

Liahona

Tre cose per
cui possiamo
essere sempre
grati

pagina 12

Riconoscere e affrontare
i maltrattamenti,
pagine 5, 18

Trovare risposte nei
giorni dell'inganno,
pagina 24

Come le nostre case di riunione
ci aiutano a rendere il culto,
pagina 38

LA
CHIESA
È QUI


Busan

Corea del



Sud


Busan è la sede di uno dei 12 pali della Corea del Sud. È anche la sede centrale di una missione. Alcuni dati sulla Chiesa in Corea del Sud:

membri  **88.418**

 **12** pali, 5 distretti, 4 missioni

congregazioni  **103**

18  centri di storia familiare

tempio (Seul)  **1**

1956 Primi missionari ufficiali

1967 Prima stampa del Libro di Mormon in coreano

1973 Creazione del primo palo

1985 Dedicazione del Tempio di Seul

1991 Milionesima copia del Libro di Mormon in coreano

2020 Il coro sudcoreano si unisce in video per l'inno di chiusura della conferenza generale di aprile 2020



FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES



Il ministero
attraverso il
programma
Bambini e
giovani
8



Cuori trafitti da
ferite profonde:
riconoscere i
maltrattamenti in
famiglia

Jason B. Whiting

18



Apostoli
condi-
vidono
messaggi di
speranza

12



Ben saldi sulla roccia della
rivelazione

Anziano Lawrence E. Corbridge

24

Prevenire i maltrattamenti

In una relazione sana, le persone si scusano per le loro parole e azioni sgarbate e si affidano alla forza espiatrice del nostro Salvatore affinché le aiuti a pentirsi e a migliorare. In situazioni malsane, invece, le persone continuano a trattare gli altri in modo sgarbato e queste relazioni possono diventare abusive.

“[Abusi e altre simili] offese non trovano posto nel regno di Dio”, come ha insegnato il presidente Russell M. Nelson (“Tesori spirituali”, conferenza generale di ottobre 2019). Diversi articoli pubblicati questo mese nelle riviste della Chiesa ci aiuteranno a identificare e affrontare gli abusi:

- Nel mio articolo a pagina 18, parlo delle caratteristiche dell’abuso e consiglio alcune risorse per aiutare voi o le persone che conoscete a riconoscere i rapporti abusivi e guarire da essi.
- A pagina 58, una ragazza adolescente parla dell’abuso sessuale subito da bambina e racconta di come è stata in grado di trovare il coraggio e la forza di parlare apertamente e cercare l’aiuto di adulti fidati e del Salvatore.

- Nella sezione *L’Amico* di questo mese, a pagina A12, potete trovare un’attività di scrittura per insegnare ai bambini a “dire di no”. Potete utilizzare questa attività come spunto per una lezione sulla prevenzione dei maltrattamenti durante una serata familiare.
- Il maltrattamento emotivo può essere dannoso quanto altri tipi di maltrattamento. Leggete “Riconoscere il maltrattamento emotivo” nell’edizione digitale di questo numero per imparare cinque segnali di avvertimento e come ottenere aiuto.

Se siete stati feriti, potete affidarvi a Dio per chiedere la Sua guida e la guarigione e potete anche cercare l’aiuto di persone fidate. Il Signore capisce ciò che sentiamo e, quando ci rivolgiamo a Lui, ci guiderà verso la sicurezza e la gioia.

Con l’augurio che noi tutti possiamo sentire l’amore di Dio e rivolgerci a Lui ogni giorno,

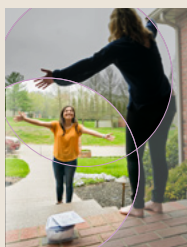
Jason Whiting, PhD
School of Family Life, Brigham Young University

Sommario

- 5 Riconoscere l'abuso** 🕒
- 6 Ritratti di fede** 🕒
Sakiusa e Salote Maiwiriwiri
I Maiwiriwiri vivono la loro vita con intento e gioia ogni giorno, nonostante abbiano perso due dei loro figli.
- 8 Principi per il ministero**
Il ministero attraverso il programma Bambini e giovani
Non dovete avere necessariamente meno di 18 anni per utilizzare il programma Bambini e giovani a sostegno del vostro impegno nel ministero.
- 12 Apostoli condividono messaggi di speranza**
Come stare vicini a Dio, ministrare con amore al prossimo e andare avanti con pazienza durante la pandemia.
- 18 Cuori trafitti da ferite profonde: riconoscere l'abuso in famiglia**
Jason B. Whiting
Riconoscere le cinque tipologie di abuso e trovare speranza e guarigione.
- 24 Ben saldi sulla roccia della rivelazione**
Anziano Lawrence E. Corbridge
La ricerca della verità inizia con il trovare risposte alle domande primarie.
- 30 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni** 🕒
Una famiglia trova pace e gioia nel tempio; un puzzle diventa uno strumento di guarigione; un giovane ottiene una seconda possibilità di leggere il Libro di Mormon; un giovane uomo arriva a comprendere lo scopo del suo battesimo.
- 34 Vieni e seguitami – Il Libro di Mormon** 📖 🕒
Questi articoli settimanali possono essere un sussidio per il vostro studio del Libro di Mormon di questo mese.
- 38 Case di riunione: luoghi di riverenza e di adorazione**
Vescovo Dean M. Davies
La casa di riunione è un luogo sacro che può offrirvi diverse opportunità per sentire più profondamente lo Spirito nella vostra vita.

🕒 Articoli brevi

📖 *Vieni e seguitami* – Sussidi



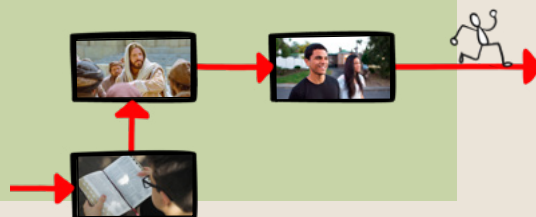
In copertina
Fotografia di Getty Images

Sezioni

Giovani adulti

44

La dipendenza può essere una catena che ci impedisce di volare. Possiamo **trovare la libertà quando ci rivoliamo al nostro Salvatore**, che ci ama malgrado le nostre debolezze e difficoltà.



Giovani

52

Qualunque difficoltà stiate affrontando – rendere servizio ogni giorno, guarire da un abuso, gestire problemi di salute mentale o semplicemente pronunciare il nome completo della Chiesa – **non siete soli**.



Bambini

L'Amico

Scoprite cos'è la **decima** e come **aiutare la vostra famiglia a vivere più felicemente**.



ARTICOLI DI OTTOBRE SOLO IN VERSIONE DIGITALE



37 modi diversi di studiare le Scritture

Marissa Widdison

Se la lettura non fa proprio per te, prova a studiare il Vangelo in uno di questi modi.



Riconoscere l'abuso emotivo

Nanon Talley

Un consulente dei Servizi di consulenza per la famiglia spiega come riconoscere e affrontare l'abuso emotivo nelle vostre relazioni.

PER SAPERNE DI PIÙ

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

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

CONTATTATECI

Inviare le vostre domande e i vostri commenti a liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Inviare le vostre storie mediante l'apposita sezione su liahona.ChurchofJesusChrist.org o all'indirizzo postale:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

OTTOBRE 2020 VOL. 53 NUMERO 10
LIAHONA 16725 160

Rivista internazionale de La 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, Jan E. Newman, 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: Enish C. Dávila

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

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, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Production Manager: Ammon Harris

Production: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, 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).

© 2020 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: October 2020 Vol. 53 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Italian (ISSN 1522-922X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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



RICONOSCERE I MALTRATTAMENTI



Sebbene noi tutti speriamo che ognuno venga trattato con rispetto, alcune persone cercano di ferire, controllare o manipolare gli altri. Tale comportamento dannoso si chiama maltrattamento. È contrario al vangelo di Gesù Cristo, che ci insegna ad amarci gli uni gli altri e a trattare gli altri come vorremmo essere trattati noi (vedere Matteo 7:12; Giovanni 13:34; Dottrina e Alleanze 121:36–37).

Spesso le vittime subiscono maltrattamenti da parte di persone che conoscono.

Il persecutore potrebbe essere un parente o qualcuno che hanno già incontrato prima. Questo non vuol dire che dovremmo essere preoccupati riguardo a tutti quelli che conosciamo, ma possiamo fare attenzione — e insegnare ai nostri figli a fare altrettanto — a questi altri quattro segnali.

Il persecutore spesso cerca persone vulnerabili.

Il persecutore cerca persone che potrebbero non essere in grado di dare il proprio consenso o di difendersi.

I MALTRATTAMENTI HANNO ALCUNI SEGNALI COMUNI. ECCONE CINQUE DA TENERE D'OCCHIO PER POTER PREVENIRE O FERMARE I MALTRATTAMENTI.



Spesso il persecutore cerca di isolare la vittima.

Tramite l'isolamento o le minacce, il persecutore spesso cerca di impedire alla vittima di chiedere aiuto.

Il persecutore spesso inizia oltrepassando i limiti.

Si parla di maltrattamenti quando si verifica una seria violazione dei limiti del comportamento e del linguaggio appropriati verso gli altri. Il persecutore potrebbe completamente ignorare i confini o iniziare con piccole violazioni per poter desensibilizzare la vittima.

Il persecutore potrebbe cercare gradualmente di guadagnare fiducia prima dei maltrattamenti.

Questo fenomeno è noto come "adescamento" e spesso accade ai giovani e ai bambini. Alcuni dei comportamenti che denotano adescamento sono: chiedere di trascorrere del tempo da soli, incoraggiare la segretezza, parlare di argomenti legati al sesso oppure mostrare materiale pornografico a un bambino o avere un contatto fisico con lui.



Sakiusa e Salote Maiwiriwiri

Suva, Figi



Non riesco quasi a credere all'atmosfera di pace e felicità che ho trovato presso la famiglia Maiwiriwiri. Nonostante la perdita di due dei loro figli, vivono la loro vita con intento e gioia ogni giorno.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAFO

Salote:

Due anni dopo la morte di nostro figlio Esa per cancro ai polmoni, nostra figlia Esalynn è morta di meningite. Nel tempio, ho sentito un forte suggerimento che mi spingeva a parlare con una sorella missionaria senior che, come me, aveva perso due figli alcuni anni prima. Mi ha detto: "Se fai della tua casa un luogo santo, puoi sentire la presenza dei tuoi figli".

Così questo è diventato il nostro obiettivo. Tutto ciò che facciamo è volto a rendere la nostra casa un luogo santo: vogliamo sentirli vicini.

Sakiusa:

La perdita di Esa ed Esalynn ha reso la nostra famiglia più unita. Ci consultiamo con gli altri nostri figli, frequentiamo il tempio tutti insieme come famiglia. Viviamo la nostra vita nel modo più semplice possibile e scegliamo di essere grati ogni giorno. Quando parliamo di ciò che significa essere suggellati nel tempio come famiglia, quel suggellamento diventa qualcosa di molto reale per noi. E attraverso tutto questo, *sentiamo* la presenza dei nostri bambini.

PER SAPERNE DI PIÙ

Scoprite di più sul percorso di fede di Sakiusa e Salote e guardate le altre fotografie nella versione online di questo articolo oppure nella Biblioteca evangelica su ChurchofJesusChrist.org/go/10206.

L'anziano Ronald A. Rasband spiega come possiamo fortificare la nostra casa in modo che sia un luogo d'amore e di protezione spirituale su ChurchofJesusChrist.org/go/10207.

Principi per il ministero

IL MINISTERO ATTRAVERSO IL PROGRAMMA BAMBINI E GIOVANI

Invitare gli altri a crescere e aiutarli lungo il cammino è l'essenza del ministero.

Il programma Bambini e giovani offre numerose opportunità di svolgere il ministero. Forse i vostri figli sono bambini o giovani. Forse partecipate al programma come dirigenti o ministrare a famiglie in cui vi sono bambini e giovani. O forse semplicemente *conoscete* alcuni bambini e giovani (e in questa casistica dovremmo rientrarci quasi tutti). Qualunque sia la vostra situazione, ci sono diversi modi per usare il programma o i suoi principi per benedire la vita degli altri.

Crescere insieme

Il programma Bambini e giovani mette al centro il cercare di diventare ogni giorno più simili al Salvatore, il quale svolse un ministero perfetto. Molti di coloro che hanno partecipato al programma hanno imparato che più si progredisce in vari aspetti della propria vita,

più si è attrezzati per aiutare o ministrare agli altri.

Con il programma Bambini e giovani, tuttavia, non occorre attendere di aver imparato qualcosa per portare benedizioni agli altri. L'atto stesso di apprendere offre opportunità di ministrare.

Per un giovane del Ghana di nome Prophet, prefiggersi l'obiettivo di imparare a suonare il pianoforte attraverso il programma Bambini e giovani è stato solo l'inizio. "Il mio obiettivo è anche quello di aiutare gli altri a conoscere ciò che sto imparando", afferma Prophet.

Anche se non è ancora un insegnante, il suo obiettivo è già diventato importante come non avrebbe mai immaginato. Ora gli studenti che

frequentano corsi di pianoforte presso la casa di riunione insieme a Prophet sono 50. E chi è che dà lezioni a Prophet e agli altri 50 studenti? Alexander M. e Kelvin M., entrambi di 13 anni. “Vogliamo compiere atti di gentilezza verso gli altri”, afferma Kelvin.

Tre giorni alla settimana i due giovani danno lezioni gratuite di pianoforte di base a tutti coloro che

partecipano all’iniziativa. Ma alle lezioni di pianoforte si è aggiunto un ulteriore beneficio. Molti degli studenti avvicinati alla Chiesa grazie alle lezioni di pianoforte, successivamente hanno studiato il Vangelo e hanno deciso di essere battezzati.

Mentre ci impegniamo a migliorare noi stessi, possiamo ministrare gli altri invitandoli a unirsi a noi.



FOTOGRAFIA DI ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



FOTOGRAFIA DI ALEXANDER K. BOATENG



Una ricetta vincente per il ministero

Come presidentessa della Primaria di palo, Sabrina Simões Deus Augusto di Curitiba, in Brasile, ha visto come gli aspetti del programma legati allo sviluppo personale siano una benedizione per i bambini e i giovani del suo palo. Ma ha anche scoperto molti modi per usare, nel suo incarico di sorella ministrante, ciò che ha appreso sullo sviluppo personale.

“Quando sviluppo un talento”, afferma sorella Augusto, “posso usare quel talento per benedire qualcuno a cui ministro”.

Sorella Augusto ha insegnato come preparare i tartufi al cioccolato a una delle sorelle a cui è stata assegnata. Quella sorella ora prepara e vende i tartufi per contribuire al reddito della sua famiglia. “Mesi dopo, sono stata benedetta quando un’altra sorella mi ha insegnato come preparare il pane al miele che potevo vendere”, ha detto sorella Augusto. “Sviluppare e condividere talenti può benedire la nostra vita e quella degli altri e può rafforzare le nostre relazioni di sorelle ministranti”. ■

IN CHE MODO IL PROGRAMMA BAMBINI E GIOVANI PUÒ AIUTARVI A MINISTRARE?

1. Invitate gli altri a partecipare al programma Bambini e giovani.

Potete invitare le famiglie dei giovani e dei bambini a cui ministrare a partecipare al programma Bambini e giovani. Possono essere interessati a partecipare alle attività, allo sviluppo personale o anche agli aspetti del programma relativi allo studio del Vangelo (per ulteriori informazioni sul ministero attraverso *Vieni e seguitami*, vedere "Ministrare tramite *Vieni e seguitami*", nel numero di settembre 2020 della *Liahona*).

2. Sostenete i loro obiettivi.

In qualità di fratello o sorella ministrante a famiglie in cui vi sono giovani, siete nella posizione ideale per sostenere gli obiettivi nei quali potrebbero essere impegnati nell'ambito del programma Bambini e giovani. I loro obiettivi sono personali ma voi, conoscendo i loro interessi, potreste offrirvi di aiutarli in diversi modi, ad esempio: fornendo loro i materiali da disegno che stanno cercando, dando una valutazione dei loro dolci fatti in casa oppure diventando un mentore in qualcosa che conoscete. Sapete come cambiare l'olio dell'auto? Riparare gli abiti strappati? Siete esperti nel fare colloqui di lavoro? Potete offrirvi di condividere con gli altri le vostre conoscenze o competenze, se sono interessati.

3. Coinvolgete gli altri nel vostro sviluppo personale.

Lo sviluppo personale non è riservato ai bambini e ai giovani. Anche voi potete partecipare al programma, indipendentemente dalla vostra età. Dedicando del tempo al miglioramento della vostra vita sotto il profilo spirituale, sociale, fisico e intellettuale, sarete meglio preparati a ministrare agli altri, indipendentemente da chi incontrate. E, come ha fatto Prophet in Ghana, potete benedire gli altri invitandoli a partecipare alle vostre iniziative, che si tratti di organizzare gruppi di pianoforte, frequentare una lezione di ginnastica o imparare una lingua insieme.

4. Fate del ministero un obiettivo.

Valutate la possibilità di dedicare del tempo al ministero ogni giorno. Potreste inviare a qualcuno un messaggio oppure passare a trovarlo per vedere come sta o, ancora, per organizzare un incontro. La pratica del ministero potrebbe significare anche segnare sul calendario la data di compleanno di coloro a cui si ministra o seguirli sui social media per scoprire i loro interessi o le attività che hanno svolto di recente. Dedicare anche solo cinque minuti a pensare a quali potrebbero essere i bisogni degli altri può far nascere idee ispirate che possono fare la differenza.



AD UNO AD UNO

"Una caratteristica distintiva della Chiesa vera e vivente del Signore sarà sempre l'impegno organizzato e guidato che si prefigge di ministrare ai singoli figli di Dio e alle loro famiglie. Dato che questa è la Sua Chiesa, noi, come Suoi servitori, ministreremo al singolo individuo, come faceva Lui".

Presidente Russell M. Nelson, "Ministrare con il potere e l'autorità di Dio", *Liahona*, maggio 2018, 69.

CONDIVIDETE LE VOSTRE ESPERIENZE

Inviateci le vostre esperienze di ministero svolto o ricevuto. Andate su Liahona.ChurchofJesusChrist.org e cliccate su "Invia un articolo o un feedback".


GLI APOSTOLI CONDIVIDONO messaggi di speranza

Per contrastare il virus che si sta diffondendo in tutto il mondo, i governi vietano gli assembramenti pubblici e impongono regimi di quarantena. Le scuole chiudono, i dirigenti ecclesiastici cancellano le riunioni di culto e coloro che si avventurano fuori sono costretti a indossare mascherine protettive sul volto.

L'anno è il 1919 e la violenta pandemia di influenza iniziata l'anno precedente si porterà via decine di milioni di vite.¹ Il nuovo profeta della Chiesa, il presidente Heber J. Grant (1865–1945), era stato messo a parte nel novembre del 1918, ma non verrà sostenuto fino al giugno del 1919, perché la conferenza generale di aprile è stata rinviata.

Nel corso del suo ministero, che seguì questo e altri momenti difficili, il presidente Grant diede un insegnamento che calza perfettamente ai nostri giorni, quando disse: “Siamo venuti sulla terra per ottenere conoscenza, saggezza [ed] esperienza, per apprendere delle lezioni, soffrire dolori, sopportare le tentazioni e guadagnarci le vittorie della mortalità”. Attingendo alla conoscenza acquisita attraverso il crogiolo delle prove personali, egli affermò inoltre: “So che nell'ora dell'avversità i Santi degli Ultimi Giorni sono consolati e benedetti come nessun altro popolo!”².

In questa odierna “ora dell'avversità” dovuta al nuovo coronavirus, traiamo conforto e consolazione dal vangelo restaurato di Gesù Cristo. La nostra conoscenza che il Padre Celeste ama i Suoi figli e che ha chiamato dei profeti e degli apostoli ai nostri giorni per guidarci attraverso le tempeste della vita terrena è una grande benedizione.



*I dirigenti
della Chiesa
offrono
alcune rifles-
sioni sullo
stare vicini a
Dio, ministrare
con amore
al prossimo e
andare avanti
con pazienza
durante la
pandemia.*



FOTOGRAFIE DI GETTY IMAGES

Con i loro consigli forniti durante recenti interviste, diversi membri del Quorum dei Dodici Apostoli ci ricordano che possiamo provare gioia e guardare al futuro con speranza, a prescindere da ciò che ci sta accadendo attorno.³

L'opera va avanti

L'anziano Bruce R. McConkie (1915–1985) una volta paragonò la Chiesa a una “grande carovana” che procede nel suo cammino nonostante l'opposizione.⁴ L'anziano David A. Bednar attribuisce questa spinta costante in avanti della carovana alla preparazione ispirata di cui gode la Chiesa nonché alla sua lunga esperienza con le avversità.

“Nessuna mano profana può impedire a quest'opera di progredire”⁵, né alcuna pandemia fermerà quest'opera dal progredire”, ha detto. “Nel bel mezzo di tutte le difficoltà che stiamo affrontando a causa di questo virus, l'opera continua. [...] Non sappiamo quanto ci vorrà, ma la supereremo. E potremmo non riprendere il nostro precedente modello di vita esattamente come lo conoscevamo, ma molti degli adattamenti e dei cambiamenti avvenuti saranno davvero positivi”.

L'anziano Quentin L. Cook ha detto che nella preparazione ispirata della Chiesa vediamo esempi di perfetto tempismo, come l'enfasi posta sull'osservanza del giorno del Signore, il rafforzamento dei quorum del Sacerdozio di Melchisedec e delle Società di Soccorso, il passaggio al ministero e l'introduzione di *Vieni e seguitami*, dei video del Libro di Mormon e del programma Bambini e giovani.

“Ripenseremo a questo periodo come a un momento fondamentale di preparazione e non solo come a qualcosa che abbiamo dovuto sopportare”, ha affermato.

Il presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, M. Russell Ballard, concorda. A dispetto della temporanea chiusura dei templi

*La chiusura dei templi rappresenta
“una meravigliosa opportunità per
saperne di più sulla ricerca della
storia familiare, sull'indicizzazione
e su come preparare tantissimi nomi
per il giorno in cui le porte del tem-
pio saranno riaperte”*

– Anziano David A. Bednar

e delle case di riunione, i membri della Chiesa possiedono gli strumenti spirituali di cui hanno bisogno per continuare ad andare avanti.

Il presidente Ballard ricorda come si sentì il 7 dicembre 1941 allorché, tornato a casa dalla chiesa, scoprì che Pearl Harbor era stata attaccata e che gli Stati Uniti stavano per essere coinvolti nella Seconda guerra mondiale. Come molte persone oggi, era preoccupato per il futuro e si chiedeva se anche per lui non ci sarebbe stato un domani.

“Ma non è quello che è successo”, ha detto. Proprio come i popoli liberi del mondo hanno vinto quella guerra, così il mondo vincerà la guerra contro il coronavirus. “Tutto andrà bene se volgeremo il cuore al nostro Padre nei cieli e guarderemo a Lui, e al Salvatore come al Redentore di tutta l'umanità”, ha detto.

Un altro modo in cui la Chiesa va avanti è tramite la sua opera missionaria, che si sta adattando alle mutevoli condizioni del mondo. L'anziano Dieter F. Uchtdorf ha detto che i dirigenti della Chiesa stavano studiando nuovi metodi per la condivisione del Vangelo ancor prima che il COVID-19 iniziasse a ostacolare l'opera missionaria. Questa situazione di crisi ha comportato, tra le altre cose, il dover rimpatriare migliaia di missionari, rilasciarne alcuni prima del tempo e assegnarne altri a nuove destinazioni.



“Il COVID-19 ha velocizzato tremendamente la nostra analisi e ci ha aperto gli occhi”, ha dichiarato l’anziano Uchtdorf. Come risultato, la tecnologia e i social media stanno ora aprendo porte finora rimaste chiuse di residenze impenetrabili e condomini inaccessibili.

“L’opera missionaria continuerà a procedere nonostante la pandemia”, ha aggiunto. “Continuiamo a imparare come migliorare l’opera missionaria ora e per il futuro. Il Signore ha promesso che avrebbe affrettato la Sua opera per poter benedire tutti i Suoi figli (vedere Dottrina e Alleanze 88:73). Ritengo che nell’affrontare questo periodo di difficoltà siamo nel bel mezzo di tale processo. I nostri preziosi missionari sono i pionieri della nostra epoca, aprendo la via alla condivisione del messaggio del Vangelo in nuovi modi adatti alle circostanze attuali, così che la Chiesa di Gesù Cristo continui ad avanzare fino a quando avrà riempito tutta la terra” (vedere Dottrina e Alleanze 65:2).

