminate la vita di Joseph Smith, di Giobbe, del popolo di Alma e specialmente del nostro Salvatore Gesù Cristo.⁶

No, una vita retta *non* ci risparmia tutte le difficoltà e le prove. Nessuno ne è esente. Tuttavia, potete aspettarvi l'aiuto e la guarigione di Dio (vedere Alma 36:3, 27). L'anziano Neil L. Andersen del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato: "A voi, che siete giusti, il Guaritore della nostra anima, a Suo tempo e a Suo modo, guarirà tutte le ferite"⁷.

Se vi sentite feriti, la guarigione è a portata di mano. Di questo potete essere certi (vedere Mosia 14:4–5).

Felicità e genetica

Un aspetto da considerare inizialmente: gli studi hanno dimostrato che una parte significativa del nostro normale umore, della nostra salute mentale e della corrispondente felicità nelle attività quotidiane può essere influenzata dalla genetica.

Non tutti hanno lo stesso aspetto o lo stesso colore di capelli. Allo stesso modo, non tutti hanno per natura la

stessa disposizione allegra. Ma questo è solo uno degli aspetti della questione.

Hank Smith, un professore della Brigham Young University, ha scritto: “E se nel gioco del DNA vi capitasse una mano di carte molto sfortunata? Significa forse che siete senza speranze, che non sarete mai felici e che non potete farci nulla? Assolutamente no. [...] Se le sostanze

chimiche nel vostro cervello non funzionano come dovrebbero a causa di tendenze ereditarie (come la depressione, l'ansia, ecc.), ci sono medicinali ed esercizi che possono riportare quelle sostanze chimiche a livelli normali”⁸.

Esaminiamo alcune delle strategie che possiamo mettere in atto — alcune del Vangelo, altre ricavate da studi scientifici — che possono incrementare le nostre opportunità di essere felici.

NOVE STRATEGIE PER ESSERE FELICI



Strategia 1 – Vivete il Vangelo

Come insegnano il presidente Nelson, l'anziano Holland, l'anziano Bednar e altri, la vera felicità si trova nel vivere il Vangelo. Il vangelo di Gesù Cristo è conosciuto anche come “piano di felicità” (vedere Alma 42:8). Le Scritture abbondano di consigli su come la rettitudine sia un requisito per la vera felicità (vedere 2 Nefi 2:13 e Mosia 2:41 per trovare due esempi tra tanti).

È semplice, è possente, è basilare. Abbracciare e vivere pienamente il vangelo di Gesù Cristo è il passo più importante che potete fare per trovare più gioia e felicità in questa vita e nella vita a venire.

Strategia 2 – Mantenetevi ogni giorno “ansiosamente impegnati in una buona causa” (Dottrina e Alleanze 58:27).

Ereditare una fortuna che vi consentisse di ciondolare in spiaggia per sempre sarebbe quasi certamente deleterio per la vostra felicità, anche se secondo la logica del mondo non è così. La verità è che per essere felici dobbiamo essere impegnati in qualcosa di significativo.

“Franklin D. Roosevelt lo ha spiegato bene: ‘La felicità non si trova nel mero possesso di denaro; si trova nella gioia della conquista, nel brivido dello sforzo creativo’”⁹.

Un lavoro significativo porta soddisfazioni che non possiamo ottenere in altro modo.

L'anziano Ulisses Soares del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato che “il raggiungimento della felicità in genere comprende uno sforzo sostenuto a lungo per ottenere qualcosa di più importante nella vita”¹⁰. Questo lavoro significativo potrebbe andare oltre l'impiego o la carriera. Significa anche crescere dei figli, servire nella Chiesa o mettere a disposizione il proprio tempo e i propri talenti.

Strategia 3- Scegliete la gratitudine

Il potere di scegliere di vivere con gratitudine trasforma a tal punto il modo di pensare comune che spesso viene considerato come un metodo per “reimpostare il cervello”.

A dire il vero, persino quando la vita scorre liscia, un occhio acuto può comunque trovare qualcosa per cui lamentarsi. Tuttavia, è vero anche il contrario: non importa quanto difficili si facciano le cose, possiamo *sempre* trovare qualcosa per cui essere grati.

E lì allora succede qualcosa di bello.

Ecco un esperimento possente ma semplice: cercate di scrivere un diario della gratitudine. Ogni giorno, per almeno tre settimane, scrivete tre cose che sono successe *quel giorno* per le quali siete grati. Inoltre, sentitevi liberi di aggiungere alcune cose generiche per cui siete grati come ad esempio i fiori, la famiglia o il cibo.

Presto scoprirete che non solo noterete più facilmente cose da aggiungere al vostro elenco, ma che in realtà inizierete ad aspettarvele. Vivere con maggior gratitudine vi aiuta a trovare gioia nelle vostre attuali circostanze, il che ha effetti significativi e diretti sulla vostra felicità.¹¹

La rivista *Forbes* riporta: “Coltivare la gratitudine non



costa nulla e certamente non richiede molto tempo, ma i benefici che ne derivano sono immensi”¹².

Per cosa siete grati oggi?



Strategia 4 - Trascorrete del tempo all'aperto

Trascorrere del tempo all'aria aperta, specialmente in mezzo alla natura, porta benefici di ogni tipo, come diminuire lo stress e la frequenza cardiaca, o schiarire le idee.

La rivista *Time* ha riportato uno studio sulla capacità che la natura ha di rigenerarci. Secondo questo studio “le persone hanno iniziato a sentirsi rigenerate psicologicamente dopo soli quindici minuti sedute all'aperto, sia in parchi che in boschi”¹³.

È difficile sentirsi felici se siamo costantemente esausti e stressati. Cercate di uscire per mezz'ora circa al giorno per gran parte della settimana o per più tempo se potete. Perché non uscire e rilassarsi un po' più spesso?

Strategia 5 – Limitate il tempo trascorso davanti agli schermi

Trascorrere troppo tempo davanti agli schermi non fa bene alla nostra felicità. Il tempo che passate guardando lo schermo della televisione, del computer, del tablet o dello smartphone si somma e può avere effetti negativi sulla nostra salute mentale, specialmente se si tratta di social media. Jean M. Twenge, autrice di successo, che ha studiato approfonditamente questo argomento, spiega: “Più tempo [le persone] trascorrono davanti a uno schermo, maggiore è la loro probabilità di manifestare i sintomi della depressione”¹⁴.

Il presidente Nelson ha detto: “Se state prestando ai feed dei social media più attenzione di quella che dedicate ai sussurri dello Spirito, allora state correndo un rischio spirituale, oltre al rischio di depressione e di provare un acuto senso di solitudine”¹⁵.

Perciò forza, prendetevi del tempo da trascorrere lontano dagli schermi. Vi ringrazierete in futuro.

Strategia 6 – Vivete nel presente

Se siete umani, c'è il 100% di probabilità che abbiate detto o fatto qualcosa che vorreste non aver detto o fatto. Molto probabilmente, parecchie cose. Tuttavia, ciò che è strano è la frequenza con cui la maggior parte delle persone sceglie di rivivere nella mente questi momenti.

John Bytheway, autore membro della Chiesa, scrive dei problemi causati dal vivere nel passato: “Le persone tristi hanno un contenitore per la raccolta differenziata pieno di errori del passato. Ogni giorno rimuginano sui loro rimpianti e riciclano il loro rimorso. Si esprimono di continuo con frasi come ‘Avrei dovuto’, ‘Avrei voluto’, ‘Avrei potuto’, ‘Perché non ho’ e ‘Se solo’. Non guardano mai dove stanno andando perché non riescono a togliere gli occhi da dove sono stati”¹⁶.

Ha scritto, inoltre, del problema simile che vive chi guarda troppo al futuro: “Le persone tristi cercano qualche evento esterno che le renda felici. ‘Non appena mi laureerò, sarò felice’. Dopo la laurea dicono: ‘Beh, quando troverò un lavoro, sarò felice’. Dopo aver trovato lavoro, dicono: ‘Bene, quando mi sposerò, sarò felice’. [...] Se siete decisi a essere infelici, allora non dovete fare altro che pensare che la vita sia una sala d’attesa, e che la felicità sia il medico”¹⁷.

Siamo inclini a trovare felicità e benessere maggiori quando viviamo nel presente e ci concentriamo su ciò che sta succedendo nella nostra vita adesso.

Tra gli esperti di salute mentale e di psicologia, il termine “mindfulness” [consapevolezza] è una scorciatoia per descrivere il fatto di essere completamente immersi nel presente.

Gli esperti di salute mentale ci mettono in guardia: “Le paure e le insicurezze relative al passato e al futuro possono rendere difficile godersi pienamente il presente”¹⁸.

Ecco alcuni consigli per cominciare a vivere con consapevolezza:

1. Scrivete un diario della gratitudine (vedere strategia 3), in particolar modo facendo un elenco di diverse cose per cui siete grati quel giorno.
2. Ogni giorno trascorrete del tempo in meditazione. Trovate un posto tranquillo dove sedervi senza distrazioni. Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro. Se vi vengono dei pensieri, riconosceteli, lasciateli andare e ritornate a concentrarvi sul respiro. Potrebbe sembrare strano, ma è un esercizio mentale utilissimo per concentrarsi sul presente.
3. Prestate più attenzione ai compiti quotidiani che normalmente svolgete in automatico, come lavare i piatti, guidare o persino mangiare. Concentratevi sulla sensazione della schiuma sulle mani. Mentre guidate, osservate gli alberi, le persone e gli edifici. Assaporate ogni boccone.
4. Pregate di poter notare chi ha bisogno di aiuto quel giorno. Poi prestate attenzione e siate preparati ad agire.
5. Di tanto in tanto cambiate la vostra routine e tornate a casa percorrendo una strada diversa, sperimentate le corsie sconosciute di un supermercato diverso o un nuova attività serale.

Strategia 7 - Interagite con gli altri

In termini di felicità e salute generale, è essenziale concentrarsi su rapporti significativi.

La professoressa Emma Seppälä scrive che “buone interazioni sociali:

- aumentano del 50% la probabilità di vivere più a lungo
- rafforzano il sistema immunitario [...]
- aiutano a guarire dalle malattie più velocemente”.

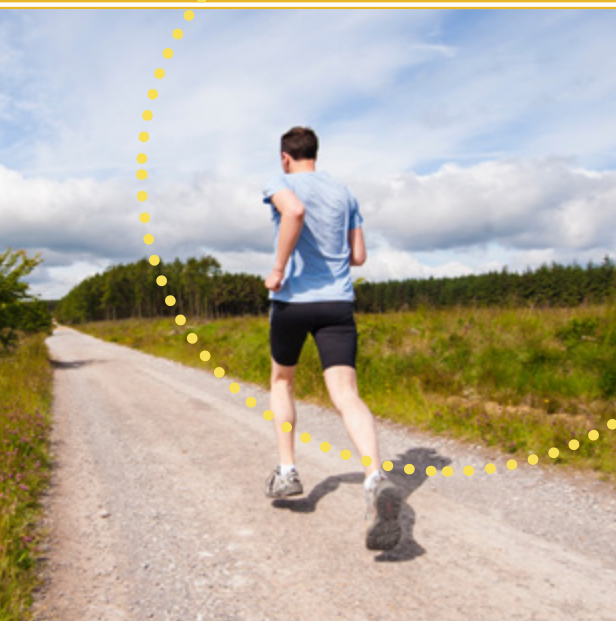
Poi continua dicendo: “Le persone che si sentono più legate agli altri hanno livelli di ansia e depressione inferiori”¹⁹.

Quando si tratta di rapporti significativi, sono probabilmente meglio pochi rapporti stretti che molti superficiali. Non dobbiamo impegnare il nostro tempo libero con troppi

eventi sociali, ma abbiamo disperatamente bisogno di interazioni umane. Anche per le personalità introversi, ci sono molti modi per rafforzare i rapporti con la propria cerchia di amici e di familiari.

In merito alla famiglia, l'anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli una volta ha insegnato: “Nei rapporti familiari la parola *amore* si scrive con le lettere *t-e-m-p-o*, ovvero tempo”²⁰.

Potreste usare il tempo in più che vi siete ritagliati riducendo quello trascorso davanti agli schermi (come suggerito in precedenza) per coltivare le interazioni faccia a faccia. Le visite di ministero, gli sport di squadra, le associazioni di filatelia... o qualsiasi cosa vi permetta di instaurare rapporti con gli altri possono contribuire ad accrescere la vostra felicità e il vostro benessere.



Strategia 8 - Prendetevi cura del vostro tempo

Garantire al vostro corpo il riposo adeguato, l'alimentazione corretta e un buon esercizio fisico può portare molti benefici in termini di felicità. Le nostre emozioni partono dal cervello che, come qualsiasi altro organo del corpo, trae grandi benefici da migliori abitudini salutari.

I passi compiuti per migliorare la vostra salute fisica alla fine miglioreranno anche il vostro cervello, che è un componente del corpo. Questo può aiutarvi a pensare più lucidamente, a concentrarvi meglio e a equilibrare le vostre emozioni.

Per quanto riguarda le abitudini salutari è buona regola iniziare lentamente e fare un cambiamento alla volta. Iniziate con piccole cose come camminare di più o scegliere cibo più sano, quando possibile. I piccoli cambiamenti si sommano.

Strategia 9 - Guardatevi attorno

Le otto strategie precedenti possono sembrare più ovvie di quest'ultima, ma la felicità spesso si trova quando meno la si cerca.

L'anziano Holland ha insegnato: “La felicità non si trova facilmente quando la si rincorre direttamente. Di solito è troppo sfuggente, fugace e inafferrabile. Se ancora non lo avete imparato, capirete presto negli anni che la maggior parte delle volte la felicità giunge quando meno ce la aspettiamo, quando siamo impegnati in qualcos'altro. La felicità è quasi sempre il risultato di qualche altra impresa”²¹.

Fate assolutamente tutto il possibile per coltivare le strategie e le abitudini per essere felici. Dopo aver fatto tutto il possibile, però, è il momento di concentrarci sugli altri e lasciare che la felicità ci trovi mentre cerchiamo di aiutare le altre persone.

Felicità e salute mentale

Quando si tratta di condizioni mediche come la depressione o l'ansia, la felicità si trasforma in una creatura più complessa. I tremori notturni che ho menzionato all'inizio si sono rivelati essere il sintomo di ansia causata da depressione clinica.

Nella mia vita, quando mi sono trovato nel bel mezzo dell'oscurità e dell'incertezza della depressione clinica, non potevo "scegliere di sentirmi felice" proprio come non posso scegliere il colore dei miei occhi.

Quello che posso *sempre* scegliere, tuttavia, è di combattere l'oscurità. Posso chiedere aiuto a Dio. Posso usare tutti i mezzi a mia disposizione, dalla fede e dalla preghiera alla medicina moderna.

Per quanto mi riguarda, per uscire da episodi depressivi avuti nel corso degli anni è sempre stato necessario un approccio multiplo. Devo prendermi cura della mia salute fisica (esercizio, alimentazione, sonno), della mia salute medica (medicinali, vitamine, consulti medici), della mia salute emotiva (counseling, rapporti con gli altri) e della mia salute spirituale (preghiera, studio delle Scritture, servizio nella Chiesa, tempo trascorso al tempio) in modo bilanciato.

Nonostante alcuni dei dolorosi momenti negativi che ho sperimentato negli anni a causa della depressione, per la maggior parte del tempo sono benedetto con la felicità e la positività! Sono molto dispiaciuto per chi di voi è colpito dalla malattia mentale in modo più grave e persistente di quanto lo sia io, ma anche nel vostro caso credo fermamente che il Principe della Pace guarirà i vostri dolori (vedere Giovanni 14:27).

La depressione porta a credere a molte cose errate in merito alla felicità. Fa credere che le cose non miglioreranno mai. Un antidoto possente per questa menzogna in particolare, almeno per me, si trova nel mio inno preferito: "Anima mia".

*Anima mia, confida nel Signor
come già un dì, al fianco tuo Lo avrai.
Se spero in Lui sicur sarà il tuo passo,
a ogni mister risposta troverai.²²*

Non sono forse delle verità meravigliose? Se considero la mia vita, non ho dubbi che Dio mi abbia benedetto, rafforzato e guidato per tutto il mio percorso. Allora, so che Egli sarà lì per me in futuro, proprio come so che Dio vi guiderà lungo la strada verso giorni più felici.

