

# Lialona

**Soltanto Lui poteva  
diventare il nostro  
Salvatore, pag. 8**

Quali verità impariamo sul corpo  
dopo la risurrezione? Pag. 14

Liberarsi del fardello dell'abuso  
sessuale, pag. 22

Conoscere il proprio nemico –  
Come resistere a quattro  
strategie di Satana, pag. 30



*Alcuni operai installano cartelli segnalatori al cantiere del Tempio di Berna, in Svizzera. Il tempio è stato dedicato a settembre del 1955 dal presidente David O. McKay. È stato il primo tempio costruito fuori dal Nord America e il primo a celebrare le ordinanze in altre lingue oltre all'inglese.*

*Fotografia pubblicata per gentile concessione della Biblioteca di storia della Chiesa.*



## MESSAGGI

- 4 Messaggio della Prima Presidenza: Il giusto vivrà per fede**  
Presidente Dieter F. Uchtdorf

- 7 Messaggio delle insegnanti visitatrici: Giuramento e alleanza del sacerdozio**



IN COPERTINA

*The Three Marys at the Tomb [Le tre donne al sepolcro]*, di William-Adolphe Bouguereau

## SERVIZI SPECIALI

- 8 L'Espiazione del Salvatore: il fondamento della vera cristianità**  
Anziano Robert D. Hales  
*Poiché Egli vive, tutti vivremo di nuovo.*
- 14 La risurrezione di Gesù Cristo e le verità sul corpo**  
David A. Edwards  
*La risurrezione di Gesù Cristo ci insegna verità essenziali sulla natura eterna e sacra del corpo.*

- 22 Un ponte verso la speranza e la guarigione**  
Nanon Talley  
*In che modo voi o un vostro caro potete trovare pace, speranza e guarigione dopo aver vissuto qualcosa così malvagio e traumatico come un abuso sessuale?*

- 28 Il vecchio album di famiglia - Il potere delle storie di famiglia**  
Amneris Puscasu  
*Le storie e la vita dei miei antenati continuano a fortificarmi.*

## 30 La guerra continua

Anziano Larry R. Lawrence  
*L'anziano Lawrence spiega quattro strategie di Satana e come resistervi.*

## SEZIONI

- 20 Musica: Vieni a Lui**  
di Steven K. Jones e Michael F. Moody.

- 38 Ritratti di Fede: Skaidrite Bokuma**

- 40 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni**

- 80 Fino al giorno in cui ci rivedremo: Il potere di Dio**  
Anziano Bruce R. McConkie


**44 Comprendere la propria benedizione patriarcale**

Allie Arnell e Margaret Wilden  
*Le benedizioni patriarcali sono una specie di mappa personale. Ecco alcuni consigli per aiutare i membri.*

**48 Prepararsi per un nuovo viaggio**

Karina Martins Pereira Correia de Lima  
*I dubbi e i timori in merito alla creazione di una famiglia tutta mia mi preoccupavano. Come potevo trovare pace?*

50

**50 Come posso studiare nella mia mente e con il mio cuore?**

*Qual è il metodo del Signore per trovare risposte alle mie domande e per comprendere meglio le Scritture?*

**52 Personalizza il tuo studio del Vangelo**

*Scoprite come potete ottenere il massimo dal vostro studio del Vangelo.*

**56 Risposte dei dirigenti della Chiesa: Come trovare la vera pace**

Anziano Quentin L. Cook

**57 Libri dimenticati, testimonianza ricordata**

Abigail D. Ferrer

*Il giorno in cui mi fu chiesto di dare informazioni sulla Chiesa fu lo stesso giorno in cui dimenticai il mio materiale sulla Chiesa stessa. Le mie parole semplici sarebbero bastate?*

**58 Lo hanno visto**

*Leggete queste testimonianze sul Salvatore risorto e scoprite come anche voi potete essere testimoni della Sua risurrezione.*

**62 Il nostro spazio**
**63 Locandina: Su, soldati, in guardia!**
**64 Domande e risposte**

*“Come posso sapere che Dio ascolta le mie preghiere?”*



50


**66 Andrei e la parolaccia**

Julie C. Donaldson

*Una piccola parolaccia non avrebbe creato tanti guai, giusto?*

**68 L'apostolo risponde: Come posso aiutare la mia famiglia a essere forte?**

Anziano David A. Bednar

**69 Prepararsi ogni giorno per il tempio**

Joy D. Jones

*Scoprite come la sorella Jones ha raggiunto un obiettivo importante.*

**70 Una Stella splendente**

Jane McBride

*Stella era nervosa di andare in Primaria per la prima volta. Sarebbe riuscita a fare amicizie?*

**72 Sii una luce!**

Jan Pinborough

*Otto modi per essere un buon amico.*

**73 Personaggi della Storia della Chiesa: Diffondere il Vangelo**
**74 Pensare a Gesù**

Lindsay Alder

*Mia impara cos'è il sacramento.*

**76 Storie di Gesù: Gesù ci ha dato il sacramento**

Kim Webb Reid

**79 Gigli di Pasqua**


# Idee per la serata familiare

Questo numero contiene articoli e attività che possono essere usati per la serata familiare.  
Seguono due esempi:



**"Lo hanno visto",** pagina 58 – Che cosa significa essere un testimone di Cristo? Dopo aver letto l'articolo insieme come famiglia, potrete discutere dei modi in cui essere testimoni di Cristo anche senza vederlo fisicamente con i vostri occhi. Potrete pensare ad alcune idee per avvicinarvi di più al Salvatore, come ad esempio trovare delle opportunità di servire i rifugiati nella vostra comunità, imparare di più sulla vita del Salvatore durante lo studio delle Scritture, fare da baby-sitter ai figli di una coppia affinché questa possa andare al tempio, oppure tendere una mano a un amico nel bisogno. Potrete anche guardare il video che si trova su mormone.it/pasqua e meditare sull'importanza di Cristo e della Sua risurrezione.

**"Prepararsi ogni giorno per il tempio",** pagina 69 – La sorella Joy D. Jones ci ricorda l'importanza di rendere il tempio una priorità nella nostra vita e di svolgere l'opera di storia familiare affinché ci aiuti a prepararci a entrare nel tempio. Potrete tenere una serata familiare dedicata alla storia familiare e al tempio. Potrete imparare a indicizzare e a cercare documenti di famiglia oppure parlare dell'importanza delle ordinanze del tempio e guardare immagini dei templi delle varie parti del mondo. Potrete far visita ai giardini di un tempio — se vivete nelle sue vicinanze — e parlare del modo in cui i templi possono avvicinarci di più al Padre Celeste e aiutarci a sentire il Suo amore.

## APPROFONDIMENTI ON-LINE

La rivista Liahona e altro materiale della Chiesa si possono trovare in molte lingue su [languages.lids.org](http://languages.lids.org). Visitate [facebook.com/liahona.magazine](http://facebook.com/liahona.magazine) (disponibile in inglese, portoghese e spagnolo) per trovare messaggi ispirativi, idee per la serata familiare e per materiale che potete condividere con amici e familiari.

## ARGOMENTI TRATTATI

I numeri di pagina si riferiscono all'inizio degli articoli.

**Abusi sessuali,** 22

**Adorare nel tempio,** 69

**Alleanze,** 7

**Amicizia,** 70, 72

**Benedizione patriarcale,** 44

**Conoscenza,** 50, 52

**Coraggio,** 40, 57, 63

**Corpo,** 14

**Esempio,** 72

**Espiazione,** 8, 22, 74, 76

**Famiglia,** 28, 42, 48, 68

**Fede,** 4, 38, 41, 48, 80

**Gesù Cristo,** 8, 14, 30, 56,

58, 74, 76, 79

**Guarigione,** 22

**Guerra in cielo,** 30

**Linguaggio,** 40, 66

**Pace,** 48, 56, 62, 66

**Pasqua,** 14, 58, 76, 79

**Potere spirituale,** 4, 30,

63, 80

**Preghiera,** 41, 62, 64

**Risurrezione,** 8, 14, 58,

76, 79

**Sacerdozio,** 7, 80

**Sacramento,** 74, 76

**Servizio,** 4, 42, 68

**Speranza,** 22, 48

**Spirito Santo,** 50

**Storia della Chiesa,** 73

**Storia familiare,** 28

**Studio delle Scritture,** 43,

52, 57

**Tentazione,** 30, 63

**Testimonianza,** 38, 50,

57, 58

**Vita eterna,** 8, 14



**Presidente**  
**Dieter F. Uchtdorf**  
Secondo consigliere  
della Prima Presidenza

# IL GIUSTO VIVRÀ PER FEDE

## Il rabbino e il produttore di sapone

C'è una vecchia storiella ebraica su un produttore di sapone che non credeva in Dio. Un giorno, mentre camminava con un rabbino, il produttore di sapone disse: "C'è qualcosa che non riesco a capire. Abbiamo avuto la religione per migliaia di anni, ma ovunque si guardi ci sono malvagità, corruzione, disonestà, ingiustizia, dolore, fame e violenza. Sembra che la religione non abbia affatto reso migliore il mondo. Quindi le chiedo: a che cosa serve?".