Ma non si stanno aprendo solo nuove opportunità di condividere il Vangelo. Anche i cuori si stanno aprendo, perché i momenti difficili spesso rendono umili le persone e le inducono a volgersi a Dio, ha detto l’anziano D. Todd Christofferson.

“Sono un po’ più inclini a pensare: ‘Forse ho bisogno di qualcosa’altro oltre al mio conto in banca. Forse la vita è qualcosa di più di quello che ho vissuto finora’”, ha detto.

L’anziano Christofferson incoraggia i membri della Chiesa a cercare delle occasioni missionarie, come ad esempio usare i social media per condividere messaggi e meme collegati al Vangelo, accordarsi con i missionari a tempo pieno per fare amicizia con le persone a cui stanno insegnando online, e rimanere in contatto con chi non si riesce a vedere spesso.

Distanziamento sociale e avvicinamento spirituale

Un altro modo in cui la Chiesa avanza è tramite la risposta spirituale dei santi alle difficoltà materiali, come quella del COVID-19. Noi ci proteggiamo fisicamente aumentando la distanza fisica dagli altri, ma ci proteggiamo spiritualmente avvicinandoci al nostro Padre nei cieli e a Suo Figlio. La pandemia di COVID-19 ha dato a molti membri della Chiesa maggiori possibilità di accrescere la propria protezione spirituale seguendo il consiglio del presidente Russell M. Nelson di ascoltare il Signore.

“Nostro Padre sa che, quando siamo circondati dall’incertezza e dalla paura, ciò che ci aiuterà di più in assoluto sarà ascoltare Suo Figlio”, ha dichiarato il presidente Nelson alla conferenza generale di aprile 2020. Ed ha aggiunto: “Mentre cerchiamo di essere discepoli di Gesù Cristo, i nostri sforzi per *ascoltarLo* devono essere sempre più intenzionali. Ci vuole un impegno deliberato e costante per riempire la nostra vita quotidiana con le Sue parole, i Suoi insegnamenti, le Sue verità”⁶.

Pur non rallegrandoci della sospensione delle riunioni della Chiesa, della chiusura dei templi o della perdita del lavoro da parte di molti, passare più tempo a casa ci dà “l’opportunità di pensare a come risvegliarsi in Dio” (vedere Alma 5:7), ha detto l’anziano Cook. “Forse gli eventi recenti possono essere una sveglia spirituale che ci permette di concentrarci su quello che conta di più. Nel qual caso, in questo periodo sarà una grande benedizione concentrarsi sulle cose che possiamo perfezionare nella vita e sui modi in cui possiamo benedire l’esistenza altrui quando ci risvegliamo in Dio e avanziamo lungo il sentiero delle alleanze”.

L’anziano Jeffrey R. Holland ha aggiunto: “Periodi del genere ci invitano a guardarci nell’anima per capire se ci piace quello che vediamo. È allora che [pensiamo] a chi [siamo] veramente e quello che conta di più”.

Occasioni come questa ci invitano anche ad accrescere la nostra fede, il nostro servizio e la nostra gratitudine, inducendoci a “[valutare] la nostra dipendenza da Dio e le Sue benedizioni che troppo spesso diamo per scontate”, ha affermato l’anziano Holland. “[Glielo] dobbiamo al nostro Padre Celeste [...] di essere un po’ più grati, un po’ più riconoscenti e un po’ più inclini a ricordare quanti innumerevoli problemi si risolvono grazie a Dio, agli angeli, alle promesse fatte per alleanza e alla preghiera”.

Al cuore della nostra gratitudine vi è la benedizione di ricordare “quanto misericordioso è stato il Signore verso i figlioli degli uomini, dalla creazione di Adamo fino [a questo] tempo” (Moroni 10:3). I membri del Quorum dei Dodici hanno detto che ogniquale volta la situazione ci richiede di “rimanere al sicuro in casa”, possiamo seguire l’esempio di Nefi e di Alma, ricordando che Colui in cui abbiamo “riposto fiducia”, il Salvatore Gesù Cristo, ci “libererà ancora” (2 Nefi 4:19; Alma 36:27). E possiamo ricordare, come insegnò l’apostolo Paolo, che nulla può “[separarci] dall’amore di Cristo” (vedere Romani 8:35).

Il Signore Gesù Cristo “è il nostro rifugio supremo” (vedere Salmi 61:1-4), ha detto l’anziano Holland. “Qualunque cosa succeda, non saremo mai separati dall’amore e dalla compagnia del Salvatore, anche se non ce ne rendiamo conto in quel momento. Lo Spirito non viene bloccato da un virus o dai confini nazionali o dai bollettini medici”.

“Fare cose gentili”

Di recente, leggendo un rapporto stilato da un comitato della Chiesa, l’anziano Christofferson si è preoccupato per gli effetti che “l’isolamento forzato” può avere sui membri non sposati della Chiesa — vecchi e giovani.

“L’isolamento forzato può portare alla solitudine e [la solitudine] può generare conseguenze negative per la salute fisica e mentale”, ha detto. “Per contrastare questo effetto, alcuni fautori della salute pubblica raccomandano che chi si trova in una



condizione di solitudine cerchi dei modi per ‘fare cose gentili’ per qualcuno”.

I Santi degli Ultimi Giorni possono trovare dei modi per servire, aiutare e sostenere gli altri, specialmente le persone sole, ha affermato l’anziano Christofferson, mentre i membri soli che rendono servizio agli altri possono attenuare la loro sensazione di isolamento.

“Concentratevi sul ministero”, ha detto. “Possiamo fare molto gli uni per gli altri per acquisire un senso di appartenenza, di fratellanza e di sorellanza. Questo è un momento in cui il quorum degli anziani e la Società di Soccorso possono veramente esprimersi al meglio e fornire ciò per cui sono stati specificamente organizzati”.

Anziché mandare sempre messaggi scritti, l’anziano Christofferson ha suggerito: “Penso che sia molto salutare chiamare qualcuno usando quella vecchia tecnologia chiamata telefono. Chiamate, così da poter parlare e interagire. Fate che sentano una voce”.

I piccoli sforzi per aiutare gli altri possono fare una grande differenza, illuminando la giornata di qualcuno in modi che forse non immaginiamo. “Il nostro ministero serve tantissimo dato l’isolamento delle persone”, ha detto l’anziano Cook.

I piccoli sforzi per aiutare gli altri possono fare una grande differenza, illuminando la giornata di qualcuno in modi che forse non immaginiamo. “Il nostro ministero serve tantissimo dato l’isolamento delle persone”

– Anziano

Quentin L. Cook

L’anziano Holland ha suggerito: “Dovremmo dedicare una determinata parte della nostra giornata al comunicare con le persone che hanno bisogno di essere sollevate. Ovviamente, anche noi veniamo sollevati facendolo, quindi tutti vengono innalzati, come il Salvatore ha detto di essere stato mandato a fare nel mondo” (vedere 3 Nefi 27:14, 15).

Un altro modo in cui possiamo sollevare noi stessi e gli altri è quello di prepararci per il giorno in cui i templi riapriranno. La chiusura dei templi — che sia per una pandemia, una ristrutturazione o una pulizia generale — rappresenta “una meravigliosa opportunità per saperne di più sulla ricerca della storia familiare, sull’indicizzazione e su come preparare tantissimi nomi per il giorno in cui le porte del tempio saranno riaperte”, ha detto l’anziano Bednar.

A prescindere dal fatto che i templi siano aperti o chiusi, ha aggiunto l’anziano Bednar, i membri della Chiesa possono ugualmente sforzarsi di essere degni di ottenere una raccomandazione per il tempio valida.

Lezioni che il Signore vuole che impariamo

Come ha sottolineato l’anziano Bednar, nessuno avrebbe scelto di proposito di sperimentare la pandemia di COVID-19; malgrado ciò, questa piaga degli ultimi giorni si è riversata su di noi.

“Grazie alla prospettiva eterna data dal vangelo restaurato e alla grazia derivante dall’Espiazione del Salvatore, possiamo trarre dalle avversità della vita terrena lezioni che ci preparano per le benedizioni dell’eternità”, ha detto. “Dobbiamo pregare. Dobbiamo cercare. Dobbiamo chiedere. Dobbiamo avere occhi per vedere e orecchie per udire. Ma possiamo essere benedetti in modi straordinari per poter imparare le lezioni che ci benediranno ora e per sempre”.

Con il suo impatto devastante sulle famiglie di tutto il mondo, il COVID-19 ha insegnato alle persone a mostrare maggiore interesse per gli altri, ha dichiarato il presidente Ballard.

“Ci stiamo rendendo conto di quanto le nostre famiglie siano preziose, di quanto i nostri vicini siano preziosi, di quanto lo siano gli altri membri della Chiesa”, ha detto. “Ci sono lezioni che stiamo imparando adesso che ci renderanno persone migliori”.

E, allora, che cosa possiamo aspettarci quando questa tempesta sarà passata? Ancora altre prove, ha detto l’anziano Uchtdorf. I figli di Dio, dentro e fuori la Chiesa, continueranno ad affrontare delle difficoltà.

“Viviamo in un periodo in cui dobbiamo imparare”, ha detto. E la lezione più importante che possiamo imparare è che la risposta alle difficoltà che ci attendono è la stessa che vale per quella attuale: il vangelo di Gesù Cristo.

Poiché hanno il vangelo restaurato di Gesù Cristo, ha detto l’anziano Holland, i Santi degli Ultimi Giorni possono imparare a essere positivi e ottimisti, facendo del loro meglio e prendendo in parola il Signore quando ha detto: “Facciamo di buon animo tutto ciò che è in nostro potere; e poi stiamocene fermi, con la massima fiducia, a vedere la salvezza di Dio, e che il suo braccio si riveli” (Dottrina e Alleanze 123:17).

“C’è molto di cui gioire quando raffiniamo la nostra fede, confidiamo maggiormente nel Signore e vediamo il miracolo della Sua liberazione”, ha dichiarato l’anziano Holland. ■

NOTE

1. Vedere William G. Hartley, “The Church Grows in Strength”, *Ensign*, settembre 1999, 35.
2. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Heber J. Grant* (2003), 51, 50.
3. Vedere Russell M. Nelson, “Gioia e sopravvivenza spirituale”, *Liahona*, novembre 2016, 82.
4. Vedere Bruce R. McConkie, “La carovana continua il suo cammino”, *La Stella*, gennaio 1985, 70.
5. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson, “AscoltateLo”, *Liahona*, maggio 2020, 89.



Cuori trafitti da ferite profonde: riconoscere i maltrattamenti in famiglia

Modelli malsani possono svilupparsi in qualsiasi relazione. Riconoscerli può portare alla luce il maltrattamento o bloccarlo sul nascere.

Jason B. Whiting, PhD

School of Family Life, Brigham Young University

Di recente sono stato chiamato da un padre affranto: sua figlia Jenna (i nomi sono stati cambiati), che studiava al college, aveva iniziato una nuova relazione che si stava evolvendo rapidamente. Il suo fidanzato, Jake, stava facendo pressioni perché arrivassero al matrimonio e stava ostacolando le comunicazioni tra Jenna e i suoi genitori. Jenna si scusò con loro, giustificando la situazione con il grande amore di Jake e il suo desiderio di stare insieme come coppia.

La famiglia di Jenna si allarmò dopo aver scoperto che Jake aveva un'ex moglie e un bambino di cui non aveva fatto parola a Jenna. Chiamarono l'ex moglie, la quale disse che Jake aveva un brutto carattere ed era geloso. Quando lo venne a sapere, Jake si infuriò. Disse che i genitori di Jenna li stavano "controllando" e ricordò l'episodio in cui disapprovarono una sua battuta sarcastica circa l'intelligenza di Jenna. Jake insistette ironicamente affinché Jenna prendesse le sue decisioni lasciandoli fuori dalla loro vita. I genitori di Jenna erano disperati perché, adesso, le loro chiamate e i loro messaggi non avevano risposta.

Tutti vogliono una famiglia felice ma, anche quando le persone cercano di vivere il Vangelo, le relazioni possono diventare dolorose. Alcune sfide sono il risultato delle incomprensioni e degli attriti comunemente presenti nelle famiglie. Tuttavia, nelle famiglie sane, le persone si scusano per i propri comportamenti sbagliati e appianano i contrasti. Le situazioni malsane, invece, sono caratterizzate da modelli ripetuti di durezza o maltrattamento che diventano degli abusi.

Maltrattamento domestico e il Vangelo

"Avete spezzato il cuore delle vostre tenere mogli, e avete perduto la fiducia dei vostri figlioli" (Giacobbe 2:35).

Il maltrattamento consiste in azioni volte a ferire o controllare. Consiste in una serie di comportamenti che possono includere negligenza, manipolazione, critiche verbali e violenza fisica o sessuale.¹ Purtroppo, i comportamenti abusivi sono comuni e, secondo una stima di alcuni studiosi, circa un quarto dei bambini in tutto il mondo subisce maltrattamenti fisici, sessuali o emotivi.² Anche tra gli adulti ci sono alti tassi di vittimizzazione: circa 1 donna su 4 e 1 uomo su 10 sperimentano la violenza fisica da parte di un coniuge.



“La voce che rende una profonda testimonianza, pronuncia preghiere ferventi e canta gli inni di Sion può essere la stessa voce che rimprovera e critica, imbarazza e avvilisce, infligge dolore e distrugge lo spirito proprio e degli altri. ‘Dalla medesima bocca procede benedizione e maledizione’, si rattrista Giacomo. ‘Fratelli miei [e sorelle], non dev’essere così’ [Giacomo 3:10].”

Anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli, “La lingua degli angeli”, *Liahona*, maggio 2007, 16.



I maltrattamenti possono verificarsi in qualsiasi relazione e possono essere commessi tanto da uomini quanto da donne. Tuttavia, è più probabile che siano gli uomini a esercitare il controllo e commettere gravi violenze fisiche e sessuali, e che siano le donne a venire terrorizzate, dominate o ferite gravemente da un coniuge.³

I maltrattamenti danneggiano l’anima sia del carnefice che della vittima ed e sono contrari agli insegnamenti del Salvatore. I profeti moderni hanno affermato che coloro “che maltrattano il coniuge o i figli [...] saranno chiamati a renderne conto dinanzi a Dio”⁴. Coloro che commettono maltrattamenti spesso ignorano i principi del Vangelo o li sfruttano a proprio vantaggio. Ad esempio, ho prestato la mia consulenza a una coppia in cui il marito intratteneva relazioni affettive extraconiugali e giocava d’azzardo sperperando tutti i risparmi. Anziché scusarsi, però, spingeva sua moglie a perdonarlo insistendo che, in caso contrario, lei avrebbe commesso “il peccato più grave”. Liquidò il dolore della moglie sostenendo di essere a posto con Dio, come dimostrava il fatto che era un lavorante del tempio. Quando sua moglie parlò con i dirigenti della Chiesa, egli minimizzò i suoi tradimenti ed esagerò

le preoccupazioni di lei, dicendo che era depressa. Il marito stava rifiutando i “principi del [...] rispetto, dell’amore [e] della compassione”⁵ e maltrattando sua moglie. I suoi sforzi di vivere conformemente ai principi del Vangelo non potevano risolvere un problema che lui stesso stava creando. Ognuno di noi può cedere a comportamenti malsani. Alcune caratteristiche sono comuni a tutti i tipi di maltrattamento, e più gravi e frequenti sono, meno sana sarà la relazione. Di seguito sono elencate cinque tipiche tipologie di maltrattamento che possono aiutarvi a riconoscere i comportamenti malsani in voi stessi e negli altri.

1. Crudeltà

“Con le loro lingue hanno usato frode; v’è un veleno di aspidi sotto le loro labbra. La loro bocca è piena di maledizione e d’amarezza” (Romani 3:13–14).

Un uomo si rivolse a me per una terapia contro il volere della moglie, che lo aveva beffato per il fatto di “aver bisogno di aiuto”. In chiesa era cordiale e devota, ma a casa la sua fredda condiscendenza feriva come una lama. Criticava il reddito del marito e definiva la sua carriera di insegnante “un lavoro da ragazza”. Diceva al figlio: “Spero che non diventerai un buono a nulla come

PER SAPERNE DI PIÙ

I dirigenti possono trovare aiuto per la gestione degli abusi in Risorse per i dirigenti e per l’archivista sul sito [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org). Tutti i dirigenti e gli insegnanti di bambini o giovani devono completare il corso “Proteggere i bambini e i giovani” entro nove mesi dall’assegnazione dell’incarico. Il corso è disponibile su [ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health](https://www.ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health).

tuo padre” e trascorreva ogni giornata parlando al telefono con sua madre, denigrando i rispettivi mariti. Le persone critiche si sentono giustificate nel causare dolore e “amano che gli altri debbano soffrire” (Dottrina e Alleanze 121:13). Quando sminuiscono, disprezzano o insultano, questi familiari violano i comandamenti di Gesù di non giudicare e di non condannare (vedere Luca 6:37).

2. Inganno

“Tu [...] sei posseduto da uno spirito mentitore, e hai espulso lo Spirito di Dio” (Alma 30:42).

L'inganno pervade i maltrattamenti quando chi li compie sdrammatizza le proprie azioni, dà la colpa agli altri e rigira le parole. Questo atteggiamento disorienta le vittime, come ha descritto uno dei partecipanti alla mia ricerca: “[Mio marito era solito] perdere le staffe e poi chiedere scusa, e poi dire: ‘Beh, comunque è colpa tua’ [...] e così sempre la stessa storia, finché non ho iniziato a crederci”⁶. Questa negazione della realtà altrui è chiamata “gaslighting” e lascia le vittime confuse e insicure circa i loro ricordi e le loro opinioni. Analogamente ad altre forme di inganno, il gaslighting è utilizzato per manipolare le conversazioni e per presentare una facciata falsa.

Coloro che abusano degli altri si rifiutano con tutte le forze di ammettere di averli feriti e spesso affermano di essere loro stessi le vittime. Quando Jenna espresse disagio per la critica di Jake nei confronti dei suoi genitori, lui si arrabbiò e insistette che lei lo stava “insultando”. Jake era tra “coloro che



gridano alla trasgressione [...] e sono essi stessi figli della disobbedienza” (Dottrina e Alleanze 121:17). Oltre a promuovere la sua falsa storia, egli negava la verità.⁷

3. Scuse

“[Riconosci] i tuoi errori e il male che hai fatto” (Alma 39:13).

Una persona umile si rammarica di aver ferito gli altri, si pente e poi migliora il proprio comportamento. Chi ha comportamenti abusivi resiste al richiamo della coscienza con delle scuse. Come uno dei partecipanti alla mia ricerca ricordò: “Mi sentivo orribile per aver commesso un abuso fisico, ma successivamente pensavo che, se solo lei avesse tenuto la bocca chiusa, non sarebbe successo”. Il suo “dolore non portava al pentimento” (Mormon 2:13), ma al contrario era ignorato con rabbia e accuse.

In terapia, una volta dissi a una moglie che non l'avevo mai vista mostrare un dolore sincero per anni di critiche nei confronti del marito. Anziché avere una reazione di rammarico, si imbronciò: “Grandioso, ecco un'altra cosa che non sto facendo!”. Le persone con comportamenti abusivi ne rifiutano la responsabilità, sono suscettibili e stanno sulla difensiva. Si offendono facilmente per un nonnulla.

4. Orgoglio

“Ciascun di voi, con umiltà, stimando altrui da più di se stesso” (Filippesi 2:3).

L'orgoglio include la legittimazione e l'egocentrismo. Un uomo si adirava con la moglie e i figli ogni volta che, secondo lui, gli “mancavano di rispetto”. Se non la pensavano come lui, si sentiva “sottovalutato” o “disobbedito”. L'orgoglio porta a essere competitivi e concentrati sul potere e sulla vittoria personale. Al contrario, in una famiglia sana c'è collaborazione ed equità e i membri “si [comportano] con giustizia l'uno verso l'altro” (4 Nefi 1:2). I coniugi dovrebbero avere un rapporto paritario,⁸ in cui ciascuno ha voce in capitolo e tutte le opinioni sono prese in considerazione.

5. Controllo

“Quando [esercitiamo] controllo, o dominio, o coercizione sull'anima dei figlioli anime dei figli degli uomini [...] i cieli si ritirano” (Dottrina e Alleanze 121:37).

Anche se diamo importanza all'arbitrio, è sorprendente quanto spesso, in una famiglia, i membri dicano agli altri come pensare, sentire e agire. Alcuni esercitano il proprio controllo persino tramite l'intimidazione,

il biasimo, l'assenza di amore o le minacce. Un marito si aspettava inflessibilmente che sua moglie gli preparasse la colazione ogni giorno a una certa ora, soddisfacesse specifiche richieste intime e lo ascoltasse quando esprimeva le sue “preoccupazioni”, generalmente incentrate su come lei potesse migliorare. Controllava le sue spese e si arrabbiava se lei non rispondeva rapidamente ai suoi messaggi.

Un'altra madre esprimeva regolarmente il suo disappunto ogni volta che la figlia adolescente mostrava tristezza o non viveva conformemente agli standard della madre. Se le sue aspettative non venivano soddisfatte o, se suo marito esprimeva preoccupazione, lei si chiudeva in un gelido silenzio.

Speranza e guarigione

“Ho udita la tua preghiera, ho vedute le tue lacrime; ecco, io ti guarisco” (2 Re 20:5).

Anche se i maltrattamenti sono strazianti, è sempre possibile cambiare. Le vittime possono chiedere una consulenza spirituale e professionale e cercare il potere dell'Espiazione del Salvatore per guarire le loro ferite. Per trovare aiuto, visitate la pagina abuse.ChurchofJesusChrist.org.



Coloro che hanno avuto comportamenti abusivi devono pentirsi e cercare aiuto, “[abbassandosi] in profonda umiltà” (3 Nefi 12:2) e accettando la piena responsabilità del loro comportamento. Il cambiamento richiede più che semplici promesse a breve termine e sforzi di facciata. Il dolore del pentimento profondo è straziante e alcuni non saranno disposti a pentirsi, cosicché le vittime dovranno prendere da sole difficili decisioni su come proteggerci.⁹

Il nostro Padre Celeste è preoccupato per noi proprio come il padre angosciato che mi ha chiamato per parlarmi di sua figlia. L'amore di Dio è “vasto come l'eternità” (Mosè 7:41) ed Egli prova un profondo dolore quando i Suoi figli si fanno del male l'un l'altro. In una tenera conversazione con Enoc, Egli piange. “Guarda questi tuoi fratelli; sono l'opera delle mie mani [...] ho dato anche un comandamento, che si amassero l'un l'altro e che scegliessero me, loro Padre; ma ecco, sono senza affezione e odiano il loro stesso sangue” (Mosè 7:32–33). Quando le anime e i corpi vengono feriti, si versano lacrime in cielo e sulla terra. Tuttavia, con umiltà, con il potere di Dio e con un aiuto professionale, quando necessario, è possibile porre fine ai comportamenti dannosi e creare una casa di dignità, sicurezza e amore. ■

NOTE

1. Per ulteriori informazioni sulla violenza fisica, visitare abuse.ChurchofJesusChrist.org. Per ulteriori informazioni sui maltrattamenti e sulla violenza sessuale, vedere Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (riunione presso la Brigham Young University, 30 gennaio 2018), speeches.byu.edu; e Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (conferenza presso la Brigham Young University, 23 ottobre 2002).
2. Vedere Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article”, *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, n. 1 (2014), 353–365.
3. Vedere Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? The ‘gender symmetry’ controversy,” in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson e Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3ª edizione (2018), 78–82.
4. “La famiglia – Un proclama al mondo”, *Liahona*, maggio 2017, 145; vedere anche abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. “La famiglia – Un proclama al mondo”.
6. Jason B. Whiting, Megan Oka e Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction”, *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl: 1:113–149.
7. Per altri passi scritturali relativi alla negazione della verità, vedere Giovanni 3:19–21; Atti 7:54; 2 Nefi 1:25–26; 2 Nefi 4:13.
8. Vedere “La famiglia – Un proclama al mondo”; per trovare ulteriori informazioni sulla dottrina dell'uguaglianza e alcune domande di autovalutazione da porsi all'interno dei rapporti nell'alleanza, vedere anche H. Burke Peterson, “L'ingiusto dominio nel matrimonio”, *La Stella*, giugno 1990, 16–23.
9. Coloro che vivono situazioni di abuso spesso si trovano a dover scegliere come proteggere la propria sicurezza, o quella degli altri, nonché a valutare se sia il caso di stabilire dei confini o limitare le loro interazioni con coloro che li feriscono. Il presidente James E. Faust (1920–2007) ha parlato della difficile situazione che vede qualcuno intrappolato in “un prolungato ed evidentemente irrimediabile rapporto che distrugge la dignità di una persona come essere umano” (“L'arricchimento del vostro matrimonio”, *Liahona*, aprile 2007, 3); per ulteriori informazioni e opzioni, vedere anche la sezione “Aiuto per le vittime” sul sito web della Chiesa che si occupa di prevenzione dai maltrattamenti.