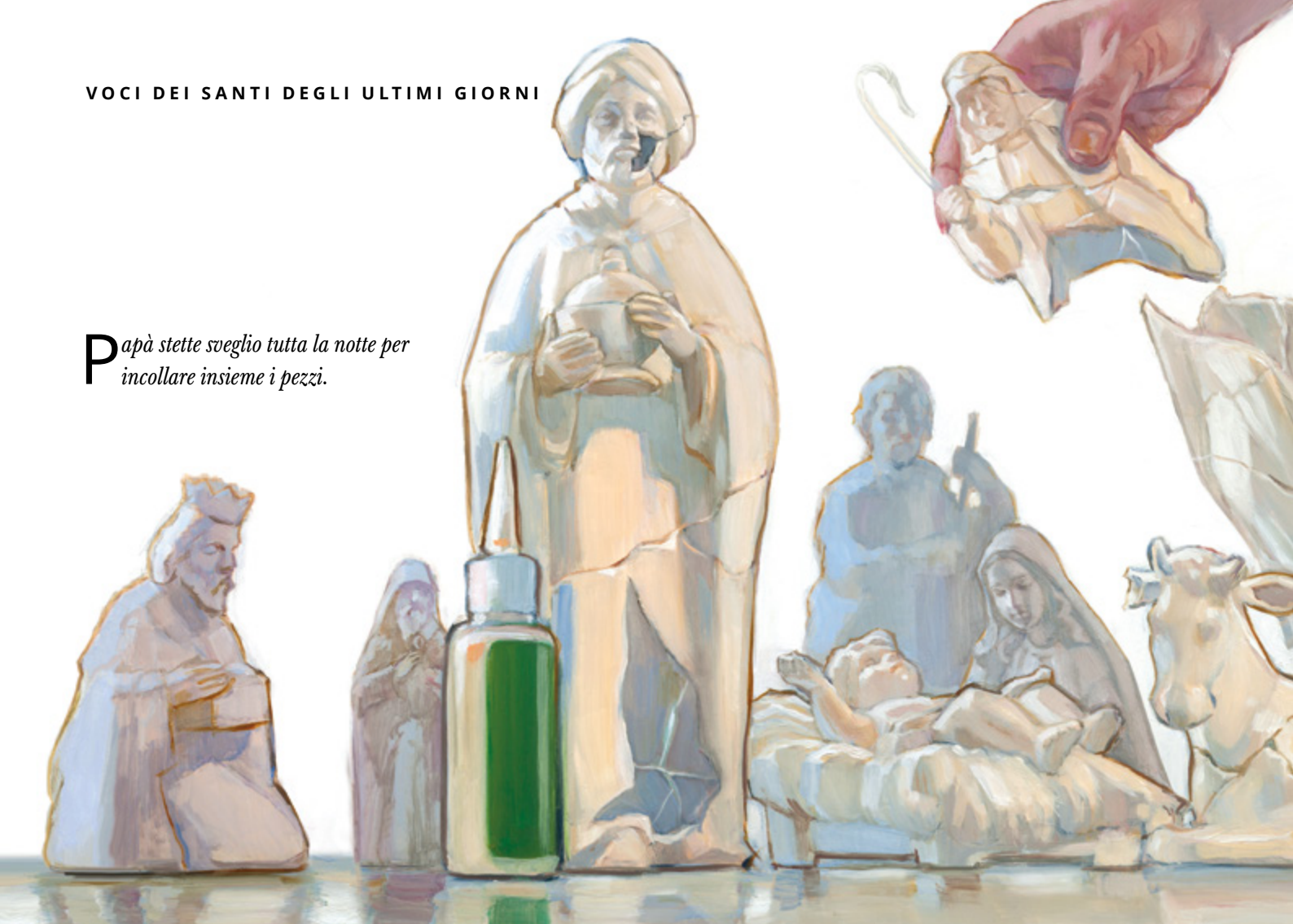
Mediante Lui, un giorno, la vostra felicità sarà completa. ■

NOTE

1. Jeffrey R. Holland, "Il sentiero del Vangelo che conduce alla felicità", *Liahona*, settembre 2017, 17.
2. Russell M. Nelson, "Gioia e sopravvivenza spirituale", *Liahona*, novembre 2016, 82.
3. Russell M. Nelson, "Gioia e sopravvivenza spirituale", 82.
4. Russell M. Nelson, "Gioia e sopravvivenza spirituale", 81.
5. Neal A. Maxwell, "Onde non abbiate a stancarvi, perdendovi d'animo", *La Stella*, luglio 1991, 84.
6. Vedere Isaia 53:7; Mosia 23-24; e Joseph Smith - Storia 1.
7. Neil L. Andersen, "Feriti", *Liahona*, novembre 2018, 86.
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), 17-18.
9. Arthur C. Brooks, "A Formula for Happiness", *New York Times*, 14 dicembre 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares, "Le vie che conducono alla vera felicità", *Liahona*, aprile 2018, 46.
11. Vedere Russell M. Nelson, "Gioia e sopravvivenza spirituale", *Liahona*, novembre 2016, 81-84.
12. Amy Morin, "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round", *Forbes*, 23 novembre 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, "How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier", *Time*, 7 febbraio 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, settembre 2017, theatlantic.com.
15. Russell M. Nelson, "O speranza d'Israele" (riunione mondiale per i giovani, 3 giugno 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 33.
18. "Mindfulness", psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, "Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic", 11 aprile 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf, "Ciò che conta di più", *Liahona*, novembre 2010, 22.
21. Jeffrey R. Holland, "Il sentiero del Vangelo che conduce alla felicità", *Liahona*, settembre 2017, 16.
22. "Anima mia", *Inni*, 72.



Papà stette sveglio tutta la notte per incollare insieme i pezzi.



Il presepe rotto

Da bambina non vedevo l'ora che arrivasse il Natale. Quando la mamma prendeva i contenitori con le decorazioni, io e i miei cinque fratelli sapevamo che il Natale era iniziato. Facevamo sempre l'albero insieme come famiglia. Ricordo ancora le decorazioni fatte a mano e le molte palle di vetro splendenti e colorate.

Tuttavia, c'era una decorazione di cui mia madre si occupava da sola. Mia nonna aveva fatto per lei un bel presepe di porcellana bianca. Ogni anno, la mamma lo disponeva sulla grande mensola del camino in soggiorno. Mi piaceva stare seduta a guardarla mentre metteva al suo posto ogni statua.

Sotto ognuna posizionava una delle piccole lucine di un filo di luci. Fissava con il nastro adesivo un capo delle luci alla mensola, e poi le attaccava alla presa di corrente dietro alla sedia nell'angolo. Era bellissimo vedere la mensola illuminata!

Una sera, vicino a Natale, i miei fratelli si fecero un po' turbolenti. I più grandi inseguivano il più piccolo. Nel bel mezzo dell'inseguimento, lui si nascose dietro alla sedia vicino alla mensola. Quando i miei fratelli lo trovarono, cercò di fuggire, ma con il piede inciampò nel filo delle luci del presepe. Il nastro adesivo non poteva contrastare lo strattone provocato dal suo piede. Il

delicato presepe cadde dalla mensola sui mattoni rossi sottostanti, andando in mille pezzi.

La mamma si precipitò in soggiorno. Quando vide ciò che era successo, scoppiò in lacrime e andò nella sua stanza. Sapeva che era stato un incidente, ma il danno era fatto.

Quella sera, dopo che fummo tutti a letto, papà prese la paletta e la scopa e con attenzione raccolse i pezzi rotti. Poi stette sveglio tutta la notte per incollare insieme i pezzi.

Il presepe ha ancora delle cicatrici: alla mucca manca un orecchio, a uno dei magi manca una parte della faccia e un pastore, in alcuni punti, è



Il dono migliore che potessi fare

Quando io e la mia famiglia abbiamo iniziato a frequentare la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, nel mio cuore sentivo che mia mamma ci aveva guidati lì.

Mia mamma era morta all'improvviso due anni prima, il giorno di Natale. Era una seguace di Gesù Cristo incredibilmente fedele e umile, ma non aveva mai conosciuto il vangelo restaurato. Undici mesi dopo aver conosciuto la Chiesa io, mio marito Navid e mia figlia Katie siamo stati battezzati il giorno di Natale. Quello che era stato un giorno triste a causa della morte di mia madre, sarebbe ora stato un giorno felice per la nostra famiglia grazie alla nostra nuova vita nel Vangelo.

Poiché molte persone volevano partecipare, tenemmo il servizio battesimale nel nostro giardino. Siamo stati battezzati nella nostra piscina. Ero stupita di vedere lì più di cento persone alle dieci della mattina di Natale! Non avremmo potuto sentirci più amati.

Prima del battesimo, lo specialista di palo per la storia familiare mi aiutò a preparare il nome di mia madre e di alcuni altri miei antenati deceduti da portare al tempio per i battesimi.

Venticinque giorni dopo il nostro battesimo, il 19 gennaio 2018, giorno del compleanno di mia madre, siamo

andati per la prima volta al Tempio a Newport Beach, in California. Ero nervosa e non sapevo cosa aspettarmi, ma quando entrai nel tempio provai molta serenità. Non ero mai stata in un luogo simile. Il nostro gruppo si riunì presso il fonte battesimale, dove il presidente del tempio spiegò l'importanza del battesimo per i morti e delle benedizioni che comporta. Piansi di gioia pensando a come questi battesimi avrebbero benedetto la nostra famiglia.

Dopo che Navid fu battezzato per procura per alcuni membri maschi della mia famiglia, mi battezzò per alcune mie parenti. La prima persona per la quale fui battezzata fu la mia cara, dolce mamma. Quando sentii pronunciare le parole "che è morta", piansi perché sentirle rese la sua morte così reale da far male. Ma poi pensai: "Quale dono più grande potrei fare a mia madre, nel giorno del suo compleanno, se non il dono del battesimo al tempio?"

Attendiamo con ansia di fare molti altri viaggi al tempio. Sono grata di sapere che, grazie alle ordinanze del tempio, posso contribuire a far riversare benedizioni su coloro che se ne sono andati prima di me. Che dono meraviglioso! ■

Diane Davani, California, USA

più colla che porcellana. Miracolosamente, però, le statuine rotte furono aggiustate.

La nonna si offrì di fare un nuovo presepe, ma la mamma rifiutò. Disse che il suo presepe ora per lei ha ancora più significato. È un simbolo della devozione del suo amorevole marito e del nostro amorevole Salvatore.

Mentre cerchiamo di tenerci a galla nel corso di questa vita, tutti noi potremmo venire rotti in qualche modo. Potremmo anche sentirci in mille pezzi. Tuttavia, abbiamo un Salvatore e possiamo essere riparati grazie alle Sue mani amorevoli. ■

Elizabeth Lloyd Lund, Utah, USA

Vorreste raccontare un'esperienza legata al Vangelo grazie alla quale siete stati rafforzati? Potete inviarla su iahona.ChurchofJesusChrist.org



Solo e grato a Natale

Da ragazzino, il Natale era per me il periodo migliore dell'anno, non solo per i regali ma anche perché era un momento da trascorrere con le persone più importanti della mia vita, la mia famiglia.

La famiglia è tutto per me, e negli anni le tradizioni natalizie sono sempre state un insieme meraviglioso di divertimento familiare che tuttora mi porta alla mente molti cari ricordi.

Ma lo scorso Natale è stato diverso. Avevo un nuovo lavoro che richiedeva che fossi fuori città per Natale. Sino a quel momento, mi ero perso soltanto due volte il Natale in famiglia: in entrambi i casi perché ero in missione. Ero triste e nostalgico ancor prima di partire per il mio viaggio d'affari. Per tutto il giorno di Natale ho pensato: "Che spreco!". Nessun lavoro poteva valere quel sacrificio!

Decisi di guardare un film alla televisione della mia stanza d'albergo. Nel film, uno dei protagonisti spiegò quanto sia importante ringraziare. Non era una parte importante del film né una scena particolarmente commovente, ma niente avrebbe potuto colpirmi di più.

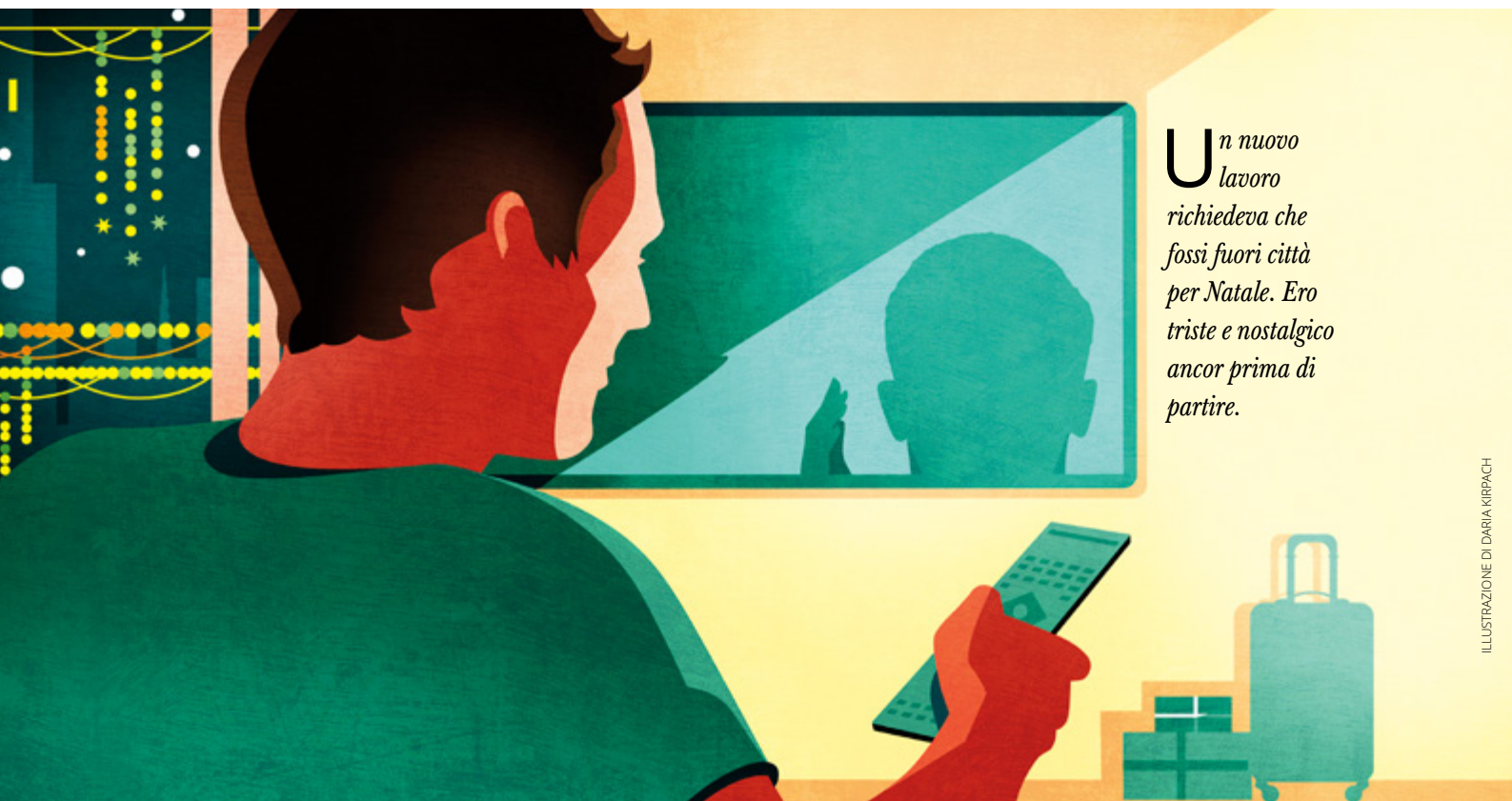
In quel momento mi resi conto che, nel giorno di Natale, non mi ero mai inginocchiato per ringraziare il Padre Celeste del dono di Suo Figlio Gesù Cristo. In tutti gli anni in cui avevo celebrato il Natale, mi ero davvero concentrato solo sulla mia famiglia, sui regali e sui giochi. Nonostante i migliori sforzi dei miei genitori e dei miei nonni per insegnarmi, non avevo mai apprezzato pienamente l'importanza che il Salvatore ha per il Natale. Con la mia famiglia leggevamo nelle Scritture la storia della Sua nascita, ma non avevo

mai pensato troppo al significato della Sua nascita a Natale.

Gli occhi mi si riempirono di lacrime mentre pregavo il Padre Celeste. Lo ringraziai per il sacrificio che fece mandando il Suo Figlio Unigenito sulla terra e per la meravigliosa vita di sacrificio e di gentilezza di Suo Figlio. Il fatto che fossi solo e lontano dalla mia famiglia il giorno di Natale mi rendeva comunque triste, ma permise al Padre Celeste di insegnarmi una lezione che non avrei mai imparato se fossi stato circondato dalla mia famiglia: il Salvatore è la ragione per cui potevo avere una famiglia!

Sono grato che stare solo a Natale mi abbia aiutato a comprendere un po' meglio il dono amorevole e infinito del Padre Celeste: Suo Figlio. ■

Tyler Collins, Montana, USA



Un nuovo lavoro richiedeva che fossi fuori città per Natale. Ero triste e nostalgico ancor prima di partire.

Chiunque, ma non lui!

Quando sentii parlare dell'iniziativa natalizia della Chiesa "Sii una luce" e della giornata mondiale di servizio, pensai: "Che bella idea. Parteciperò".

Un paio di giorni prima della giornata mondiale di servizio fissata per il primo dicembre, mi balenò in mente chi dovevo aiutare. Immediatamente pensai: "Chiunque, ma non lui!". Questa persona per molti anni mi aveva fatto del male, ma più pensavo al suo nome, più sapevo che quel pensiero mi era venuto dallo Spirito.

Dissi a mio marito ciò che stavo pensando e lui mi disse che servire quest'uomo darebbe stato un bene per me. Mi sentivo però ancora nervosa al pensiero di aiutarlo. Sapevo di non poterlo fare da sola così pregai per ricevere forza e perché qualcuno mi accompagnasse. Alla fine, chiamai le sorelle missionarie che accettarono di venire con me.