Per qualche istante il rabbino non rispose, ma continuò a camminare insieme al produttore di sapone. Alla fine arrivarono nei pressi di un parco giochi nel quale dei bambini tutti impolverati giocavano nella terra.

"C'è qualcosa che non capisco", disse il rabbino. "Guarda quei bambini. Abbiamo avuto il sapone per migliaia di anni, eppure quei bambini sono sporchi. A che cosa serve il sapone?".

Il produttore di sapone replicò: "Ma rabbino, non è giusto incolpare il sapone per questi bambini sporchi. Prima che possa realizzare il suo scopo, il sapone deve essere usato".

Il rabbino sorrise e disse: "Proprio così".

## In che modo vivremo?

Citando un profeta dell'Antico Testamento, l'apostolo Paolo riassunse ciò che significa essere un credente con queste parole: "Il giusto vivrà per fede" (Romani 1:17).

Forse, in questa semplice affermazione comprendiamo la differenza che c'è tra una religione fragile e inefficace e una religione che ha il potere di trasformare la vita.

Per comprendere che cosa significa vivere per fede, tuttavia, dobbiamo capire che cos'è la fede.

La fede è qualcosa di più che credere. È una fiducia completa in Dio accompagnata dall'azione.

È qualcosa di più che desiderare.

È qualcosa di più che restare semplicemente distesi ed esprimere il nostro assenso mediante un cenno del capo. Quando diciamo che "il giusto vivrà per fede", vogliamo dire che la nostra fede ci guida e ci dirige. *Agiamo* in modo coerente con la nostra fede, spinti non da un senso di obbedienza superficiale, bensì da un amore convinto e sincero per il nostro Dio e per la saggezza inestimabile che Egli ha rivelato ai Suoi figli.

La fede deve essere accompagnata dall'azione, altrimenti è priva di vita (vedere Giacomo 2:17). Altrimenti, non è affatto fede. Non ha il potere di cambiare una singola persona, tantomeno il mondo.

Uomini e donne di fede confidano nel loro misericordioso Padre Celeste, persino nei momenti di incertezza; persino nei momenti di dubbio e di avversità nei quali potrebbero non vedere in modo perfetto né comprendere in modo chiaro.

Uomini e donne di fede percorrono con entusiasmo il cammino del discepolato e si sforzano di seguire l'esempio del loro amato Salvatore, Gesù Cristo. La fede motiva e, anzi, ci ispira a volgere al cielo il nostro cuore e ad aiutare, sollevare e benedire attivamente il nostro prossimo.

La religione senza azione è come il sapone che resta chiuso nella confezione. Può avere un potenziale meraviglioso, ma in realtà ha ben poco potere di fare la differenza fino a quando non adempie il suo scopo previsto. Il vangelo restaurato di Gesù Cristo è un vangelo di azione. La Chiesa di Gesù Cristo insegna la vera religione quale messaggio di speranza, di fede, e di carità, il che comprende aiutare il nostro prossimo spiritualmente e materialmente.



**Il presidente Uchtdorf e sua figlia, Antje, visitano dei rifugiati in un campo vicino ad Atene in Grecia.**

Alcuni mesi fa, io e mia moglie, Harriet, abbiamo fatto un viaggio di famiglia nel Mediterraneo insieme ad alcuni dei nostri figli. Abbiamo fatto visita ad alcuni campi profughi e abbiamo incontrato delle famiglie provenienti da zone di guerra. Queste persone non erano della nostra fede, ma erano nostri fratelli e nostre sorelle e avevano urgente bisogno di aiuto. Il nostro cuore è stato toccato profondamente quando abbiamo visto in prima persona il modo in cui la fede attiva dei membri della nostra Chiesa porta aiuto, soccorso, e speranza al prossimo nel bisogno a prescindere dalla sua religione, nazionalità o istruzione.

La fede unita a un'azione costante riempie il cuore di gentilezza, la mente di saggezza e comprensione, e l'anima di pace e amore.

La nostra fede può benedire ed

esercitare un'influenza retta sia su coloro che ci circondano sia su di noi.

La nostra fede può riempire il mondo di bontà e di pace.

La nostra fede può trasformare l'odio in amore e i nemici in amici.

Il giusto, pertanto, vive agendo con fede; vive confidando in Dio e percorrendo il Suo sentiero.

Questo è il genere di fede in grado di trasformare individui, famiglie, nazioni e il mondo. ■

### **COME INSEGNARE QUESTO MESSAGGIO**

I presidente Uchtdorf spiega che la fede è qualcosa di più di una semplice espressione di credo. La vera fede nel Padre Celeste e in Gesù Cristo richiede azione, e vivere per fede ha il potere di trasformare la vita e la famiglia. Potreste invitare coloro a cui insegnate a raccontare degli episodi in cui hanno visto, nella propria vita oppure in quella degli altri, le benedizioni e il potere che derivano dal vivere per fede. Esortateli a pregare per essere guidati a sapere come vivere meglio il Vangelo.

### Servire gli altri con fede

I presidente Uchtdorf ci dice che la nostra fede in Dio deve essere "accompagnata dall'azione". Quando la nostra fede è "unita a un'azione costante", egli spiega, essa "riempie [...] l'anima di pace e amore". Con la promessa di questa benedizione, noi *possiamo* fare la differenza e possiamo sperimentare tutto questo nella nostra vita se, pieni di fede, dedichiamo del tempo a servire. Potresti pregare ogni mattina chiedendo aiuto al Signore nel servire gli altri. Ad esempio, chiediGli di mostrarti quando un tuo fratello o una tua sorella ha bisogno di aiuto per svolgere una faccenda domestica o quando un amico ha bisogno di un complimento. Poi, quando senti un suggerimento dallo Spirito, agisci di conseguenza! Se rendi queste preghiere e questo servizio un'abitudine, allora le tue azioni fedeli e costanti benediranno la tua vita e quella altrui. Il presidente Uchtdorf promette che puoi "trasformare individui, famiglie, nazioni e il mondo".

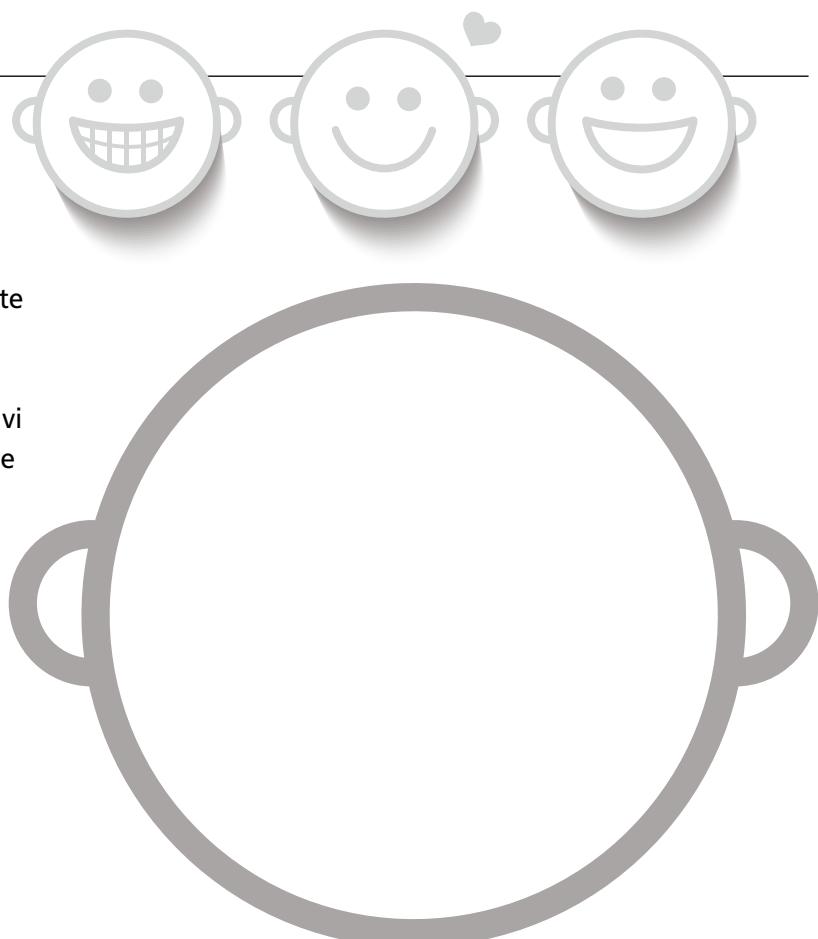


### Fiducia

**P**rovate a fare questa attività con un amico. Dovrete fidarvi di lui e seguire attentamente quello che vi dice.

Tenendo in mano una penna o una matita, chiudete gli occhi. Lasciate che il vostro amico vi dica dove disegnare gli occhi, il naso, la bocca e i capelli su questa figura, poi guardate. Com'è venuto il disegno? Potete colorarlo e fare un altro disegno per giocare di nuovo!

A volte è difficile seguire le indicazioni, ma quando proviamo a seguire il Padre Celeste ascoltando lo Spirito Santo, Egli ci aiuterà. Possiamo sempre fidarci di Lui.