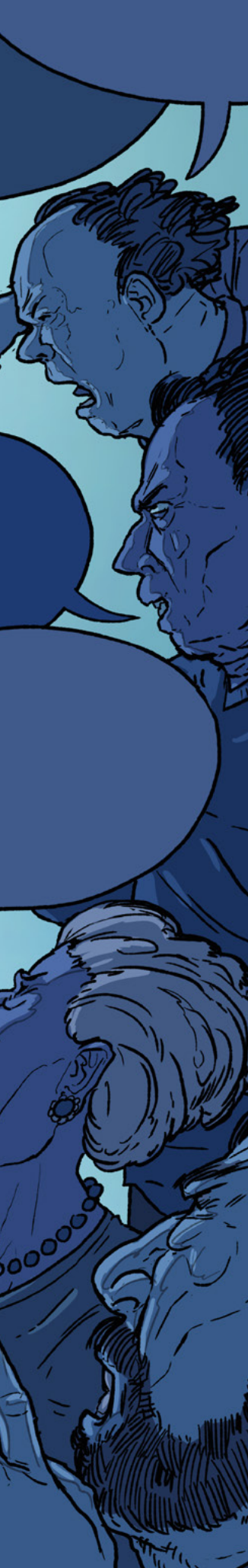


PER SAPERNE DI PIÙ
Per ulteriori informazioni o per contattare professionisti e altre risorse utili, visitate il sito web della Chiesa sugli abusi all'indirizzo abuse.ChurchofJesusChrist.org.

Per ulteriori informazioni su come aiutare le vittime, leggete “Come posso aiutarlo? Per amici e dirigenti” nella colonna laterale della versione digitale di questo articolo all'indirizzo Liahona.ChurchofJesusChrist.org o nell'app Biblioteca evangelica.

RISORSE PER I DIRIGENTI
I dirigenti che vengono a conoscenza di abusi in cui sono coinvolti minori in qualità di vittime o testimoni devono contattare il servizio di assistenza telefonica all'indirizzo counselingresources.ChurchofJesusChrist.org.





ILLUSTRAZIONI DI MICHAL DZIEKAN



**Anziano
Lawrence E.
Corbridge**

Membro emerito
dei Settanta

BEN SALDI SULLA roccia della rivelazione

*Quando siamo ben saldi sulla roccia della rivelazione,
possiamo trovare risposte alle domande più importanti.*

Nell'ambito di un incarico che avevo ricevuto come Autorità generale alcuni anni fa, ho letto una mole immensa di materiale antagonista a La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, al profeta Joseph Smith, al Libro di Mormon e agli eventi della Restaurazione. Da quando quell'incarico è cambiato, non ho più avuto a che fare con quella melma.

Leggere quel materiale mi lasciava sempre una sensazione di sconforto e un giorno quel senso di oscurità mi ispirò a scrivere una parziale risposta a tutte quelle tesi antagoniste. Vorrei condividere alcuni dei pensieri che annotai quel giorno e, anche se quanto scrissi fu a mio beneficio, mi auguro che aiuterà anche voi.

Resteremo sempre saldi?

Il profeta Daniele disse che, negli ultimi giorni, “l’Iddio del cielo farà sorgere un regno, che non sarà mai distrutto, e che non passerà sotto la dominazione d’un altro popolo; quello spezzerà e annienterà tutti quei regni; ma esso sussisterà in perpetuo” (Daniele 2:44).

Il regno di Dio è La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni ed essa resterà per sempre salda. La domanda è: voi ed io resteremo sempre saldi o “[ce ne vogliamo] andare anche [noi]?” (Giovanni 6:67). E se ce ne andremo, dove andremo?



L'inganno è un segno del nostro tempo

Quando descrisse i segni della Sua venuta e della fine del mondo, il Signore menzionò molte cose, tra cui guerre e rumori di guerre, nazioni che si sarebbero levate contro nazioni, carestie, pestilenze, terremoti e molti altri segni, tra cui questo: “Poiché in quei giorni [oggi] sorgeranno anche falsi Cristi e falsi profeti, e mostreranno grandi segni e prodigi, tanto da ingannare, se fosse possibile, perfino gli eletti, che sono eletti secondo l'alleanza” (Traduzione di Joseph Smith – Matteo 1:22; vedere anche Matteo 24:24).

Non sono sicuro di tutto ciò che voglia intendere la frase “da ingannare, se fosse possibile, perfino gli eletti”, ma penso che significhi, almeno, che tutti, ai nostri giorni, saranno messi alla prova.

Sono molti coloro che ingannano e lo fanno in moltissimi modi. Da un lato incontriamo coloro che attaccano la Restaurazione, il profeta Joseph Smith e il Libro di Mormon. Poi vediamo coloro che credono nella Restaurazione, ma sostengono che la Chiesa ha delle lacune e si è smarrita. Altri sostengono di credere nella Restaurazione, ma sono delusi dalla dottrina che è in conflitto con gli atteggiamenti mutevoli dei nostri giorni. Alcuni, che non hanno autorità, affermano di avere avuto visioni, sogni e manifestazioni e si sentono rivestiti del compito di correggere la rotta, guidarci verso un percorso più elevato o preparare la Chiesa per la fine del mondo. Altri sono ingannati da falsi spiriti.

Dall'altro lato, siamo tempestati da un mare di distrazioni. Non ci sono mai state così tante informazioni, informazioni distorte e informazioni non attendibili; così tanti beni, gadget e giochi; e così tante opzioni, luoghi da visitare

e cose da vedere e da fare per occupare il tempo e distogliere l'attenzione da ciò che è più importante. Tutto questo e molto altro viene diffuso istantaneamente nel mondo intero per mezzo dei supporti elettronici: stiamo vivendo i giorni dell'inganno.

La conoscenza è fondamentale

La verità ci consente di vedere le cose chiaramente perché è la “conoscenza delle cose come sono, e come furono, e come devono avvenire” (Dottrina e Alleanze 93:24). La conoscenza è fondamentale per evitare l'inganno, per discernere tra verità ed errore, per vedere chiaramente e tracciare un percorso attraverso i pericoli dei nostri tempi.

Il profeta Joseph Smith disse: “La conoscenza è necessaria per la vita e per la religiosità. [...] La conoscenza è rivelazione. Ascoltate [...] questo principio fondamentale: la conoscenza è il potere di Dio per la salvezza”.¹

La gente dice: “Bisogna essere coerenti con ciò in cui si crede”. Da un lato è vero, ma non possiamo essere migliori di quanto sappiamo. La maggior parte di noi agisce sulla base di ciò in cui crede, in particolare di ciò che crede essere nel proprio interesse personale. Il problema è che a volte ci sbagliamo.

Alcune persone possono credere in Dio e ritenere che la pornografia sia sbagliata, tuttavia visitare lo stesso sito pornografico, credendo erroneamente che ciò li renderà più felici o che non possono farne a meno oppure che non stanno facendo del male agli altri: semplicemente, hanno torto.

Altri possono credere che sia sbagliato mentire e tuttavia mentire in alcune circostanze, credendo erroneamente che, nascondendo la verità, staranno meglio: semplicemente, hanno torto.

Qualcuno può credere e anche sapere che Gesù è il Cristo, tuttavia rinnegarlo non una volta ma tre volte a causa della propria erronea convinzione che ingraziarsi la folla lo avrebbe fatto stare meglio. Pietro non era cattivo. Non sono nemmeno sicuro che fosse debole: semplicemente, aveva torto (vedere Matteo 26:34, 69–75).

Quando non ci comportiamo bene, possiamo pensare di essere cattivi, quando in verità abbiamo semplicemente torto. La sfida non è tanto colmare il divario tra le nostre azioni e ciò in cui crediamo, ma sta piuttosto nel colmare il divario tra le nostre convinzioni e la verità.

Come lo colmiamo quel divario? Come evitiamo l'inganno?

Domande primarie e domande secondarie

Ci sono domande primarie e domande secondarie. Iniziamo rispondendo alle domande primarie, in quanto sono le più importanti. Le domande primarie sono solo alcune. Ne menzionerò quattro:

1. C'è un Dio che è nostro Padre?
2. Gesù Cristo è il Figlio di Dio, il Salvatore del mondo?
3. Joseph Smith era un profeta?
4. La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è il regno di Dio sulla terra?

Al contrario, le domande secondarie sono infinite e includono domande inerenti: la storia della Chiesa, la poligamia, le persone di discendenza africana e il sacerdozio, le donne e il sacerdozio, la traduzione del Libro di Mormon, la Perla di Gran Prezzo, il DNA e Il Libro di Mormon, il matrimonio gay, diversi resoconti della Prima Visione e così e via.

Se rispondete alle domande primarie, anche le domande secondarie avranno una risposta o diventeranno irrilevanti. Rispondendo alle domande primarie, potete gestire le cose che comprendete e le cose che non comprendete, le cose con cui concordate e le cose con cui non concordate senza abbandonare la nave.

Il metodo divino dell'apprendimento

Esistono diversi metodi di apprendimento: il metodo scientifico, analitico, accademico e divino. Tutti e quattro i metodi sono necessari per conoscere la verità e iniziano tutti nello stesso modo: con una domanda. Le domande sono importanti, in particolare le domande primarie.

Il metodo divino di apprendimento incorpora gli elementi delle altre metodologie, ma in ultima analisi trionfa su tutto il resto attingendo ai poteri del cielo. In ultima analisi, le cose di Dio sono rese note dallo Spirito di Dio, che di solito è una voce calma e sommessa. Il Signore ha detto: "Dio ti darà conoscenza mediante il suo Santo Spirito, sì, mediante il dono ineffabile dello Spirito Santo" (Dottrina e Alleanze 121:26).

L'apostolo Paolo insegnò che non possiamo conoscere le cose di Dio se non attraverso lo Spirito di Dio (vedere 1 Corinzi 2:9-11; vedere anche Joseph Smith Translation, Corinthians 2:11). Spiegò: "L'uomo naturale non riceve le cose dello Spirito di Dio, perché gli sono pazzia". Lo vediamo ogni giorno. Paolo proseguì: "E non le può conoscere, perché le si giudicano spiritualmente" (1 Corinzi 2:14).





Di tutti i problemi che si incontrano nella vita, uno si erge al di sopra di tutti ed è il meno compreso. La peggiore di tutte le condizioni umane non è la povertà, la malattia, la solitudine, l'abuso o la guerra — per quanto possano essere terribili. La peggiore di tutte le condizioni umane è la più comune: è la morte spirituale. È l'essere separati dalla presenza di Dio e, in questa vita, la Sua presenza è il Suo Spirito o potere.

Per contro, la migliore di tutte le condizioni umane non è la ricchezza, la fama, il prestigio, la buona salute, le onorificenze, la sicurezza. La migliore di tutte le condizioni umane è ricevere il dono del potere del cielo. È essere nato di nuovo, avere il dono e la compagnia dello Spirito Santo, che è la fonte della conoscenza, della rivelazione, della forza, della chiarezza, dell'amore, della gioia, della pace, della speranza, della fiducia, della fede e di quasi ogni altra cosa buona.

Gesù disse: "Il Consolatore, lo Spirito Santo [...] v'insegnerà ogni cosa" (Giovanni 14:26). È il potere mediante il quale noi "[possiamo] conoscere la verità di ogni cosa" (Moroni 10:5). "Egli [ci] mostrerà tutte le cose che [dobbiamo] fare" (2 Nefi 32:5). È la sorgente di "acqua viva" che sgorga nella vita eterna (Giovanni 7:38; vedere anche versetto 37).

Pagate qualsiasi prezzo voi dobbiate pagare, sopportate qualsiasi fardello voi dobbiate sopportare e fate qualsiasi sacrificio voi dobbiate fare per ricevere e mantenere nella vostra vita lo spirito e il potere dello Spirito Santo. Ogni cosa buona dipende dall'ottenere e mantenere il potere dello Spirito Santo nella vostra vita.

"Ciò che non edifica"

Dunque, cos'era quello sconforto che sentii parecchi anni fa mentre leggevo i materiali antagonisti? Alcuni direbbero che lo sconforto è il prodotto delle nostre convinzioni preconcrete, che è la tendenza a selezionare e scegliere soltanto quelle cose che sono in linea con le nostre supposizioni e ciò in cui crediamo. Il pensiero che tutto ciò che abbiamo creduto e che ci è stato insegnato possa essere sbagliato, in particolare se non c'è nulla di meglio a sostituirlo, lascia sconforto e inquietudine.

Tuttavia, lo sconforto che sperimentavo quando ascoltavo il coro di voci ostili sollevatesi contro il profeta Joseph Smith e la restaurazione della Chiesa di Gesù Cristo è diverso. Quello sconforto non è una convinzione preconcreta e non è il timore di essere in errore. È l'assenza dello Spirito di Dio. È la condizione dell'uomo quando "è lasciato a se stesso" (Dottrina e Alleanze 121:38). È lo sconforto dell'oscurità e "stupore di pensiero" (Dottrina e Alleanze 9:9; vedere anche il versetto 8).

Il Signore ha detto:

"E ciò che non edifica non è da Dio, ed è tenebre.

Ciò che è da Dio è luce; e colui che riceve la luce e continua in Dio riceve più luce; e quella luce diventa sempre più brillante fino al giorno perfetto" (Dottrina e Alleanze 50:23–24).

La rivelazione dallo Spirito di Dio sostituisce le convinzioni preconcrete perché non è basata solo sull'evidenza. Ho trascorso una vita a cercare di ascoltare la parola del Signore e imparare a riconoscere e seguire lo Spirito di Dio. Lo spirito associato alle voci ostili che si scagliano contro il profeta Joseph Smith, Il Libro di Mormon e la Restaurazione non è lo spirito di luce, intelligenza e verità. Non conosco molto, ma conosco la voce del Signore e la Sua voce non è in quel coro oscuro.

In netto contrasto con lo sconforto e l'opprimente stupore di pensiero che permea la palude del dubbio c'è lo spirito di luce, intelligenza, pace e verità che assiste gli eventi e la dottrina gloriosa della Restaurazione, specialmente le Scritture rivelate al mondo attraverso il profeta Joseph Smith. Vi basta leggerle e chiedere a voi stessi e a Dio se sono parole di menzogna, inganno, illusione o se sono la verità.

Non si può imparare la verità per esclusione

Alcuni di coloro che temono che la Chiesa non sia vera, dedicano il loro tempo e la loro attenzione a barcamenarsi nella palude delle domande secondarie. Cercano erroneamente di imparare la verità attraverso il processo di esclusione, nel tentativo di eliminare ogni dubbio. Questa è sempre una cattiva idea: non funzionerà mai.

Contro la verità viene sollevato un numero infinito di accuse e opinioni. Ogni volta che trovate la giusta risposta a un'accusa antagonista e alzate lo sguardo, ecco che un'altra vi fissa in volto. Non sto dicendo che dovrete nascondere la testa nella sabbia; sto dicendo che potete impiegare una vita a cercare disperatamente la risposta a ogni accusa sollevata contro la Chiesa e non giungere mai a una conoscenza delle verità più importanti.

Le risposte alle domande primarie non vengono fornite rispondendo alle domande secondarie. Ci sono risposte alle domande secondarie, ma non potete dimostrare una cosa positiva confutando ogni cosa negativa. Non potete dimostrare che la Chiesa è vera confutando ogni accusa sollevata contro di essa. È una strategia fallace. In ultima analisi, devono esserci prove affermative e, con le cose di Dio, le prove affermative provengono senza dubbio dalla rivelazione attraverso lo spirito e il potere dello Spirito Santo.

Ai Suoi discepoli Gesù chiese:

“Voi, chi dite ch'io sia?”

Simon Pietro, rispondendo, disse: Tu sei il Cristo, il Figliuol dell'Iddio vivente.

E Gesù, replicando, gli disse: Tu sei beato, o Simone, figliuol di Giona, perché non la carne e il sangue t'hanno rivelato questo, ma il Padre mio che è ne' cieli.

[...] Tu sei Pietro e su questa roccia edificherò la mia Chiesa; e le porte dell'Ades non la potranno vincere.” (Matteo 16:14–18; vedi anche versetto 13).



La Chiesa di Gesù Cristo è fondata sulla roccia della rivelazione e le porte dell'inferno non la potranno vincere. Voi ed io siamo la Chiesa. Dobbiamo essere fondati sulla roccia della rivelazione e, anche se non conosciamo la risposta a ogni domanda, dobbiamo conoscere le risposte alle domande primarie. In tal modo, le porte dell'inferno non ci potranno vincere e noi resteremo ben saldi per sempre.

Ben saldi sulla roccia della rivelazione

C'è un Dio in cielo che è il nostro Padre Eterno. Gesù

Cristo è il Figlio del Dio, il Redentore del mondo. Joseph Smith era un profeta di Dio che pose le basi per la restaurazione del regno di Dio. La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è il regno di Dio sulla terra. E io so tutto questo per esperienza personale. Lo so in base all'evidenza, e l'evidenza è schiacciante. Lo so grazie allo studio. E, con la massima certezza, lo so grazie allo spirito e al potere dello Spirito Santo.

E con questo, so tutto ciò che devo sapere per restare ben saldo per sempre. Possiamo restare ben saldi sulla roccia della rivelazione, in particolare per quanto riguarda le domande primarie. Se lo facciamo, resteremo ben saldi per sempre e non ce ne andremo mai. ■

Tratto dal discorso "Stand Forever", tenuto presso la Brigham Young University il 22 gennaio 2019.

NOTA

1. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith (2007), 273.*

Lei è ancora nostra

Vinai Maca Naquere, Lautoka, Figi

Mio marito ed io stavamo per essere suggellati, ma questa sacra ordinanza era molto più grande di noi due.

Dopo sette anni di speranza e di attesa per avere dei bambini, mio marito ed io finalmente fummo benedetti con una figlia. Alicie era la luce della nostra vita, ma visse solo cinque mesi prima di morire di polmonite.

È stata l'esperienza più difficile della mia vita. Ogni giorno, quando tornavo a casa dal lavoro, mi sedevo e piangevo. I miei suoceri spesso sedevano con me per darmi forza. Continuavo a pregare di avere un altro figlio, ma non arrivò. Ero profondamente triste.

I miei suoceri iniziarono a incoraggiare mio marito e me a recarci presso il Tempio di Suva, nelle Figi, per essere suggellati. Non eravamo mai stati al tempio e decidemmo che questo era il modo migliore per trovare speranza e guarigione.

Nulla avrebbe potuto prepararmi per ciò che provai quel giorno! Sapevo che mio marito ed io saremmo stati suggellati insieme per l'eternità e questo mi riempiva di gratitudine e di amore. Ma non avevo capito che questa sacra ordinanza era molto più grande di noi due.

Al tempio, appresi che Alicie poteva essere suggellata a noi. Piansi lacrime di gioia quando venni a



conoscenza di questa sacra dottrina. Nostra figlia sarebbe nostra per tutta l'eternità! Rendo testimonianza che Dio ha fornito tutto ciò di cui abbiamo bisogno per la felicità nella Sua santa casa.

Negli anni successivi, io e mio marito siamo stati benedetti con quattro figli di cui tre adottati. E tuttavia non potremo mai dimenticare Alicie. Grazie alle ordinanze del tempio, nostra figlia farà parte della nostra famiglia per sempre.

Quando incontro qualcuno che ha perso un figlio, partecipo al suo dolore. Ma so anche che questo dolore non è la fine. Attraverso la perdita di Alicie, così come attraverso l'esperienza di altre prove, ho imparato che Dio è presente nella mia vita. Quando mi scoraggio o mi lamento delle cose, so che Dio è sempre con me.

So che rivedrò Alicie e questa verità continua a riempire mio marito e me di una gioia profonda. ■



Egli ha rimesso insieme i miei pezzi

Alaina Dunn, Utah, Stati Uniti

La mia amica venne a sapere che ero malata e mi inviò un puzzle fatto in casa realizzato appositamente per me.

Avevo sempre pensato a me stessa come a una persona sana. Così rimasi scioccata quando mi svegliai una mattina ed ebbi la sensazione che il torace venisse schiacciato così forte da essere sul punto di esplodere. Fui portata di corsa in ospedale ma, dopo ore di analisi, i medici non riuscirono a individuare il problema. Mi mandarono a casa, malgrado sentissi ancora un dolore lancinante. Così iniziò un calvario di sette mesi all'insegna di appuntamenti medici, ricoveri ospedalieri e del dolore peggiore che abbia mai provato nella mia vita.

Iniziai a sentirmi depressa. Dovetti abbandonare le lezioni al college e tornare a vivere dai miei genitori. Non potevo uscire con gli amici e stavo troppo male per svolgere uno qualsiasi dei miei hobby. Sentivo che tutto ciò che mi interessava – le mie aspirazioni, le mie relazioni, i miei talenti – era andato in frantumi e ora i pezzi del mio vecchio io sembravano impossibili da rimettere insieme. E iniziai a domandarmi: come poteva il Padre Celeste permettere che questo accadesse a me? Non mi amava?

Dopo l'ennesimo deludente e doloroso appuntamento medico, tutto ciò che volevo era solo chiudermi a riccio e piangere. Ma quando arrivai a casa, vidi qualcosa di strano sotto il portico: una scatola da scarpe vecchia e rovinata coperta di nastro adesivo e indirizzata a me.

Il biglietto apposto sulla scatola rivelò che il pacchetto mi era stato inviato da una delle mie amiche. Voleva tirarmi su il morale, avendo sentito che ero malata. Quando aprii la scatola, scoprii che era piena di pezzetti di polistirolo: era un puzzle realizzato appositamente per me.

Mentre mettevo insieme i pezzi del puzzle, iniziai a piangere. I pezzi del puzzle formavano il mio nome, circondato da teneri messaggi di amore e di incoraggiamento. Sentii che, mentre componevo il puzzle regalatomi dalla mia amica, i pezzi in frantumi di me stessa stavano tornando a comporsi.

Poco tempo dopo, iniziai una terapia farmacologica che ridusse i miei sintomi e aiutò i medici a fare una diagnosi. Avevo una patologia rara ma curabile e, con il farmaco adeguato, fui in grado di tornare alla mia vita normale.

Anche dopo la guarigione del mio corpo, sapevo che non avrei mai dimenticato ciò che avevo imparato. Grazie al gentile regalo della mia amica, sapevo che ero amata e che il Padre Celeste non mi aveva dimenticato. Dopo essermi sentita in frantumi per mesi, provai di nuovo una sensazione di interezza grazie alla gentilezza di un'amica e all'amore del mio Padre in cielo. ■



“Hai un libro blu con lettere in oro?”

Michael Jacobson, Oregon, Stati Uniti

Tempo dopo aver buttato via il libro, fui curioso di conoscerne il contenuto.

Anni fa, ricevetti un libro blu con lettere in oro sulla copertina da parte di missionari che servivano presso la base militare dove stavo ricevendo un addestramento per il mio lavoro nella Marina degli Stati Uniti.

Quando iniziai a leggere il libro, qualcuno mi disse che era falso perché era copiato dalla Bibbia e per questo dubitai dell'autenticità del libro, ma non ne feci parola. Ne lessi qualche pagina, lo riposi sul fondo della mia sacca e me ne dimenticai.

Più di un anno dopo, decisi di svuotare la sacca. Trovai il libro ma

non suscitava più grande interesse in me, quindi lo buttai. Tempo dopo, tuttavia, mi venne la curiosità di conoscere il contenuto di quel libro blu con lettere in oro. Ora credo che questo sentimento provenisse dallo Spirito, che “conduce a far il bene” (Dottrina e Alleanze 11:12).

Nel 2005, un nuovo amico mi invitò ad ascoltare i missionari. Inizialmente avevo domande e dubbi su ciò che insegnavano, ma i missionari si dimostravano sicuri e mi davano risposte che per me avevano un senso.