Il primo dicembre arrivò e io ero nervosa a tal punto da tremare mentre guidavo. Quando arrivammo all'appartamento pregammo insieme. Feci alcuni respiri profondi e bussai alla porta. L'uomo aprì la porta, ma sembrava che non mi riconoscesse. Gli chiesi se sapeva chi fossi. Credeva che fossi una delle sorelle missionarie. Quando gli dissi chi ero, fu sorpreso ma compiaciuto che fossi andata a trovarlo. Ci fu un momento di imbarazzo quando gli dissi che era la giornata mondiale del servizio e che volevamo aiutarlo in qualsiasi modo fosse possibile.

Divisi alcuni compiti con le missionarie e cominciammo a pulire il suo appartamento. Un paio d'ore dopo avevamo



Pregai per ricevere forza e perché qualcuno mi accompagnasse. Chiamai le sorelle missionarie che accettarono di venire con me.

terminato e ce ne andammo. Solo mentre guidavo verso casa mi resi conto che stavo ridendo ed ero felice. Allora un pensiero mi colpì come un fulmine: il Padre Celeste aveva allontanato tutto il mio dolore, la mia sofferenza, la mia amarezza e la mia pena. Non c'erano più! Ero libera da tutta l'angoscia che mi aveva oppresso per così tanti anni. Il Padre Celeste mi ha benedetta con la

forza di perdonare finalmente questa persona. Era meraviglioso quanto il mio cuore si sentisse leggero.

Sono grata di aver seguito il suggerimento di aiutare quell'uomo. Il mio amorevole Padre Celeste sapeva che avevo bisogno di fare questa esperienza per poter crescere e diventare la persona che Egli vuole che io sia. ■

Marsha Lang, Pennsylvania, USA



Ministrare ai bambini e ai giovani

Tutti gli adulti, indipendentemente dalla loro chiamata, possono sostenere il progresso dei bambini e dei giovani del loro rione.

Brittany Beattie

Dipartimento del sacerdozio e della famiglia

Un amorevole Padre Celeste ha dato a ognuno di noi talenti, doni, passioni e interessi unici. Questi talenti ci permettono di ministrare a chi ci circonda mentre ci adoperiamo per diventare “di un solo cuore e di una sola mente” nel seguire Gesù Cristo (Mosè 7:18). Questo include i nostri sforzi per ministrare ai bambini e ai giovani.

Che siate insegnanti della Primaria, dirigenti dei giovani o fratelli o sorelle ministranti, o che interagiate semplicemente con i bambini e i giovani in chiesa, potete ispirare, incoraggiare, edificare e aiutare i bambini e i giovani a divenire tutto ciò che il Padre Celeste intende che essi siano.

Il vostro incoraggiamento e il vostro ministero possono essere parte degli aspetti supportati dalla Chiesa negli sforzi incentrati sulla casa, ricordando che i genitori hanno il ruolo sacro e principale di guidare e sostenere la crescita dei loro figli. Questo è vero anche se i genitori non sono membri della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni o se non sono attivi nella Chiesa. Perciò, come si manifesta quel sostegno da parte della Chiesa e come possiamo contribuire?

Ecco quattro idee utili:

1. Imparate a conoscere i bambini e i giovani.

È difficile sostenere gli altri se non si sa di che tipo di sostegno abbiano bisogno. Conoscete i bambini e i giovani che vi circondano abbastanza bene da sapere quali sono le mete che stanno cercando di raggiungere, l'aiuto di cui potrebbero avere bisogno o le cose importanti per loro? D'altro canto, conoscete anche i loro punti di forza e i loro interessi in modo

da poterli aiutare a interagire fra loro quando si presenta la possibilità di sostenersi a vicenda?

Per esempio, Jessica Ocampo del Guatemala si è offerta di prendersi cura di David, il figlio della sua amica Lisbett, mentre quest'ultima partecipava al campeggio delle Giovani Donne. Jessica ha chiesto se ci fosse qualcosa che poteva fare per aiutare David in quel periodo e Lisbett le ha detto che David non sapeva ancora andare in bicicletta. Jessica ha chiesto ai suoi figli di aiutarla e loro hanno insegnato a David ad andare in bicicletta. Sapevano anche che David giocava nella squadra di pallacanestro del rione e si stava preparando per un torneo, quindi hanno trascorso del tempo aiutandolo ad allenarsi. David potrebbe non essere migliorato a pallacanestro in quel singolo giorno ma ha detto: “Mi hanno dimostrato che gli importa davvero di me”. Inoltre ha aggiunto: “Sul mio cellulare ho ancora il video di quando ho imparato ad andare in bicicletta”.

Altre idee

- Assicuratevi di avere il permesso dei genitori per qualsiasi interazione con i loro figli al di fuori di una classe o di un'attività della Chiesa. Evitate situazioni in cui rimanete da soli con un bambino o un giovane. L'ideale sarebbe avere la presenza di uno dei genitori mentre sostenete il figlio. Assicuratevi anche di prendere delle misure di sicurezza.
- Salutate i bambini e i giovani e i loro genitori in chiesa. Imparate i loro nomi e chiedete loro come è andata la settimana.



- Chiedete a coloro a cui ministrare e alle loro famiglie quali sono le cose per cui sono emozionati, nervosi o a cui sono interessati. Informatevi sulle cose per le quali si stanno preparando. Poi parlate con loro e pregate per sapere se c'è qualcosa che potete fare per sostenerli.

2. Mettete a disposizione i vostri talenti e cercate occasioni per coinvolgere altre persone.

Avete trascorso un'intera vita a sviluppare abilità e talenti. Avete vissuto esperienze uniche che vi danno comprensione e conoscenza in merito a diversi argomenti. Potete mettere a disposizione dei bambini e dei giovani i vostri talenti e la vostra saggezza per aiutarli nei progetti che stanno portando avanti per migliorarsi? Potete aiutarli a riconoscere le opportunità in grado di contribuire alla crescita che desiderano?

Per esempio, Olalekan Babatunde di Osun, in Nigeria, è un avvocato. Il suo palo ha partecipato ai programmi pilota per i bambini e i giovani. Quando ha saputo di aver ispirato un giovane uomo del suo rione a diventare avvocato, Olalekan si è offerto di aiutarlo. Olalekan lo sta aiutando a informarsi su cosa fare per prepararsi per la facoltà di giurisprudenza.

Maria Vashchenko di Kiev, in Ucraina, ha visto l'influenza avuta da una donna che è venuta a sapere delle abilità musicali di suo figlio tredicenne. La donna lo ha invitato a suonare

il piano per la celebrazione culturale tenutasi prima della dedicazione del Tempio di Kiev. A quel tempo, il ragazzo stava prendendo in seria considerazione l'idea di abbandonare la musica, ma ha accettato l'invito.

Maria ha detto: "Questo è stato un punto di svolta nella vita di mio figlio. Il concerto è stato bellissimo! Subito dopo abbiamo detto a nostro figlio che da allora avrebbe potuto abbandonare la musica, ma lui ha risposto che non lo avrebbe fatto. Si è diplomato al conservatorio con ottimi voti, è diventato un esperto di diversi altri strumenti, ha iniziato a comporre musica e canzoni e ha formato un gruppo musicale. Quando era in missione, organizzava attività musicali, suonava gli inni alla riunione sacramentale, dirigeva un coro di missionari e insegnava ai simpatizzanti a suonare la chitarra e il pianoforte. Saremo sempre grati per questa sorella che ha aiutato nostro figlio a sviluppare i suoi talenti". Questa sorella ha esercitato la sua influenza e ha fatto la differenza semplicemente conoscendo le abilità del giovane e invitandolo a usarle per benedire gli altri.

Altre idee

- Offritevi di insegnare ai bambini e ai giovani le vostre abilità durante una delle loro attività, o invitateli a condividere i loro talenti con la Società di Soccorso o il quorum degli anziani.
- Rileggete la vostra benedizione patriarcale per riflettere riflettere sui talenti e i doni dello Spirito che possedete e che potrebbero aiutare gli altri nel loro progresso, considerando anche i doni che potrebbero non essere evidenti, come l'essere un bravo ascoltatore.
- Fate un elenco dei punti di forza individuali — vostri e degli altri — per essere pronti a sostenere coloro che potrebbero trarre beneficio della conoscenza altrui. Questo potrebbe risultare particolarmente utile da svolgere insieme in famiglia, nei consigli di rione, nelle classi dei giovani e nelle presidenze dei quorum.

3. Mostrate interesse e offrite incoraggiamento.

Ricordatevi di quando i bambini o i giovani hanno in vista qualcosa di importante e poi informatevi di come è andata. Scrivete un biglietto di incoraggiamento. Chiedete

come è andata con i loro progetti di quella settimana. Siate entusiasti della loro crescita e incoraggiateli a continuare anche di fronte alle delusioni. Non dovete conoscere i dettagli per far loro sapere che li sostenete.

Una volta, mentre stavo cercando di prendere l'abitudine di andare a letto presto, una domenica un membro del rione mi sentì parlare della mia speranza di poter dormire di più quella settimana. Mi chiese che cosa avrei fatto perché accadesse. Mi impegnai di andare a letto all'ora stabilita almeno una sera durante quella settimana. "Te lo chiederò la settimana prossima", disse. Sapevo che me lo avrebbe chiesto così mantenni il mio impegno.

Come previsto, la settimana successiva in chiesa mi chiese se avevo raggiunto il mio obiettivo (sì!) e se lo avrei fatto di nuovo la settimana seguente. Sapevo che avrebbe controllato, così lo feci. La settimana dopo, mi incoraggiò a raggiungere il mio obiettivo due volte. E la settimana dopo ancora? Mi chiese di promettere di farlo per tre sere. Continuò a incoraggiarmi ogni settimana finché il mio programma si trasformò in una vera abitudine.

Anni dopo, raccontai questa esperienza ad un'amica in chiesa poiché avevo perso quella mia buona abitudine e sapevo di dover ricominciare. Lei mi disse: "Ti aiuterò io a renderne conto". Così si informò ogni settimana, finché ripresi di nuovo l'abitudine di dormire in maniera salutare. Negli anni, i miei familiari e amici stretti mi hanno aiutato a raggiungere l'obiettivo di dormire a sufficienza, ma le due volte in cui è stato più efficace sono state quando i membri del rione — ai quali non ero particolarmente vicina — mi hanno aiutato a fissare una meta e poi mi hanno controllato in modo incoraggiante.

Altre idee

- Se una persona condivide le sue abilità durante uno spettacolo o una partita, partecipate e fate il tifo per lei.
- Prestate attenzione alla crescita degli altri e lodateli per i loro sforzi, come quelli fatti per esempio per preparare un discorso o una lezione in chiesa, per contribuire ad organizzare un'attività, per prendere parte a un progetto di servizio, o per ottenere un successo scolastico di cui avete saputo. Le vostre parole possono essere uno stimolo importante per loro per continuare a perseguire i propri obiettivi nei giorni difficili.
- Se organizzate attività di famiglia per aiutare i vostri figli ad acquisire nuove competenze, potreste invitare altre persone, specialmente se l'attività ha a che fare con i loro obiettivi.

4. Seguite lo Spirito Santo

Più di ogni altra cosa, cercate lo Spirito Santo. Il Padre Celeste e il Salvatore conoscono i nostri punti di forza e le necessità degli altri. Conoscono la vostra capacità di benedire i bambini e i giovani nella vostra vita. Pregate per sapere come potete sostenerli e benedirli. Poi agite con fede. Lo Spirito vi guiderà nei vostri sforzi piccoli e semplici di fare avvenire miracoli (vedere Alma 37:6).

L'invito del Salvatore a essere "di un sol cuore e di una sola mente" (Mosè 7:18) sprona tutti noi — giovani e meno giovani — ad essere uniti nel tentativo di divenire come il Salvatore e seguire le Sue vie. Nel ministrare ai bambini e ai giovani e nel cercare di aiutarli a crescere, potremo renderci conto che anche noi cresciamo altrettanto di rimando.

Altre idee

- Vivete in maniera degna di avere la compagnia costante dello Spirito Santo.
- Ogni settimana ritagliatevi del tempo per meditare su come potete sostenere la crescita dei bambini e dei giovani della vostra famiglia estesa, del vostro rione o della vostra comunità.
- Fate affidamento sullo Spirito mentre lavorate al vostro progresso personale. Imparate dai vostri fallimenti e continuate a progredire attraverso di essi, cercando lo Spirito Santo perché vi aiuti nella vostra crescita. ■

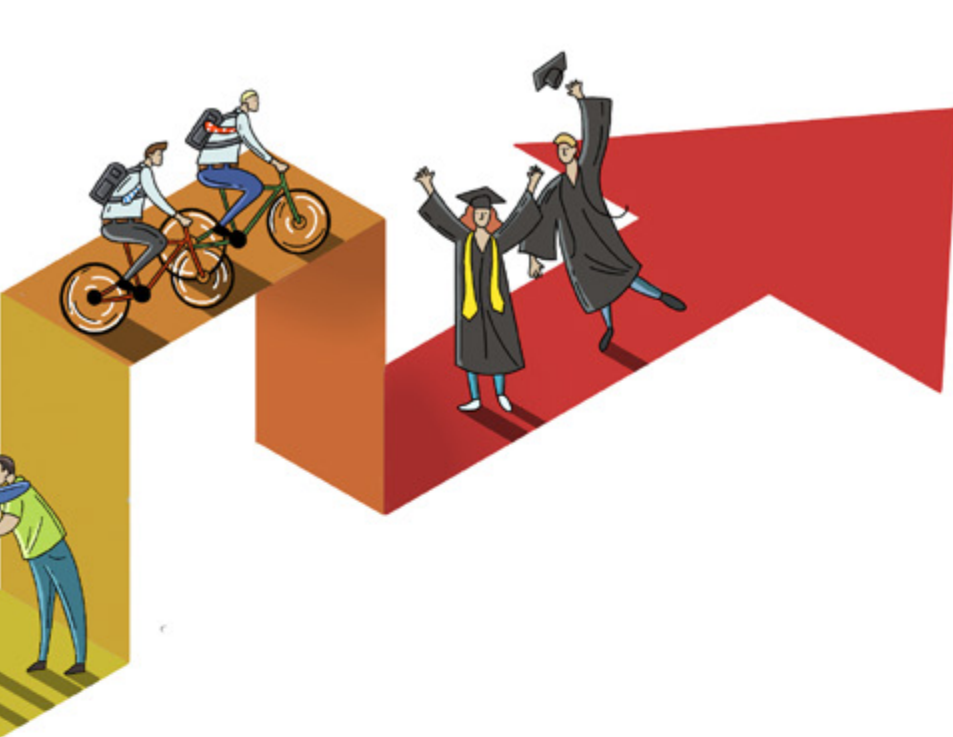
Affrontare i cambiamenti

Iniziare la scuola. Lasciare la Primaria. Andare al tempio. Trovare un nuovo lavoro. Diplomarsi alla scuola superiore. Svolgere una missione.

Queste sono solo alcune delle tappe fondamentali che i vostri figli potrebbero affrontare nella vita e tutte richiedono una preparazione speciale. I cambiamenti possono intimorire, ma ci sono degli strumenti utili per affrontarli con successo. Ecco alcuni consigli utili per guidare i vostri figli attraverso i cambiamenti della vita.



- **Ascoltate i sentimenti** che provano riguardo al cambiamento. Chiedete loro per cosa sono emozionati e cosa invece li rende nervosi. Incoraggiatevi, ma cercate di capire le loro preoccupazioni. A volte un orecchio empatico è tutto ciò di cui hanno bisogno per sentirsi a proprio agio con l'imminente cambiamento.
- **Informateli il più possibile** in merito a ciò che si possono aspettare di fronte a una novità. Per esempio, se vostro figlio va per la prima volta al tempio per celebrare i battesimi, spiegategli passo per passo quello che accadrà una volta nel tempio. Se state per trasferirvi in una nuova città, scoprite quello che potete sulla loro nuova scuola, sul nuovo rione e sul vicinato. Riducendo il numero di incognite, eliminate le fonti di ansia. Conoscere queste cose può aiutarli a sentire di avere parzialmente sotto controllo la situazione.
- **Fate un programma** per gestire le situazioni nuove. Prevedete potenziali problemi e pensate a dei modi in cui affrontarli. Aiutate i figli a pensare a delle



soluzioni ai loro dubbi: “E se sbagliassi autobus?”, “E se in campeggio mi sentissi solo?”, “E se non mi piacesse il mio nuovo insegnante?”. Preparate un piano d'emergenza in modo che si sentano più tranquilli: “Se ti agiti troppo, chiamami e verrò a prenderti”, “Se una materia è troppo difficile, possiamo parlarne con l'insegnante”.