# Il giuramento e l'alleanza del sacerdozio

*Studiate devotamente questo materiale e cercate l'ispirazione per capire che cosa condividere. In che modo comprendere lo scopo della Società di Soccorso prepara le figlie di Dio per le benedizioni della vita eterna?*

Come sorelle, più comprendiamo il fatto che il giuramento e l'alleanza del sacerdozio si applica a noi personalmente, più accoglieremo appieno le benedizioni e le promesse del sacerdozio stesso.

L'anziano M. Russell Ballard del Quorum dei Dodici Apostoli ha affermato: "Tutti coloro che hanno stretto sacre alleanze con il Signore, e che rispettano tali alleanze, si qualificano a ricevere la rivelazione personale, a ricevere le benedizioni del ministero degli angeli, a comunicare con Dio, a ricevere la pienezza del Vangelo e, infine, a diventare eredi con Gesù Cristo di tutto ciò che il Padre ha"<sup>1</sup>.

Le benedizioni e le promesse del giuramento e dell'alleanza del sacerdozio riguardano sia gli uomini sia le donne. La sorella Sheri L. Dew, già consigliera nella presidenza generale della Società di Soccorso, ha dichiarato: "La pienezza del sacerdozio



contenuta nelle sacre ordinanze della Casa del Signore può essere ricevuta soltanto da un uomo e una donna insieme".<sup>2</sup>

La sorella Linda K. Burton, presidentessa generale della Società di Soccorso, ha esteso un "invito a imparare a memoria il giuramento e l'alleanza del sacerdozio, che potete trovare in Dottrina e Alleanze 84:33–44. Così facendo, vi prometto che lo Spirito Santo amplierà la vostra comprensione del sacerdozio e vi ispirerà ed edificherà in modi meravigliosi".<sup>3</sup>

Le istruzioni date alla Società di Soccorso da Joseph Smith avevano lo scopo di preparare le donne a "entrare in possesso dei privilegi e delle benedizioni e dei doni del sacerdozio". Questo sarebbe stato possibile mediante le ordinanze del tempio.

"Le ordinanze del tempio [sono] ordinanze del sacerdozio, ma non [conferiscono] un ufficio ecclesiastico agli uomini o alle donne. [Queste ordinanze adempiono] la promessa del Signore in base alla quale il Suo popolo — donne e uomini — sarebbe stato 'investito' di potere dall'alto' [DeA 38:32]."<sup>4</sup>

## Ulteriori passi delle Scritture e informazioni

Dottrina e Alleanze 84:19–40; 121:45–46; [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

## NOTE

1. M. Russell Ballard, "Gli uomini, le donne e il potere del sacerdozio", *Liahona*, settembre 2014, 36.
2. Sheri L. Dew, in *Figlie nel mio regno – La storia e l'opera della Società di Soccorso* (2011), 132.
3. Linda K. Burton, "Il potere del sacerdozio – Disponibile a tutti", *Liahona*, giugno 2014, 21–22.
4. Argomenti evangelici, "Gli insegnamenti di Joseph Smith sul sacerdozio, sul tempio e sulle donne", [topics.lds.org](http://topics.lds.org).



Riflettete  
sul seguente  
punto

Che cosa  
potete fare  
per com-  
prendere e  
accogliere più  
pienamente  
le benedizioni  
promesse del  
giuramento  
e dell'al-  
leanza del  
sacerdozio?



GETHSEMANE (ILL. GETSEMANI), DJ. KIRK RICHARDS



Anziano

**Robert D. Hales**

Membro del  
Quorum dei  
Dodici Apostoli

# L'Espiazione del Salvatore: IL FONDAMENTO DELLA VERA CRISTIANITÀ

*Tutti risorgeremo e diventeremo immortali grazie  
al sacrificio espiatorio di Gesù Cristo.*

**A**l profeta Joseph Smith (1805–44) chiesero: “Quali sono i principi fondamentali della vostra religione?”. Egli rispose: “I principi fondamentali della nostra religione sono la testimonianza degli Apostoli e dei Profeti riguardo a Gesù Cristo; che Egli morì, fu sepolto, risuscitò il terzo giorno e ascese al cielo; tutte le altre cose inerenti alla nostra religione sono soltanto un complemento di ciò”<sup>1</sup>.

Voglio rendere testimonianza della dichiarazione del profeta Joseph. Il fulcro di tutto ciò in cui crediamo è il nostro Salvatore e il Suo sacrificio espiatorio —“la discendenza di Dio” (1 Nefi 11:16) secondo cui il Padre mandò Suo Figlio sulla terra per compiere l’Espiazione. Lo scopo principale della vita di Gesù Cristo fu portare a termine il sacrificio espiatorio. L’Espiazione è il fondamento della vera cristianità.

Perché l’Espiazione del Salvatore è il principio evangelico fondamentale nella Chiesa e nella nostra vita?

## Articoli di Fede 1:3

Il terzo articolo di fede recita: “Noi crediamo che tramite l’Espiazione di Cristo tutta l’umanità può essere salvata, mediante l’obbedienza alle leggi e alle ordinanze del Vangelo”.

“Salvata” in questo contesto indica il raggiungimento del più alto grado di gloria nel regno celeste. La risurrezione è garantita a tutti coloro che sono scesi sulla terra, ma per ricevere la vita eterna, la pienezza delle benedizioni del progresso eterno, ogni persona deve obbedire alle leggi, ricevere le ordinanze e stringere le alleanze del Vangelo.

Perché Gesù Cristo, e soltanto Lui, era in grado di espiare i peccati del mondo? Egli soddisfaceva tutti i requisiti.

## Dio Lo amava e confidava in Lui.

Nel mondo preterreno Gesù era nato da Genitori Celesti. Era il Primogenito del nostro Padre Celeste. Fu scelto sin dal principio. Fu obbediente alla volontà del Padre Suo. Le Scritture parlano spesso della gioia che il Padre Celeste ha nel Figlio Suo.

In Matteo leggiamo: "Ed ecco una voce dai cieli che disse: Questo è il mio diletto Figliuolo, nel quale mi sono compiaciuto" (Matteo 3:17).

Luca ha scritto: "Ed una voce venne dalla nuvola, dicendo: Questo è il mio figliuolo, l'eletto mio; ascoltatelo" (Luca 9:35).

E al tempio nella terra di Abbondanza dopo la risurrezione del Salvatore, le persone udirono la voce del Padre: "Ecco il mio Figlio beneamato, nel quale io mi compiaccio" (3 Nefi 11:7).

Sono particolarmente toccato quando leggo che mentre Gesù soffriva nel Giardino di Getsemani, il Padre, per via del Suo grande amore e della Sua compassione verso il Suo Figliuolo Unigenito, mandò un angelo a confortarLo e rafforzarLo (vedere Luca 22:43).

## Gesù usò il Suo arbitrio per obbedire

Gesù doveva deporre volontariamente la Sua vita per noi.

Nel grande concilio nei cieli, Lucifer, "figlio del mattino" (DeA 76:26-27; Isaia 14:12), disse:

"Eccomi, manda me, io sarò tuo figlio, e redimerò tutta l'umanità, affinché non sia perduta una sola anima, e sicuramente lo farò; dammi dunque il tuo onore.

Ma ecco, il mio Figlio Diletto, che era il mio Diletto e Scelto fin dal principio, mi disse: Padre, sia fatta la tua volontà, e sia tua la gloria per sempre" (Mosè 4:1-2; vedere anche Abrahamo 3:27).

Per via del grande amore che aveva per il Padre e per ciascuno di noi, il Figlio disse: "Manda me". Quando dichiarò: "Manda me", usò il Suo arbitrio.

"Come il Padre mi conosce ed io conosco il Padre; e metto la mia vita per le pecore. [...]

Per questo mi ama il Padre; perché io depongo la mia vita, per ripigliarla poi.

Nessuno me la toglie, ma la depongo da me. Io ho podestà di deporla e ho podestà di ripigliarla. Quest'ordine ho ricevuto dal Padre mio" (Giovanni 10:15, 17-18).

Se il Salvatore lo avesse desiderato, legioni di angeli avrebbero potuto portarLo dalla croce direttamente a casa da Suo Padre. Egli, invece, usò il Suo arbitrio per sacrificarsi per noi, per portare a termine la Sua missione nella mortalità e per perseverare sino alla fine, completando il sacrificio espiatorio.

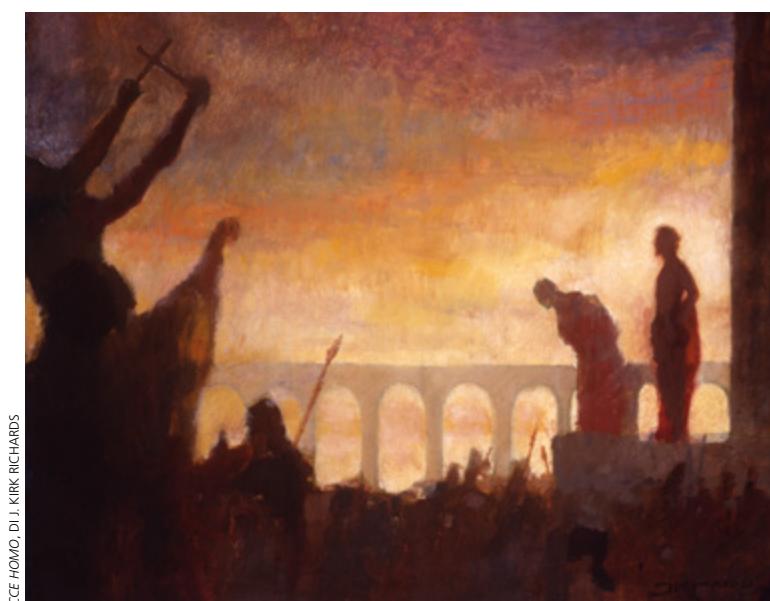
Gesù volle venire sulla terra ed era qualificato. E quando venne, disse: "Son disceso dal cielo per fare non la mia volontà, ma la volontà di Colui che mi ha mandato" (Giovanni 6:38).