Quando mi resi conto che questi missionari erano come quelli che avevo incontrato anni prima, chiesi loro con trepidazione: “Avete un libro blu con lettere in oro?”.

“Sì, certo!” rispose uno di loro. “È il Libro di Mormon!”.

Ero entusiasta di avere di nuovo il Libro di Mormon. Di fatto ero così entusiasta che lo lessi più di una volta in meno di due settimane! Mentre leggevo e pregavo, giunsi alla conoscenza che era la parola di Dio.

L'anziano Rubén V. Alliaud dei Settanta, in occasione di una conferenza generale, ha detto qualcosa di attinente alla mia esperienza con il Libro di Mormon: “Qualsiasi lettore che si impegni a [studiare Il Libro di Mormon] sinceramente, in spirito di preghiera, non solo imparerà qualcosa di Cristo, ma imparerà *da* Cristo, soprattutto se prende la decisione di ‘mettere alla prova la virtù della parola’ [Alma 32:5] e di non rifiutarla a priori a motivo dell'incredulità dettata dal pregiudizio di coloro che parlano di cose che non hanno mai letto”¹.

Leggendo il Libro di Mormon, pregando e confidando nello Spirito, ho visto accadere grandi cose nella mia vita. ■

NOTA

1. Rubén V. Alliaud, “Trovato mediante il potere del Libro di Mormon”, *Liahona*, novembre 2019, 37.



Lo scopo del mio battesimo

Rui Cong Hong, Nuova Taipei, Taiwan

Prima del mio battesimo, sedetti da solo e pregai che i miei amici apparissero miracolosamente.

Poiché da bambino vivevo alla periferia di Taipei, Taiwan, non ho mai conosciuto i missionari. Così, la prima volta che venni in contatto con loro, ero curioso di ascoltare il loro messaggio. Non mi ci volle molto per appassionarmi ai loro insegnamenti e mettere in pratica il Vangelo nella mia vita. Sentii che questo per me era un modo di scoprire se c'è veramente un Dio.

Nel giro di un mese, mi erano stati insegnati il Vangelo e i comandamenti che si imparano prima del battesimo. Attraverso la preghiera sentivo pace, ricevevo rivelazione personale dallo studio delle Scritture e partecipavo a tutti gli incontri della Chiesa. Decisi che era arrivato il momento di essere battezzato.

La sfida più grande che affrontai a quel tempo erano i problemi che emersero nei rapporti con alcuni dei miei amici perché si opponevano al mio impegno con la Chiesa. Pregai molto per questi problemi, ma i nostri rapporti sembravano solo peggiorare.

Invitai i miei amici al mio battesimo, ma ignorarono completamente il mio invito. Non sapevo proprio cosa fare. Prima del mio battesimo, sedetti da solo sul divano nell'atrio della cappella, pregando che i miei amici apparissero miracolosamente così che potessi raccontare loro dei



cambiamenti positivi che avevo fatto nella mia vita e provare loro che battezzarmi era la decisione giusta.

I miei amici non si presentarono mai ma, mentre riversavo il mio cuore a Dio, provai una sensazione. Sentii in quel momento un grande amore provenire dal mio Padre Celeste. Sapevo che Egli era lì e che aveva veramente ascoltato la mia preghiera.

Inizialmente volevo essere battezzato semplicemente a causa di tutte le cose meravigliose che stavano

accadendo nella mia vita. Tuttavia, in quel momento, compresi lo scopo del mio battesimo.

La sensazione che ricevetti fu come se la voce del Signore parlasse teneramente e direttamente a me, dicendomi: “Non hai bisogno di provare nulla a nessuno. Devi solo dimostrare Mi che sei disposto a venire a Me e a rimanere fedele al mio Vangelo per il resto della tua vita”. ■



3 Nefi 17-19

(28 SETTEMBRE-11 OTTOBRE)

Nel Suo ministero tra i Nefiti, Gesù Cristo mostrò grande amore e il Suo potere di guarigione a tutti coloro che venivano a Lui. Cosa possiamo imparare dall'esperienza dei Nefiti con il Salvatore?



DISCUSSIONE

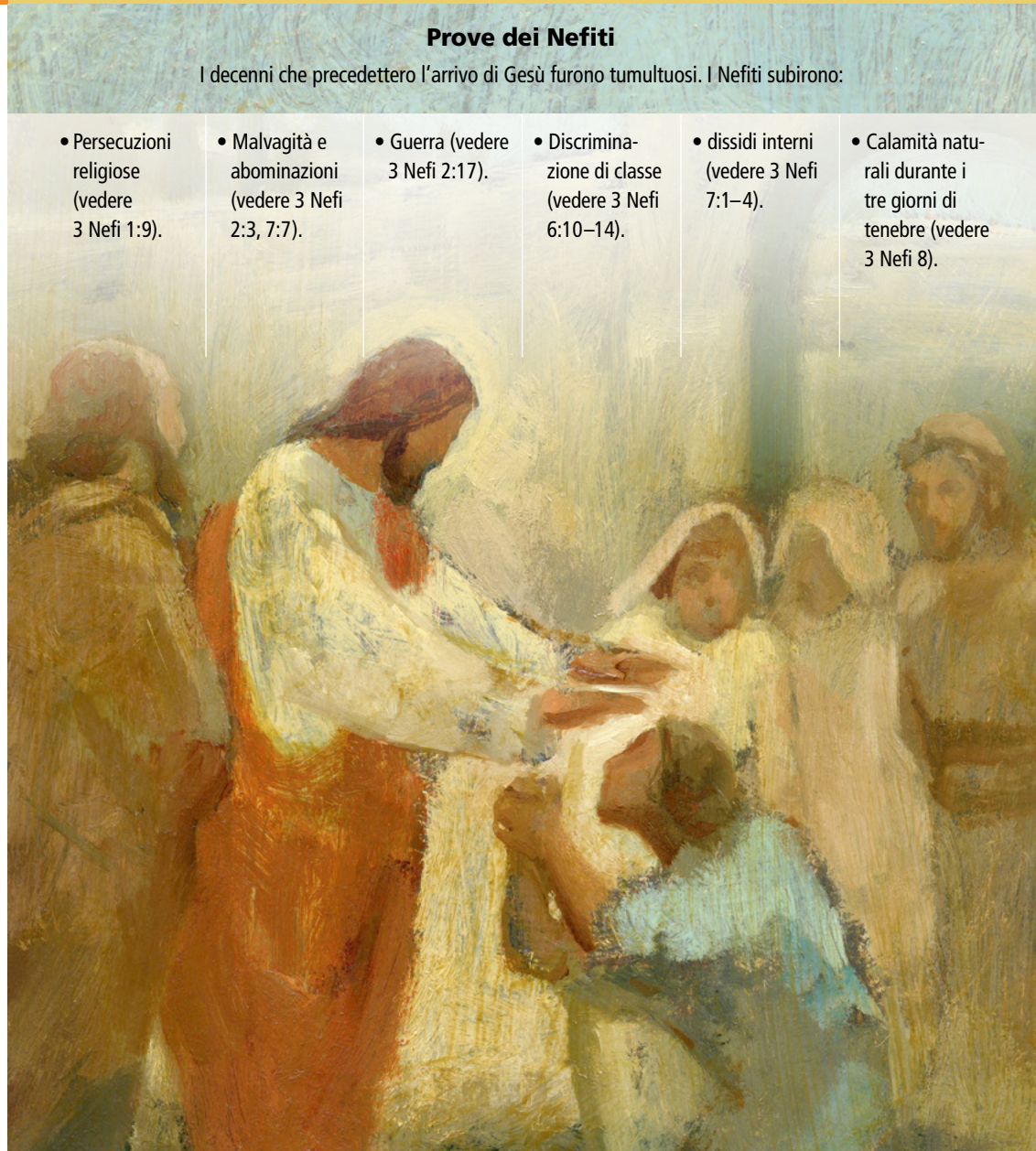
- Se voi foste stati tra i Nefiti, cosa avreste chiesto al Salvatore di guarire? Cosa Gli avreste detto?
- In che modo potete, così come i Nefiti, venire a Cristo e sperimentare il Suo amore e il Suo potere di guarigione nella vostra vita?
- Quando avete sentito l'amore del Salvatore nella vostra vita? In che modo avete provato quell'amore?

Come possiamo sperimentare il potere di guarigione di Cristo?

Prove dei Nefiti

I decenni che precedettero l'arrivo di Gesù furono tumultuosi. I Nefiti subirono:

- Persecuzioni religiose (vedere 3 Nefi 1:9).
- Malvagità e abominazioni (vedere 3 Nefi 2:3, 7:7).
- Guerra (vedere 3 Nefi 2:17).
- Discriminazione di classe (vedere 3 Nefi 6:10-14).
- dissidi interni (vedere 3 Nefi 7:1-4).
- Calamità naturali durante i tre giorni di tenebre (vedere 3 Nefi 8).



Ministero di Cristo tra i Nefiti

Quando apparve ai Nefiti il Salvatore invitò tutti coloro che erano "afflitti in qualche maniera" (3 Nefi 17:7) a farsi avanti per essere guariti. Il Suo invito andava oltre le recenti prove subite dai Nefiti. Si estendeva anche alle ferite visibili e invisibili che i Nefiti portavano con sé da tutta la vita. Gesù Cristo guarì "tutti" (3 Nefi 17:9) e ministrò loro "ad uno ad uno" (3 Nefi 17:21).



3 Nefi 17-19

(28 SETTEMBRE-11 OTTOBRE)

Quando visitò i Nefiti, Cristo pregò con loro 11 volte. Attraverso la parola e l'esempio, insegnò loro come dovevano pregare. I profeti, veggenti, e rivelatori degli ultimi giorni continuano a insegnare ciò che il Salvatore ha insegnato riguardo alla preghiera. Ecco alcuni esempi:

DISCUSSIONE

Cos'altro hanno insegnato il Salvatore e i profeti e apostoli degli ultimi giorni riguardo alla preghiera? In che modo questi insegnamenti possono aiutare le vostre preghiere ad assumere un maggiore significato per voi?

NOTE

1. David A. Bednar, "Pregate sempre", *Liahona*, novembre 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, "Tre obiettivi che vi guidino", *Liahona*, novembre 2007, 119-120.
3. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa - Howard W. Hunter* (2015), 239.
4. Dallin H. Oaks, "Il linguaggio della preghiera", *La Stella*, luglio 1993, 20.
5. Boyd K. Packer, "Preghiera e suggerimenti", *Liahona*, novembre 2009, 46.

In che modo posso pregare come ha insegnato il Salvatore?



Cosa ha insegnato il Salvatore

Pregate per gli altri (vedere 3 Nefi 17:14, 17, 21; vedere anche 3 Nefi 18:23)

"[Vegliate] e [pregate] sempre" (3 Nefi 18:15)

"Pregate [...] nelle vostre famiglie" (3 Nefi 18:21; vedere anche 3 Nefi 17:3)

Non moltiplicate le parole (vedere 3 Nefi 19:24; vedere anche 3 Nefi 13:7)

"Continuate a pregare" (3 Nefi 19:26)



Cosa insegnano i profeti, veggenti, e rivelatori degli ultimi giorni

"Pregare per gli altri con tutta l'energia dell'anima accresce la nostra capacità di sentire e di prestare ascolto alla voce del Signore".¹

"È mediante la preghiera fervente e sincera che possiamo ricevere le benedizioni necessarie e il sostegno richiesto a vivere rettamente in questo viaggio talvolta difficile che chiamiamo mortalità".²

"Se [praticherete] la preghiera familiare quotidiana, [...] voi riceverete le benedizioni promesse dal Signore nel crescere una retta posterità".³

"Le nostre preghiere devono essere semplici, dirette e sincere".⁴

"Pregate spesso. Pregate nella vostra mente e nel vostro cuore. Pregate in ginocchio. La preghiera è la vostra chiave per il cielo. La serratura è dalla vostra parte del velo".⁵





In che modo partecipiamo all'“opera grande e meravigliosa” del Signore?

Tra le molte cose che insegnò ai Nefiti, il Salvatore insegnò loro circa il raduno di Israele e comandò loro di studiare le Scritture e di tenere degli annali. In che modo possiamo seguire questi insegnamenti oggi?



Scrutate i profeti

Il Salvatore comandò ai Nefiti di “[scrutare] i profeti” (3 Nefi 23:5). Abbiamo l’opportunità di ascoltare il profeta vivente e altri dirigenti della Chiesa alla Conferenza generale.

- Che cosa potete fare per trarre maggiore insegnamento dalla Conferenza generale?
- In che modo “scrutare i profeti” ci aiuta nel raduno di Israele?

Partecipate all’opera

Gesù Cristo profetizzò di un’“opera grande e meravigliosa” negli ultimi giorni (vedere 3 Nefi 21:9). Quell’opera è il raduno di Israele. Il presidente Russell M. Nelson ha definito questo raduno “la cosa più importante che sta avvenendo sulla terra oggi” e ha aggiunto che “se lo scegliete, se lo volete, voi potete esserne una grande parte”.¹

- In che modo voi e la vostra famiglia potete capire meglio e partecipare al raduno di Israele?



Tenete un diario

Gesù comandò ai Suoi discepoli nefiti di tenere un resoconto dei Suoi insegnamenti e delle profezie di Samuele il Lamanita (vedere 3 Nefi 23:4, 6–13). Allo stesso modo, noi possiamo tenere un resoconto delle nostre esperienze di vita per ricavarne un aiuto personale e per trasmettere la nostra esperienza agli altri.

- Ci sono esperienze spirituali passate di cui non avete tenuto un resoconto?
- In che modo potete tenere un resoconto delle cose che Dio vi sta insegnando?

NOTA

1. Russell M. Nelson, “O speranza d’Israele” (riunione mondiale per i giovani, 3 giugno 2018), 8, www.churchofjesuschrist.org/study/broadcasts/worldwide-devotional-for-young-adults/2018/06/hope-of-israel?lang=ita.



3 Nefi 27–4 Nefi

(19–25 OTTOBRE)

Che cosa significa essere veramente convertiti?

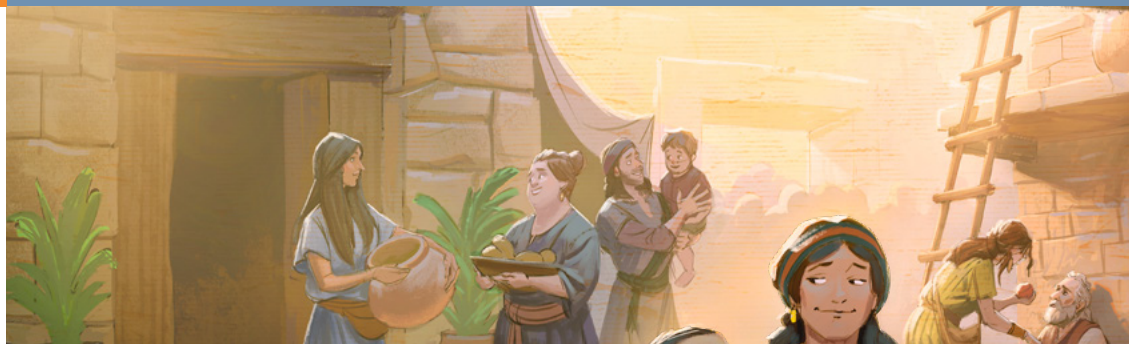
Dopo l'apparizione del Salvatore ai Nefiti, essi sperimentarono quasi 200 anni di unità e di pace, perché si erano “[tutti convertiti] al Signore” (4 Nefi 1:2).

Quali sono altri esempi delle azioni rette dei Nefiti? Potete leggere 4 Nefi 1:2–15 e riempire gli spazi vuoti con gli altri esempi che trovate:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DISCUSSIONE

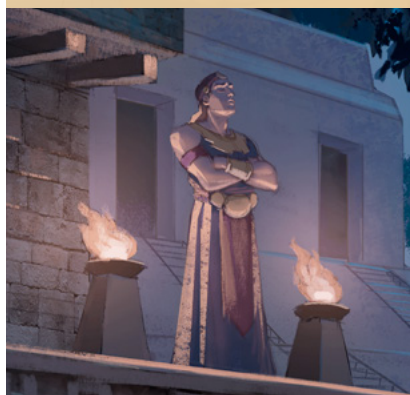
- Confrontate la felicità dei Nefiti retti con il dolore che provarono quando smisero di comportarsi rettamente. Riflettete sulla differenza e individuate in che modo potete convertirvi maggiormente al Signore.
- C'è una cosa nella vostra vita in cui potete migliorare?
- In che modo queste cose possono avvicinarvi ai vostri amici, alla vostra famiglia e al Signore?



Felicità e unità

I Nefiti erano felici e uniti grazie alle loro azioni rette (vedere 4 Nefi 1:2–15).

- Erano giusti e gentili l'uno con l'altro.
- Seguivano i comandamenti di Cristo.
- Digiunavano e pregavano con umiltà.



Dolore e divisione

Purtroppo, quegli anni di unità e felicità non durarono per sempre. Alla fine, i Nefiti smisero di obbedire ai comandamenti di Dio (vedere 4 Nefi 1:24–31). Facendo ciò:

- Divennero egoisti e orgogliosi.
- Edificarono le loro chiese per ottenere un guadagno economico.
- Rinnegarono la Chiesa di Cristo.







Case di riunione: luoghi di riverenza e di adorazione



**Vescovo
Dean M. Davies**
Primo consigliere
del Vescovato
Presidente

Lo Spirito del Signore è presente nelle nostre case di riunione e ci ispirerà nella misura in cui adotteremo un atteggiamento di riverenza dinanzi a Lui.

Una volta, un collega devoto condivise con me un'esperienza che ebbe mentre stava svolgendo il compito di mettere via le sedie e sistemare il centro di palo dopo una conferenza di palo. Trascorsi trenta minuti da quando aveva iniziato a svolgere questi compiti, si rese conto che era l'ultima persona rimasta nell'edificio. Tuttavia, anziché sentirsi solo e affrettarsi ad andarsene, notò che lo stesso dolce senso di pace che aveva provato durante la conferenza lo accompagnava ancora, anzi, stava aumentando.

Quando terminò l'incarico e uscì dalla casa di riunione, incontrò un altro membro che sembrava osservarlo attentamente. Rendendosi conto di ciò che il mio amico aveva fatto, questo membro lo prese per mano e disse: "Fratello, il Signore vede le piccole cose che fai per Lui e guarda verso la terra e ne sorride".

Anni dopo, mentre serviva come vescovo, questo stesso amico si ritrovò di nuovo da solo nella casa di riunione del suo rione. Dopo aver spento le luci nella cappella, si soffermò per un momento mentre la luce della luna illuminava il pulpito attraverso le finestre.

Di nuovo, fu pervaso da un familiare senso di pace, si sedette vicino alla parte anteriore della cappella e rifletté sulla miriade di momenti sacri che aveva vissuto in quell'ambiente: le innumerevoli volte in cui aveva osservato i sacerdoti spezzare il pane alla mensa sacramentale, le occasioni in cui aveva sentito lo Spirito Santo accompagnarlo mentre teneva un discorso durante una conferenza di rione, le cerimonie battesimali che aveva diretto, i meravigliosi interventi del coro che aveva udito e le numerose testimonianze dei membri del rione che lo avevano colpito così profondamente. Seduto solo in quella cappella buia, si sentì



sopraffatto dall'impatto collettivo di queste esperienze sulla sua vita e sulla vita dei membri del suo rione e chinò il capo in segno di profonda gratitudine.

Il mio amico aveva ricevuto l'insegnamento giusto e corretto che i luoghi più sacri della terra sono il tempio e la casa ma, attraverso le due esperienze sopra descritte, egli giunse anche a comprendere la natura sacra delle nostre case di riunione. Poiché vengono dedicate dall'autorità del sacerdozio, queste strutture diventano luoghi in cui il Signore effonde rivelazioni sul Suo popolo e in cui il "potere della divinità è manifesto" attraverso le ordinanze che vi si svolgono (vedere Dottrina e Alleanze 84:20).

La casa di riunione, unitamente alla propria casa, porta la gioia promessa che i santi fedeli possono sperimentare nel giorno del Signore. Diventa un luogo in cui l'adorazione collettiva dei membri rende i loro cuori "legati in unità e in amore gli uni verso gli altri" (Mosia 18:21)

e verso il Salvatore. Affinché si possa mostrare la giusta gratitudine e il giusto rispetto per l'effusione delle benedizioni spirituali che ci giungono attraverso le nostre case di riunione, dovremmo entrare in questi luoghi di adorazione con un atteggiamento di profonda e sincera riverenza.

Il significato di riverenza

Nella cultura della nostra Chiesa moderna, la parola *riverenza* è diventata sinonimo di *quiete*. Mentre parlare con tono sommesso è certamente appropriato per le nostre cappelle, questa visione limitata del concetto di riverenza non coglie il pieno significato della parola. La parola *riverenza* può essere ricondotta al verbo latino *revereri*, che significa "provare profondo rispetto per"¹. Potremmo forse trovare un termine che descriva in modo più eloquente i sentimenti della nostra anima quando contempliamo sinceramente ciò che il Salvatore ha fatto per ciascuno di noi?

Mi vengono in mente le parole del meraviglioso inno che cantiamo nelle nostre cappelle: "Attonito resto pensando all'immenso amor che il grande Sovrano [...] offre a me"². Quel profondo senso di gratitudine, lode e stupore è l'essenza della riverenza e ci spinge a evitare qualsiasi tipo di linguaggio o di comportamento che possa diminuire quei sentimenti dentro di noi o negli altri.

Case di riunione e il giorno del Signore

Dalla rivelazione moderna, sappiamo che un aspetto importante della nostra adorazione domenicale è andare alla casa di preghiera e offrire i nostri sacramenti nel santo giorno del Signore (vedere Dottrina e Alleanze 59:9). Le “case di preghiera” in cui ci riuniamo nel giorno del Signore sono le nostre sacre case di riunione.

Il presidente Russell M. Nelson ci ha aiutato a comprendere meglio lo stretto legame tra la nostra riverenza verso il Salvatore e i nostri sentimenti verso il giorno del Signore. Condividendo la propria esperienza nell'onorare il giorno del Signore, il presidente Nelson ha detto: “Ho appreso dalle Scritture che la mia condotta e il mio atteggiamento durante la domenica costituivano un *segno* tra me e [...] mio Padre”.³

Così come la nostra condotta e il nostro atteggiamento nel giorno del Signore sono un segno della nostra devozione al Signore, la nostra condotta, il nostro atteggiamento e anche il nostro modo di vestirci mentre siamo nella Sua casa di preghiera possono indicare allo stesso modo il nostro grado di riverenza verso il Salvatore.

Case di riunione e ordinanze

L'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli ha accresciuto la nostra comprensione di questo concetto, dichiarando:

“Oltre a fornire tempo per una maggiore istruzione evangelica incentrata sulla casa, le modifiche apportate alle funzioni domenicali servono anche a [...] mettere adeguatamente in risalto il sacramento della Cena del Signore quale sacro e riconosciuto punto focale della



nostra adorazione settimanale. Dobbiamo ricordare nella maniera più personale possibile che Cristo è morto a motivo di un cuore spezzatosi in conseguenza dell'essersi caricato completamente da solo dei peccati e delle pene dell'intera famiglia umana.

Per il fatto che abbiamo contribuito a quel fardello fatale, quel momento esige il nostro rispetto”⁴.

È importante ricordare che il luogo designato per questo supremo momento di rispetto verso il Salvatore è la cappella della casa di riunione. Oltre alla riverenza che sentiamo durante l'ordinanza settimanale del sacramento, i nostri sentimenti di riverenza e di rispetto vengono amplificati anche in occasione delle altre ordinanze e benedizioni del sacerdozio effettuate nella casa di riunione, compresa l'imposizione del nome e benedizione dei bambini, i battesimi e le confermazioni, le ordinazioni al sacerdozio e la messa a parte per le chiamate. Ciascuna di queste e benedizioni può portare con sé un'effusione dello Spirito Santo se i presenti e coloro che celebrano le ordinanze assumono un atteggiamento di riverenza.