- **Rafforzateli** rammentando loro le tappe fondamentali che hanno già superato e gli strumenti che hanno ora a disposizione per aiutarli ad avere successo. Usate un linguaggio positivo e incoraggiante: “Hai superato quello, puoi riuscire anche in questo!”, “Puoi fare cose difficili”, “Hai le qualità necessarie. Sei pronto”, “Io credo in te”.
- **Rassicurateli** che tutto andrà bene. Molte persone hanno superato difficoltà simili e molto probabilmente sarà così anche per loro! Ricordate loro che possono pregare il Padre Celeste per ricevere aiuto in qualsiasi momento, ovunque e per qualsiasi cosa.
- **Create una rete di supporto** in modo che i vostri figli non si sentano soli nelle loro difficoltà. Se avete vissuto qualcosa di simile, parlatene con loro. Come vi siete sentiti? Come vi siete adattati? Cercate di trovare qualcuno che funga da “compagno nel cambiamento” per vostro figlio. Possono trovare un amico con cui stare durante la nuova classe della Primaria? C'è qualcuno che conoscete che potrebbe far loro da mentore al lavoro o in classe? Chi saranno i loro coinquilini all'università?
- **Andate al loro passo.** Vostro figlio potrebbe aver bisogno di una piccola spinta oppure di essere trattenuto un po', ma cercate di non modificare troppo la sua andatura naturale. Lasciatevi guidare da loro. Se vogliono affrontare la cosa di petto, assicuratevi che abbiano gli strumenti per farlo. Se non si sentono ancora pronti, non forzate a gettarvisi a capofitto. Incoraggiateli gentilmente ad avventurarsi al di fuori della loro zona di comfort, ma andateci piano. Adequatevi alle necessità di vostro figlio e ricercate la guida dello Spirito per sapere come aiutare nel modo migliore. ■

PER GLI ADOLESCENTI

Nella *Liahona*:

- “La Società di Soccorso sarà noiosa?”, giugno 2018, 50.
- “Il mio primo giorno nel quorum degli anziani”, giugno 2018, 52.
- “I giovani e le alleanze del tempo”, ottobre 2013, 18.

Per ulteriori risorse, visitate youth.ChurchofJesusChrist.org.

Giovani Adulti

IN QUESTA SEZIONE

44 La mia battaglia quotidiana contro la solitudine

Shaila Mahabier

48 Farsi amici alla maniera del Salvatore

Mindy Selu

SOLTANTO ON-LINE

L'ipossia spirituale e l'importanza di avere buoni amici

Bella Harvey

5 suggerimenti su come godersi il Natale quando si è lontani da casa

Alexandra Palmer

Trovate questi articoli e altro ancora:

- Su liahona.ChurchofJesusChrist.org
- In **Giovani Adulti - Settimanale** (nella sezione "Giovani Adulti" della Biblioteca evangelica)
- Su [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

Condividete la vostra storia

Avete una storia incredibile da raccontare? Oppure volete leggere articoli su determinati argomenti? Se la risposta è sì, allora scriveteci! Inviare i vostri articoli o i vostri commenti a [liahona.ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Non siete soli, credetemi

Ormai giovane adulta, pensavo di sapere tutto sulla solitudine. Crescendo mi ero trasferita molte volte, così avevo molta esperienza nel lasciare la mia zona di comfort per farmi degli amici. E quando ho sposato il ragazzo migliore al mondo, sapevo che non mi sarei mai più sentita sola, giusto?

Sbagliato.

La solitudine nei giovani adulti è praticamente inevitabile, anche se potrebbe durare solo per poco. Siamo sommersi di cose da fare che ci fanno correre in maniera frenetica. Ci stiamo assumendo dei nuovi ruoli: studente, coniuge, lavoratore o genitore. Stiamo lasciando la nostra casa e la nostra famiglia. Siamo bombardati da decisioni importanti, persino emarginanti. Inoltre, siamo ancora soggetti alle prove della vita, quotidiane e non. Tutte queste cose possono sommarsi per rendere la solitudine uno dei sentimenti principali tra i giovani adulti di oggi. Fortunatamente, **esistono dei modi per combattere questa solitudine** e ne parleremo in questa sezione.

A pagina 44, Shaila racconta di come unirsi alla Chiesa l'abbia alla fine aiutata a superare la solitudine. A pagina 48, Mindy ci insegna come **possiamo trovare e apprezzare l'amicizia** come ha fatto Cristo. Inoltre, negli articoli solo digitali, Bella spiega gli effetti che le buone amicizie possono avere su di noi e offre un paio di suggerimenti a chi è solo e lontano dai propri cari durante il periodo natalizio.

Ci sono modi per superare la solitudine, come uscire e farsi dei nuovi amici, avere interazioni sociali sincere ogni giorno o sviluppare un rapporto più stretto con il Salvatore. Quando ci rendiamo conto che **Gesù Cristo è sempre con noi**, quando vediamo che non siamo mai davvero soli, allora troviamo la forza di aprirci, di instaurare rapporti sani e di benedire la vita di chi ci circonda.

Da qualcuno che crede in voi,

Alexandra Palmer





FOTOGRAFIA DELLA DONNA DI GETTY IMAGES

GIOVANI ADULTI



La mia battaglia quotidiana contro la solitudine

Shaila Mahabier

Per la maggior parte della vita mi sono sentita completamente sola.

All'inizio la solitudine era un sentimento nuovo per me perché provengo da una famiglia di cinque persone, perciò da bambina ho sempre goduto della compagnia e del rumore che mi circondavano a casa. Sapevo di non essere sola.

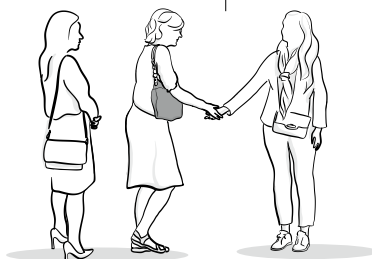
Purtroppo, quando ero adolescente, i miei genitori si sono separati. Da quel momento ho iniziato davvero a sentirmi sola. Cercavo di capire che cosa fare, uscivo dalla mia zona di comfort per farmi amici a scuola. Speravo di poter godere della compagnia di molte persone a scuola, come capitava prima a casa. Eppure, anche se ero circondata da persone, mi sentivo comunque sola.

Questo sentimento si affievolì alcuni anni dopo, quando trovai la Chiesa.

Un giorno le sorelle missionarie bussarono alla mia porta e mia madre aprì. Ricordo che disse loro: "Beh, io non sono interessata, ma mia figlia potrebbe esserlo. Aspettate, la chiamo".

Quando iniziai a parlare con loro sentivo lo Spirito che mi diceva di ascoltare. Dopo alcuni mesi di conversazioni e di apprendimento, sapevo che questo era ciò che stavo cercando. Anche se all'inizio non sembrava così, la mia decisione di essere battezzata mi ha aiutato ad avvicinarci di più non solo al Signore, ma anche alla fine della mia costante battaglia contro la solitudine.

Sotto molti aspetti, unirmi alla Chiesa ha accresciuto la solitudine che provavo sin dal divorzio dei miei genitori. Tuttavia, mi ha anche aiutata a trovare un modo per uscire dalla mia solitudine.



Sentirsi una convertita sola

Quando decisi di voler essere battezzata, la mia famiglia non ne fu molto contenta. Anche se mia madre e uno dei miei fratelli parteciparono al mio battesimo, gli altri membri della famiglia mi rifiutarono poiché non appartenevamo più alla stessa religione.

All'inizio, fu parecchio difficile e mi sentivo più sola che mai. Dopo un po' però, uno dei miei cugini decise di diventare un devoto seguace dell'induismo, anche questa una religione diversa da quella praticata dal resto della nostra famiglia. Rispettava la mia scelta di unirmi alla Chiesa poiché ne aveva fatta una simile. Grazie al suo esempio di amore nei miei confronti, alcuni dei miei altri familiari smisero di evitarmi.

Mi accorsi che a scuola non mi sentivo più a mio agio e al lavoro le persone mi guardavano in modo strano quando dicevo loro di essere stata battezzata. Non mi vergognavo — la mia scelta non era sbagliata e lo sapevo dal profondo del cuore — ma i miei amici non capivano i cambiamenti nel mio stile di vita e molti di loro decisero di non essere più miei amici.

Stringere nuove amicizie

Durante tutte queste esperienze difficili continuai a pregare e potevo sentire il conforto che mi era stato promesso dallo Spirito in una benedizione del sacerdozio che avevo ricevuto. Un giorno, in preghiera, osai fare questa domanda: "Perché mi sento così sola?". Ricevetti una risposta o, meglio, una promessa: che mi sarei fatta nuovi amici, degli amici che mi avrebbero capita.

Ed è stato così! Ho trovato dei nuovi amici, alcuni non sono membri della Chiesa, ma mi rispettano comunque e mi vogliono bene. Ho trovato dei nuovi amici anche in Chiesa, che sono diventati come la mia famiglia.

Essendo introversa, dover parlare alle persone non è stato facile per me. La maggior parte delle volte lasciavo che fossero gli altri ad avvicinarsi, ma alle superiori non erano in molti a volermi parlare. Perciò fui felice di essermi ricordata un vecchio trucco che avevo imparato: sorridevo. Più si sorride più si è aperti. Mi resi conto che più sorridevo alle persone più esse iniziavano a parlarmi e diventava più semplice farle amiche.





Stare con il Padre Celeste

Il presidente Thomas S. Monson (1927–2018) rispose ancora meglio alla mia preghiera con il suo discorso “Osate stare soli” (*Liahona*, novembre 2011, 60–67). Con il tempo, questo discorso mi ha insegnato una cosa fondamentale riguardo alla solitudine: non si è mai da soli quando si sta con il Signore.

Ci sono ancora giorni in cui è difficile per me stare con Lui. La paura che gli altri deridano me e le mie convinzioni è dura da superare. Ci sono state persone che mi hanno detto che la religione, qualsiasi religione, è una sciocchezza e che mi lascio trascinare come una pecora. Dopo aver saputo della mia religione, alcune persone mi hanno trattata come se avessi una terribile malattia infettiva. Tutte queste esperienze mi hanno fatta sentire un po’ insicura e sola. È una battaglia quotidiana, ma la vinco ogni giorno, di continuo, con l’aiuto e il pieno sostegno del Signore.

Ogni giorno cerco di seguire lo Spirito.

Ogni volta che ascolto lo Spirito e parlo con le persone, l’ispirazione che proviene da Lui mi rende capace di servire gli altri. Mi dà l’opportunità di ricordare che non sono sola. Cosa più importante, ascoltare lo Spirito mi offre sempre

l’occasione di portare la mia testimonianza. Mi sono resa conto che condividere le mie convinzioni in questo modo mi aiuta ad avere meno paura e a essere capita meglio dagli altri. Prima ancora di rendermene conto — quando parlavo con chiunque fosse, in qualunque momento — non ero più sola: ero con lo Spirito. Con lo Spirito al vostro fianco non sarete mai soli.

Durante molti anni e molti momenti in cui mi sono sentita sola, il Signore mi ha detto ripetutamente che sono una Sua benedetta figlia e che mi ama. Come posso mai sentirmi sola se mio Padre è con me? Come posso sentirmi sola se Egli è solo a una preghiera di distanza?

Nella mia battaglia quotidiana contro la solitudine, mi rivolgo al Padre Celeste non solo perché stia con me, ma perché mi aiuti sempre a stare con Lui. So che Egli non mi ha mai lasciata da sola a combattere contro qualcosa, ma è sempre stato al mio fianco, amandomi. ■

L'autrice vive a Praga, nella Repubblica Ceca.

Farsi amici alla maniera del Salvatore

Mindy Selu

Riviste della Chiesa

Come giovani adulti, tutti noi attraversiamo periodi di solitudine: trasferirsi per andare all'università, tornare dalla missione, vivere delle separazioni, essere gli unici membri della Chiesa nella zona, essere nuovi in un rione, non essere sposati, essere sposati con qualcuno che sta molto fuori casa, essere neogenitori e molto altro. Semplicemente, in alcuni periodi della vita, non è tanto facile farsi degli amici.

Questo non significa che sia impossibile. Come in tutte le cose, la risposta si trova nel seguire il Salvatore. L'anziano Ronald A. Rasband del Quorum dei Dodici Apostoli ha osservato: "Nell'amicizia, come in qualsiasi altro principio del Vangelo, Gesù Cristo è il nostro Esempio"¹. Ecco solo alcune cose che possiamo imparare dall'esempio del Salvatore nel farci degli amici.

Cercateli

Gesù dava valore all'amicizia. Aveva bisogno dell'aiuto e del sostegno degli altri (come tutti noi!) per portare a termine il Suo ministero terreno, ma invece di aspettare che le persone giuste si presentassero alla Sua porta, andava e le trovava! Si recò in luoghi in cui normalmente

non sarebbe andato (vedere Luca 5:3-10), andò in giro (vedere Marco 1:16; Giovanni 1:36) e invitò persino delle persone a venire a vedere dove abitava (vedere Giovanni 1:39).

Potremmo non avere bisogno di amici per le stesse ragioni del Salvatore, ma è comunque importante che ci circondiamo di persone buone. Se siete in un periodo della vostra vita in cui sentite di aver bisogno di amici, cercateli. Partecipate alle attività della chiesa e non, presentatevi, provate cose nuove, organizzate una festiciola, ministrare con sincerità (probabilmente anche coloro ai quali ministrare hanno bisogno di un amico) e vi scoprirete circondati da potenziali amici.

Notate i lati positivi negli altri

Mi piace l'episodio in cui Gesù incontrò Natanaele e disse: "Ecco un vero israelita in cui non c'è frode" (Giovanni 1:47). Ogni qualvolta penso a questo versetto, mi ricorda che dovrei cercare e render noti i lati positivi che vedo negli altri.

Anche "Mister" Fred Rogers, che era un vero esperto nel farsi amici, ha sottolineato che cercare negli altri il meglio è una caratteristica di Cristo. Egli disse: "Credo che l'apprezzamento sia una cosa sacra, che quando cerchiamo il meglio nella persona con cui ci troviamo stiamo facendo ciò che fa Dio. Perciò, amando e apprezzando il nostro prossimo, prendiamo parte a qualcosa di veramente sacro"².

Tutti noi attraversiamo dei periodi di solitudine, ma l'esempio del Salvatore ci insegna alcune cose su come farsi degli amici.

Prega per gli amici

Alcune delle esperienze terrene più memorabili con il Salvatore devono essere state quando pregava per gli altri. I Nefiti scrissero che “nessuno può concepire la gioia che riempì la [loro] anima quando lo [sentirono] pregare il Padre per [loro]” (3 Nefi 17:17). Le nostre preghiere potrebbero non essere toccanti quanto le Sue, ma possiamo comunque trovare il tempo per pregare per coloro che ci sono cari.

Oltre a pregare per i vostri amici, potete anche pregare per avere amici. Se prendete “consiglio dal Signore in tutte le [vostre] azioni” (Alma 37:37) — incluse le vostre preoccupazioni per il fatto di essere soli e di aver bisogno di amici — Egli non solo vi “dirigerà per il bene”, ma vi dirigerà *al* bene, persone per bene che possono diventare dei buoni amici.

Guardate al Salvatore

Gesù sa come ci sentiamo quando siamo soli poiché anche Lui era “familiare col patire” e con la solitudine (Mosia 14:3). Perciò anche se siamo ottimi amici, probabilmente avremo comunque momenti di solitudine. Tuttavia, la solitudine può rammentarci il

mandato divino di amarci l'un l'altro (vedere Giovanni 13:34).

Se proprio ora state attraversando un periodo di solitudine, guardate all'esempio del Salvatore. Più di tutti, fate in modo che Lui sia vostro amico. Il Salvatore e il nostro Padre Celeste non vi lasceranno mai soli. ■

NOTE

1. Ronald A. Rasband, “True Friendship”, *New Era*, ottobre 2016, 5.
2. Fred Rogers, discorso tenuto alla cerimonia di consegna delle lauree presso la Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Amo il tempio

perché è un luogo dove è veramente possibile sentire lo Spirito. È un luogo di purezza dove è davvero possibile sentire l'amore di Cristo.

Ho avuto l'opportunità di vivere negli Stati Uniti per un anno. Dopo essere arrivata lì, per un po' mi sono sentita sola. Mi mancavano la mia famiglia e la mia casa, ma c'era dell'altro. A scuola non avevo molti amici, ero in difficoltà con la lingua e la cultura e con la famiglia con cui vivevo.

Anche in chiesa a volte mi sentivo sola. Volevo tornare a casa. Volevo tanto rivedere la mia famiglia, ma iniziai a pensare a Gesù Cristo e a ciò che ha sofferto per me. Pregai e Dio mi diede conforto. Il tempio era molto vicino a dove mi trovavo, a soli sei minuti di distanza. Così decisi di andare al tempio una volta alla settimana e fu una vera benedizione nella mia vita.

Le cose iniziarono a cambiare. Trovai dei buoni amici e Dio fece in modo che io riuscissi a portare a termine quell'esperienza lontana da casa. So che fu grazie a Gesù Cristo che fui confortata. Egli mi aiutò e mi rafforzò e mi diede coraggio. Le persone a volte pensano che l'Espiazione di Gesù Cristo sia solo legata al pentimento, ma Cristo è anche fonte di grande conforto. So che non posso capire ogni cosa che Egli ha sopportato, ma Lui capisce me.

Yona C., 17, Francia

IN QUESTA SEZIONE



52 **Crescere insieme**

Eric B. Murdock e Richard M. Romney

54 **Natale nel mondo**

58 **Non siate le rock star dello schermo**

David A. Edwards

60 **Appuntamento al buio con una ragazza della Chiesa**

Anziano Joaquin E. Costa

62 **Domande e Risposte: Svolgere una missione? Capire l'Apocalisse?**

64 **La parola ai dirigenti: La missione di Gesù Cristo di mostrare l'amore di Dio**

Anziano Jeffrey R. Holland



Crescere **INSIEME**

Eric B. Murdock e Richard M. Romney
Riviste della Chiesa

Nella Chiesa stanno avvenendo molti cambiamenti entusiasmanti grazie all'ispirazione ricevuta dal presidente Russell M. Nelson. Due di essi hanno interessato direttamente i fratelli Clarkson della California, USA:

1. I giovani uomini possono ora essere ordinati al rispettivo ufficio del sacerdozio a gennaio dell'anno in cui compiono dodici, quattordici e sedici anni.
2. I giovani degni possono beneficiare di una raccomandazione del tempio per usi specifici a partire dal mese di gennaio dell'anno in cui compiono dodici anni.