## Gesù fu preordinato

Pietro insegnò che Gesù fu "preordinato prima della fondazione del mondo" (vedere 1 Pietro 1:19-21).

I profeti di tutte le dispensazioni predissero la venuta di Gesù Cristo e quale sarebbe stata la Sua missione. Grazie alla sua fede grandiosa, a Enoc fu mostrata una visione meravigliosa della nascita, della morte, dell'ascensione e della seconda venuta del Salvatore:

"Ed ecco, Enoc vide il giorno della venuta del Figlio dell'Uomo, sì, nella carne; e la sua anima gioì e disse: Il Giusto è elevato e l'Agnello è immolato fin dalla fondazione del



mondo; e tramite la fede io sono nel seno del Padre; ed ecco, Sion è con me. [...]

E il Signore disse ad Enoc: Guarda; ed egli guardò e vide il Figlio dell'Uomo innalzato sulla croce, alla maniera degli uomini;

E udì una forte voce; e i cieli si velarono, e tutte le creazioni di Dio piangono, e la terra gemette, e le rocce si spaccarono; e i santi risorsero e furono incoronati alla destra del Figlio dell'Uomo con corone di gloria; [...]

Ed Enoc vide il Figlio dell'Uomo ascendere al Padre; [...] E avvenne che Enoc vide il giorno della venuta del Figlio dell'Uomo negli ultimi giorni, per dimorare sulla terra in rettitudine per lo spazio di mille anni" (Mosè 7:47, 55–56, 59, 65).

Circa settantacinque anni prima della nascita di Cristo, Amulec testimoniò: "Ecco, io vi dico che so veramente che Cristo verrà fra i figlioli degli uomini per prendere su di Sé le trasgressioni del suo popolo, e che egli espierà per i peccati del mondo; poiché il Signore Iddio lo ha detto" (Alma 34:8).

### **Gesù aveva dei requisiti unici**

Solo Gesù Cristo poteva compiere il sacrificio espiatorio — essendo nato da una madre mortale, Maria, e avendo ricevuto il potere della vita da Suo Padre (vedere Giovanni 5:26). Per via di questo potere della vita, Egli sconfisse la morte, il potere della tomba fu reso vano, ed Egli divenne il nostro Salvatore e Mediatore e il Maestro della Risurrezione — la via mediante la quale giungono a tutti noi la salvezza e l'immortalità. Tutti risorgeremo e diventeremo immortali grazie al sacrificio espiatorio di Gesù Cristo.

### **Gesù espiò volontariamente il peccato originale**

Il secondo articolo di fede dichiara: "Noi crediamo che gli uomini saranno puniti per i loro propri peccati e non per la trasgressione di Adamo".

Mediante l'uso dell'arbitrio, noi scegliamo di esercitare la nostra fede. Con diligenza, possiamo pentirci; senza l'Espiazione, non possiamo.

In Mosè ci viene insegnato: "Di qui venne il detto, diffuso fra il popolo, che il Figlio di Dio ha espiato per la

GRAY DAY GOLGOTHA (GIORNO GRIGIO AL GOLGOTHA), DI J. KIRK RICHARDS



colpa originale, per cui i peccati dei genitori non possono ricadere sulla testa dei figli" (Mosè 6:54).

In 2 Nefi ci viene dato un grande insegnamento:

"Poiché, come la morte è venuta a tutti gli uomini per adempire il piano misericordioso del grande Creatore, è necessario che vi sia un potere di risurrezione, e la risurrezione è necessario che venga all'uomo a causa della Caduta, e la Caduta venne a causa della trasgressione; e poiché l'uomo divenne decaduto, essi furono recisi dalla presenza del Signore.

Pertanto è necessario che vi sia una espiazione infinita — e se non fosse una espiazione infinita, questa corruzione non potrebbe rivestirsi di incorruttibilità. Pertanto il primo giudizio che cadde sull'uomo avrebbe dovuto necessariamente restare per un tempo infinito. E se così fosse, questa carne avrebbe dovuto giacere per marcire e decomporsi nella madre terra, per non risorgere mai più" (2 Nefi 9:6–7).

### **Gesù fu l'unico Essere perfetto**

In Dottrina e Alleanze il Salvatore dice: "Padre, guarda le sofferenze e la morte di colui che non peccò, nel quale Tu ti compiacesti; guarda il sangue di Tuo Figlio, che fu versato, il sangue di colui che Tu desti affinché Tu fossi glorificato" (DeA 45:4).

Gesù fu l'unico essere umano a essere perfetto, senza peccato. Il sacrificio nell'Antico Testamento era inteso come sacrificio di sangue — che indicava il sacrificio

sulla croce del nostro Signore e Redentore per compiere il sacrificio espiatorio. Quando i sacrifici con spargimento di sangue venivano celebrati nei templi antichi, i sacerdoti sacrificavano un agnello senza macchia, perfetto sotto ogni aspetto. Spesso nelle Scritture ci si riferisce al Salvatore come all’“Agnello di Dio” per via della Sua purezza (vedere, per esempio, Giovanni 1:29, 36; 1 Nefi 12:6; 14:10; DeA 88:106).

Pietro insegnò che siamo redenti “col prezioso sangue di Cristo, come d’agnello senza difetto né macchia” (1 Pietro 1:19).

### **Gesù tolse i peccati del mondo**

I seguenti versetti chiariscono che, tramite la Sua Espiazione, il Salvatore pagò il prezzo dei nostri peccati:

“Noi tutti ci eravamo sviati come pecore, ognun di noi si era diretto per la sua propria via; e il Signore ha posto su di lui le iniquità di tutti noi” (Mosia 14:6).

“Ma Iddio mostra la grandezza del proprio amore per noi, in quanto che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi. [...]

Perché, se mentre eravamo nemici siamo stati riconciliati con Dio mediante la morte del suo Figliuolo, tanto più ora, essendo riconciliati, saremo salvati mediante la sua vita.

E non soltanto questo, ma anche ci gloriamo in Dio per mezzo del nostro Signor Gesù Cristo, per il quale abbiamo ora ottenuto la riconciliazione.

Poiché, siccome per la disubbidienza di un solo uomo i molti sono stati costituiti peccatori, così anche per l’ubbidienza d’un solo, i molti saran costituiti giusti” (Romani 5:8, 10–11, 19).

“Affinché si adempisse quel che fu detto per bocca del profeta Isaia: Egli stesso ha preso le nostre infermità, ed ha portato le nostre malattie” (Matteo 8:17).

“Ma Dio non cessa di essere Dio, e la misericordia reclama il penitente, e la misericordia viene a causa dell’espiazione; e l’espiazione fa avverare la risurrezione dei morti; e la risurrezione dei morti riconduce gli uomini alla presenza di Dio; e così essi sono restituiti alla sua presenza, per essere giudicati secondo le loro opere, secondo la legge e la giustizia. [...]

E così Dio realizza i suoi grandi ed eterni propositi che erano preparati fin dalla fondazione del mondo. E così avviene la salvezza e la redenzione degli uomini, e anche la loro distruzione e la loro infelicità” (Alma 42:23, 26).

### **Gesù perseverò sino alla fine**

Gesù Cristo sopportò le prove, la sofferenza, il sacrificio e le tribolazioni del Getsemani, come pure il tormento del Golgota sulla croce. Poi, infine, poté dire: “È compiuto” (Giovanni 19:30). Egli aveva completato la Sua opera nella mortalità e aveva perseverato sino alla fine, portando a compimento il sacrificio espiatorio.

Nel Giardino Egli disse: “Padre mio, se è possibile, passi oltre da me questo calice! Ma pure, non come voglio io, ma come tu vuoi” (Matteo 26:39).

In Dottrina e Alleanze ci viene detto:

“E queste sofferenze fecero sì che io stesso, Iddio, il più grande di tutti, tremassi per il dolore e sanguinassi da ogni poro, e soffrissi sia nel corpo che nello spirito — e desiderassi di non bere la coppa amara e mi ritraessi —

nondimeno, sia gloria al Padre, bevvi e portai a termine i miei preparativi per i figlioli degli uomini” (DeA 19:18–19).

Gesù disse a Suo Padre: “Io ti ho glorificato sulla terra, avendo compiuto l’opera che tu m’hai data a fare” (Giovanni 17:4).



Poi, sulla croce, “quando Gesù ebbe preso l’aceto, disse: È compiuto! E chinato il capo, rese lo spirito” (Giovanni 19:30).

Gesù venne sulla terra, mantenne la Sua divinità per poter così compiere il sacrificio espiatorio, e perseverò sino alla fine.