Case di riunione e adorazione

Il giorno del Signore ci offre l'opportunità di adorare il Signore durante le nostre attività di studio a casa e come congregazione durante il sacramento e le altre riunioni. Fin dagli inizi della Chiesa ai santi è piaciuto riunirsi per socializzare e creare vincoli di fratellanza e di sorellanza. Le nostre case di riunione offrono spazi anche per ospitare tali attività durante la settimana. Tuttavia, non dobbiamo mai perdere di vista lo scopo primario di queste strutture, che è quello di fornire un luogo di adorazione.

Adorazione e riverenza sono strettamente collegate. "Quando adoriamo Dio, ci avviciniamo a Lui con riverenza, amore, umiltà e devozione. Lo riconosciamo e Lo accettiamo

come Re eccelso, Creatore dell'universo e nostro amato e infinitamente amorevole Padre".⁵

Questo scopo centrale dell'adorazione dovrebbe quindi influenzare la nostra condotta nelle case di riunione anche quando siamo impegnati in attività sociali o ricreative. Occorre fare la massima attenzione a non lasciare gli ambienti in disordine, a non lasciare rifiuti in giro o a non danneggiare qualsiasi parte della struttura in seguito alle attività della Chiesa. Se ciò si verifica, occorre fare tempestivamente interventi di pulizia o riparazione.

Ai bambini e ai giovani si può insegnare che la riverenza e la cura della casa di riunione si estendono oltre le riunioni domenicali. La partecipazione dei membri alla pulizia della casa di riunione, in particolare la partecipazione combinata di genitori e figli, è un mezzo meraviglioso per sviluppare un senso di riverenza verso le nostre strutture sacre. Come dimostra l'esperienza del mio amico nel sistemare il centro del suo palo dopo la conferenza di palo, l'atto stesso di prendersi cura della casa di riunione è uno strumento di adorazione e invita lo Spirito del Signore.



*Prendersi cura
delle nostre case
di riunione è
uno strumento di
adorazione e invita
lo Spirito del Signore.*



Le case di riunione e il Salvatore

Sotto la direzione profetica del presidente Nelson, si stanno compiendo sforzi significativi per garantire che il nome di Gesù Cristo non sia mai escluso quando ci riferiamo alla Sua Chiesa. In modo analogo, non dobbiamo permettere che il Salvatore venga allontanato dal centro della nostra adorazione, compresi i nostri luoghi a essa destinati.

Siamo abituati a riferirci al tempio come la casa del Signore, che è una designazione precisa e importante. Possiamo tendere a dimenticare, tuttavia, che ciascuna delle nostre case di riunione è dedicata dall'autorità del sacerdozio come luogo in cui lo Spirito del Signore può dimorare e dove i figli di Dio, sia dentro che fuori dalla Chiesa, possono giungere "alla conoscenza del loro Redentore" (Mosia 18:30).

L'iniziativa recentemente annunciata di abbellire le nostre case di riunione con opere d'arte raffiguranti in modo rispettoso il Salvatore e gli eventi divini della Sua vita terrena e post-terrena, è stata concepita per avvicinare a Lui i nostri occhi, le nostre menti e i nostri cuori. Quando entrate in queste case di preghiera per riunioni e attività, siete invitati caldamente a fermarvi per osservare e contemplare questi dipinti sacri, a guardarli con i vostri figli, in modo che aumentino i vostri sentimenti di adorazione e di riverenza verso Dio.

Il profeta dell'Antico Testamento Habacuc dichiarò: "L'Eterno è nel suo tempio santo; tutta la terra faccia silenzio in presenza sua!" (Habacuc 2:20). Analogamente, possiamo ricordare che lo Spirito del Signore è presente nelle nostre case di riunione e penetrerà nel cuore di ciascuno di noi nella misura in cui ci comportiamo con riverenza dinanzi a Lui. ■

NOTE

1. "Revereri", Oxford Online Dictionaries, lexico.com.
2. "Attonito resto", *Inni*, 114.
3. Russell M. Nelson, "Il giorno del Signore è una delizia", *Liahona*, maggio 2015, 130.
4. Jeffrey R. Holland, "Ecco l'Agnello di Dio", *Liahona*, maggio 2019, 45.
5. Dean M. Davies, "Le benedizioni che scaturiscono dall'adorazione", *Liahona*, novembre 2016, 94.

In questa sezione

44 **Dipendenza è sinonimo di ribellione?**

Destiny Yarbro

48 **7 suggerimenti per superare l'uso della pornografia**

Richard Ostler

Solo digitale

Sostenendo mia madre nel suo percorso di disintossicazione

Onnastasia Cole

Trovate questi articoli e altro ancora:

- Su Liahona.ChurchofJesusChrist.org
- In **Giovani Adulti – Settimanale** (nella sezione "Giovani Adulti" della Biblioteca evangelica)

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 il vostro feedback a Liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Potete trovare la libertà

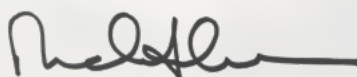
Voi o qualche vostro conoscente siete intrappolati nel ciclo in cui ci cascate, vi pentite, fate buoni propositi e poi ci cascate di nuovo? Molti meravigliosi giovani adulti con cui ho lavorato mentre servivo come vescovo di un rione di giovani adulti non sposati erano intrappolati nello stesso ciclo. **Tuttavia, molti hanno anche trovato la libertà grazie all'Espiazione di Gesù Cristo.** I messaggi sulla dipendenza nella sezione di questo mese offrono informazioni utili per trovare la libertà, per voi stessi e per gli altri.

La cosa più importante che dobbiamo ricordare è che **siamo tutti figli amati del Padre Celeste.** L'anziano Dieter F. Uchtdorf ha insegnato che "[Dio] non sta aspettando di amarvi fino a quando non avrete superato le vostre debolezze e le vostre cattive abitudini. Egli vi ama oggi con una piena comprensione delle vostre difficoltà.[...] Conosce il vostro rimorso per tutte le volte che siete [inciampati] o che avete fallito. **È tuttavia Egli vi ama**" ("Vivere il Vangelo con gioia", *Liahona*, novembre 2014, 123; enfasi aggiunta).

D'altra parte, Satana cercherà di convincervi che siete senza speranza e che non meritate l'amore del Padre Celeste e il potere del Salvatore di trasformarvi e purificarvi. Satana cercherà di trattenervi in un vortice di vergogna e di auto-commiserazione, ma non credete alle sue bugie.

Piuttosto, rivolgetevi al Padre Celeste. **Non abbiate paura** di aprirvi con il vostro vescovo o presidente di ramo e con le altre persone che vi vogliono bene. Mentre leggete le storie di speranza di altri giovani adulti che sono vittime di una dipendenza, lavorate sulle impressioni che ricevete. **Siate pazienti con voi stessi, ricordatevi della vostra natura divina, vivete giorno per giorno e credete nel potere guaritore di Gesù Cristo.** Troveremo aiuto in Lui e in numerose risorse per trovare la libertà che desideriamo. Non arrendetevi mai.

Il vostro amico,
Richard Ostler





Dipendenza è sinonimo di ribellione?

Una migliore comprensione della dipendenza può aiutarci a credere che, un giorno, il Signore ci libererà dalla schiavitù.

Destiny Yarbro

Nel nostro mondo decaduto, la dipendenza è una realtà frustrante e che stravolge la vita di alcune persone. Quando ci serviamo di qualcosa per sfuggire alla vita, come il cibo, i farmaci da prescrizione, i social media, i pettegolezzi, la pornografia, la menzogna, il gioco d'azzardo o anche un esercizio fisico eccessivo, possiamo facilmente ritrovarci intrappolati in un ciclo di dipendenza.

Vedendo intorno a me persone meravigliose, affettuose, lottare con la dipendenza - non solo soccombere a scelte sbagliate - ho voluto consultare le Scritture e le attuali ricerche sulla dipendenza per comprendere meglio la natura degli impulsi neurologici e delle compulsioni di questo tipo.

La trappola infestante della dipendenza

La gestione di una dipendenza può essere paragonabile alla gestione di un giardino. Non estirpiamo le erbacce una volta sola aspettandoci che sia sufficiente. Sappiamo che spunteranno altre erbacce, quindi le estirperemo con attenzione regolarmente in modo da proteggere le piante.

Se stiamo lottando con una dipendenza, potremmo sentirci scoraggiati quando ci ricaschiamo anche dopo esserci pentiti e aver cercato aiuto. Potremmo sentirci sorpresi e

frustrati nel constatare che queste tentazioni sono particolarmente forti dopo periodi molto felici o molto tristi della nostra vita (esattamente nello stesso modo in cui ancora più erbacce tendono a crescere dopo una pioggia rinfrescante o un forte temporale).

Dipendenza e ribellione intenzionale

Ho scoperto che Satana usa la dipendenza come "prova" che desideriamo intrinsecamente il male, che siamo condannati sin dall'inizio o che il Signore ci ha abbandonati. Il diavolo usa la vergogna per scoraggiarci, sottolineando che le tentazioni continuano a spuntare, non importa quante volte ci pentiamo.

Ci sono molte ragioni per cui le persone sono inclini a una dipendenza, ma la dipendenza spesso inizia con un tentativo di appagare "profonde esigenze insoddisfatte"¹. Così mentre la ribellione *può* condurre alla dipendenza e le dipendenze *possono* causare il peccato, le radici della dipendenza affondano spesso nella debolezza, piuttosto che nella ribellione intenzionale.²

Fortunatamente, sappiamo che la debolezza può darci l'opportunità di conoscere la grazia e di sviluppare una profonda fede nel potere di guarigione di Gesù Cristo.³



Fino alla liberazione dalla schiavitù

Nel Libro di Mormon, troviamo degli spunti su come gestire e fuggire dalla trappola della dipendenza nella storia di due gruppi di persone: il popolo di Limhi e il popolo di Alma.

Entrambi i gruppi erano in schiavitù da un periodo di tempo considerevole. Entrambi si resero conto che “non v’era modo in cui potessero liberarsi” dalla schiavitù (Mosia 21:15). Entrambi, col tempo, chiesero aiuto al Signore.

Il popolo di Limhi era in schiavitù per motivi di trasgressione. Senza cercare l’aiuto del Signore, combatterono i loro oppressori con “collera” tre volte. Persero ogni battaglia. Quando iniziarono a umiliarsi, “il Signore era lento a udire il loro grido [ma egli] *udi* le loro grida, e cominciò a intenerire i cuori dei Lamaniti, che cominciarono ad alleviare i loro fardelli” (Mosia 21:15; enfasi aggiunta). Essi furono benedetti per la loro crescente umiltà, ma “il Signore non ritenne opportuno liberarli dalla schiavitù” se non molto tempo dopo.

Il popolo di Alma era in schiavitù nonostante la rettitudine della sua gente, ma “aprirono a [Dio] il cuore”. Pur conoscendo i loro desideri giusti, Dio fece passare del tempo tra la loro cattività e la loro liberazione. Mentre continuavano ad affidarsi a Lui, Egli promise: “Allevierò [...] i fardelli che sono posti sulle vostre spalle, cosicché non possiate sentirli più sulla schiena, anche mentre siete in schiavitù”. In cambio, essi “si sottoposero allegramente e con pazienza a tutta la volontà del Signore” (Mosia 24:12, 14, 15).

Alla fine entrambi i popoli furono liberati. Anche a noi è stato promesso che, se ci rivolgiamo al Signore nella nostra schiavitù, possiamo “stare come [suoi] testimoni d’ora innanzi” e “sapere con sicurezza che [...] il Signore Iddio [conforta il Suo] popolo nelle sue afflizioni” (Mosia 24:14) — e nelle sue dipendenze!

State di buon animo

Se state lottando con una dipendenza ricordate che, con l’aiuto del Signore, questo momento può offrire il terreno fertile per coltivare attributi cristiani. Man mano che la vostra umiltà aumenta, sarete in grado di imparare la pazienza, la tolleranza, la compassione e la mitezza.

Incontratevi con i vostri dirigenti del sacerdozio e coloro che possono offrirvi sostegno, e utilizzate gli innumerevoli strumenti che il Padre Celeste ha fornito per aiutarvi a trovare la libertà. Affidatevi al Signore; mentre Lo seguite diligentemente, Egli può trasformare questa sfida scoraggiante e frustrante in una potente opportunità di affinamento spirituale.⁴

Una donna tra i primi santi degli ultimi giorni australiani, paragonando il suo passato con il suo presente disse: “La mia vita passata era un campo di erbacce dove raramente cresceva un fiore. [Ma] adesso le erbacce sono sparite e al loro posto crescono i fiori”.⁵

Continuando a strappare le erbacce dal nostro giardino e rivolgendoci al Signore nelle nostre prove, varrà per noi la promessa fatta al popolo di Alma: “State di buon animo, poiché domani io vi libererò dalla schiavitù” (Mosia 24:16).

Continuate a togliere le erbacce: sarete ripagati dal raccolto! ■

L’autrice vive in Texas, USA.

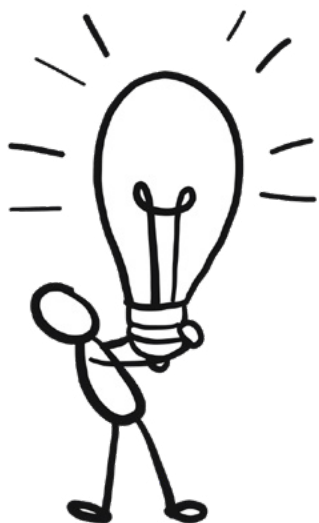
NOTE

1. Spencer W. Kimball, “Gesù: il capo perfetto”, *La Stella*, agosto 1983, 8.
2. Vedere 1 Corinzi 15:42–44.
3. Vedere 2 Corinzi 12:9; Ether 12:27.
4. Vedere Isaia 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, citata in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



7 suggerimenti per superare l'uso della pornografia

Mentre lavoravo con giovani adulti non sposati che cercavano di superare l'uso compulsivo della pornografia, ho individuato alcuni suggerimenti che potreste trovare utili.



Richard Ostler

Quando sono stato messo a parte come nuovo vescovo di un rione di giovani adulti non sposati, davanti alla porta del mio ufficio c'era una fila di questi giovani che aspettavano di incontrarmi. Indovinate di cosa abbiamo parlato in quella prima intervista?

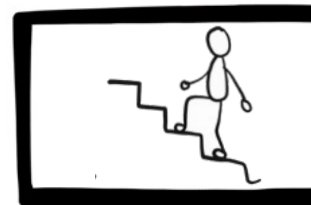
Di pornografia.

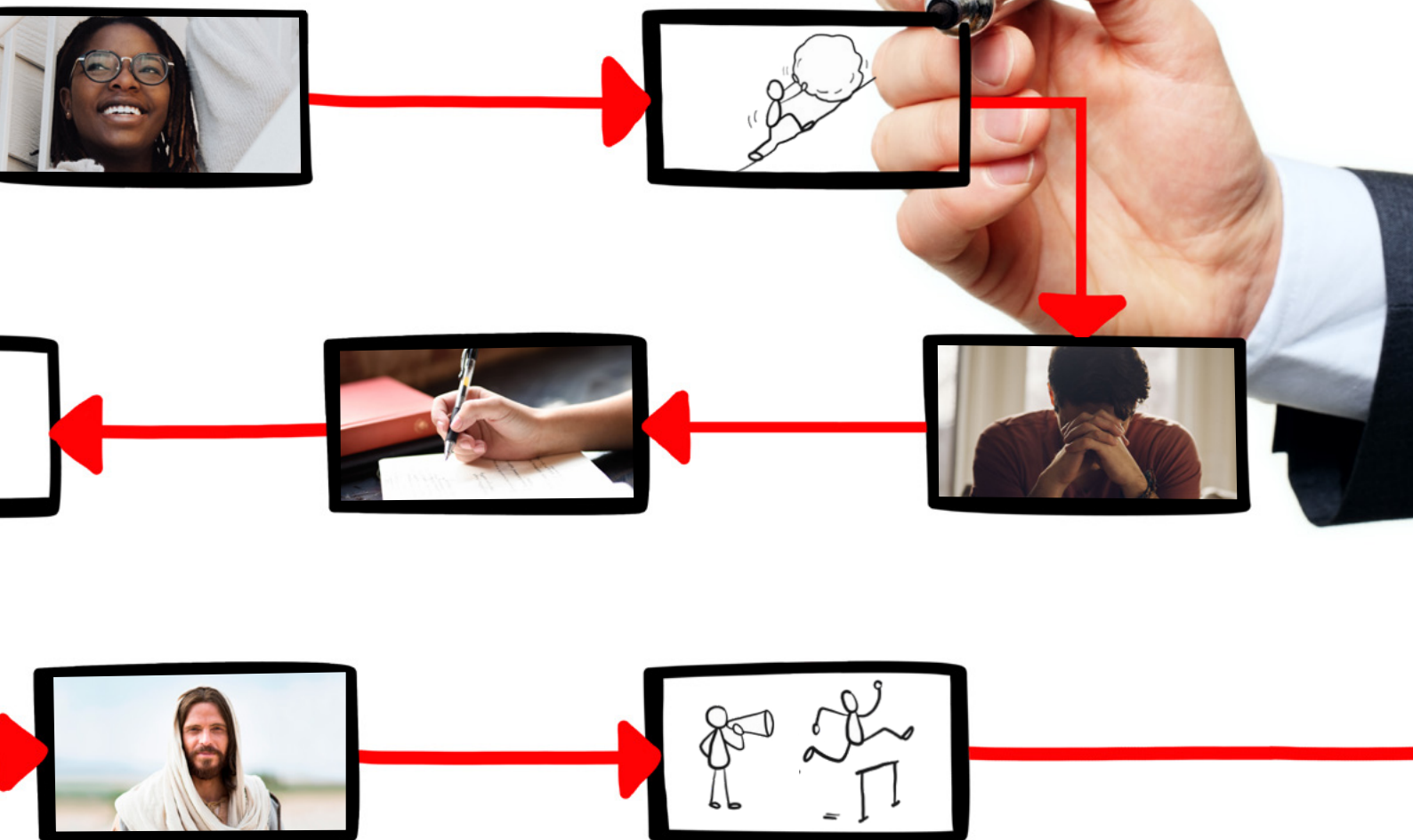
E poiché, nei successivi tre anni, cercare di aiutare i giovani adulti a superare un'abitudine compulsiva è stato un aspetto importante della mia chiamata, ho capito che avevo bisogno di imparare quanto più possibile. Ho digiunato, ho pregato, ho frequentato il tempio, mi sono consultato con altri dirigenti, ho analizzato tutte le risorse di supporto disponibili, ho frequentato i corsi di recupero dalle dipendenze e ho imparato da coloro che stavano lavorando per uscirne fuori. Voglio condividere alcuni pensieri pieni di speranza su ciò che ho imparato.

1. Sappiate che siete figli di genitori celesti che vi amano

Se state lavorando per superare l'uso compulsivo della pornografia, potreste sentire l'impulso di allontanarvi dal Padre Celeste perché pensate di non essere degni di amore o di aiuto finché non avrete risolto il problema. Questo è esattamente ciò che vuole Satana: isolarvi da tutti coloro che vi amano, facendovi credere che potete superare l'uso della pornografia da soli e che solo allora sarete degni di essere amati.

In virtù della vostra natura divina, voi siete sempre degni di ricevere speranza, ispirazione e rivelazione personale dal Padre Celeste e il potere di guarigione di Gesù Cristo per superare l'uso della pornografia.¹ Non allontanatevi da Loro o dalle persone che vi amano.





2. Eliminate la vergogna

Ho imparato che eliminare la vergogna è vitale per superare la pornografia. La vergogna fa stare male, vi fa sentire a pezzi, persone cattive. Credere a questi pensieri dannosi sul vostro conto può effettivamente tenervi intrappolati in un ciclo di dipendenza. Provare rimorso per qualcosa che avete fatto fa parte del processo di pentimento e può aiutarvi a cambiare il vostro comportamento. Ma la vergogna vi fa sentire come se fosse cattiva tutta la vostra persona, che siete senza speranza e non meritate l'aiuto del Salvatore.²

Il Padre Celeste vuole che abbiate piena speranza in Gesù Cristo e nelle benedizioni della Sua Espiazione. La vergogna non vi fa progredire e vi trattiene in un vortice di bugie e di autocommiserazione. Per favore tenetevi alla larga dal sentiero della vergogna.

3. Non utilizzate così facilmente l'etichetta di "dipendenza"

Molte persone si etichettano come "dipendenti" dalla pornografia. Vi consiglio di non addossarvi questa etichetta in modo errato. La maggior parte dei giovani che lottano contro la pornografia *non* è in realtà dipendente.³ Inoltre, usare questa etichetta in modo errato può rendere più difficile porre fine all'uso della

pornografia a causa della vergogna, del calo di speranza e dell'autocommiserazione che ne derivano.

4. Sviluppate un piano di prevenzione personale scritto

Un piano di prevenzione personale è un documento in tre parti che può aiutarvi a superare l'uso della pornografia.

Parte 1: elencate i fattori scatenanti. Il fattore scatenante è la prima fase del ciclo che porta a guardare materiale pornografico. Esistono diversi tipi di fattori scatenanti:

- **Situazionale:** ambienti che creano un fattore scatenante a causa di pensieri o comportamenti passati (come trovarsi nella stessa stanza o in una certa ora del giorno).
- **Stress/ansia/solitudine/eventi traumatici:** emozioni o situazioni difficili che vi spingono a considerare la pornografia come uno strumento di evasione per non affrontare queste emozioni.
- **Visivo:** esposizione innocente a qualcosa di non pornografico ma che funge da fattore scatenante, tramite social media, film, foto, e così via.



Tuttavia, le fasi stesse possono aiutarvi a vincere quel momento. Una volta superato il fattore scatenante, aggiornate il vostro piano di prevenzione con ciò che ha funzionato e pensate a come può essere modificato perché sia più efficace la prossima volta. Tenetelo in un posto dove possiate vederlo tutti i giorni.

5. Comprendete la differenza tra passo falso e ricaduta

Un passo falso si verifica quando ci cascate, ma recuperate velocemente e lo usate come esperienza di apprendimento per migliorare il vostro piano di prevenzione. Una ricaduta si verifica quando vi arrendete, vi lasciate andare e non vi interessa più di sbagliare.

Sappiate che i passi falsi contribuiscono a migliorare il vostro piano di prevenzione. Non traete la conclusione di aver perso tutti i vostri progressi o che tutto il lavoro fatto non conta: conta eccome. Guardate avanti con positività e sappiate che vi manca un giorno in meno per raggiungere il traguardo.

Quando cadete in errore, chiedetevi:

- Cos'è successo?
- Perché questo fattore scatenante è stato diverso?
- Siete stati stressati ultimamente? Come vi siete sentiti dal punto di vista emotivo?
- Trascorrere un po' di tempo senza uno studio delle Scritture vi ha indebolito?
- Non avete fatto molto esercizio fisico di recente?
- Qualcosa nel vostro piano di prevenzione non vi è d'aiuto?
- Cosa potete fare di diverso la prossima volta?

Scrivete ciò che state imparando e andate avanti!

Parte 2: sviluppate un piano per ridurre i fattori scatenanti.

Ad esempio, se avete un fattore scatenante situazionale come sentirvi vulnerabili a tarda notte, può essere utile spegnere il telefono 30 minuti prima di andare a dormire o dormire senza il telefono in camera. Se la pornografia è un modo per gestire emozioni complicate, trovate modi alternativi per affrontarle meglio. Potrebbe aiutarvi a ridurre i vostri livelli di stress o di ansia fare esercizio fisico o assumere un farmaco? Uscire con gli amici o iscriversi a un corso dell'Istituto potrebbe ridurre la solitudine? Pensate alle difficoltà che state affrontando e alle opzioni che potrebbero essere utili per voi.

Inoltre, **non sottovalutare gli strumenti spirituali**. La preghiera, lo studio delle Scritture, il servizio e la frequenza in chiesa e al tempio sono strumenti potenti e di importanza vitale che vi aiuteranno a ridurre i fattori scatenanti e a essere forti.

Parte 3: pianificate ciò che farete quando sentirete arrivare il fattore scatenante. Per ogni fattore scatenante, scrivete il vostro piano a più fasi.

Ad esempio, quando sentite arrivare il fattore scatenante, potete spegnere rapidamente il telefono, inviare un messaggio a qualcuno oppure chiamarlo, andare a fare una passeggiata o fare esercizio fisico, leggere qualcosa dal Libro di Mormon o fare qualsiasi altra cosa che possa aiutarvi a reindirizzare i vostri pensieri.

Annotate i passaggi che funzionano per voi! A volte i fattori scatenanti passano da soli senza dover affrontare tutte le fasi del piano di prevenzione.