Per i fratelli Matthew (15), Andrew (13) e Isaac (11), questi cambiamenti hanno offerto nuove opportunità di servire e crescere nel vangelo di Gesù Cristo non solo individualmente ma anche *insieme*.

Un giorno di novità

A gennaio 2019 Matthew, Andrew e Isaac hanno tutti vissuto un giorno di novità.

Andrew racconta: "Matthew è diventato un sacerdote, io un insegnante e Isaac un diacono, tutti contemporaneamente. Nessuno di noi avrebbe avuto l'età giusta secondo le vecchie direttive".

"Il mio primo giorno come sacerdote", dice Matthew, "ho spezzato il pane per il sacramento e l'ho benedetto. Ero un po' nervoso. Mi tremavano un po' le mani mentre recitavo la preghiera, ma è stato davvero bellissimo".

Nuovo nel Sacerdozio di Aaronne, Isaac ora ha la possibilità di imparare dai suoi fratelli maggiori. "È stato bello perché ero con i miei fratelli e alcuni dei loro amici", dice Isaac. "Ho sentito lo Spirito mentre distribuivo il sacramento per la prima volta".

"Ho battezzato mio fratello!"

Oltre a ricevere il Sacerdozio di Aaronne e a distribuire il sacramento, Isaac si è anche recato al tempio per celebrare i battesimi. Prima è stato battezzato da suo padre, ma poi c'è stata una sorpresa: "Ho potuto battezzare mio fratello!", dice Matthew.

Isaac dice: "Non mi aspettavo che Matthew mi battezzasse, ma ora è un sacerdote e quindi ha potuto farlo. È stata davvero una bella esperienza. Ho sentito lo Spirito Santo".

Ogni mattina prima del Seminario

Matthew, Andrew e Isaac non sono gli unici fratelli nella famiglia Clarkson. Ce ne sono altri quattro: Levi (9), Eli (7), Sam (4) e Titus (2), e un altro in arrivo.

Quando il presidente Nelson alla conferenza generale di ottobre 2018 ha invitato le donne della Chiesa a leggere il Libro di Mormon entro la fine dell'anno, Matthew, Andrew e Isaac, insieme al loro papà e ai fratelli minori, hanno deciso di aiutare la mamma. "Lo leggeremo con te!", hanno detto. Ogni mattina, prima del Seminario, si svegliavano e leggevano insieme.

Una sfida che cambia la vita

"Quando abbiamo accettato questa sfida, pensavo che ci sarebbe voluto molto tempo", dice Andrew. "Ero



I fratelli Clarkson sono stati benedetti dal servire nei rispettivi quorum del sacerdozio e dalla lettura del Libro di Mormon.

preoccupato che non avrei avuto abbastanza tempo per fare tutto ciò che volevo fare, come suonare la chitarra o uscire con gli amici. Ma mi sono reso conto che non funziona così. Più leggevo il Libro di Mormon più sembrava che avessi tempo. Mi sono reso conto che se continuo a leggere il più possibile le Scritture, la mia vita trova un equilibrio. Ho più tempo durante la giornata”.

Matthew stava attraversando un periodo difficile quando la famiglia ha iniziato a leggere ogni mattina. Racconta: “Non andavo molto bene a scuola. Avevo problemi con il mio studio personale delle Scritture e con il mio rapporto con il Padre Celeste e non lo avevo detto a nessuno. Non ne avevo parlato con i miei genitori”.

Tuttavia, trascorrendo più tempo a leggere il Libro di Mormon, il Vangelo ha iniziato ad avere la priorità nella vita di Matthew. Si è anche impegnato di più a scuola. Ha lavorato sodo e i suoi voti sono migliorati.

“Mi sono anche reso conto di quanto il Padre Celeste e i miei genitori mi amano e di quanto mi aiutano, e ho una più profonda testimonianza di Gesù Cristo. Egli mi ha aiutato a superare le mie cattive abitudini e a rimettere la mia vita sulla strada giusta. Sono felice che la nostra famiglia abbia accettato la sfida del presidente Nelson. Mi ha cambiato la vita”.

“Caspita, sono tantissime!”

Accettare la sfida del presidente Nelson ha anche rafforzato la testimonianza di Isaac. “Abbiamo cerchiato le parole *Dio, Signore, Redentore, Salvatore e Cristo* ogni volta che le trovavamo”, dice. “Il giorno in cui abbiamo terminato di leggere, ho sfogliato il Libro di Mormon e ho visto tutte le parole che avevo cerchiato. Ho pensato: ‘Caspita, sono tantissime!’ Non avevo mai notato quante fossero. Leggendo il Libro di Mormon mi sono sentito molto più spirituale. Sono felice che l’abbiamo letto”.

La vita è davvero migliore

Matthew, Andrew e Isaac sono stupiti che la loro famiglia abbia finito il Libro di Mormon in soli due mesi. “Di solito ci mettiamo un anno”, dice Isaac. Insieme hanno scoperto le benedizioni che derivano dal seguire l’invito del profeta.

“Se fai ciò che dovresti”, dice Andrew, “come instaurare un rapporto con il Padre Celeste tramite la preghiera, lo studio delle Scritture e la fedele attività nella Chiesa, la vita è davvero migliore”.

Questi tre fratelli si sono aiutati a vicenda a crescere nel Vangelo. Seguono il profeta, che ha invitato i membri ad “accrescere la loro fede nel nostro Signore Gesù Cristo e nella Sua Espiazione, [...] a stringere le loro alleanze con Dio e a tenervi fede, e a rafforzare e suggellare le famiglie”¹. ■

NOTA

1. Russell M. Nelson, “Discorso d’apertura”, *Liahona*, novembre 2018, 7.



05/11/2017



NATALE NEL MONDO



“IL MESE DI DICEMBRE per la mia famiglia significa unità. Ci piace vivere seguendo l'esempio di Cristo e cerchiamo sempre di ricordarci ciò che Egli ha fatto per noi e le molte benedizioni che abbiamo ricevuto. In soggiorno abbiamo un'immagine del Salvatore circondata da circa venti cuori rossi.

Quando a mezzanotte ci prepariamo ad aprire i regali, prima guardo la mia famiglia e poi l'immagine di Cristo. Sono fiera di avere quell'immagine in soggiorno e sono fiera di poter dire a me stessa che ciò che Egli desiderava così tanto per la mia famiglia sta succedendo.

Ho in programma di svolgere una missione a tempo pieno. Questi momenti condivisi a Natale accrescono il desiderio di parlare del Vangelo con gli altri. Con il Vangelo, il Natale ha tutto un altro significato. Con il Vangelo, ogni cosa relativa al Natale è incentrata su Cristo e sulla famiglia e questo mi dà ancora più conforto”.

Myrium G., Parigi, Francia

Vorresti raccontarci come si celebra il Natale dove vivi? Mandaci una fotografia e la tua storia per il prossimo anno! Inviale a: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Quali sono alcune delle vostre tradizioni natalizie preferite? Imbacuccarsi per andare in giro a cantare inni di Natale con la famiglia? Andare in slitta e poi bere cioccolata calda? Andare in spiaggia per una grigliata?

Nonostante ciò che alcune aziende di biglietti natalizi sembrano rappresentare, il Natale si celebra in ogni clima, cultura e luogo, spesso senza un filo di neve o l'ombra di un abete.

Ecco alcuni modi in cui i giovani di tutto il mondo celebrano la nascita del Salvatore.



A mezzanotte del 25 dicembre invitiamo i bambini piccoli a mettere il bambino Gesù nella culla. Ci scambiamo gli auguri di Natale, tagliamo la torta, parliamo tutta la sera e andiamo a letto tardi.

Siamo molto grati che Gesù sia parte della nostra vita. Grazie a Lui troviamo la gioia duratura".

Ankita K., Bangalore, India

"IN BANGALORE il Natale viene ampiamente celebrato. Tutti festeggiano, che siano induisti, musulmani o cristiani. Molte persone addobbano l'albero di Natale e appendono una stella in casa loro.

Una tradizione della nostra famiglia è quella di seguire il calendario "Sii una luce" fornito dalla Chiesa. Inoltre, mia madre inizia a preparare torte per i vicini, i colleghi, gli amici e i familiari. La vigilia di Natale invitiamo tutti i membri della nostra famiglia da noi. Iniziamo la nostra riunione di Natale alle 22:30 e cantiamo inni, leggiamo le Scritture, guardiamo dei video di Natale e chiacchieriamo.



"IL NATALE DEL 2018 è stato il mio Natale più bello. C'era un sentimento di unità e calore e ho potuto partecipare a un evento per i rifugiati.

Ho fatto degli stivali rossi di carta e ho insegnato agli invitati alla cena a farli, per metterne uno in ogni piatto. Le persone invitate alla serata hanno portato zaini pieni di articoli per l'igiene personale in modo che potessero essere distribuiti la domenica.

Come parte della serata, abbiamo guardato un film su Cristo insieme ai rifugiati. È stato un Natale da ricordare".

Alexis L., Parigi, Francia





“AVEVAMO COSTRUITO QUESTA bancarella della limonata per usarla d’estate, ma il periodo natalizio è il momento perfetto per sfruttarla per distribuire biscotti e cioccolata calda alle persone. Quando trovo dei modi creativi per servire gli altri, mi sento più vicina al Salvatore”.

Brooklyn H., Alberta, Canada



“MI PIACE PASSARE DEL TEMPO con le mie sorelle, specialmente quando giochiamo insieme. Durante il periodo natalizio ogni sera ceniamo a lume di candela. Dà un sentimento di pace. La luce delle candele mi ricorda il nostro Salvatore, che è la Luce del mondo”.

Dane H., Alberta, Canada



“MOLTI CONSIDERANO le montagne un luogo di pace dove poter entrare in comunione con la natura e scoprire la bellezza delle creazioni di Dio. Qui alle Hawaii, però, sentiamo e riconosciamo il potere di Dio nel mare e nelle sue meraviglie.

Tutti i momenti trascorsi circondati dalla natura e dalla famiglia sono esperienze che legano. Si stacca dalle distrazioni della vita e ci si concentra sulla bellezza intorno a noi, che si trova sia nelle cose che vediamo sia nelle persone con cui stiamo vivendo quell’esperienza.

Quale momento migliore del Natale per sentirci più legati alla terra e alla nostra famiglia, sapendo che entrambe hanno un ruolo fondamentale nel piano preparato dal nostro Padre Celeste e dal nostro Salvatore Gesù Cristo?”.

Diane A., con fotografia di Zyrus A., Hawaii, USA



“LA MIA FAMIGLIA È SEMPRE impegnata in qualche tipo di attività di servizio a Natale. Tra le altre cose, offriamo cibo e dolcetti a chi è nel bisogno. Servendo gli altri possiamo mostrare l’amore di Dio. I miei genitori mi hanno insegnato il significato del

Natale dandomi il buon esempio e servendo gli altri. Questa esperienza mi ha aiutato a capire il mio ruolo sulla terra e il vero significato del Natale”.

Aaron S., Bangalore, India

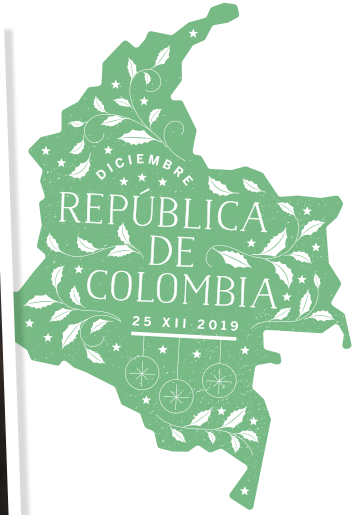




“A VOLTE, DATO CHE SIAMO UNA FAMIGLIA NUMEROSA, ci riuniamo in questa casa e in quella a fianco. Ascoltiamo musica. Balliamo. A dicembre cerchiamo di stare il più possibile insieme in famiglia visto che siamo a casa da scuola.

Giochiamo. Paliamo. Ridiamo. Mangiamo. Questa è la nostra tradizione. Quando c'è la scuola non ho tempo di fare tutte queste cose con la mia famiglia. Perciò cerchiamo di mantenere vive queste tradizioni. La famiglia è la cosa più importante. Queste tradizioni ci aiutano a stare insieme in famiglia”.

Juan C., Barranquilla, Colombia



Molte persone in Messico si riuniscono con la famiglia e gli amici per il gioco della pignatta come parte della loro celebrazione del Natale.

Nota: questi giovani di Paradise, in California, USA, riflettono sul significato del Natale dopo che l'incendio più distruttivo che si sia mai verificato nella storia della California ha distrutto il loro quartiere.

“DOPO L'INCENDIO mi sono resa conto che le cose più importanti da avere sono la famiglia e gli amici. Perciò, anche se non abbiamo ricevuto molti regali, è stato bello anche solo poter essere circondati dalla famiglia. È stato comunque un momento felice per noi, anche se non era il nostro solito Natale”.

Rachel W.

“È STATO BELLISSIMO VEDERE che tutti si sono riuniti e aiutati a vicenda. [...] Ho imparato che le cose materiali non contano così tanto. Il servizio, la famiglia e il tempo trascorso insieme sono molto più importanti. La vita è preziosa. Le cose possono sempre peggiorare, perciò dobbiamo cercare di goderci i momenti felici quando si presentano. Siamo noi che creiamo i momenti felici!”.

Billy A.

“HO POTUTO AIUTARE a scaricare e a organizzare diversi carichi di giocattoli dati in beneficenza. Poi abbiamo aperto le porte e abbiamo fatto entrare tutti. È stato divertente guardare tutti i bambini. I loro occhi si sono illuminati. Erano talmente emozionati! Mi ha reso felice vederli così contenti e in pace dopo aver attraversato un'esperienza così terribile”.

Audrey V.





NON SIATE LE ROCK STAR DELLO SCHERNO

Lo schermo è popolare
su ogni schermo,
eccetto agli occhi del Signore.

David A. Edwards

Riviste della Chiesa

Sapreste elencare alcuni segni degli ultimi giorni? Ce ne sono alcuni molto conosciuti: la Restaurazione, la venuta alla luce del Libro di Mormon, diverse calamità, la diffusione del Vangelo, la malvagità generale. Bene, c'è un altro segno specifico a cui potreste non aver pensato: lo schermo.

Due autori del Nuovo Testamento fanno menzione del fatto che negli ultimi giorni ci saranno degli schernitori (vedere 2 Pietro 3:3; Giuda 1:18), ovvero persone che ridicolizzano e deridono Gesù Cristo, i Suoi insegnamenti e i Suoi seguaci. Tuttavia, come Suoi discepoli ci viene detto di essere longanimi e pazienti (vedere

2 Pietro 3:11–15), aspettando ansiosi la Sua venuta e l'adempimento delle Sue promesse, dimorando nella Sua misericordia e avendo compassione per gli altri (vedere Giuda 1:22).

Ovviamente, la derisione non è una cosa nuova, ma di certo sembra si stia diffondendo. Anche se potreste non ritrovarvi mai a deridere le cose di Dio, non è appropriato che un discepolo di Gesù Cristo emuli uno stile di vita improntato sullo scherno.

Schernero? No, grazie.

Schernire significa deridere, prendere in giro o sbeffeggiare. A volte include anche la caricatura, come imitare



qualcuno e usare una voce buffa o esagerarne i gesti e il linguaggio. L'abbiamo visto tutti. È ovunque. Sembra che le persone lo adorino, ma non il Signore.

In nessun passo delle Scritture viene accettato lo scherno. In effetti, viene specificatamente condannato. Per esempio, Alma il Giovane ha insegnato:

"C'è qualcuno fra voi che si faccia beffe di suo fratello [...]?"

Guai a costui, perché [...] il tempo è alla porta in cui dovrà pentirsi, o non potrà essere salvato!" (Alma 5:30–31).

Essenzialmente la derisione è un sintomo del peccato dell'orgoglio e il principale sentimento su cui si fonda è il disprezzo, ossia il guardare gli altri dall'alto verso il basso, denigrando le persone, invece che limitandosi a non essere d'accordo con quello che dicono o fanno.

Questo non è ciò che il Signore desidera. Egli ha detto: "Che ogni uomo stimi suo fratello come se stesso" (Dottrina e Alleanze 38:24). Tutti noi abbiamo pari valore. Alma chiese: "Continuerete a supporre che siete migliori gli uni degli altri?" (Alma 5:54). Questa forma di pensiero porta alla derisione. Schernire gli altri è un modo per sentirsi migliori di loro.

Inoltre, gli schernitori di solito cercano di farsi dei seguaci. Nel sogno di Lehi c'è un'analogia che lo dimostra. Le persone nell'edificio grande e spazioso erano "nell'atteggiamento di chi beffeggia e puntavano il dito" (1 Nefi 8:27). Puntare il dito traccia una linea di separazione tra due gruppi di persone e trasmette questo messaggio "È meglio che stiate dalla nostra parte o verrete svergognati e derisi". Come l'infelicità, anche lo scherno ama la compagnia. In parte perché, nel profondo, gli orgogliosi sono spesso incredibilmente insicuri.

Siate miti. Non schernite.