### Ricordarci di Lui tramite il sacramento

Oggi noi ricordiamo il sacrificio espiatorio del Salvatore con gli emblemi del pane e dell’acqua — simboli del Suo corpo e del Suo sangue — come fu istituito durante l’Ultima Cena del Signore con i Suoi apostoli.

“Poi, avendo preso del pane, rese grazie e lo ruppe e lo diede loro, dicendo: Questo è il mio corpo il quale è dato per voi: fate questo in memoria di me.

Parimente ancora, dopo aver cenato, dette loro il calice dicendo: Questo calice è il nuovo patto nel mio sangue, il quale è sparso per voi” (Luca 22:19–20).

In Giovanni 11:25–26 leggiamo:

“Io son la resurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muoia, vivrà;

e chiunque vive e crede in me, non morrà mai”.

Leggiamo anche: “Io sono il pane vivente, che è disceso dal cielo; se uno mangia di questo pane vivrà in eterno; e il pane che darò è la mia carne, che darò per la vita del mondo” (Giovanni 6:51).

“La vita del mondo” significa la vita eterna.

Dobbiamo preparare noi stessi e le nostre famiglie ogni settimana per poter essere degni di prendere il sacramento e di rinnovare le nostre alleanze con cuore penitente.

### Il Padre e il Figlio ci amano

Il Padre mandò il Figlio Suo sulla terra — la condiscendenza — per permettergli di essere crocifisso e di affrontare tutto ciò che doveva affrontare. In Giovanni leggiamo:

“Gesù [...] disse: Io sono la via, la verità e la vita; nessuno viene al Padre se non per mezzo di me.

Se m’aveste conosciuto, avreste conosciuto anche mio Padre; e fin da ora lo conoscete, e l’avete veduto” (Giovanni 14:6–7).

“In questo è l’amore: non che noi abbiamo amato Iddio, ma che Egli ha amato noi, e ha mandato il suo Figliuolo per



essere la propiziazione per i nostri peccati” (1 Giovanni 4:10).

*Propiziazione* significa riconciliazione o pacificazione.

### Conclusione

Tutti coloro che scendono sulla terra e ricevono un corpo mortale saranno risorti, ma dobbiamo lavorare per ricevere le benedizioni dell’Esaltazione mediante la nostra fedeltà, il nostro arbitrio, la nostra obbedienza e il nostro pentimento. La misericordia sarà accordata con la giustizia, permettendo il pentimento.

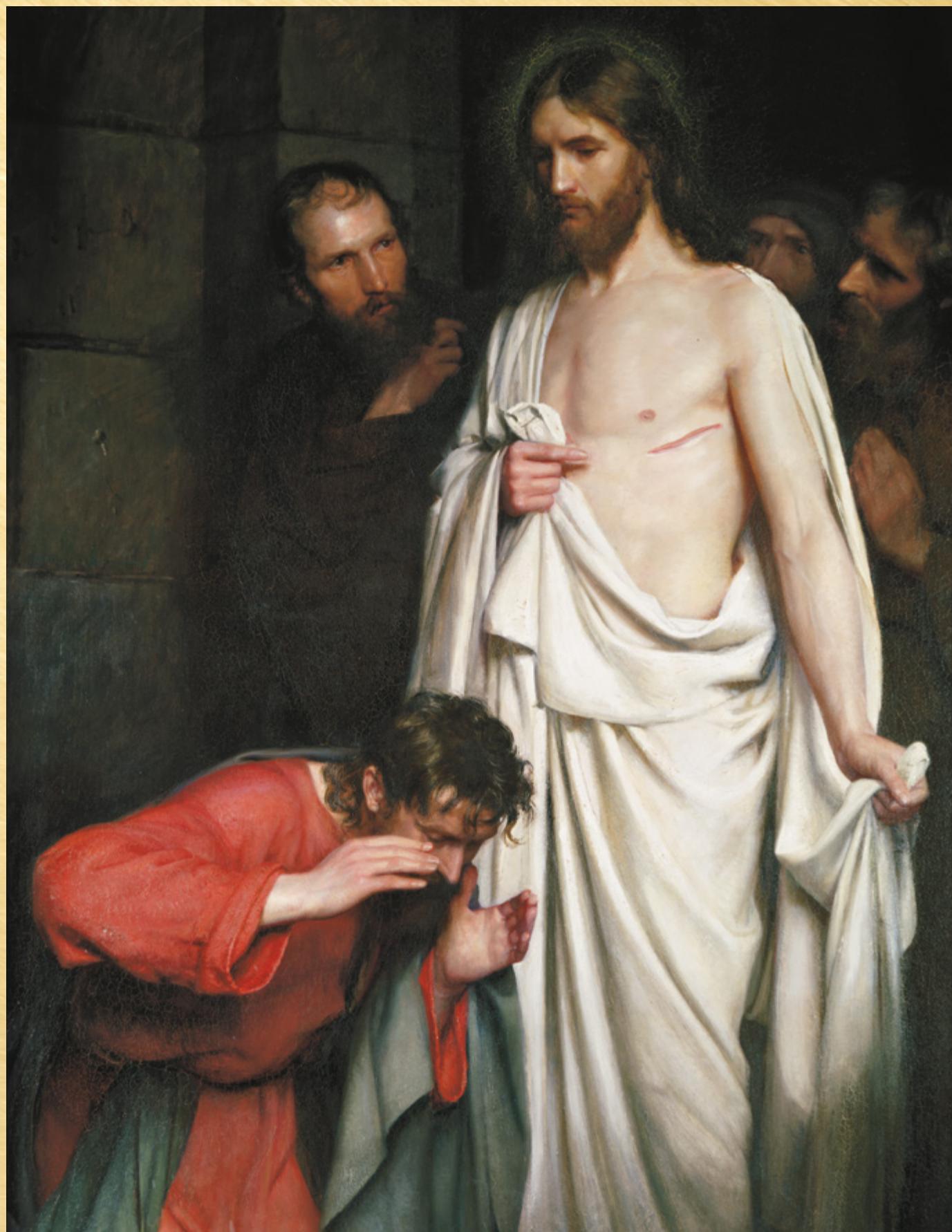
Poiché abbiamo scelto di seguire e di accettare Gesù Cristo come nostro Redentore, prendiamo su di noi il Suo nome al battesimo. Accettiamo la legge dell’obbedienza. Promettiamo che ci ricorderemo sempre di Lui e che osserveremo i Suoi comandamenti. Rinnoviamo le nostre alleanze quando prendiamo il sacramento.

Col rinnovo delle nostre alleanze, ci viene fatta la promessa che avremo sempre con noi il Suo Spirito. Se lasciamo che il Suo Spirito entri nella nostra vita e la diriga, potremo tornare alla presenza del Padre Celeste e di Suo Figlio, Gesù Cristo, che è il Loro piano di felicità per noi — il piano di salvezza. ■

*Tratto dal discorso “L’Espiazione” tenuto il 24 giugno 2008 durante il seminario per i nuovi presidenti di missione presso il Centro di addestramento per i missionari di Provo [Utah, USA].*

#### NOTA

1. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph Smith* (2007), 52.



# LA risurrezione di Gesù Cristo e le verità sul corpo

David A. Edwards

Riviste della Chiesa

“Gesù [...] disse: È compiuto! — E chinato il capo, rese lo spirito” (Giovanni 19:30). In quel momento lo spirito di Gesù Cristo lasciò il Suo corpo — un corpo che aveva sopportato la sofferenza così che Egli potesse espiare i peccati di tutte le persone e soccorrerle nelle loro infermità (vedere Alma 7:12–13). Quel corpo, a quel punto un recipiente vuoto, venne rimosso dalla croce, avvolto in panni di lino e, infine, posto nella tomba. Il terzo giorno le donne che erano venute per completare la preparazione del corpo per la sepoltura si avvicinarono alla tomba.

Ma il corpo era sparito.

La scoperta della tomba vuota fu solo l'inizio. Maria Maddalena, gli Apostoli e molti altri furono testimoni di qualcosa di miracoloso: videro Gesù Cristo risorto e reso perfetto, in forma umana e tangibile.

Il Salvatore fece in modo che coloro che Lo videro dopo la Sua risurrezione comprendessero pienamente il genere di corpo che aveva. Per esempio, invitò gli Apostoli a toccare il Suo corpo in modo che potessero assicurarsi che Egli era reale e non

un'apparizione (vedere Luca 24:36–40).<sup>1</sup> Inoltre, mangiò insieme a loro (vedere Luca 24:42–43).

Quando in seguito adempirono il loro mandato di predicare il vangelo di Gesù Cristo, gli Apostoli affrontarono opposizioni e persecuzioni, alcune delle quali giunsero perché insegnavano che Gesù Cristo era risorto e che, come risultato di ciò, tutta l'umanità sarebbe risorta (vedere Atti 4:1–3).

Oggi, proprio come allora, la risurrezione di Gesù Cristo è un elemento essenziale del messaggio proclamato dalla Sua chiesa al mondo. Come disse il profeta Joseph Smith: “I principi fondamentali della nostra religione sono la testimonianza degli Apostoli e dei Profeti riguardo a Gesù Cristo; che Egli morì, fu sepolto, risuscitò il terzo giorno e ascese al cielo; tutte le altre cose inerenti alla nostra religione sono soltanto un complemento di ciò”<sup>2</sup>.