6. Credete nel potere guaritore del Salvatore

Gesù Cristo può aiutarvi a progredire nel processo di pentimento: Egli ha il potere di rendervi capaci quando vi sforzate di superare l'uso della pornografia. Capisce come vi sentite e aspetta di togliervi quel peso. Non pensate che rivolgervi a Lui possa aumentare il Suo peso, perché ha già pagato il prezzo per voi. Invece, fate del vostro meglio, avvicinatevi al Salvatore e chiedeteGli di aiutarvi a guarire, a cambiare i vostri desideri e a darvi più forza per andare avanti.

Ricordate le parole dell'anziano Ulisses Soares del Quorum dei Dodici Apostoli: "Attesto che, quando ci sforziamo continuamente di superare le nostre difficoltà, Dio ci benedice con il dono della fede per essere guariti e con quello di compiere miracoli. Egli farà per noi quello che noi non siamo in grado di fare per noi stessi"⁴.

7. Non fatelo da soli

I legami e i rapporti di amicizia possono darvi la forza necessaria e aiutarvi a ottenere i risultati che vi siete prefissi. Dovreste avere qualcuno che possa aiutarvi a fare fronte alle vostre responsabilità e darvi una mano sia nei vostri giorni migliori che in quelli peggiori. Dovrebbe sostenervi senza giudicarvi. E potreste voi stessi fornire supporto a chi decide di starvi vicino. Parlate con i vostri dirigenti della Chiesa o i membri della famiglia. E, se necessario, un terapeuta o un professionista della salute mentale può anche aiutarvi a scoprire i motivi alla base del vostro problema con la pornografia.

Ricordatevi che siete i genitori e i dirigenti di domani

Siete la prima generazione che ha accesso 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 alla pornografia. Credo che questa sfida stia raggiungendo il suo culmine con la vostra generazione perché avrete a disposizione strumenti migliori e sarete dotati della saggezza necessaria per

aiutare gli altri a uscire da questa trappola quando, un giorno, sarete genitori e dirigenti. "Il nostro Padre Celeste non ci ha messi sulla terra perché andassimo incontro a dei fallimenti, bensì perché avessimo dei gloriosi successi"⁵.

Anche se questi suggerimenti possono aiutarvi nei vostri sforzi di superare l'uso della pornografia, non abbiate paura di cercare aiuto anche in altre risorse. Il percorso di recupero è diverso da persona a persona: trovate la strada che vi aiuta. Non arrendetevi. Affrontate un giorno alla volta. Potete farcela, davvero (vedere Filippesi 4:13). E diventerete la persona che siete stati creati per essere. ■

L'autore vive nello Utah, USA.

NOTE

1. La sorella Joy D. Jones ha spiegato la differenza tra valore e dignità in "Preziose ogni oltre misura", *Liahona*, novembre 2017, 14.
2. Vedere Wendy Ulrich, "Non è un peccato avere delle debolezze", *Liahona*, aprile 2015, 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (articolo solo in versione digitale), *Ensign*, gennaio 2020.
3. Vedere Dallin H. Oaks, "Liberarsi dalla trappola della pornografia", *Liahona*, ottobre 2015, 52. Il presidente Oaks descrive i quattro diversi livelli di coinvolgimento nella pornografia: "1) esposizione accidentale, 2) uso occasionale, 3) uso intensivo e 4) uso compulsivo (dipendenza)". È utile riconoscere che non tutti coloro che fanno uso di materiale pornografico sono "dipendenti". Superare la pornografia è possibile, indipendentemente dal livello di coinvolgimento.
4. Ulisses Soares, "Prendere la nostra croce", *Liahona*, novembre 2019, 114.
5. Richard G. Scott, "Impariamo a conoscere la risposta alle nostre preghiere", *La Stella*, gennaio 1990, 29.





Quando fui messo a parte

per servire nella Missione di San Bernardino, in California, come missionario a tempo pieno, la mia famiglia era lì con me. Questa foto ritrae me che abbraccio uno dei miei fratelli dopo aver ricevuto la messa a parte. Arrivare fino a questo punto è stata un'impresa, ma sono così grato per i cambiamenti che ho visto in me e nella mia famiglia.

Nel mio penultimo anno di scuola superiore, ebbi un grave incidente d'auto. Prima dell'incidente, non facevo esattamente le cose che avrei dovuto fare. Ma dopo quell'avvenimento, il mio punto di vista è cambiato letteralmente. Non era possibile rimettere in carreggiata la mia vita immediatamente e non volevo che finisse in quel modo. Il mio vescovo mi aiutò a intraprendere la strada giusta: leggere il Libro di Mormon ogni giorno e prepararsi a svolgere una missione.

La corsa su pista è il mio sport, la mia passione. Dopo l'incidente, per me la stagione sportiva era finita e mi chiedevo perfino cos'altro mi fosse rimasto. Tuttavia mi rivolsi al Signore e, come conseguenza, vissi una straordinaria stagione sportiva l'anno successivo. C'erano ancora difficoltà, ma la differenza stava nel fatto che non mi impegnavo più per me stesso: lo facevo per il Signore.

Ciò che mi cambiò fu vedere quante benedizioni possono giungere dalla pienezza del Vangelo. Poiché ho ottenuto tutta quella felicità e quella gioia, voglio diffonderla in tutto il mondo. Desidero che le persone abbiano la stessa gioia che ho io ogni giorno grazie al Vangelo. Ed è per questo che sto svolgendo una missione: per aiutare a "fare avverare l'immortalità e la vita eterna dell'uomo" (Mosè 1:39).

Garret W., 18 anni,

Carolina del Nord, USA

SOMMARIO



54 Il servizio giornaliero di Marta

Sam Lofgran

58 Come sono guarita dall'abuso sessuale

Articolo firmato

62 Domande e risposte: Come affrontare la solitudine? Posso svolgere una missione se ho problemi di salute mentale?

64 La parola ai dirigenti: La nostra speranza, la nostra luce, la nostra forza

Anziano Ronald A. Rasband

65 Personaggi del Libro di Mormon: Il fratello di Jared

II SERVIZIO GIORNA



ALIERO di Marta

Questa mamma e sua figlia si impegnano duramente per vivere insieme il Vangelo.

E Marta riesce a vivere la sua vita servendo la mamma in modi speciali.

Sam Lofgran

Riviste della Chiesa

Marta è una giovane di 11 anni del Portogallo e, come molte ragazze della sua età, ama trascorrere il tempo con i suoi amici, mangiare del buon cibo e giocare con le sue bambole. Ama anche trascorrere il tempo con la sua mamma, nonostante vivere con lei significhi vivere un po' diversamente rispetto agli altri bambini.

La mamma di Marta, Sonia, è nata con un deficit motorio che le rende difficile camminare. Non è completamente paralizzata, ma ha bisogno di un deambulatore per muoversi. Non è in grado di vestirsi, lavarsi o mettersi a letto e questo le rende difficile vivere da sola. Da qualche anno Marta è in grado di servire Sonia aiutandola nelle attività che non può svolgere da sola.

"Mantengo in ordine i miei spazi in modo che la mia mamma possa muoversi più facilmente", afferma Marta. "Faccio anche delle pause dal gioco, così ho il tempo di controllare la mia mamma e vedere se ha bisogno di aiuto. Se chiama mentre sto giocando, corro da lei perché potrebbe essere qualcosa di urgente".

Ma Sonia cerca di lasciare che Marta viva la sua vita nel modo più normale possibile. Se Sonia non ha bisogno di aiuto, si assicura che Marta trascorra del tempo giocando con i suoi amici.





VIVERE LA FEDE

Marta ha l'opportunità di vivere il Vangelo ogni giorno servendo la mamma. Si assume molte responsabilità che gli altri bambini di solito non hanno. Ad esempio, si sveglia presto per aiutare la mamma a prepararsi per il lavoro prima di andare a scuola. Senza l'aiuto di Marta, Sonia non sarebbe in grado di muoversi o di andare a lavorare ogni giorno.

Marta e Sonia frequentano anche la chiesa insieme. Sonia si è battezzata quando aveva otto anni, così Marta è cresciuta nella Chiesa. Sonia insegna a Marta l'importanza del Vangelo ogni giorno. Un modo in cui lo fa è quello di tenere in casa molte immagini di Gesù Cristo.

"So che Dio vive e che Gesù Cristo è un essere reale", afferma Sonia. "E voglio che tutti coloro che vengono a casa mia sappiano che la fede è molto importante per me. È anche importante per me insegnare questo a Marta affinché cresca con questa conoscenza di Gesù Cristo".

Marta ha appreso ciò che sua madre le ha insegnato e ora continua a imparare il Vangelo anche da sola. Un modo in cui le piace imparare è mediante la lettura delle Scritture: questo la aiuta a stabilire un rapporto più solido con il Padre Celeste e il Salvatore. "Mentre leggo le Scritture, sento che Cristo è al mio fianco", afferma.

TROVARE CONFORTO

Se, da un lato, avere così tante responsabilità può essere difficile, andare in chiesa ogni settimana aiuta Marta a trovare il conforto di cui ha bisogno per continuare ad aiutare la sua mamma. "Quando dicono le preghiere all'inizio e alla fine della riunione sacramentale, si sente così tanta pace", afferma. "Quando sono lì, a volte sento come se il Padre Celeste mi stesse dicendo che sono una persona buona e che devo continuare a esserlo per aiutare mia mamma".





Ogni volta che prova questa sensazione, si ricorda di quanto sia grata per la sua mamma. Sente che il Padre Celeste ha mandato degli angeli per sostenerla. "Penso che Lui mi dia la forza affinché, quando mi sveglio, io possa essere felice e fiera della mamma che ho", afferma Marta.

Una delle lezioni che Sonia e Marta hanno imparato insieme è che la vita non è facile o perfetta, per chiunque. Sonia afferma: "Nessuna delle mie difficoltà mi rattrista. So che Dio mi ha dato questa carne, questo sangue e queste ossa perché sono speciale e Dio mi ha detto che ce l'avrei fatta. Faccio del mio meglio. Posso fare di più, ma oggi mi sento a posto con me stessa. Sono orgogliosa di ciò che faccio, di ciò che ho e di ciò che farò domani".

Marta sa anche che le cose andranno bene, nonostante la vita possa essere difficile, a volte, quando si prende cura della mamma. Vede che ognuno ha problemi diversi. "Nessuno ha una vita perfetta", afferma. Ma anche con le sue sfide personali, Marta riesce a trovare il buono di ogni situazione: il rapporto che ha con sua madre ne è un esempio. "La mia mamma ha un limite fisico, ma è molto intelligente dal punto di vista mentale ed emotivo. Siamo davvero buone amiche".

GUARDANDO AL FUTURO

Che cosa c'è nel futuro di Marta e Sonia? Marta dice: "Voglio stare vicino alla mia mamma e, naturalmente, voglio sposarmi, avere figli e avere una famiglia. Ma in futuro, se posso, voglio comprare una casa in cui la mia famiglia e io possiamo vivere insieme a mia madre, perché non vorrei stare lontano da lei neanche per un giorno!".

Anche Sonia si sente ottimista per il futuro e sarà sempre grata per la compagnia e l'amore di Marta. "È incredibile avere una figlia meravigliosa. È molto bello avere Marta nella mia vita. È un dono di Dio. Ha preparato Marta a stare qui con me". ■



*Avevo vissuto un incubo. Ma
più tardi imparai che, durante
i miei momenti più bui, potevo
affidarmi al mio Salvatore.*

Come sono guarita dall'abuso sessuale

Articolo firmato

Il mio incubo è iniziato quando avevo solo sette anni e mia madre si era risposata. Ci piaceva molto il mio nuovo padre adottivo: era gentile e si era integrato bene nella nostra famiglia. Mi sentivo davvero al sicuro con lui. Tutto andava alla perfezione fino a quando, un giorno, quando tutti gli altri erano occupati, abusò sessualmente di me.

Non capivo quello che mi aveva fatto. Mi sentivo spaventata, confusa e mi vergognavo così tanto, ma avevo troppa paura di raccontarlo. Pensavo che, parlarne, avrebbe guastato la felicità ritrovata della mia famiglia e che, comunque, nessuno mi avrebbe creduta. Così decisi di tenerlo nascosto.

Mi aveva fatto del male solo quella volta, ma il ricordo dell'abuso era sempre presente nella mia mente. Alla fine diventai così paranoica al pensiero che qualcuno potesse accorgersi del mio dolore e scoprire il mio segreto, che cercai di nascondere la verità stringendo amicizia con il mio padre adottivo. Era particolarmente gentile con me ed effettivamente iniziai di nuovo ad apprezzarlo.

Ma poi le cose peggiorano. Quando la mamma iniziò a fare i turni notturni, il mio padre adottivo iniziò regolarmente ad abusare di me. Mi sentivo impotente. Volevo parlarne con qualcuno, ma il mio padre adottivo era una persona molto stimata e pensavo che tutti si sarebbero schierati dalla sua parte. Così la notte, quando ero sola, pregavo Dio di aiutarmi a mantenere il mio segreto.

PARLARNE APERTAMENTE

Un giorno gli abusi cessarono definitivamente. Non avevo idea del perché. Anche se non mi faceva più del male, mi sentivo sempre sporca e mi vergognavo. Odiavo me stessa. A volte mi sono perfino chiesta se la morte sarebbe stata più facile della realtà che stavo vivendo. Volevo ancora parlarne, ma avevo paura di ciò che la verità avrebbe comportato.

Poi una domenica in chiesa, quando avevo 14 anni, ascoltai una lezione sul prendere decisioni importanti. La nostra insegnante ci incoraggiò a digiunare e pregare e promise che Dio ci avrebbe dato la forza di fare la cosa giusta. Dopo le riunioni, continuavo a pensare a ciò che aveva detto. Mi domandai se, chiedendoGlielo, Dio mi avrebbe davvero aiutata a parlare.

Il giorno dopo digiunai per ricevere il coraggio di raccontare a mia madre degli abusi. A scuola non riuscivo a concentrarmi perché non facevo altro che pensare alla reazione che avrebbe avuto. Quando arrivai a casa, mi sentii molto male. Pregai ancora per ricevere la forza, ma non mi sentii pronta per raccontarle tutto.

Quella sera, mi avvicinai a mia madre mentre stava preparando la cena. Non sapevo cosa dire, ma quando la guardai negli occhi, trovai il coraggio di iniziare a parlare e così tutto ciò che stavo nascondendo da anni venne alla luce.

Mia mamma ed io ci sedemmo sul divano e piangemmo insieme. Successivamente, contattammo il nostro presidente di ramo e chiamammo la polizia. Il mio padre adottivo fu considerato responsabile di ciò che mi aveva fatto e a me fu garantita la protezione di cui avevo bisogno: non lo avrei dovuto rivedere mai più.

IL PERCORSO DI GUARIGIONE

Durante quel periodo, fu difficile raccontare di nuovo la mia esperienza alle autorità e sentirmi chiedere dagli amici dove si trovasse il mio padre adottivo. Ma con il sostegno della mia famiglia, non ero più sola. Ci sentimmo tutti più uniti sulle parole di un nuovo motto di famiglia: "Io posso ogni cosa in Colui che mi fortifica" (Filippesi 4:13). Anche gli altri nostri parenti ci offrono il loro amore e il loro sostegno e, col tempo, iniziammo a guarire insieme.

La mamma ed io intraprendemmo entrambe un percorso con dei consulenti professionali e questo ci fu di grande aiuto! Il mio consigliere era proprio ciò di cui avevo bisogno: mi aiutò a capire tutte le emozioni che provavo e mi aiutò a gestire i miei brutti ricordi. Non mi sono mai resa conto di quanto stessi male fino a quando non ho iniziato a sentirmi di nuovo bene.



Non pensavo che il dolore sarebbe scomparso solo per averne parlato, ma allo stesso tempo non mi rendevo conto di quanto tempo (e pazienza) ci sarebbe voluto per guarire. Mi ero disprezzata per così tanto tempo che ho dovuto imparare di nuovo ad amarmi.

Ho trovato la pace più grande quando mi sono rivolta al mio Salvatore e al mio Padre Celeste. Riconoscere che Loro sapevano *esattamente* come mi sentivo mi ha dato forza e speranza. Mi sono affidata a Loro durante i momenti più bui. Nel corso del tempo i ricordi iniziarono a sbiadirsi e sentii davvero la pace attraverso l'amore del Salvatore.

Uno degli aspetti più gratificanti del processo di guarigione è stato riconoscere che avevo un futuro brillante. Quando ho subito gli abusi, non riuscivo neanche a immaginare di poter avere una vita normale. Mi sentivo permanentemente distrutta. Tuttavia, attraverso l'aiuto e la guarigione, ho trovato degli obiettivi da realizzare. Ho iniziato a raccontare la mia storia ad altre ragazze che stavano male

e ho anche deciso di svolgere una missione. Condividere la mia testimonianza con gli altri mi ha rafforzata.

Non è ciò che mi ha fatto il mio padre adottivo a definire chi sono. Lui ha cambiato per sempre la mia vita, ma io sto scegliendo di usare la mia esperienza per aiutare gli altri. Alcuni giorni sono ancora duri, ma il Signore mi ha rafforzata attraverso tutto ciò che mi è capitato e so che continuerà ad aiutarmi. Mi sono trasformata da vittima a vincitrice. ■

SE SEI VITTIMA DI ABUSO

Che cos'è l'abuso?

Abusare significa trascurare o maltrattare altre persone (come ad esempio un bambino, una persona anziana, una persona disabile o chiunque altro) in modo tale da causare un danno fisico, emotivo o sessuale. L'abuso va contro gli insegnamenti del Salvatore.

“La posizione della Chiesa è che non può essere tollerata alcuna forma di maltrattamento” (*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [Manuale generale – Servire nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni] [2020], 38.6.2). L'abuso viola le leggi di Dio e può rappresentare inoltre una violazione delle leggi della società.

Diversi tipi di abuso

Abuso fisico: comportamento deliberatamente aggressivo o violento nei confronti di un'altra persona che provoca lesioni fisiche.

Abuso sessuale: attività o contatto sessuale indesiderato in cui l'aggressore usa la forza, fa minacce o approfitta di vittime che non sono in grado di dare il consenso. Tutte le attività sessuali tra un adulto e un bambino sono abusi indipendentemente dal consenso.

Abuso verbale o emotivo: un modello di comportamento in cui una persona attacca deliberatamente e ripetutamente qualcuno in modi non fisici, ma usando parole dure, intimidazione, manipolazione o umiliazione. Ciò riduce il senso di autostima e di dignità. Anche se non è fisico, questo tipo di abuso danneggia il benessere mentale ed emotivo di una persona.

Come ricevere assistenza

Il Signore si aspetta che facciamo tutto il possibile per prevenire gli abusi e per proteggere e aiutare le persone che ne sono vittima. Nessuno deve sopportare un comportamento abusante. Se sta accadendo ora o è accaduto molto tempo fa, puoi trovare le risorse utili su abuse.ChurchofJesusChrist.org.

FATEVI AIUTARE ADESSO

“Se attualmente siete vittima di maltrattamenti o lo siete stati nel passato, trovate il coraggio di chiedere aiuto. [...] Cercate l'aiuto di qualcuno di cui vi fidate. Il vostro vescovo o presidente di palo possono darvi consigli validi e aiutarvi con le autorità civili. [...] Non temete poiché la paura è uno strumento che Satana userà per continuare a farvi soffrire. Il Signore vi aiuterà, ma voi dovete chiedere aiuto”.

Anziano Richard G. Scott (1928–2015) del Quorum dei Dodici Apostoli, “Guarire dalle devastanti conseguenze dei maltrattamenti”, *Liahona*, maggio 2008, 42.

Come posso superare i sentimenti di solitudine?



“La solitudine sembra far parte di questa esperienza terrena. Ma il Signore nella sua misericordia ha fatto in modo che non dovessimo mai affrontare da soli le difficoltà della vita terrena. [...] A noi è stata promessa la costante compagnia del terzo componente della Divinità e quindi la possibilità di ricevere rivelazioni per la vita di ogni giorno. Noi non siamo soli!”.

Sheri L. Dew, già consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso, “Non siamo soli”, *Liahona*, gennaio 1999, 112.

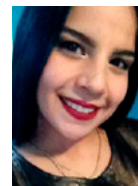


Sviluppa i tuoi talenti

Ho superato i miei sentimenti di solitudine sviluppando i miei talenti, sia che si tratti di uno strumento musicale, di un hobby, ecc. Questo aiuta

a distrarti dalla tua sensazione di solitudine, che spesso svanirà completamente. Ti porterà anche a incontrare altre persone che condividono i tuoi interessi.

Steven H., 12 anni, New Mexico, USA



Cerca la luce

Io cerco il sostegno, l'incoraggiamento e l'amore del Padre Celeste e dello Spirito Santo perché mi diano pace, speranza e forza quando medito,

prego e leggo le Scritture. Come si legge in 3 Nefi 11:11, Gesù Cristo è “la luce e la vita del mondo”. Egli è venuto per dissipare tutte le tenebre.

Andrea B., 18 anni, Zulia, Venezuela

Comunica con amici e familiari

Quando mi sento sola, mi piace comunicare con i miei amici e la mia famiglia; mi fa sentire davvero felice. Guardo le benedizioni nella mia vita e ringrazio il Padre Celeste per quanto mi ha già dato!

Talli N., 16 anni, Oregon, USA



Ricorda il piano di Dio

Sappi che, grazie al piano di Dio, siamo tutt'altro che soli. Lo Spirito Santo è sempre con noi e Dio sa quali sono le nostre difficoltà. Il Signore ha sperimentato ogni prova e difficoltà che stai affrontando tu. Una delle cose più importanti che proviamo nella vita terrena è la felicità, ma non possiamo avere felicità senza tristezza (vedere 2 Nefi 2:11). Prega Dio e chiedi aiuto; Egli non mancherà di aiutare ognuno di noi.

Brock S., 17 anni, Utah, USA

Confida nel Signore

Lasciare la mia casa per venire in Brasile per la mia missione è stato difficile. Oltretutto, parlavo la lingua a malapena! Ma ho imparato che, se hai lo Spirito del Signore con te, non ti senti mai solo. Egli ti conosce e ti aiuterà sempre. Confida in Lui!

Anziano Joseph Tolen, 20 anni, Missione di Campinas, Brasile

Le risposte potrebbero essere modificate per adattarne la lunghezza o per renderle più chiare. Le risposte pubblicate sono volte a porgere aiuto e a offrire vari punti di vista, non sono dichiarazioni ufficiali sulla dottrina della Chiesa.

Che cosa ne pensate?

“Cosa devo fare se mi sono pentito ma non riesco a smettere di pensare a ciò che ho fatto di sbagliato?”.

Inviare le vostre risposte e, se lo desiderate, una vostra fotografia ad alta risoluzione entro il 15 novembre 2020, su liahona.ChurchofJesusChrist.org (cliccate “Invia un articolo o un feedback”).



Se ho avuto problemi di salute mentale, posso ancora svolgere una missione?

Sì. Tutti coloro che “[hanno] desiderio di servire Dio, [sono] chiamati all’opera” (Dottrina e Alleanze 4:3). Dove serviamo è meno importante di *come* serviamo. Verranno prese in considerazione la salute fisica e mentale di chiunque pensi di svolgere una missione.

Se avete il desiderio di svolgere una missione, parlate con il vostro vescovo. Egli può aiutarvi ad avviare il percorso di presentazione della richiesta. Una parte di questo percorso prevede la consultazione con medici e altri professionisti, nonché con i dirigenti della Chiesa e i genitori. Queste consultazioni non hanno lo scopo di valutare se andate “abbastanza bene” per il Signore, bensì quello di contribuire a determinare le opzioni migliori per il vostro servizio.

Una *chiamata* a servire può giungere a chiunque desideri servire. L’incarico che ricevete di servire in un luogo specifico o in un modo specifico può dipendere da molti fattori. Talvolta, le persone con problemi di salute (compresa la salute mentale) hanno cercato di eludere queste informazioni nel processo di candidatura, pensando che ciò le avrebbe aiutate a ricevere l’incarico che desideravano. Ma se siete completamente onesti circa la vostra storia medica (inclusa la salute mentale), il Signore vi benedirà. Si aspetta che voi facciate tutto il possibile per migliorare la vostra salute. E buona parte del supporto medico che ricevete a casa può essere continuato nel campo di missione.

Per ulteriori informazioni sulla salute mentale, andate su mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.