Potremmo essere tentati a unirci a tutta la derisione che ci circonda. Sembra che si stiano divertendo, giusto? Lo fanno tutti, specialmente su Internet e sui social media. Potremmo anche essere tentati di rispondere per le rime, a usare la stessa arma del mondo, a puntare il dito contro chi lo punta dall'edificio grande

**IL SIGNORE CI
HA INSEGNATO...
CHE I SUOI MODI
SONO L'AMORE
LA MITEZZA, LA
PAZIENZA E LA
LONGANIMITÀ.**

e spazioso per vedere cosa provano nell'avere un assaggio della loro stessa derisione.

Ma questa non è la maniera di agire del Signore.

"Non insultare coloro che insultano" (Dottrina e Alleanze 31:9).

"Amate i vostri nemici, benedite coloro che vi maledicono, fate del bene a coloro che vi odiano e pregate per coloro che si approfittano di voi e vi perseguitano" (3 Nefi 12:44, vedere anche Matteo 5:44).

Questo è uno standard molto più alto rispetto a quello del mondo, che sembra dire: "Schernite tutti coloro che sono diversi da voi in un qualunque modo".

Può essere difficile sopportare di essere derisi dagli altri e non rispondere allo stesso modo, poiché la nostra cultura ci porta a credere che la derisione più pungente e offensiva vinca la gara per ottenere l'attenzione e il rispetto delle persone. Ma non è vero. Il Signore ci ha insegnato — e mostrato — che i Suoi modi sono l'amore, la mitezza, la pazienza e la longanimità.

Se siamo veri seguaci di Gesù Cristo non scherniremo i nostri fratelli e le nostre sorelle poiché il nostro cuore sarà pieno del Suo puro amore (vedere Moroni 7:47–48). ■



Anziano
Joaquin E. Costa
Membro dei Settanta

Appuntamento al buio

CON UNA RAGAZZA DELLA CHIESA

L'impegno preso da Renée di vivere il Vangelo ha cambiato la mia vita.

Non sono cresciuto come membro della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, ma grazie ai membri che ho incontrato ho imparato che la Luce di Cristo brilla in chi vive una vita onesta e pura. Queste persone diventano grandi esempi.

Il mio primo contatto con la Chiesa avvenne grazie a un amico conosciuto all'università. Era un buon membro della Chiesa e aveva svolto una missione. Io sono cresciuto in una famiglia cattolica così, spesso, lui cercava di parlarmi di religione. Io però non ero granché interessato. Il mio amico però era molto sveglio e cercò di nuovo di farmi conoscere la Chiesa, organizzandomi un appuntamento al buio con una ragazza che vi apparteneva.

Il nostro primo appuntamento

Mi innamorai perdutamente di Renée nell'istante stesso in cui uscimmo per il nostro primo appuntamento. Mi sembrava così bella e vedevo che aveva qualcosa di speciale.

Non molto tempo dopo ero pronto per impegnarmi con lei seriamente e formare una famiglia, ma dopo alcuni appuntamenti lei disse che non sarebbe più uscita con me perché io le piacevo "troppo" e lei voleva sposarsi nel tempio. A peggiorare le cose per me, presto lei partì in missione. Allora io decisi che i Santi degli Ultimi Giorni *non* mi piacevano.

Quando Renée tornò dalla missione, il nostro amico comune mi invitò a una festa dove lei rivide e ricominciammo a trascorrere del tempo insieme. Mi ero laureato all'università e avevo un ottimo lavoro e di nuovo mi sentivo pronto per il matrimonio. Pensavo di essere un buon partito, quindi le chiesi di sposarmi. Lei disse no.

Incontrare con riluttanza i missionari

Per continuare a stare con lei, accettai l'invito di ascoltare i missionari. Una volta lei venne da me e, con le lacrime agli occhi, rese testimonianza del Libro di Mormon e mi implorò di leggerlo. Voleva che ottenessi una testimonianza del Vangelo per poter realizzare il suo desiderio di sposarsi al tempio. Io l'amavo e non volevo deluderla così dissi che lo avrei letto. Tuttavia, anche se avevo accettato di incontrare i missionari, inizialmente lo feci solo per guadagnarli del tempo per convincere Renée a sposarmi. Non avevo intenzione di unirmi a una nuova religione.

Grazie alla fedeltà di Renée, sono stato in grado di sviluppare una testimonianza personale del Libro di Mormon e di questa Chiesa.

Dopo alcuni appuntamenti con i missionari, continuavo a non essere interessato. Sedevo alle loro lezioni, ma in realtà non prestavo attenzione né cercavo di sentire lo Spirito. Il mio cuore era chiuso perché non stavo ascoltando i missionari per me stesso, lo facevo per Renée. Le cose erano a un punto morto e non riuscivo a convincere Renée che sarei stato un buon marito per lei anche senza essere battezzato. Lei rimase ferma nelle sue convinzioni.

Personalizzare il Libro di Mormon

Poi ci fu un cambio nei missionari. Venne a insegnarmi un nuovo missionario che ebbe un'idea. Mi fece aprire le Scritture ad Alma 42 e mi chiese di leggere loro ad alta voce quel capitolo, versetto dopo versetto. Voleva però che invece di leggerlo parola per parola, lo leggessi aggiungendo il *mio* nome. Io non volevo farlo ma lui insistette e così iniziai con il primo versetto. "Ed ora, Joaquin...". Non appena ebbi letto quelle parole il libro iniziò a parlarmi. Inserendo il mio nome, sentii il potere della testimonianza personale.

La parte successiva di Alma 42 insegna la Caduta di Adamo ed Eva e poi, alla fine, il piano di redenzione. Quando arrivai al versetto 29 e lessi: "Ed ora, Joaquin, desidero che tu non ti lasci più turbare da queste cose", iniziai a piangere come un bambino. Non avevo mai pianto in quel modo prima. Sapevo che il Libro di Mormon era vero, ma non riuscivo neppure a finire di leggere il capitolo. Quando alla fine mi ricomposi, dissi ai missionari che volevo essere battezzato. Renée era felicissima. Fui battezzato e finalmente lei accettò di sposarmi. Un anno dopo siamo stati suggellati nel Tempio di Buenos Aires, in Argentina.

Sono molto grato per l'impegno preso da Renée di vivere il Vangelo e di sposarsi nel tempio. Il suo fedele impegno non solo rafforzò il suo rapporto con Dio e con il Vangelo, ma portò anche me a conoscere il Vangelo. So perché lei mi sembrava così bella: perché era onesta, amorevole e pura. Grazie alla sua fedeltà, sono stato in grado di sviluppare una testimonianza personale del Libro di Mormon e di questa Chiesa. ■



“Come faccio a decidere se svolgere una missione?”



“Affermiamo che il servizio missionario è una responsabilità sacerdotale e invitiamo tutti i giovani uomini che siano degni, che siano abili fisicamente e mentalmente, a rispondere a questa chiamata a servire. Anche molte giovani sorelle servono, sebbene non siano soggette alla stessa responsabilità di servire che hanno i giovani fratelli. Vogliamo però assicurare le giovani sorelle della Chiesa e far sapere loro che il loro contributo come missionarie è prezioso e che siamo contenti che servano”.

Presidente Thomas S. Monson (1927-2018), “Benvenuti alla conferenza”, Liahona, novembre 2012, 5.



Sii disposto a chiedere con sincerità

La missione davvero non è per tutti, ma chiunque può onestamente scoprire se la missione fa per lui! A volte non vogliamo andarci e quindi non chiediamo neppure o chiediamo senza lasciare allo Spirito spazio per rispondere davvero. Dobbiamo chiedere con sincerità! Se ricevi la risposta dopo una ricerca sincera, avrai pace e fiducia in qualsiasi cosa il Signore ti dica di fare, che sia restare o andare.

Ali B., 22 anni, Utah, USA



Pentiti

Una delle cose che mi ha aiutato a decidere di svolgere una missione è stata studiare e sperimentare il vero pentimento.

Studiando l'Espiazione del Salvatore e mettendo in pratica nella mia vita ciò che imparavo, ho sentito una pace indescrivibile. Per questo motivo ho desiderato che altri provassero la stessa pace.

Anziano Berdejo, 21 anni, Arequipa, Perù

Stai in contatto con il Signore

Il Padre Celeste può risponderti mediante le Scritture, un messaggio di un'Autorità generale o anche solo mediante la testimonianza di un'altra persona. Quindi puoi ricevere ispirazione semplicemente tenendoti in contatto con il Signore.

Samuel H., 14 anni, Utah, USA



Ricorda che Lui ti risponderà

Prima di venire in missione, è stato molto difficile capire se partire o meno. Alla fine ho deciso

di chiedere al Padre Celeste, che conosce davvero ogni cosa che affrontiamo e sa se dobbiamo svolgere una missione. Mediante la preghiera ho ricevuto la conferma che sarei dovuta andare. So che il Padre Celeste risponde alle preghiere. Rivolgi a Lui le tue domande ed Egli ti risponderà secondo la tua fede e la Sua volontà e i Suoi tempi.

Sorella Terpend, 21 anni, Missione di Kingston, Giamaica

Rivolgiti alla tua famiglia e alla tua benedizione patriarcale

La mia famiglia e la mia benedizione patriarcale mi hanno aiutato a decidere. Mia sorella è attualmente in missione e il suo esempio e la sua testimonianza dell'opera missionaria mi hanno ispirato. Inoltre, il mio desiderio di servire si è rafforzato quando ho ricevuto la mia benedizione patriarcale che afferma che sarò in grado di condividere il Vangelo con gli altri.

Juliana P., 16 anni, Nevada, USA

Che cosa ne pensate?

"Ho degli amici che non hanno una buona influenza su di me, ma il nostro rapporto è molto stretto e voglio comunque essere loro amico. Che cosa devo fare?"

Inviare le vostre risposte e, se desiderate, una fotografia ad alta risoluzione sul sito Internet **liahona.ChurchofJesusChrist.org** (cliccate "Invia qualcosa di tuo") entro il 15 gennaio 2020.

Le risposte potrebbero essere modificate per adattarne la lunghezza o per renderle più chiare.

Le risposte sono volte a porgere aiuto e a offrire vari punti di vista, non sono dichiarazioni ufficiali sulla dottrina della Chiesa.



Che cosa può aiutarmi a capire l'Apocalisse?

Grazie ai profeti moderni, abbiamo degli aiuti per capire l'Apocalisse. Joseph Smith ci ha dato alcune informazioni importanti su questo libro. Ad esempio:

- *Dottrina e Alleanze 77.* Questa rivelazione è in formato domanda-risposta e ci offre importanti spunti di riflessione relativi all'Apocalisse. Spiega diversi elementi contenuti nei capitoli 4-11 e sottolinea che nesso hanno con l'opera del Signore negli ultimi giorni.
- *La traduzione di Joseph Smith.* Joseph Smith ha contribuito a chiarire molti versetti dell'Apocalisse grazie alla sua traduzione ispirata della Bibbia. Puoi trovare questi sussidi per lo studio su scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Joseph Smith ci ha aiutato a capire che l'Apocalisse non è quel mistero imperscrutabile che alcuni credono che sia. Ci ha anche insegnato che se Dio non ha dato l'interpretazione di una visione, non saremo ritenuti responsabili di non averla capita (vedere *History of the Church*, 5:343). Ci ha aiutato a capire che l'argomento principale del libro è Gesù Cristo, ossia la speranza che abbiamo, tramite Lui, di vincere il mondo e tornare dal Padre Celeste.

Vedere anche Guida alle Scritture, "Apocalisse"; e *Vieni e seguitemi - Per gli individui e le famiglie: Nuovo Testamento 2019* capitoli relativi all'Apocalisse.

La missione di Gesù Cristo di mostrare l'amore di Dio

Anziano Jeffrey R. Holland

Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

Tra i molti scopi supremi della vita e del ministero del Signore Gesù Cristo sulla terra, un aspetto della Sua missione viene spesso tralasciato. All'epoca i Suoi discepoli non lo compresero appieno e molti cristiani oggi non riescono a percepirlo, ma lo stesso Salvatore ne parlò spesso e con fervore. Si tratta del principio che tutto ciò che Gesù disse e fece, soprattutto la Sua dolorosa Espiazione e il Suo sacrificio, ci mostra meglio chi sia Dio, il nostro Padre Eterno, e quanto sia assolutamente devoto ai Suoi figli in ogni epoca e nazione. Con parole e azioni, Gesù cercava di rivelare e di rendere personale per ognuno di noi la vera natura di Suo Padre, il nostro Padre nei cieli.

Gesù venne per supplicare gli uomini di amare il loro Padre Celeste come Egli ha sempre amato loro e come sempre li amerà. L'uomo ha avuto la possibilità di conoscere il piano di Dio, il potere di Dio, la santità di Dio, sì, persino l'ira e il giudizio di Dio. Ma non poteva tuttavia conoscere appieno l'amore di Dio, la profondità della Sua devozione per i Suoi figli — fino alla venuta di Cristo.

Sfamare gli affamati, guarire gli ammalati, rimproverare l'ipocrisia, esortare alla fede: questo fece Cristo mostrandoci la via del Padre, Colui che

è "misericordioso e pieno di grazia, lento all'ira, longanime e pieno di bontà"¹. Con la Sua vita, e soprattutto con la Sua morte, Cristo stava affermando: "Questa è la compassione di Dio e io ve la sto mostrando, come pure la mia".

Porto personale testimonianza di un Dio tangibile e vivente, che conosce i nostri nomi, ascolta e risponde alle nostre preghiere e ci considera eternamente figli del Suo spirito. Attesto che fra la meravigliosa complessità delle Sue opere nell'universo, Egli cerca, al di sopra di ogni Sua preoccupazione divina, la nostra felicità personale.

Nello spirito del santo apostolato ripeto ciò che è stato detto da qualcuno che ha detenuto questo ufficio nell'antichità: "In questo è l'amore: non che noi abbiamo amato Iddio, ma che Egli ha amato noi, e ha mandato il suo Figliuolo per essere la propiziazione per i nostri peccati. Diletti, se Dio ci ha così amati, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri" (1 Giovanni 4:10-11), e amare Lui per sempre. ■

Tratto da un discorso tenuto alla conferenza generale di ottobre 2003.

NOTA

1. *Lectures on Faith* (1985), 42.

L'anziano Holland ha insegnato che Gesù ci ha mostrato l'amore del Padre mostrando amore in tutto ciò che disse e fece. Ci ha invitati ad amare Dio e ad amarci l'un l'altro.

Come puoi mostrare amore?

Tu puoi condividere il tuo pranzo con un amico che l'ha dimenticato.



Cristo diede da mangiare agli affamati.



Cristo guarì gli infermi.



Tu puoi fare visita a qualcuno che è malato o infortunato e confortarlo.



Cristo insegnò la verità.



Tu puoi cogliere l'opportunità di rendere la tua testimonianza.



Cristo ci implora di aver fede.



Tu puoi invitare un amico in chiesa.



GIOVANI ADULTI

TI SENTI SOLO?

Quale che sia la tua età, puoi sconfiggere la solitudine pensando agli altri e creando legami genuini. Ecco alcuni modi per farlo.

42



GIOVANI
IL NATALE NEL MONDO

54

VIENI E SEQUITAMI

RIFLESSIONI SUL LIBRO DI GIUDA E DI APOCALISSE

58, 63

BAMBINI
SETTE STORIE E ATTIVITÀ PER IL NATALE

L'Amico

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI



L'Amico



Visita la
Colombia!

Vedere le pagine A15-A19



La Luce del mondo



**Presidente
Henry B. Eyring**
Secondo consigliere della Prima
Presidenza

La luce è uno dei più bei simboli della nascita di Gesù Cristo. Quando è nato, Gesù ha portato la luce in un mondo buio.

I profeti hanno insegnato che la luce sarebbe stata un segno della nascita del Salvatore. Anni prima della nascita di Gesù, Samuele il Lamanita profetizzò:

“Vi saranno grandi luci in cielo, tanto che la notte prima ch’egli venga non vi sarà buio, tanto che sembrerà agli uomini come fosse giorno.

Ed ecco, una nuova stella sorgerà, come

mai ne avete veduta una simile” (Helaman 14:3, 5).

La stella guidò i magi d’Oriente da Gesù per adorarlo. Essi Gli portarono doni preziosi: oro, incenso e mirra.