La Risurrezione aiuta a rispondere alle domande fondamentali riguardo alla nostra natura e a quella di Dio, alla nostra relazione con Lui, allo scopo di questa vita e alla speranza che abbiamo in Gesù Cristo. Ecco

*Tramite la Sua  
risurrezione,  
Gesù Cristo ci ha  
insegnato delle  
verità importanti  
in merito al  
corpo.*



**“Chiunque rigetta il concetto di un Dio con un corpo rigetta sia il Cristo che visse sulla terra sia quello risorto”**  
— Anziano Jeffrey R. Holland.

alcune delle verità evidenziate dalla risurrezione di Gesù Cristo.

#### **Il Padre Celeste ha un corpo glorificato**

L'idea che Dio abbia una forma umana trova certamente radici nella Bibbia<sup>3</sup> e nel pensiero della maggior parte delle persone, ma molte tradizioni teologiche e filosofico-religiose hanno abbandonato tale idea in favore di un Dio “senza corpo, parti o passioni”<sup>4</sup>. Secondo questa visione il corpo (e la materia, in generale) è malvagio o irreale; mentre lo spirito, la mente o le idee sono la vera sostanza dell'essere supremo o della realtà.

Pertanto, quanto fu gloriosamente semplice e rivoluzionaria la rivelazione della natura di Dio tramite Suo Figlio, Gesù Cristo.

Durante il Suo ministero, il Salvatore ha detto: “Chi ha veduto me, ha veduto il Padre” (Giovanni 14:9). Ciò assunse un significato ancora maggiore dopo che Egli risorse con un corpo perfetto e immortale, dimostrando che “Il Padre ha un corpo di carne ed ossa, tanto tangibile quanto quello dell'uomo; il Figlio pure” (DeA 130:22).

Fu così rivelata la natura corporea del Padre Celeste. Come spiegò in seguito Joseph Smith: “Ciò che non ha corpo o parti è nulla. Non c'è

altro Dio in cielo, se non quel Dio di carne ed ossa”<sup>5</sup>.

L'anziano Jeffrey R. Holland, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, si è espresso in questi termini: “Se per la Divinità avere un corpo non solo non è necessario, ma neppure desiderabile, perché il Redentore dell'umanità riscattò il *Proprio* corpo dalla morsa della morte e della tomba, garantendo che non si sarebbe mai più separato dal Suo spirito per il tempo e per l'eternità? *Chiunque rigetta il concetto di un Dio con un corpo rigetta sia il Cristo che visse sulla terra sia quello risorto*”<sup>6</sup>.

#### **Il Padre Celeste è onnipotente, onnisciente e pieno d'amore**

Gli attributi superlativi del carattere del Padre Celeste sono resi manifesti anche nell'episodio stesso della risurrezione di Gesù Cristo. L'anziano D. Todd Christofferson, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, ha detto: “Data la realtà della risurrezione di Cristo, i dubbi sull'onnipotenza, l'onniscienza e la benevolenza di Dio Padre — che ha dato il Suo Figliuolo Unigenito per la redenzione del mondo — sono infondati”<sup>7</sup>.

Il potere, la conoscenza e la bontà di Dio sono comprovate dalla risurrezione di Gesù Cristo che dà prova della saggezza e dell'amore insiti nel piano del Padre Celeste, e della capacità del Padre (e del Figlio) di portare a termine tale piano.

#### **Noi siamo figli di Dio**

Come ci insegna la Bibbia, noi fummo creati “a immagine di Dio [...] maschio e femmina” (Genesi 1:27). La risurrezione di Gesù Cristo ha rafforzato questa verità. Infatti, nel momento stesso della Sua risurrezione Gesù Cristo mise in evidenza la nostra relazione con il Padre Celeste, dicendo: “Io salgo al Padre mio e Padre vostro, all'Iddio mio e Iddio vostro” (Giovanni 20:17; corsivo aggiunto).

Il Salvatore ha svelato che Dio e il genere umano non sono del tutto differenti nella loro essenza fondamentale. La conformazione basilare dei nostri corpi è simile a quella dei nostri spiriti,<sup>8</sup> e i nostri spiriti furono creati a immagine di Dio perché tale è la natura della relazione tra padri e figli.

### Il corpo è un dono capacitante e nobilitante

Tramite la Sua risurrezione, il Salvatore ci ha mostrato che un'esistenza fisica e corporea è una parte integrante della natura eterna di Dio e dei Suoi figli. Il Signore ha rivelato a Joseph Smith: “Gli elementi sono eterni, e spirito ed elementi inseparabilmente connessi ricevono una pienezza di gioia” (DeA 93:33). Questa inseparabile connessione unisce lo spirito e la materia fisica rendendoli un corpo immortale, incorruttibile, glorioso e perfetto, l'unico genere di corpo in grado di ricevere la pienezza di gioia che Dio possiede.

Per contro, coloro che hanno ricevuto un corpo mortale e poi si separano da esso per entrare nel mondo degli spiriti “[considerano] la lunga assenza del loro spirito dal loro corpo come una schiavitù” (DeA 138:50; vedere anche DeA 45:17).

Anche il nostro corpo mortale è una parte essenziale del piano del Padre Celeste ed è un dono divino. Quando il nostro spirito preterreno giunge su questa terra, gli viene “dato in aggiunta” (Abrahamo 3:26) un corpo. Il profeta Joseph Smith insegnò: “Venimmo su questa terra per avere un corpo e presentarlo puro dinanzi a Dio nel regno celeste. Il grande principio di felicità consiste nell'avere un corpo. Il diavolo non ha corpo e questo è il suo castigo”<sup>9</sup>.

Come ha insegnato l'anziano David A. Bednar, membro del Quorum dei Dodici Apostoli: “Il nostro corpo fisico ci consente

di vivere esperienze che, per la loro varietà, la loro profondità e la loro intensità, semplificemente non sarebbero state possibili nello stato preterreno. Il corpo fisico, perciò, arricchisce i nostri rapporti con le altre persone, la nostra capacità di riconoscere la verità e di agire in base ad essa, e la nostra capacità di obbedire ai principi e alle ordinanze del vangelo di Gesù Cristo. Nella scuola della mortalità sperimentiamo la tenerezza, l'amore, la dolcezza, la felicità, la tristezza, la delusione, il dolore e persino limitazioni fisiche gravi, che in vari modi ci preparano per l'eternità. In poche parole, ci sono lezioni che dobbiamo imparare ed esperienze che dobbiamo fare, come dicono le Scritture, ‘secondo la carne’ (1 Nefi 19:6; Alma 7:12–13)”<sup>10</sup>.

Inoltre, Joseph Smith insegnò: “Tutti gli esseri che hanno un corpo hanno il dominio su quelli che non lo hanno”<sup>11</sup>. Satana può tentarci, ma non può costringerci. “Il demone non ha alcun potere su di noi, a meno che noi non glielo permettiamo”<sup>12</sup>.

In sostanza, il dono di un corpo risorto e reso perfetto ci aiuta a sconfiggere

*Il nostro corpo mortale è una parte essenziale del piano del Padre Celeste ed è un dono divino. Quando il nostro spirito giunge su questa terra, gli viene “dato in aggiunta” (Abrahamo 3:26) un corpo.*



definitivamente il potere di Satana. Se non ci fosse una risurrezione, “il nostro spirito dovrebbe divenire soggetto [al] diavolo, per non risorgere mai più. E il nostro spirito avrebbe dovuto divenire come lui, e noi divenire diavoli, angeli di un diavolo, per essere esclusi dalla presenza del nostro Dio, e per rimanere con il padre delle menzogne, nell’infelicità, come lui stesso” (2 Nefi 9:8–9).

### Lo spirito e il corpo non sono nemici

Nonostante siano due cose differenti, lo spirito e il corpo non appartengono a due realtà fondamentalmente diverse e inconciliabili. Come Joseph Smith apprese: “Non c’è nulla che sia materia immateriale. Ogni spirito è materia, ma è più fine o pura, e può essere percepito soltanto mediante occhi più puri; noi non possiamo vederla; ma quando il nostro corpo sarà purificato vedremo che tutto è materia” (DeA 131:7–8).

Nel Suo stato glorioso e risorto, Gesù Cristo rappresenta l’unione perfetta dello spirito e del corpo, mostrando così a tutti noi che “lo spirito e il corpo sono l’anima dell’uomo” (DeA 88:15). In questa vita ci impegniamo a seguire le “inclinazioni dello spirito” piuttosto che le “inclinazioni della carne” (2 Nefi 9:39), cerchiamo di “[spogliarci] dell’uomo naturale” (Mosia 3:19), e di “tenere a freno tutte le [nostre] passioni” (Alma 38:12). Ma questo non significa che lo spirito e il corpo sono nemici. Come Gesù Cristo ci ha mostrato, il corpo non deve essere disprezzato e tralasciato, bensì deve essere dominato e trasformato.