Per ulteriori informazioni sulle missioni, comprese quelle di servizio, andate su ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary.

La nostra speranza, la nostra luce, la nostra forza

Anziano Ronald A. Rasband

Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

Quando sono stato ordinato apostolo, il caro presidente Thomas S. Monson (1927–2018) ha affermato che sarei stato un testimone speciale del nome di Gesù Cristo in tutto il mondo. Non ho preso questo compito alla leggera. Ho studiato assiduamente le Scritture, identificando il Signore con i Suoi nomi e titoli. Tutto ciò che sto per condividere con voi proviene da versetti delle Scritture che ci ricordano che la nostra speranza è in Lui.

Egli è la Speranza di Israele (Geremia 17:13), la Lucente stella mattutina (Apocalisse 22:16), il Buon pastore (Dottrina e Alleanze 50:44), il Consigliere (Isaia 9:6; 2 Nefi 19:6), il Principe della pace (Isaia 9:6; 2 Nefi 19:6), il Liberatore (Romani 11:26), la Luce del mondo (Giovanni 8:12) e il Sommo Sacerdote dei futuri beni (Ebrei 9:11). Egli è potente per salvare (Alma 34:18; Dottrina e Alleanze 133:47) e Colui che ha ogni potere (Dottrina e Alleanze 61:1).

L'influenza, l'impronta e la portata di Cristo abbracciano ogni cosa. Egli è lì quando vacilliamo e ci sforziamo di procedere. Se cadiamo, la Sua "luce che brilla nelle tenebre" (Dottrina e Alleanze 6:21) è più splendente che mai. Egli ci ama nei nostri momenti migliori e in quelli peggiori.

Essere un discepolo di Gesù Cristo non consiste nel tirare a indovinare. Il Suo sentiero è tracciato chiaramente dai Suoi passi. SeguendoLo, arriviamo ad amare ciò che Egli ama. Rinnovando le nostre alleanze con Lui ogni settimana prendendo parte al santo sacramento, cresciamo nella comprensione di Lui come Redentore del mondo (Dottrina e Alleanze 93:9), Spirito di verità (Dottrina e Alleanze 93:9) e la Parola (Dottrina e Alleanze 93:8).

Cari amici, questo è il Salvatore che conosco, che amo e che riverisco con tutto il mio cuore. Dal profondo della mia anima, porto testimonianza di Lui e della Sua bontà e misericordia. Egli ha promesso: "siete miei amici e avrete una eredità con me" (Dottrina e Alleanze 93:45).

Gesù Cristo è sempre la risposta ai problemi e alle sfide che fanno parte di questa esperienza terrena. Quando comprendiamo la Sua missione e il Suo vangelo, il nostro amore nei Suoi confronti e la nostra fede e fiducia in Lui ci danno forza. ■

Da una serata con un'Autorità generale trasmessa per gli educatori religiosi l'8 febbraio 2019.

Il fratello di Giared



Guidò la sua famiglia e gli amici dalla Torre di Babele alla terra promessa.

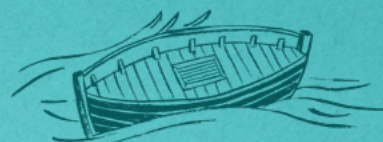


Ebbe una **visione miracolosa**, che è registrata nella parte sigillata delle tavole (vedere Ether 4:4-5).

“Un uomo grande e possente e un uomo altamente favorito dal Signore” (Ether 1:34).



Costruì imbarcazioni per attraversare l’oceano.



Chiese al Signore di toccare 16 pietre per **illuminare le imbarcazioni.**



Parlò con Gesù Cristo **faccia a faccia** (vedere Ether 3:13-20).

GIOVANI ADULTI

State lottando con una dipendenza o conoscete qualcuno che ha questo problema? Cambiare è possibile.

44



BAMBINI E GIOVANI

**PREVENIRE E
CURARE GLI ABUSI**

58, A12

GIOVANI

**SALUTE MENTALE
E MISSIONARI
POTENZIALI**

63

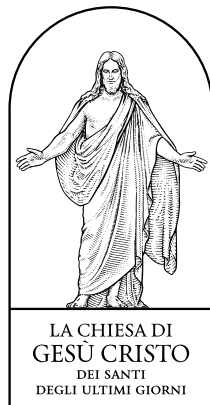
GENITORI

**INSEGNARE LA
LEGGE DELLA
DECIMA**

A16, A18

IN ARRIVO IL PROSSIMO ANNO

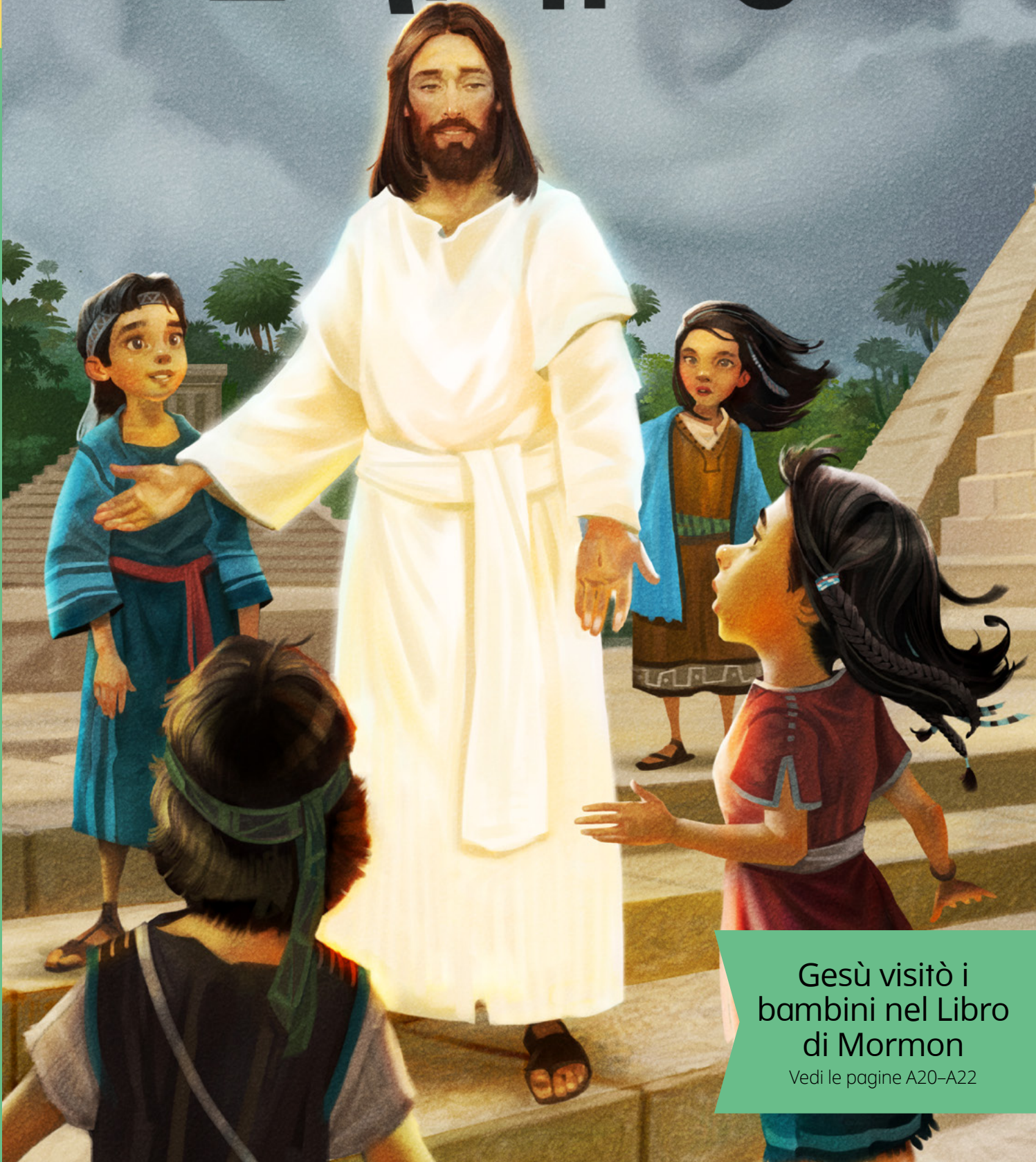
Una rivista per
bambini e giovani!
Abbonati tramite il sito
store.ChurchofJesusChrist.org
o presso un Centro
Distribuzione.



ITALIAN

L'Amico

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



Gesù visitò i
bambini nel Libro
di Mormon

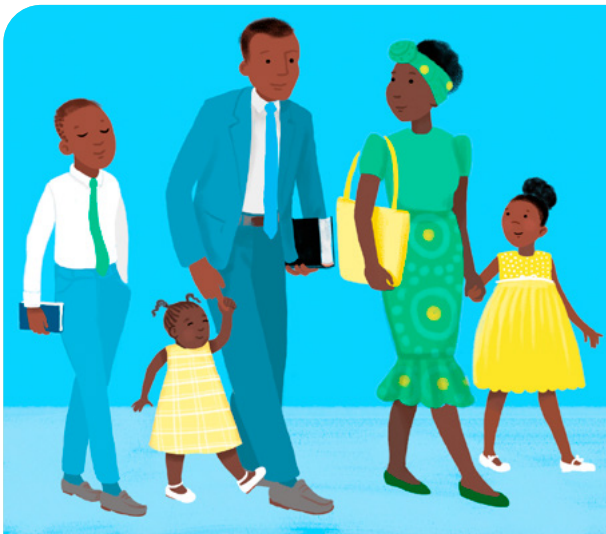
Vedi le pagine A20-A22



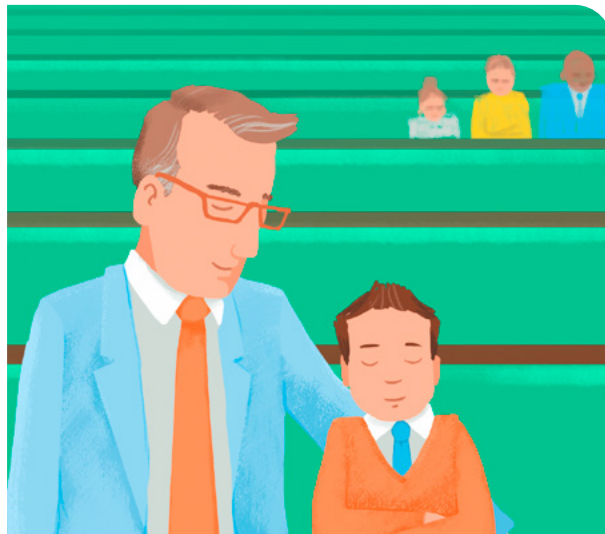
**Presidente
Dallin H. Oaks**
Primo consigliere
della Prima
Presidenza

Io e il sacramento

Il sacramento è la parte più importante della riunione sacramentale. Quando prendiamo il sacramento, promettiamo che ci ricorderemo sempre del Salvatore. Per rendere speciale il sacramento, noi:



Ci vestiamo con cura per mostrare che onoriamo il sacramento.



Ci sediamo in silenzio prima dell'inizio della riunione.



Cantiamo l'inno sacramentale.



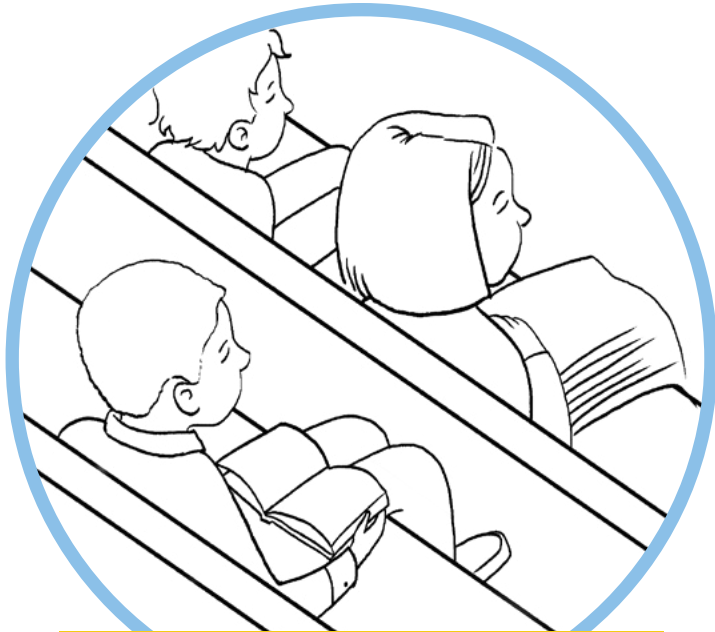
Pensiamo a Gesù e promettiamo di ricordarLo sempre.

Il sacramento ci aiuta a sentire lo Spirito Santo. Ci aiuta a rimanere sulla strada del ritorno alla nostra casa celeste. ●

Adattato da "La riunione sacramentale e il sacramento", Liahona, novembre 2008, 17-20.

Mostrare amore per Gesù

Possiamo mostrare il nostro amore per Gesù comportandoci con riverenza durante il sacramento.
Che cosa fai durante il sacramento?



Mi siedo in silenzio.



Penso al mio inno sacramentale preferito.



Penso a una storia su Gesù.



Prego il Padre Celeste.

Kali voleva solo un amico.

Tutta sola a pranzo

Stacy Lynn Carroll

(basato su una storia vera)

“Lo Spirito sussurra pace ad ogni cuor”

(Innario dei bambini, 105).

Kali entrò nella mensa e si guardò intorno. Tutti gli altri bambini stavano correndo verso i loro amici e si riunivano ai tavoli. La sala era rumorosa, con voci eccitate e risate felici. Era solo il secondo giorno di scuola, ma sembrava che tutti avessero qualcuno con cui sedersi, tranne Kali.

Strinse il manico del suo cestino e camminò verso uno dei tavoli. “Posso sedermi vicino a te?” chiese Kali.

Una ragazza con una lunga treccia marrone sollevò la testa. Sbuffò e scosse la testa. “No. È occupato”, disse.

“OK.” Kali si spostò in un altro posto vuoto e posò il suo cestino.

“Non puoi sederti qui! Sto occupando questo posto per qualcun altro” disse un ragazzo con una maglia a righe verdi e allontanò il cestino di Kali, facendolo finire sul pavimento. Tutti i suoi amici risero.

Kali si chinò e raccolse il suo cestino. Attraversò la sala e sedette a un tavolo vuoto. Vide un ragazzo del suo quartiere e agitò le mani per salutarlo, ma lui guardò altrove. Kali aggrottò la fronte. Perché nessuno voleva essere suo amico?

Kali guardò le sue pietanze: non aveva più voglia di mangiare. Si asciugò gli occhi, chiuse il suo cestino e andò in giardino.

Tutti stavano già giocando già con i loro amici. Kali si sedette da sola su una panchina





e guardò gli altri bambini divertirsi senza di lei. Poi Kali notò un ragazzo della sua età seduto da solo sull'erba. Indossava una camicia gialla macchiata e i suoi capelli dietro la testa erano spettinati.

Kali guardò altrove. Vide un gruppo di ragazze della sua classe giocare con la palla ai quattro cantoni e sperò che la invitassero a giocare con loro.

Kali guardò di nuovo il ragazzo. La testa era rivolta verso il basso mentre strappava dei fili d'erba intorno ai suoi piedi. Kali ricordò una cosa che a volte diceva la mamma: *cerca i bambini che sono soli*.

Kali aggrottò la fronte. Anche *lei* era sola. Nessuno stava cercando di essere *suo* amico!

Ma poi Kali pensò a quando era stata battezzata l'anno precedente e aveva promesso di ascoltare lo Spirito Santo. Forse lo Spirito Santo la stava aiutando a ricordare ciò che la mamma le aveva detto. Forse lo Spirito Santo stava cercando di dirle di giocare con il ragazzo dalla camicia gialla.

Kali sospirò e si alzò in piedi, mentre una sensazione di calore si diffondeva nel suo cuore. Camminò e si sedette accanto al ragazzo sull'erba.

“Ciao”, esclamò.

“Ciao”, rispose lui farfugliando.

“Qual è il tuo colore preferito?”

“Mmh... il verde”.

“Bello. A me piace il rosa”, disse Kali. “Hai un animale preferito?”

Il ragazzo si sedette un po' più dritto e la guardò. “Sì. Mi piacciono molto di dinosauri”.

“Oh, anche a me. I miei preferiti sono i triceratopi”.

Il bambino sorrise.

Poi la campanella suonò. Kali si alzò e salutò il ragazzo con la mano. Si incamminò verso la classe con il sorriso sulle labbra. Anche se non aveva un'amica del cuore, si sentiva felice perché sapeva di aver reso un po' più felice qualcun altro durante la ricreazione. ●

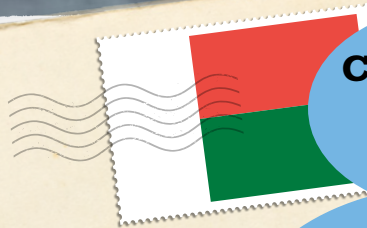
L'autrice vive nello Utah, USA.



Avevo tanta fretta di andare a scuola. Ma poi ho avuto la sensazione di dover prendere un pacchetto di patatine prima di uscire di casa. Dopo pranzo, il mio amico Drew sembrava triste. Gli ho chiesto cosa non andava e lui mi ha detto che aveva dimenticato il suo pranzo. Mi sono ricordato delle mie patatine, così le ho date a lui. Drew ha detto: “Questa è la cosa più bella che qualcuno abbia fatto per me a scuola”

Durham M., 11 anni, Utah, USA





Ciao, siamo
Margo e
Paolo.

Stiamo viaggiando
intorno al mondo per
imparare a conoscere
i figli di Dio. Vieni
con noi a visitare il
Madagascar!



Ciao dal Madagascar!

Il **Madagascar** è un'isola che si trova al largo della costa orientale dell'Africa. Ha molte piante e animali che non si trovano in nessun altro luogo del mondo, come questo lemure dalla coda ad anelli!



Questi ragazzi stanno aiutando a riempire d'acqua delle taniche di plastica per la loro famiglia. In che modo tu aiuti la tua famiglia?



La Chiesa è piccola in Madagascar, ma sta crescendo! In questo momento ci sono 14 rioni e 26 rami.

Ti presentiamo alcuni dei nostri amici del Madagascar!

In Madagascar vivono più tipi di camaleonti che in qualsiasi altro luogo del mondo!



So che Gesù Cristo è il nostro Salvatore.

Nathan, 7 anni, Provincia di Antananarivo, Madagascar



Russell M. Nelson è un profeta di Dio.

Nomena, 6 anni, Provincia di Antananarivo, Madagascar

Questi enormi alberi di baobab possono immagazzinare molta acqua nei loro tronchi, fino a 120.000 litri!



Molte persone in Madagascar mangiano riso due o tre volte al giorno, a volte con verdure, fagioli o carne.

Vieni dal Madagascar? Scrivici! Saremmo felici che lo facessi!

Namana!



La parola malgascia per "amico" è *namana*. Se potessi incontrare un nuovo amico in Madagascar, cosa gli diresti?

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





Faneva, il missionario

Marissa Widdison

Riviste della Chiesa
(basato su una storia vera)

Faneva guardò la strada trafficata dalla finestra della sua casa. Poteva vedere la gente tirare carri di verdure, riso, stoffa e altre merci da vendere. Sentiva suonare i clacson delle auto e abbaiare i cani. Poi sentì un altro suono.

“Mamma, qualcuno sta bussando!”, gridò Faneva. La mamma aprì la porta. Sulla soglia c’erano due giovani uomini in giacca e cravatta. Faneva non aveva mai visto nessuno vestito in quel modo nel vicinato in Madagascar prima di quel momento.

“Siamo missionari de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni”, disse uno di loro. “Parliamo di Gesù alle persone. Possiamo condividere un messaggio con voi?”.

Quando la mamma li invitò a entrare, Faneva era entusiasta. L’intera famiglia si riunì per ascoltare la storia di Gesù Cristo e di come la Sua Chiesa fosse di nuovo sulla terra.

Da quel giorno, i missionari visitarono più volte la famiglia di Faneva. Portarono un libro chiamato *Storie del Libro di Mormon*. A Faneva

piaceva leggerlo con la sua famiglia!

Un giorno sarò un missionario e condividerò il Libro di Mormon con gli altri, si disse Faneva.

Un'altra volta, quando arrivarono i missionari, insegnarono alla famiglia di Faneva come pregare. Faneva imparò che poteva parlare con il Padre Celeste in qualsiasi momento e ovunque.

Un giorno sarò un missionario e insegnerò alle persone a pregare, pensò Faneva.

Un giorno i missionari fecero una domanda importante.

"Seguirete l'esempio di Gesù Cristo e sarete battezzati?" chiese uno di loro.

Faneva sentì una gioia immensa nel suo cuore. "Sì!", rispose.

"Sì!" risposero suo fratello e la mamma.

Il papà disse che non era ancora pronto per essere battezzato, ma era d'accordo che il resto della famiglia fosse battezzato. E così avvenne. Faneva fu battezzato da uno dei missionari che gli avevano parlato di Gesù.

Un giorno sarò un missionario e aiuterò le persone a essere battezzate, pensò Faneva.

Uno degli aspetti migliori di essere membro della Chiesa era andare alla Primaria.



Faneva amava le attività che si svolgevano lì e incontrare nuovi amici. Ma la cosa che preferiva era cantare gli inni della Primaria.

Una domenica, alla Primaria, stavano cantando degli inni sulla condivisione del Vangelo.

"Un missionario voglio diventare, senza aspettare un'altra età", cantava Faneva.

Posso iniziare a fare opera missionaria ora, capì Faneva. Non devo aspettare un altro momento!

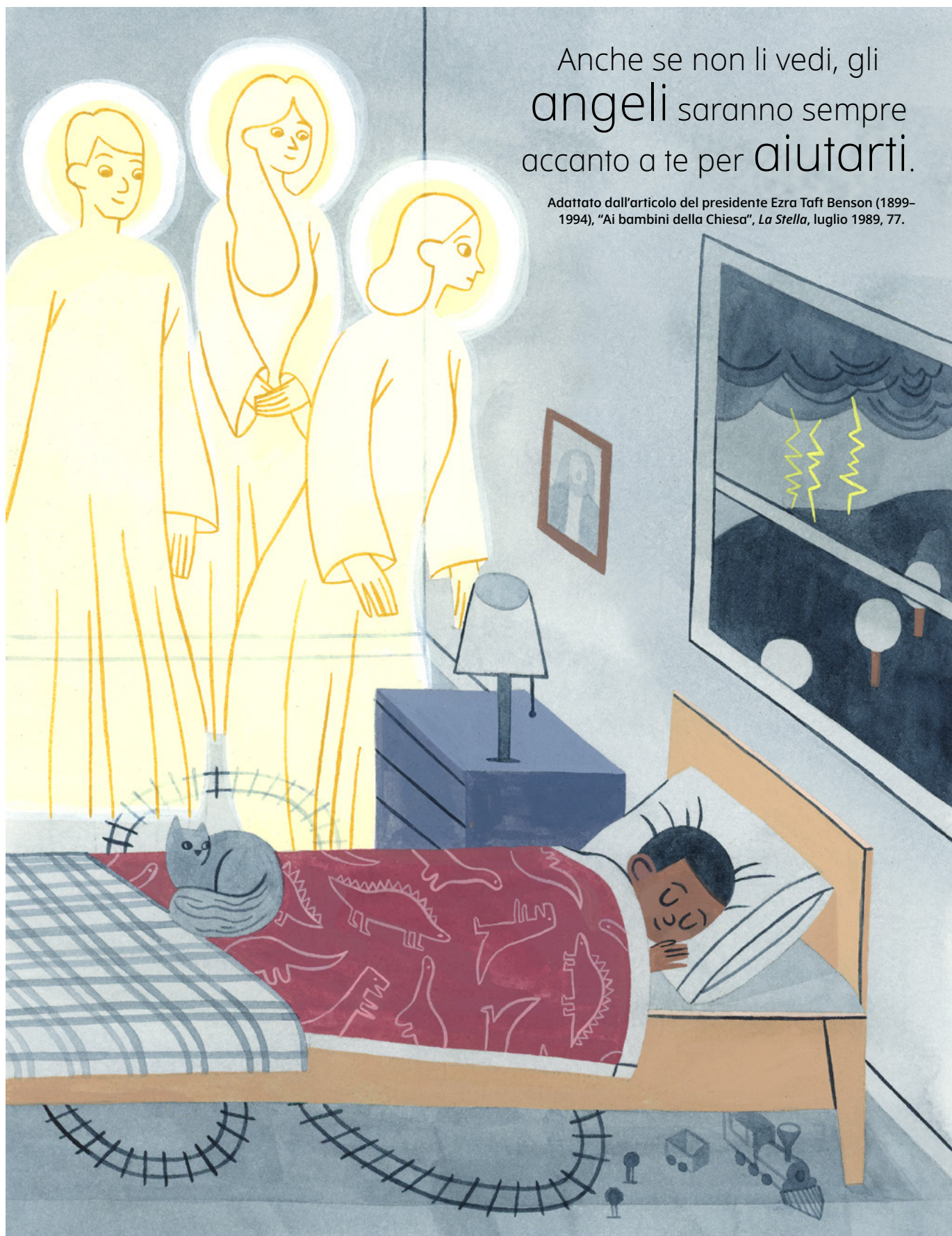
Da allora, Faneva cercò dei modi per condividere il Vangelo: cercava di essere un buon esempio, invitava le persone in chiesa, aiutava le persone del vicinato. Dopo alcuni anni, fu abbastanza grande per aiutare i missionari a insegnare alle persone della sua città. Di lì a pochi anni, lui stesso svolse una missione, incontrando nuove persone e condividendo il Vangelo, proprio come i missionari avevano fatto con lui. ●



"Preferisco trascorrere del tempo con i missionari più che fare qualsiasi altra cosa", afferma Faneva, che è stato chiamato a servire come missionario nel suo paese natale, il Madagascar.