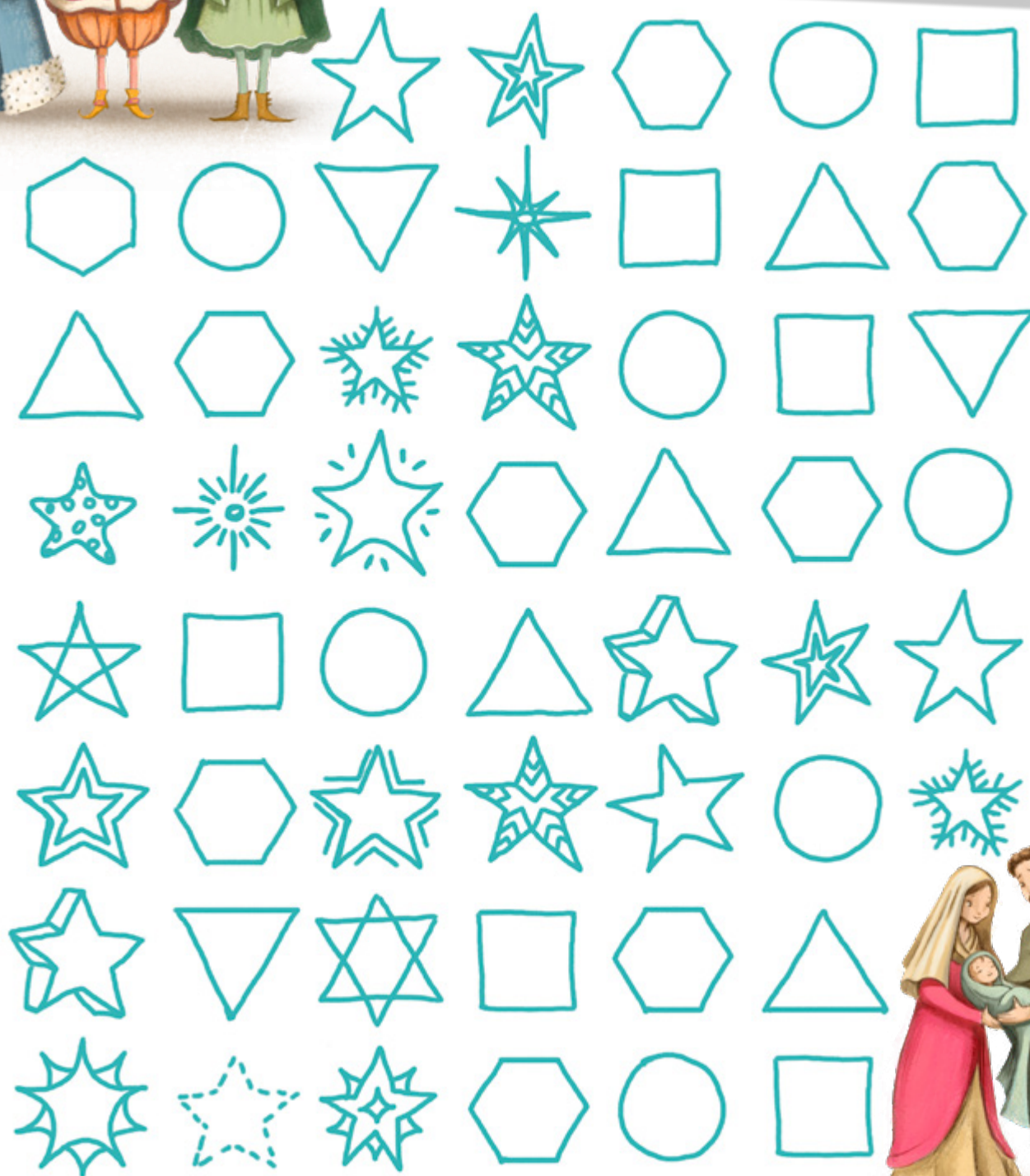
Rendo testimonianza che Gesù è il Cristo Vivente. Possiamo ricordarci di Lui e cercare con tutto il nostro cuore di amare come Lui ama. Questo è lo spirito del Natale. È lo spirito della vera felicità, ogni giorno. ●

Tratto e adattato dalla Riunione di Natale della Prima Presidenza del 2011.

SEGUI LA STELLA



Quando Gesù è nato, i Magi seguirono la stella.
Colora le stelle e aiuta i Magi a trovare Gesù.



Sulle orme di Gesù

MI chiamo Mary.
Abito in Israele
con la mia famiglia.
Abbiamo vissuto
molte esperienze
speciali cammi-
nando dove Gesù
camminò tanto
tempo fa.

Tratto da un'intervista
di Amie Jane Leavitt

BETLEEM

Un luogo speciale che abbiamo visitato è stato Betleem, dove Gesù è nato. Dalla loro casa di Nazaret, Maria e Giuseppe hanno dovuto viaggiare per centoquarantaquattro chilometri per arrivare a Betleem. Abbiamo visitato una chiesa che è stata costruita dove si crede si trovasse la stalla.

Vicino a Betleem abbiamo anche visto dei campi. Ancora oggi lì i pastori vegliano sulle greggi proprio come facevano la notte in cui nacque Gesù. Mentre cantavamo "Là, nell'Oriente lontano, lontan" (Inni, 129) potevamo sentire il *belare* delle pecore. Mi ricorderò sempre di come mi sono sentita cantando quell'inno.





IL MAR DI GALILEA

Questo è il Mar di Galilea. È un bel lago dove Gesù insegnò a migliaia di persone e fece molti miracoli. Lì ho potuto davvero sentire lo Spirito. Trasmette un sentimento di pace che mi dice che in questo luogo sono avvenute cose sacre.

Mi piace andare nei posti dove camminò Gesù, come il fiume Giordano, dove Gesù fu battezzato. Quando mi trovo in questi luoghi, passeggiavo in silenzio vicino alle persone che adorano Gesù accendendo delle candele e inginocchiandosi in preghiera. Sento sempre nel mio cuore che il Padre Celeste e Gesù sono felici delle persone che mostrano amore per Loro.

GERUSALEMME

Gerusalemme è una grande città. La domenica prima della Sua crocifissione, Gesù entrò a Gerusalemme sul dorso di un'asina (vedere Matteo 21:1-11). Le persone Gli diedero il benvenuto in città sventolando foglie di palma e gridando "Osanna!".

Ogni anno, la domenica che precede la Pasqua, le persone seguono il percorso che fece Gesù per entrare a Gerusalemme. Portano foglie di palma e cantano canzoni su Gesù. Un anno io e la mia famiglia ci siamo uniti agli altri cristiani in questo percorso. È stato bellissimo sentire l'amore che tutti provavano per il Salvatore.

Non devi camminare dove camminò Gesù per seguire le Sue orme. Puoi seguire il Suo esempio ovunque! ●



Puoi guardare dei video sui luoghi in cui camminò Gesù su **ChurchofJesusChrist.org**.

Vedere "I pastori vengono a sapere della nascita di Cristo", "Gesù acqueta la tempesta" e "Gesù risorge".

Dieci giorni di Natale

Aiuta la tua famiglia a prepararsi per il Natale! A partire dal 15 dicembre, ogni giorno fate insieme una di queste attività. Poi colora la stella corrispondente.

Vedere *Vieni, e seguitemi* - Per gli individui e le famiglie, pagine 194-197.

Oggi siate particolarmente gentili, come lo sarebbe Gesù.

Condividete un passo delle Scritture preferito su Gesù.

Aiutate qualcuno che è malato o solo, come farebbe Gesù.

Guardate il video "La Natività".*

Mettete in scena la natività (vedere Luca 2).

Spiegate perché siete grati per Gesù.

Cantate un inno di Natale

Fate un disegno di Gesù bambino.

Leggete nelle Scritture qualcosa che Gesù disse.

Rileggete un discorso della Riunione di Natale della Prima Presidenza.*

La mia testimonianza del Natale

Con convinzione ♩ = 76-84

Testo di Larry Hiller
Musica di Michael F. Moody

G Am7 G D7 G Am7

1. Io so ch'è ver ciò
(2. Io) so ch'è ver, nel -
(3. Io) so ch'è ver, lo

G Cm Adim

che ac - cad - de in quel - la cit - tà, in u - mil -
le Scrit - tu - re u - diam la ve - ri - tà di an - ge -
Spi - ri - to m'ha sus - sur - ra - to già, che quel - la

G Am Cm G Am7 D7

tà nac - que il Si - gnor. La stel - la in ciel con gran chia -
li che can - ta - no, che di Ge - sù an - nun - cia -
not - te na - to è Cri - sto Ge - sù, il Re dei

Em Adim7 G Am D7 G Am7

ror gui - dò a Ge - sù col suo splen - dor.
no, e i pa - stor L'a - do - ra - no.
re. Ci mo - strò co - me vi - ve - re.

1. 2. G D 3. G D G D7 G

1. 2. Io — Lo so. Oh sì! Lo so!
3. Io —
molto rit.

© 2019 Michael F. Moody e Larry Hiller. Tutti i diritti riservati.

Il presente inno può essere riprodotto per uso occasionale, non a scopo di lucro, in chiesa o in famiglia.

Questo avviso deve essere riportato su ogni copia.

L'uccellino di carta rossa

Tutto ciò a cui Eve riusciva a pensare era a quanto i suoi amici si sarebbero divertiti senza di lei.



Eve Dayton

Racconto basato su una storia vera

“Fui infermo, e mi visitaste” (Matteo 25:36).

Eve adorava il periodo natalizio. A scuola, in classe, avevano trascorso la mattinata colorando biglietti e ascoltando bella musica.

“È l'ora della lettura”, disse la maestra Gruning, “e se se finirete di leggere tutto tra oggi e domani, non avrete alcun compito durante le vacanze di Natale”.

Tutti i bambini della classe di Eve esultarono, ma lei non se la sentiva molto. Aveva i brividi mentre prendeva il libro da leggere. Aveva molto freddo e le faceva male la gola. Le bruciavano gli occhi mentre fissava le parole sulla pagina. Al termine della scuola, le faceva male anche lo stomaco.

Finalmente arrivò il momento di andare a casa con suo fratello e sua sorella, Tim e Wilma. Di solito si divertivano mentre tornavano a casa a piedi. Giocavano a prendersi o facevano un pupazzo di neve. Ma quel giorno Eve voleva solo tornare a casa e stendersi.

Quando arrivò a casa, la mamma le sentì la fronte. “Hai la febbre”, disse. “Devi bere molta acqua e riposarti”.

Eve andò a letto e si addormentò subito. Il mattino seguente, tutti i suoi familiari erano occupati a prepararsi per la giornata, ma la mamma disse che lei era troppo malata per andare a scuola.

Allora Eve si ricordò qualcosa che la rese triste. Quel giorno c'era la festa di Natale a scuola! Dovevano finire il loro progetto di arte, cantare inni e mangiare dolcetti. *Doveva* assolutamente andare!

Ma la mamma non cambiò idea.

“Mi dispiace che ti perderai la festa, tesoro”, disse.

“Ma la tua salute è più importante”.

Eve cominciò a piangere. La mamma cercò di aiutarla a sentirsi meglio con una buona zuppa. Ma tutto ciò a cui Eve riusciva a pensare era a quanto i suoi amici si sarebbero divertiti senza di lei.

Nel pomeriggio, Tim e Wilma tornarono da scuola. Avevano le





guance rosse per aver giocato nella neve.

“La festa a scuola è stata molto divertente”, disse Wilma. “Abbiamo fatto uccellini di carta rossa da appendere a casa”.

Tim prese qualcosa dalla tasca.

“E guarda: la maestra Grunig ci ha dato un regalo speciale per te. Così anche tu puoi fare un uccellino di carta rossa!”.

Eve sorrise. “Potete mostrarmi come si fa?”.

Tim e Wilma mostrarono a Eve come tagliare lungo la linea tratteggiata e piegarlo nel modo giusto. Poi la aiutarono a fare un piccolo nodo al filo.

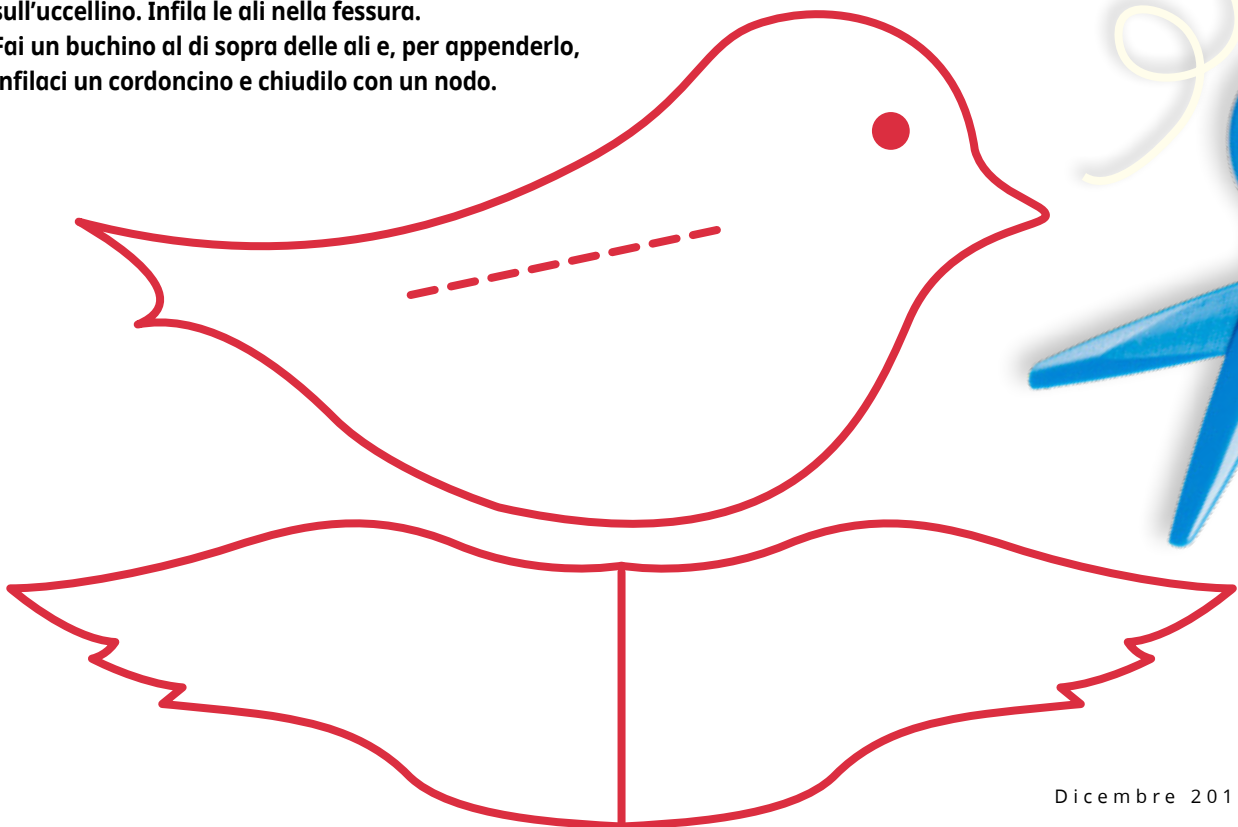
“Mamma, guarda cosa ho fatto!”, disse Eve mostrando la sua nuova decorazione di Natale preferita.

Eve pensò a quanto fosse stata gentile la maestra Grunig a ricordarsi di lei che era malata, e a quanto anche Tim e Wilma l'avessero aiutata. Ora, ogni volta che Eve guardava l'uccellino di carta rossa, sentiva tanto amore. ●

L'autrice vive nell'Idaho, USA.

Crea un uccellino di carta!

1. Taglia questa pagina e incollala su un foglio rosso. Poi ritaglia l'uccellino e le ali.
2. Con attenzione fai un taglio lungo la linea tratteggiata sull'uccellino. Infilare le ali nella fessura.
3. Fai un buchino al di sopra delle ali e, per appenderlo, infilaci un cordoncino e chiudilo con un nodo.



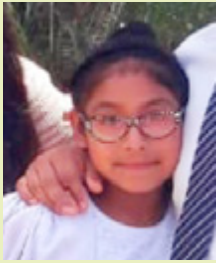
Mostra e racconta



I bambini della Primaria della provincia di **Imbabura, in Ecuador**, hanno cantato inni di Natale in una casa di riposo e hanno distribuito biscotti.



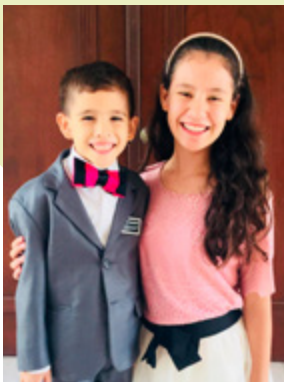
Prego con mia sorella e cerco di darle il buon esempio. Ci piace fare delle passeggiate per vedere le creazioni del Padre Celeste.
Vianca e Avril C., 8 e 4 anni, Bogotá, Colombia



So che il Padre Celeste mi ama.
Stefania R., 10 anni, Lima, Perù



Ho partecipato a un progetto di Mani che aiutano e ho aiutato a pitturare le pareti di una scuola. Mi piace andare in chiesa la domenica.
Jared R., 6 anni, Paraná, Brasile



Josue Thomas G., 6 anni, e Alexandra C., 13 anni, Durango, Messico, sono cugini e migliori amici. Quando hanno guardato la Conferenza

generale, Alexandra ha detto di aver sentito lo Spirito quando il profeta ha annunciato i nuovi templi. A Thomas sono piaciute le storie che il profeta e gli apostoli hanno raccontato.



Celeste V., 7 anni, Corrientes, Argentina



**Anziano
Vern P. Stanfill**
Membro dei
Settanta

Le pecore e il loro pastore

“L'Eterno è il mio pastore” (Salmi 23:1).

Sono cresciuto in un ranch di bestiame in Montana, USA. Nel ranch avevamo anche circa trecento pecore. Mia madre le aveva comperate per darci modo di guadagnare soldi per la missione.

Il mio compito era occuparmi degli agnelli che non avevano una madre che lo facesse. Quando una pecora ha più agnelli, a volte non si prende cura di tutti. Così quelli erano gli agnelli di cui io mi prendevo cura io. Ogni anno ce n'erano da cinque a dieci.

Ogni giorno, guidavo la nostra piccola auto blu, un maggiolino della Volkswagen, fino al pascolo e suonavo il clacson. Poi aprivo le portiere. I miei agnelli arrivavano, ovunque si trovassero nel campo. Conoscevano il

suono di quella vecchia Volkswagen. Saltavano sui sedili posteriori della macchina e io li portavo al fienile per nutrirli.