### La vita nel corpo mortale ha uno scopo significativo

Il concetto secondo cui questa vita è una prova ha ancora più senso quando prendiamo in considerazione ciò che sappiamo in merito alla nostra vita precedente e a quella successiva. Prima di venire sulla terra vivevamo come spiriti. Il Padre Celeste vuole che noi diventiamo come Lui e che viviamo per sempre con un corpo fisico immortale. Queste verità indicano che il nostro periodo di prova in questi corpi mortali non è casuale, ma ha uno scopo e un significato reali.

L’anziano Christofferson ha spiegato: “Tramite le nostre scelte avremmo dimostrato a Dio (e a noi stessi) il nostro impegno e la nostra capacità di vivere le Sue leggi celesti, lontani dalla Sua presenza e con un corpo fisico con tutti i suoi poteri, appetiti e passioni. Avremmo saputo controllare la carne, così da farla diventare lo strumento invece che il padrone dello spirito? Avrebbero potuto esserci affidati, sia nel tempo che nell’eternità, i poteri divini, compreso il potere di creare la vita? Avremmo vinto il male individualmente? A coloro che l’avessero fatto sarebbe stata ‘aggiunta gloria sul loro capo per sempre e in eterno’ [Abrahamo 3:26] e un aspetto significativo di questa gloria sarebbe stato un corpo fisico risorto, immortale e glorificato”<sup>13</sup>.

Le esperienze che viviamo nel nostro corpo attuale, incluse le relazioni che sviluppiamo gli uni con gli altri, sono significative perché sono una prefigurazione di ciò che verrà in seguito. Joseph Smith apprese: “La stessa socievolezza che esiste fra noi qui esisterà fra noi là, solo che sarà associata alla gloria eterna, gloria di cui ora non godiamo” (DeA 130:2).



**N**el Suo stato glorioso e risorto, Gesù Cristo rappresenta l’unione perfetta dello spirito e del corpo, mostrando così che “lo spirito e il corpo sono l’anima dell’uomo” (DeA 88:15).



**S**in dalla scoperta della tomba vuota, la risurrezione di Gesù Cristo ha portato speranza perché nella Sua risurrezione noi riconosciamo la promessa della nostra, in cui “tutte le [nostre] perdite saranno ricompensate [...], sempre che [noi perseveriamo] fedelmente”<sup>14</sup>.

### Abbiamo speranza in Gesù Cristo

Sin dalla scoperta della tomba vuota, la risurrezione di Gesù Cristo ha portato speranza perché nella Sua risurrezione noi riconosciamo la promessa della nostra, in cui “tutte le [nostre] perdite saranno ricompensate [...], sempre che [noi perseveriamo] fedelmente”<sup>14</sup>.

I primi apostoli del Salvatore furono in grado di rendere una possente testimonianza della Sua risurrezione perché avevano visto e toccato il Suo corpo. Ma c’era anche una ragione molto più profonda. Proprio come Gesù Cristo aveva curato le infermità fisiche per dimostrare che Egli aveva il potere di rimettere i peccati (vedere Luca 5:23–25), la Sua risurrezione, la prova tangibile del Suo potere di sconfiggere la morte fisica, divenne per i Suoi seguaci la certezza che Egli aveva il potere di sconfiggere la morte spirituale. Le promesse che Egli aveva fatto nei Suoi insegnamenti — il perdono dei peccati, la pace in questa vita e la vita eterna nel regno del Padre — divennero reali e la loro fede si fece incrollabile.

#### NOTE

1. Quando Gesù Cristo apparve alle persone del Nuovo Mondo, Egli chiese a migliaia di loro di venire avanti “ad uno ad uno” e di toccare le Sue mani, i Suoi piedi e il Suo costato così che potessero testimoniare di aver sia toccato che visto il Signore risorto (vedere 3 Nefi 11:14–15; 18:25).
2. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith* (2007), 52.
3. Vedere Genesi 1:27; Esodo 33:11; Atti 7:56.
4. Sebbene altre idee simili fossero presenti in credi cristiani più antichi, questo particolare

5. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith*, 44.
6. Jeffrey R. Holland: “Il solo vero Dio, e colui che egli ha mandato, Gesù Cristo”, *Liahona*, novembre 2007, 42.
7. D. Todd Christofferson, “La risurrezione di Gesù Cristo”, *Liahona*, maggio 2014, 113.
8. Anche la manifestazione di Gesù Cristo nel Suo stato preterreno è una testimonianza di questo concetto, in quanto ha dato prova che il corpo del Suo spirito aveva forma umana

9. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith*, 217.
10. David A. Bednar, “Noi crediamo nell’essere casti”, *Liahona*, maggio 2013, 41.
11. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith*, 217.
12. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith*, 219.
13. D. Todd Christofferson, “Perché il matrimonio, perché la famiglia”, *Liahona*, maggio 2015, 51.
14. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith*, 54.

“Se Cristo non è risuscitato, vana è la vostra fede”

(1 Corinzi 15:17). Ma poiché Egli risuscitò *realmente* dalla morte, noi possiamo avere “speranza tramite l’espiazione di Cristo e il potere della sua risurrezione, di essere risuscitati alla vita eterna, e ciò a motivo della [nostra] fede in Lui, secondo la promessa” (Moroni 7:41).

Durante la Sua vita mortale, Gesù Cristo invitò le persone a seguirLo. Dopo la Sua morte e risurrezione, la destinazione divenne ancora più chiara. Se coltiviamo in noi uno “spirito celeste”, tramite l’obbedienza alle leggi e alle ordinanze del Vangelo, potremo ricevere “lo stesso corpo che era il corpo naturale” ed essere “vivificati da una porzione della gloria celeste [e ricevere] della stessa gloria, sì una pienezza” (DeA 88:28–29). Egli ha mostrato la via. Egli è la via. È grazie al Suo potere, tramite la Sua Espiazione e risurrezione, che è resa possibile questa pienezza celestiale, che comprende una pienezza di gioia in un corpo risorto. ■

# Vieni a Lui

Con sentimento      $\text{♩} = 44-48$

Testo di Steven K. Jones  
Musica di Michael F. Moody

**mp**

1. Ei  
(2. Ei)  
(3. Vis) -

*M.D.*

5

ven - ne\_a noi, tal e - ra\_il Su\_a - mor. Non v'è\_a - cu - no ch'Ei non  
ven - ne qui per vi - ver tra noi. Non v'è al - cun mal ch'Ei  
se co - me noi; co - nob - be\_il do - lor. A chi - un - que cre - de\_Ei

8

vo - glia\_a - iu - tar, né o - scu - ri - tà ch'Ei non può vin - cer,  
non può ca - pir, nes - sun do - lor ch'Ei non pa - ti; qua -  
of - fre ri - stor. Per - do - na\_o - gnum dei pro - pri\_er - ror se,in

*rall.*

*a tempo*

II

né\_a - cun do - lor che non può le - nir. Sì, vie - ni a  
lun - que an - go - scia Ei può gua - rir. Sì, vie - ni a  
Lu - i ha fe - de\_e Lo vuol se - guir. Sì, vie - ni a

2





14

Lui. ——— Vie - ni\_a Lui. A - scol - ta Lui. ——— Ei

17

è man - sue - to e u - mil di cuor. Sì, vie - ni a

20

1, 2. Lui. ——— 2. Ei 3. Vis - ——— Oh,

23

rall. sì, vie - ni a Lui. ———

© 2016 da Steven K. Jones e Michael F. Moody. Tutti i diritti riservati.  
Il presente inno può essere riprodotto per uso occasionale, non a scopo di lucro, in chiesa o in famiglia.



# UN PONTE VERSO LA speranza e la guarigione

*Con un aiuto appropriato, le vittime di abusi sessuali possono trovare la guarigione che desiderano così ardacemente.*

**Nanon Talley**

Servizi di consulenza della Chiesa per la famiglia, Texas, USA

**I**mmaginate di trovarvi sul ciglio di un precipizio e di voler arrivare dall'altro lato di un profondo canyon dove è in serbo per voi — così vi hanno detto — una grande felicità. Mentre cercate un modo per compiere la traversata, trovate un mucchio di oggetti che, se assemblati nel modo giusto, formeranno un ponte per attraversare il canyon.

Se non sapete come costruire il ponte, gli oggetti saranno inutili e voi vi sentirete frustrati e disperati. Tuttavia, se ricevete l'aiuto di qualcuno che ha esperienza nella costruzione di ponti, la vostra conoscenza e la vostra comprensione possono aumentare e, insieme, potete portare a termine il compito.

Negli ultimi diciotto anni, il mio lavoro è consistito nel fornire strumenti e nell'offrire una guida allo scopo di aiutare le persone ad attraversare il baratro della sofferenza emotiva o mentale. Tra tutti i clienti a cui ho offerto la mia consulenza, le vittime di abusi sessuali sembrano quelle più colpite. Ho visto l'impatto che questo problema ha sulla capacità delle singole persone di perseverare bene fino alla fine.

Tuttavia, ho imparato altresì che il sollievo duraturo dalle nostre difficoltà e sofferenze è possibile tramite il nostro Salvatore. Il Suo amore tira fuori le persone dalle tenebre alla luce.