Anche se non li vedi, gli
angeli saranno sempre
accanto a te per **aiutarti**.

Adattato dall'articolo del presidente Ezra Taft Benson (1899-1994), "Ai bambini della Chiesa", *La Stella*, luglio 1989, 77.



Mostra e racconta

Questo mese c'è la Conferenza generale! Ecco quello che ad alcuni bambini piace della Conferenza.



**Isabella B., 5 anni,
Guatemala, Guatemala**



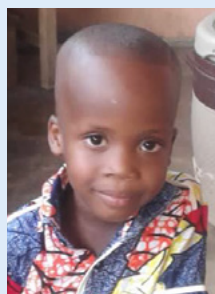
**Ilse N., 5 anni,
Nuevo León, Messico**



**Gabriel F., 10 anni,
Minas Gerais, Brasile**



Shelem, Josué, Mía e Ruth C., di 5 anni, 8 anni, 6 mesi e 3 anni, Durango, Messico, si sono divertiti a guardare la Conferenza generale a casa. È stata una conferenza speciale!



Quando ho guardato la Conferenza generale, ho imparato che Joseph Smith ha tradotto Il Libro di Mormon in modo da farci arrivare la parola di Dio. Il Libro di Mormon mi insegna di Gesù Cristo.

Shalom A., 6 anni, Regione di Dakar, Senegal



Amo la musica del Tabernacle Choir. Sento sempre una sensazione di pace.

**Jared B., 7 anni,
Normandia, Francia**



Annelle, Ruth, Sarah e Samira K., di anni 8, 2, 6 e 6, Dipartimento del Litorale, Benin, sono state felici di guardare la conferenza con l'intera famiglia.

Dire di no, accettare

Il Padre Celeste ci ama e vuole proteggerci! Dire di no quando necessario e rispettare gli altri quando ci dicono di no sono modi per proteggere noi stessi e gli altri.

A volte devi dire di no in modo educato.

Adesso tocca a te! Immagina di dover dire di no in modo educato. Che cosa diresti?



"No, grazie. Posso avere dell'acqua invece?"

A volte devi dire di no in modo più deciso.

Adesso tocca a te! Immagina di dover dire di no in modo più deciso. Che cosa diresti?



"Non voglio vederlo!
Non dovremmo guardarlo".

un no

A volte le persone ci dicono di no per garantire la nostra sicurezza.

"Mi dispiace, ma non ti do il permesso di andare. Non è sicuro."



A volte le persone ci dicono di no quando si sentono a disagio.

"Basta! Non mi piace questo gioco."



Adesso tocca a te! Immagina che un adulto ti dica di no e che la cosa non ti piaccia. Cosa dovresti fare?

Adesso tocca a te! Immagina che qualcuno ti chieda di smettere di fare qualcosa. Cosa dovresti fare?

Cosa fare se le persone non ascoltano quando dici di no? Cosa fare se ti feriscono o commettono una cattiva azione?

- ★ Se puoi, allontanati da loro.
- ★ Racconta a un adulto di cui ti fidi ciò che è accaduto.
- ★ Ricorda che non è colpa tua.
- ★ Qualunque cosa accada, sappi che il tuo Padre Celeste e Gesù Cristo ti amano sempre!

Chiama papà

Se pedalo velocemente, pensò Yu, posso farcela a raggiungere casa prima che le strade si allaghino.

Julie Cornelius-Huang

(basato su una storia vera)

L'autore vive in Utah, USA.

*“Siate di buon animo poiché io vi condurrò innanzi”
(Dottrina e Alleanze 78:18).*

Yu uscì dal doposcuola e si unì alla gente che affollava il marciapiede. La sua testa era piena di nozioni di matematica apprese durante la lezione. Le persone camminavano in fretta con i loro ombrelli. Stava cadendo una pioggia abbondante che ben presto bagnò completamente la strada.

L'amico di Yu, Lin, gli si avvicinò. “Dovresti chiamare tuo padre perché ti venga a prendere”, disse Lin. “Il signor Zhang ha detto che alcune parti della città si stanno allagando”.

“Posso tornare a casa da solo”.

“Ma guarda quanta acqua!” disse Lin, indicando l'acqua che scorreva rapidamente dentro i tombini.

Per un momento, Yu provò una sensazione strana. Lin aveva ragione? Forse



avrebbe dovuto chiamare suo padre per tornare a casa con lui prima che le strade si allagassero. Ma lui e il suo papà avevano avuto una discussione la sera prima e Yu era ancora arrabbiato. Non voleva chiedere aiuto al papà.

Yu tolse la catena antifurto alla bicicletta e salutò Lin. *Se pedalo velocemente*, pensò, *posso farcela a raggiungere casa prima che le strade si allaghino*.

Pedalò velocemente, ma presto si sentì sfinito, con le mani ghiacciate e i vestiti inzuppati d'acqua. Ancora una volta, lo sfiorò il pensiero di chiamare il papà. Era la voce dello Spirito Santo? I missionari che lo avevano battezzato gli avevano detto che lo Spirito Santo avrebbe potuto essere la sua guida. Yu guardò il cielo. Era così grigio che non riusciva a vedere il tetto degli edifici. Ma era ancora arrabbiato con il papà.

Yu ignorò quella voce e continuò a pedalare. L'acqua era diventata così alta che i proprietari chiudevano i loro negozi. La gente spostava le proprie cose ai piani più alti. Yu vide una madre spingere i suoi due bambini in una piccola barca di plastica lungo la strada allagata.

Con l'acqua ormai oltre le caviglie, Yu non riusciva più a pedalare. Scese dalla bicicletta e iniziò a spingerla. Probabilmente era oramai troppo tardi per chiamare il papà e stava ancora piovendo. Sopra di lui, c'erano lampi e tuoni. Yu era spaventato.

Ed era così stanco! Guardò davanti a lui. La sua casa era ancora lontana. Non avrebbe dovuto ignorare lo Spirito Santo solo a causa di una stupida lite.

Yu si fermò per una breve preghiera. Non poteva sentire la sua voce perché era coperta dal rumore della pioggia e dei tuoni, ma sapeva che il Padre Celeste poteva sentirlo.

“Padre Celeste”, pregò Yu. “Aiutami a tornare a casa sano e salvo”. Terminata la preghiera, si sentì abbastanza forte da proseguire.

Finalmente, Yu riuscì a vedere la sua casa sulla collina. Infreddolito, stanco e con una scarpa sola, Yu si trascinò con fatica su per la collina. Il papà, che lo aspettava fuori casa, non appena lo vide si precipitò giù per la collina sollevando mille schizzi d'acqua

e quando lo raggiunse, lo abbracciò. “Ero così preoccupato!” disse il papà. “Avresti dovuto chiamarmi!” “Pensavo che fossimo arrabbiati”, disse Yu.

“Non sono mai così arrabbiato da non aiutarti”, disse il papà. Poi prese la bici di Yu e la spinse su per la collina fino a casa.

Nonostante l'eco dei tuoni tra gli alti edifici e la pioggia a dritto, una sensazione di calore riempì il cuore di Yu. Sentì pace e sicurezza mentre seguiva il papà verso casa. ●



“Il nostro Padre in cielo sapeva che sulla terra avremmo affrontato difficoltà. [...] Per fornirci forza terrena e guida divina, Egli ci ha dato lo Spirito Santo”.

Anziano Ronald A. Rasband del Quorum dei Dodici Apostoli, “Scenda in noi lo Spirito Tuo”, *Liahona*, maggio 2017, 93.

Pesos per la decima

Alan Iván Ruiz Ontiveros

(basato su una storia vera)



Sofía si svegliò presto. Quel giorno era speciale: avrebbe venduto limonata presso il mercatino dell'usato organizzato a casa dei suoi zii! La mamma le preparò una grande caraffa di limonata.

Sofía fece un cartello su cui scrisse "Limonata!" a lettere arancioni e gialle. Lo attaccò con lo scotch



su un tavolino. Quindi, si sedette ad aspettare.

Presto si avvicinò un uomo. "Posso averne un bicchiere?" chiese. Mise alcuni pesos nel barattolo.

"Certo!" disse Sofía. Gli versò un bicchiere di limonata.

Un po' alla volta, la gente venne a curiosare nel mercatino dell'usato e a comprare la deliziosa limonata di Sofía. La mattinata passò in allegria. Presto tutta la limonata fu venduta.

Sofía scosse il barattolo. I pesos tintinnarono. Ne aveva davvero tanti!

"Ben fatto!" disse il papà.

Sofía non aveva mai avuto così tanti soldi prima. "Comprerò uno yo-yo!".

Il papà sorrise. "Sai cosa facciamo io e la mamma quando guadagniamo dei soldi?".

Sofía scosse la testa.

"Paghiamo la decima", disse il papà. "Il Padre Celeste ci ha dato tutto. Ci chiede di dargli una piccola parte di ciò che abbiamo. Noi paghiamo la decima perché Lo amiamo".

Sofía sorrise. Voleva dimostrare al Padre Celeste che anche lei lo amava.

Il papà aiutò Sofía a contare i suoi pesos. Ogni volta che contava 10 pesos, ne metteva uno in una busta. Il papà la aiutò a scrivere i numeri su un foglio di carta. Misero il foglio nella busta insieme ai pesos. Poi lo sigillarono per bene. Sofía l'avrebbe consegnata il giorno successivo in chiesa al vescovo.

"Come ti senti?" chiese il papà a Sofía.

"Tanto felice! E mi sono rimasti anche i soldi per uno yo-yo". Sentì che il Padre Celeste era felice della sua scelta. ●

L'autore vive a Chihuahua, in Messico.



Tempo di decima

Il Padre Celeste ci chiede di pagare la decima. Ciò significa dare un decimo dei soldi che guadagniamo. Puoi utilizzare questa pagina per esercitarti!

Conta le monete. Per ogni 10 che ne conti, colorane una. Le monete colorate corrispondono a quanto pagheresti come decima!



Sei pronto per qualcosa di più difficile? Somma il denaro qui sotto. Poi colora le monete che pagheresti come decima (ricorda: un decimo del totale). ●





Anziano Edward Dube

Membro dei Settanta

Condividere il Vangelo

“Imparate da me [...] e voi troverete riposo alle anime vostre” (Matteo 11:29).

Un uomo per il quale lavoravo mi diede una copia del Libro di Mormon. Ma non lo lessi per quasi due anni. Una domenica, presi il Libro di Mormon e mi recai presso una ferrovia fuori dalla città dove vivevo, nello Zimbabwe. Mi sedetti e iniziai a leggerlo.

All'inizio non fu facile da capire. Ma lessi e rilessi la testimonianza di Joseph Smith. Le sue parole mi arrivarono dritte al cuore.

Successivamente, qualcuno mi invitò ad andare in chiesa. Inizialmente mi sentivo a disagio, così sedetti in ultima fila. Ma quando la gente cominciò a condividere le proprie testimonianze sul

Salvatore Gesù Cristo e sul Libro di Mormon, sentii qualcosa di meraviglioso dentro.

Non molto tempo dopo, nel mio quartiere vennero alcuni missionari. E ben presto fui battezzato. Anni dopo, ebbi l'onore di svolgere una missione e di condividere il Vangelo con molti altri.

La Chiesa è cresciuta molto nello Zimbabwe. Ma ci sono tante cose che possiamo fare per condividere il Vangelo, indipendentemente da dove viviamo. Attraverso la preghiera, lo studio delle Scritture e la serata familiare, potete sviluppare la vostra testimonianza e stare vicino al Padre Celeste. La vostra testimonianza può benedire la vita di molte persone in tutto il mondo. ●



I fedeli seguirono Gesù



Quando visitò i Nefiti, Gesù insegnò loro cos'è il battesimo e come prendere il sacramento. Egli istituì la Sua Chiesa.



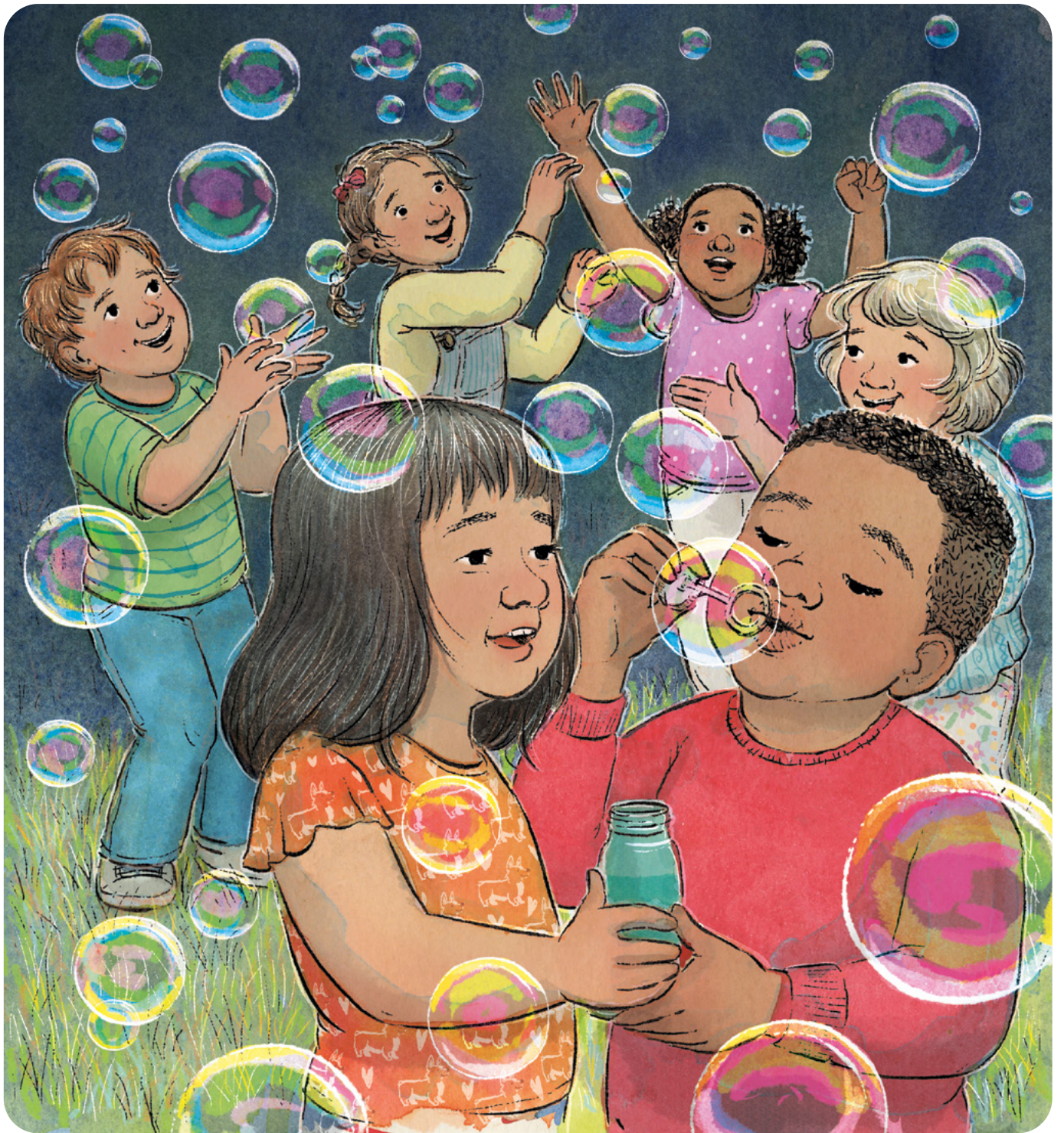
Gesù benedisse ogni bambino. Arrivarono degli angeli! Gesù guarì le persone e pregò per loro. Poi tornò in cielo.

Dopo che Gesù se ne fu andato, le persone continuarono a mettere in pratica ciò che Egli aveva insegnato. Tutti lavoravano insieme e condividevano ciò che avevano, quindi nessuno era povero. I dirigenti della Chiesa benedicevano i malati.



Invece di litigare, il popolo scelse di andare d'accordo. Tutti seguirono i comandamenti di Dio e vissero a lungo felici!

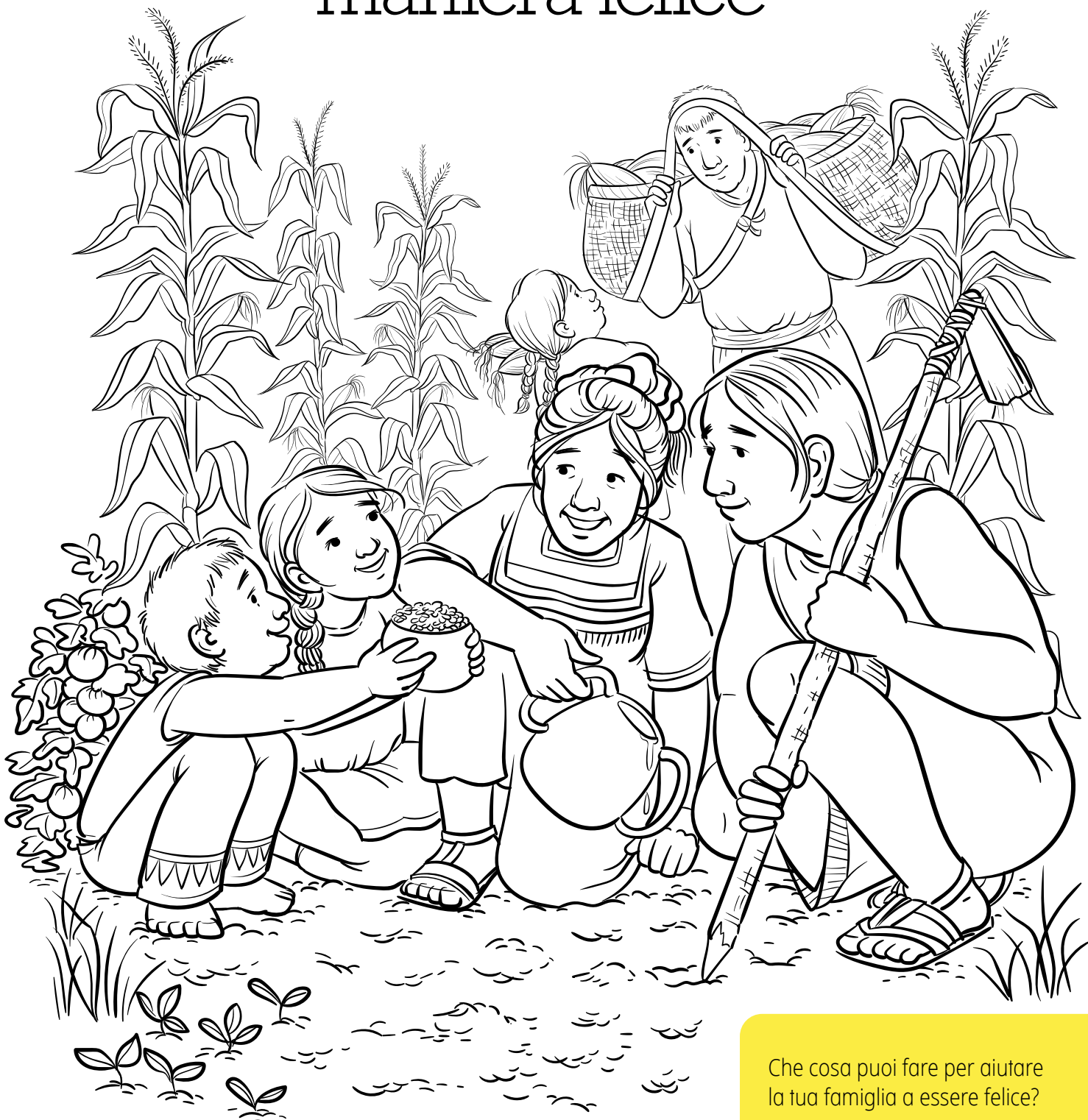




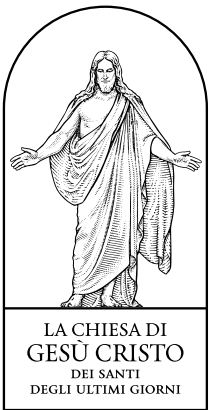
Seguendo i comandamenti di Dio, la mia vita sarà più felice. Posso condividere con gli altri le cose che ho. Posso aiutare le persone ad andare d'accordo. ●

Leggi questa storia da 3 Nefi 17 fino a 4 Nefi 1.

Il popolo visse in maniera felice



Che cosa puoi fare per aiutare
la tua famiglia a essere felice?



Cari genitori,

ogni bambino dovrebbe ricevere cure e protezione. Gesù ne ha dato un esempio nel Libro di Mormon, benedecendo tutti i bambini e pregando per loro (vedere pagine A20–23). Come possiamo benedire e proteggere i bambini che conosciamo? Ecco alcune idee:

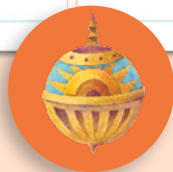
- Possiamo proteggerli fisicamente e insegnare loro a rispettare il corpo degli altri (pagine A12–13).
- Possiamo contribuire a proteggerli spiritualmente incoraggiandoli a prendere il sacramento (pagine A2–3).
- Possiamo insegnare loro a chiedere aiuto quando ne hanno bisogno (pagine A14–15).

Potreste scegliere uno di questi messaggi da leggere insieme in famiglia. Assicuratevi che i vostri figli sappiano quanto sono amati!

Vi vogliamo bene,
L'Amico

INVIATE ALLA *LIAHONA* I DISEGNI O LE ESPERIENZE DEI VOSTRI FIGLI

Andate su liahona.ChurchofJesusChrist.org e cliccate "Invia un articolo o un feedback". Oppure inviateci tutto via e-mail all'indirizzo liahona@ChurchofJesusChrist.org unitamente al nome, all'età e alla città di residenza di vostro figlio o figlia e alla seguente dichiarazione di consenso: "Il/La sottoscritto/a, [inserite il vostro nome], autorizza La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni a utilizzare il materiale inviato dal proprio figlio nelle riviste della Chiesa, nei siti e nelle piattaforme di social media della Chiesa ed eventualmente in altro materiale della Chiesa". Non vediamo l'ora di ricevere qualcosa da voi!



Trova la Liahona nascosta all'interno!

SOMMARIO

- A2** Dalla Prima Presidenza: Io e il sacramento
- A4** Tutta sola in refettorio
- A6** Ciao dal Madagascar!
- A8** Faneva il missionario
- A10** Un'idea brillante
- A11** Mostra e racconta
- A12** Dire di no, accettare un no
- A14** Chiama papà
- A16** Pesos per la decima
- A18** Cose divertenti: Tempo di decima
- A19** Da amico ad amico: Condividere il Vangelo
- A20** Storie delle Scritture: I fedeli seguirono Gesù
- A23** Pagina da colorare: Il popolo visse in maniera felice

SULLA COPERTINA DE *L'AMICO*

Illustrazione di Jim Madsen