Noi siamo come quei piccoli agnelli. Viviamo in luoghi diversi e, nella vita, abbiamo difficoltà diverse. Eppure Gesù tende la mano a ciascuno di noi. Possiamo imparare a sentire la Sua voce. Possiamo rivolgerci a Lui per avere conforto e sicurezza. Possiamo sentirci amati da Lui e dal Padre Celeste.

Quando ho guardato a Gesù, considerandoLo il mio Pastore, la mia vita è cambiata. Quando mettiamo la nostra vita nella mani del Salvatore, possiamo sentire il Suo amore e imparare a confidare in Lui. ●

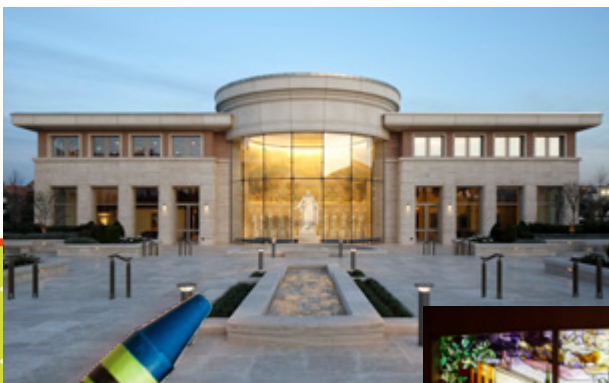
Tratto da un'intervista con Christina Crosland.





ILLUSTRAZIONE DI DILLEEN MARSH

Storie di Ge



1. Una colomba che
2. Un uomo ferito tr
3. Alcune pietre vic
4. Alcuni uccelli che
5. Una donna che r
(vedere Matteo 25:1-
6. Un uomo seduto



SÙ

Questa pagina da colorare riprende la bella vetrata colorata che si trova nel centro visitatori del Tempio di Roma. Nella vetrata sono rappresentate molte storie insegnate da Gesù e molti altri momenti importanti della Sua vita. Riesci a trovare queste scene? Che cosa ci insegnano su Gesù?

1. Un uccello che vola nel cielo (vedere Matteo 3:16)

2. Gesù trasportato su un asino (vedere Luca 10:30-37)

3. Gesù che parla con una donna al pozzo (vedere Giovanni 8:7)

4. Gesù e i discepoli che mangiano semi da terra (vedere Matteo 13:1-9)

5. Gesù che accende una lampada e un vasetto d'olio (vedere Luca 11:13)

6. Gesù che cammina vicino a un maiale (vedere Luca 15:11-32)

7. Un cesto pieno di pani e pesci (vedere Luca 9:13-17)

8. Una bambina aggrappata alla veste della madre (vedere Marco 5:39-42)

9. Un ragazzo che guarda Gesù (vedere Marco 10:13-16)

10. Un gallo (vedere Luca 22:54-62)

11. Un uomo ricco al balcone (vedere Luca 12:16-21)

12. Una barca (vedere Marco 4:35-41)

L'anziano Gong visita l'Italia



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



L'anziano Gerrit W. Gong e la sorella Susan Gong si sono recati in Italia quando c'è stata la dedizione del Tempio di Roma. È il primo tempio costruito in un luogo dove gli apostoli di Gesù hanno insegnato ai tempi della Bibbia!

“Quando incontriamo i bambini di tutto il mondo, sentiamo l'amore di Gesù per ciascuno di loro”.



Questi bambini sono venuti con le loro famiglie per ascoltare il presidente Russell M. Nelson che dedicava il nuovo tempio. Quando saranno abbastanza grandi, li potranno fare i battesimi per i morti!

L'anziano Gong, la Prima Presidenza e gli altri apostoli hanno posato per delle fotografie nel nuovo centro visitatori. Si sono messi davanti alle statue di Gesù Cristo e degli apostoli.



Il video su questo avvenimento fa parte delle Notizie dal mondo di aprile 2019 (dal minuto 41:36 fino alla fine): <https://www.churchofjesuschrist.org/media-library/video/2019-04-0100-world-report-april-2019?lang=ita>

L'anziano Soares visita la Colombia



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



Molti bambini sono andati con i loro genitori ad assistere alla dedizione del nuovo tempio.



L'anziano Ulisses Soares ha accompagnato il presidente Dallin H. Oaks per aiutarlo nella dedizione di un nuovo tempio in Colombia, nella città di Barranquilla.



Presto i bambini potranno entrarvi per essere suggellati alle loro famiglie e per celebrare i battesimi!

Il presidente Oaks ha invitato un bambino e una bambina perché lo aiutassero a posare la pietra angolare. Il tempio era terminato!



All'interno del tempio, dopo la cerimonia della pietra angolare, l'anziano Soares ha fatto un discorso. Poi il presidente Oaks ha offerto la preghiera per dedicare il tempio al Signore. Ora il tempio è la casa del Signore.

“Qualsiasi cosa facciate, guardate al tempio”.



I giocattoli preferiti di Martín

J. Ryan Jensen

Riviste della Chiesa

(Racconto basato su una storia vera)

“Da’ come dà Gesù ogni dì il tuo amor” (Innario dei bambini, 116).

Martín era triste quando i suoi genitori gli dissero che si sarebbero trasferiti in un’altra città della Colombia. Non voleva lasciare i suoi amici, la sua casa e il posto in cui era cresciuto. Invece della fresca aria di montagna, Martín ora avrebbe vissuto vicino all’oceano con l’aria calda e umida per tutto l’anno. Avrebbe sostituito le zuppe calde con bibite fresche, e il cappotto con i pantaloncini. E come se non bastasse, ci sarebbero stati una nuova scuola, un nuovo rione e una nuova classe della Primaria. Faceva tutto abbastanza paura.

Un giorno la mamma e il papà chiesero a Martín come si sentisse in merito al trasferimento.

“Non mi piace”, disse Martín. “Non voglio che cambi tutto”.

Il papà disse: “So che può essere difficile trasferirsi, molte cose cambieranno, ma non *ogni cosa*. Avrai ancora noi!”.

“È vero”, disse Martín.

“E avrai ancora le tue cose”, disse la mamma.

Martín ci pensò per un momento. Gli sarebbero rimasti i suoi vestiti, le sue scarpe e le altre cose che gli erano familiari a casa, specialmente i suoi giocattoli. Martín era felice di potersi portare i suoi giocattoli preferiti. Li imballò con particolare cura durante il trasloco.

Dopo un po’, Martín iniziò ad abituarsi alla sua nuova casa e alla nuova città. Era felice che il trasferimento non fosse stato difficile o spaventoso come aveva pensato.

Poi una domenica, quando la sua famiglia andò in chiesa, Martín notò molte persone che non aveva mai visto prima. La Primaria era piena di bambini nuovi. Si chiedeva da dove venissero. Sentì le persone che conosceva parlare di donare cibo, vestiti e scarpe. Dopo le riunioni, Martín chiese alla mamma chi fossero tutte quelle persone nuove.

La mamma disse: “Hanno dovuto abbandonare il loro paese. Molti di loro hanno lasciato tutto e quindi non hanno niente”.

“È per questo che tutti vogliono aiutarli?”, chiese Martín.

“Esatto. Gesù ci ha insegnato che dovremmo aiutare





le persone bisognose. Possiamo seguire il Suo esempio e condividere ciò che abbiamo”.

Martín pensò che sarebbe stata una cosa bella da fare.

Poi la mamma aggiunse: “Molti dei bambini della Primaria hanno solo quello che potevano far stare in uno zaino. Hanno dovuto abbandonare i loro giocattoli. Pensi di avere dei giocattoli che potresti donare?”.

“No! Quelli sono i miei giocattoli!”, disse Martín. Si voltò e corse in camera sua.

Martín si guardò attorno con le lacrime agli occhi. Non voleva dar via i suoi giocattoli. Li aveva portati con sé dalla sua vecchia casa!

Andò alla sua scatola di giocattoli e ci guardò dentro. Vide il suo camion, il suo yo-yo, il suo *trompo* (trottola), il sacchetto con le sue biglie più belle e molti altri dei suoi giochi preferiti. Gli piacevano tutti. Non ne poteva dar via nessuno!

Poi Martín pensò: “E se anche io avessi dovuto lasciare la mia casa e tutti i miei giocattoli preferiti?”.

Alcuni minuti dopo, tornò dalla mamma con le braccia piene di giocattoli, non giocattoli vecchi qualsiasi, ma quelli con cui giocava sempre.

La mamma sembrò sorpresa. “Non devi

donare i tuoi giocattoli preferiti”.

Martín mise i giocattoli sul pavimento. “Anche gli altri bambini avevano i loro giocattoli preferiti”, disse. “Voglio che abbiano i miei così possono essere un po’ più felici”.

La mamma abbracciò Martín. “Sono così fiera di te!”.

Dentro di sé Martín provò una sensazione di calore. Sapeva che dare agli altri è ciò che avrebbe fatto Gesù, e questo lo rese felice. ●



GESTI SEMPLICI

“Dimostriamo il nostro amore e apprezzamento per il sacrificio espiatorio del Salvatore mediante i nostri piccoli e compassionevoli atti di servizio nei confronti dei nostri fratelli e sorelle in casa, in chiesa e nella nostra comunità”.

Presidente M. Russell Ballard, presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, “Trovare gioia attraverso il servizio amorevole”, *Liahona*, maggio 2011, 49.

Ciao
dalla
Colombia!



Ciao, siamo
Margo e
Paolo.

Vieni con noi
a visitare la
Colombia!



La Colombia ha un clima tropicale con una grande varietà di piante e animali. Infatti, ci sono più tipi di uccelli che in qualsiasi altra nazione! Molti non si possono trovare in nessun altro posto al mondo, come questo fringuello multicolore.

La **Colombia** si trova nella parte settentrionale del Sud America. Questa nazione di lingua spagnola ha circa 49 milioni di abitanti, e circa duecentomila membri della Chiesa.



Questa bambina sta mangiando una *arepa*, una deliziosa focaccina di farina di mais. Le persone in Colombia spesso la mangiano con formaggio e carne.

Questo mese ricorre il primo anniversario della dedicazione del Tempio di Barranquilla.



Ecco una fotografia del nuovo tempio. Nella capitale della Colombia, Bogotá, c'è anche un altro tempio.

Incontra alcuni amici della Colombia!



“Mi sento benedetta e felice di avere il Vangelo nella mia vita. So che Gesù Cristo vive e ci ama e che il profeta Joseph Smith ha restaurato questa Chiesa. Sono grata di avere un profeta che ci guida”.

Camila R., 10 anni, Valle del Cauca, Colombia



“So con tutto il cuore che il mio Padre Celeste e Gesù Cristo vivono e ci amano. Hanno dato a Joseph Smith la rivelazione per tradurre il Libro di Mormon perché fosse disponibile per tutti”.

Luis V., 12 anni, Valle del Cauca, Colombia

Grazie per aver visitato la Colombia insieme a noi. Ci vediamo l'anno prossimo!



In Colombia il 7 dicembre è *el Día de las Velitas* (il giorno delle candeline). Le persone illuminano le strade con migliaia di candele per dare inizio al periodo natalizio.



La nascita di Gesù



Durante il periodo di Natale celebriamo la nascita di Gesù Cristo.

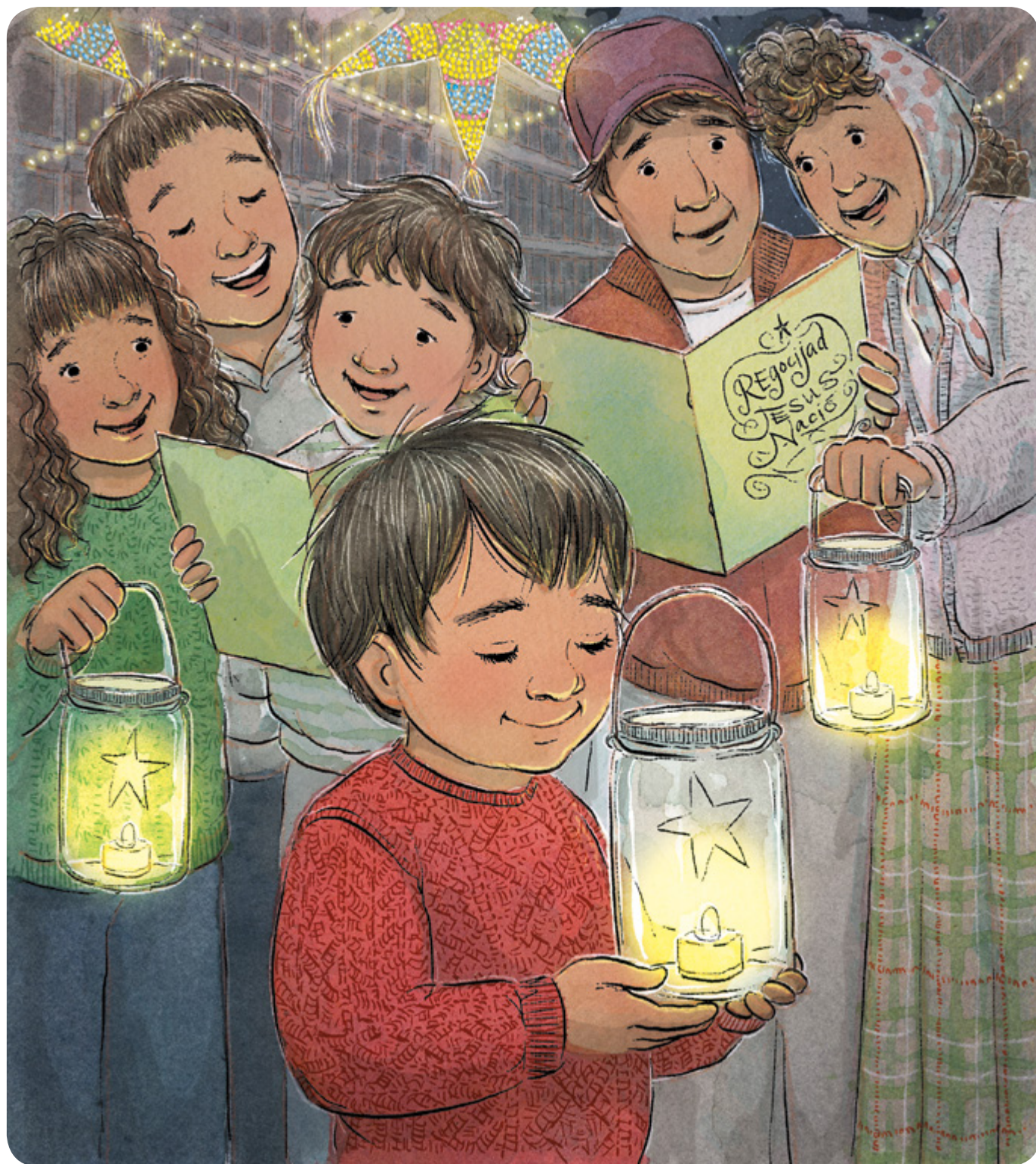
Gesù nacque a Betleemm.
Sua madre si chiamava
Maria e Giuseppe
era suo marito.



Maria e Giuseppe portarono Gesù
bambino al tempio a Gerusalemme. Qui,
un uomo chiamato Simeone Lo prese
in braccio. Sentì lo Spirito Santo che gli
diceva che Gesù era il Figlio di Dio.

Anche una donna di
nome Anna vide Gesù
bambino e seppe che
Egli era il Salvatore.
Andò a proclamarLo alle
altre persone.





Nel periodo natalizio penso a Gesù.
Egli vive davvero. Egli mi ama! ●

Vedere *Vieni, e seguitemi* – Per gli individui e le famiglie,
pagine 194-197, per la Primaria, pagine 193-196.

Il Natale è per Gesù



Cari genitori,

questo mese celebriamo la nascita di Gesù Cristo. Egli è la Luce del mondo, il nostro Buon Pastore. Speriamo che queste pagine de *L'Amico* aiuteranno la vostra famiglia a ricordarLo nel corso di tutto il mese:

- Messaggio del presidente Eyring (pagina A2)
- Una storia su Gesù bambino (pagina A20)
- Una storia sui luoghi in cui visse Gesù (pagina A4)
- Attività e lavoretti (pagine A3, A6, A9)
- Pagine da colorare (pagine A12 e A23)
- Un inno di Natale (pagina A7)

I vostri figli riusciranno a trovare tutte le volte che le parole *Gesù*, *Cristo* o *Natale* vengono usate nella rivista? Potreste aiutarli a scrivere “Amo Gesù perché...” e poi a disegnare o a scrivere che cosa amano di Lui.

Vi vogliamo bene!

L'Amico

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

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



Trova la Liahona nascosta all'interno!

SOMMARIO

- A2** Dalla Prima Presidenza: La Luce del mondo
- A4** Sulle orme di Gesù
- A6** Dieci giorni di Natale
- A7** Musica: La mia testimonianza del Natale
- A8** L'uccellino di carta rossa
- A10** Mostra e racconta
- A11** Le pecore e il loro pastore
- A12** Storie di Gesù
- A14** Gli apostoli nel mondo: L'anziano Gong visita l'Italia
- A15** Gli apostoli nel mondo: L'anziano Soares visita la Colombia
- A16** I giocattoli preferiti di Martín
- A18** Ciao dalla Colombia!
- A20** Storie delle Scritture: La nascita di Gesù
- A23** Pagina da colorare: Il Natale è per Gesù