## Perché l'abuso sessuale provoca danni così gravi?

Le vittime di abusi mi parlano di una vita piena di depressione, insicurezza e altre sofferenze emotive profonde. Il presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) ci ha aiutato a capire il motivo per cui l'abuso sessuale provoca sofferenze così profonde:

“E poi c'è la terribile [e malvagia] pratica dei maltrattamenti sessuali. [Va al di là di ogni comprensione.] È un affronto al pudore che [dovrebbe esistere] in ogni uomo e in ogni donna. È *una violazione di quanto vi è di più sacro e di più divino*. È un elemento [distruttivo] nella vita dei bambini. È biasimevole e *degno della più severa condanna*.

Vergogna all'uomo o alla donna che maltratta sessualmente un bambino. Colui che lo fa non soltanto *infligge il più grave genere di ferita*, ma ricade sotto condanna al cospetto del Signore”<sup>1</sup>.

Quello della procreazione è un potere sacro e divino che il nostro Padre Celeste ha dato ai Suoi figli. L'anziano David A. Bednar, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, ha insegnato: “Il potere di procreare ha un grande valore spirituale. [...] Il nostro Padre Celeste e il Suo Beneamato Figliuolo sono creatori e hanno affidato a ciascuno di noi

una porzione del loro potere di procreare”<sup>2</sup>. Non c'è da sorprerendersi, dunque, del fatto che la violazione di questo sacro potere sia “[degna] della più severa condanna” e che infligga “il più grave genere di ferita”.

## Comprendere il dolore

L'abuso sessuale è qualsiasi interazione non consensuale nella quale una persona, attraverso il contatto fisico oppure no, viene usata per la gratificazione sessuale di qualcun altro. Fin troppo spesso, le vittime di abusi sessuali restano mentalmente disorientate e provano inoltre sentimenti di indegnità e vergogna che possono essere quasi troppo pesanti da sopportare. Il dolore e la sofferenza provati dalle vittime sono spesso resi più acuti dai commenti di altre persone, commenti che affondano le proprie radici in un'incomprensione relativa agli abusi sessuali e ai loro effetti. Alcune vittime vengono accusate di mentire o viene detto loro che l'abuso è stato in qualche modo colpa loro. Altri vengono indotti erroneamente a credere di doversi pentire, come se avessero in qualche modo peccato diventando vittime di abusi.

A molti clienti con i quali ho lavorato che hanno subito abusi sessuali nell'infanzia o da giovani viene detto di “non farne un dramma”, di “lasciare il problema nel passato” o che devono “semplicemente perdonare e dimenticare”. Questo tipo di affermazioni — specialmente quando provengono da amici stretti, familiari, o dirigenti della Chiesa — possono portare la vittima a un riserbo e a una vergogna ancora maggiori, invece che alla guarigione e alla pace. In maniera analoga a una ferita o a un'infezione gravi a livello fisico, queste ferite emotive non se ne vanno semplicemente via venendo ignorate. Piuttosto, la confusione che inizia durante l'abuso cresce e, insieme alle emozioni dolorose che ne conseguono, il pensiero della vittima potrebbe alterarsi portando alla fine allo sviluppo di comportamenti dannosi. Non è insolito che le vittime di maltrattamenti non si rendano conto che quanto è accaduto loro è stato effettivamente un abuso, eppure possono comunque sviluppare comportamenti dannosi e provare emozioni dolorose.

Hannah (il nome è stato cambiato) aveva subito abusi sessuali quando era molto piccola. Come altre vittime, era cresciuta sentendosi una persona orribile senza alcun valore. Aveva trascorso la maggior parte della vita cercando di servire gli altri abbastanza da riuscire a compensare i propri



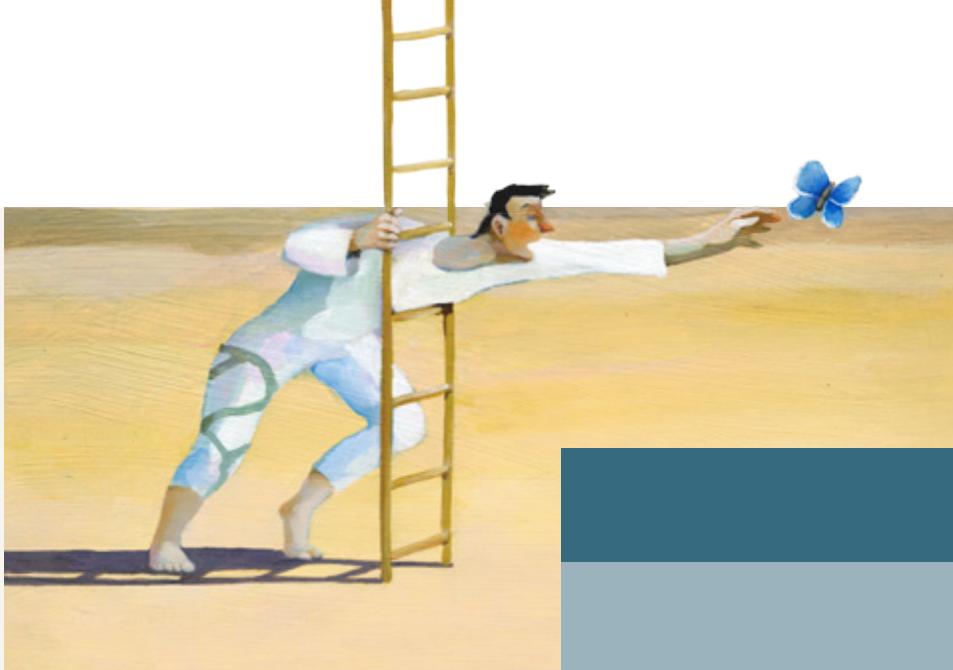
sentimenti di non essere “sufficientemente brava” per poter essere amata dal Padre Celeste o da chiunque altro. Nelle sue relazioni aveva paura che, se qualcuno l’avesse conosciuta davvero, avrebbe pensato che fosse una persona orribile proprio come lei stessa credeva di essere. Provava una paura intensa del rifiuto che la portava a temere di provare cose nuove nella vita o di svolgere compiti semplici come telefonare a qualcuno. Era stata benedetta con un talento artistico, ma l’aveva messo da parte per timore di non riuscire a gestire le critiche.

Per più di cinquant’anni, i suoi sentimenti di impotenza, debolezza, timore, rabbia, confusione, solitudine e isolamento hanno guidato le sue decisioni quotidiane.

#### **Sostituire il dolore con la pace**

Il Salvatore patì “pene e afflizioni e tentazioni di ogni specie”. Lo fece cosicché potesse “conoscere, secondo la carne, come soccorrere il suo popolo” (Alma 7:11-12). La Sua sofferenza non fu soltanto per i nostri peccati, ma anche per la nostra guarigione nei casi in cui i peccati di qualcun altro ci provocano sofferenza.

Se fosse qui oggi, immagino che il Salvatore piangerebbe insieme a coloro che hanno subito abusi sessuali e li benedirebbe così come Egli pianse con i Nefiti e li benedisse (vedere 3 Nefi 17). Sebbene Egli non sia qui fisicamente, il Suo Spirito può essere con noi ed Egli ci ha dato un modo per essere guariti, per provare pace e per perdonare.



Per molte persone che sono state ferite, l’idea che il loro dolore possa essere sostituito dalla pace è quasi impossibile da credere. Spesso, le ferite di coloro che hanno subito maltrattamenti passano inosservate e non vengono riconosciute per anni dagli altri. Il dolore viene mascherato da volti sorridenti, dalla disponibilità ad aiutare gli altri e dal vivere la propria vita come se non ci fosse nulla che non va; il dolore, tuttavia, è costante.

Paragoniamo il processo di guarigione emotiva al prendersi cura e al trattamento di una ferita fisica. Immaginate di esservi rotti una gamba quando eravate giovani. Invece che andare dal dottore per farla curare, avete zoppicato fino a quando il dolore profondo non è scomparso, eppure c’è sempre un dolorino a ogni passo che fate. Anni dopo decidete che volete far scomparire il dolore, così andate da un medico. Il dottore deve ricomporre l’osso, pulire la ricrescita accumulatasi, mettervi il gesso e mandarvi da un fisioterapista per rafforzare la vostra gamba.

Il processo di guarigione dai maltrattamenti è simile nel senso che la vittima deve prima rendersi conto che il dolore è reale e che si può

#### **COMPORTAMENTI COMUNI MESSI IN ATTO DALLE VITTIME**

Le vittime hanno spesso problemi relazionali e potrebbero cercare costantemente l’approvazione degli altri, diventare passivi, erigere barriere per tenere a distanza le persone per evitare di soffrire, cercare di sentirsi meglio attraverso la promiscuità nei rapporti sessuali (comprese la pornografia e la masturbazione) oppure fare l’esatto contrario ed evitare qualsiasi cosa relativa al sesso. Spesso, la vergogna associata a tali comportamenti inibisce le persone dal cercare aiuto dai genitori, dai dirigenti del sacerdozio o da specialisti perché esse non comprendono il legame esistente tra ciò che è accaduto loro e i comportamenti che attuano.

Nel vivere il Vangelo, le vittime tendono a passare da un estremo all’altro. Alcune diventano religiose fino all’eccesso; nel tentativo di nascondere quella che ritengono essere la loro indegnità, cercano di fare tutto giusto. Altri pensano che non saranno mai degni della vita eterna e a volte rinunciano a provarci.

## LEZIONI TRATTE DA DOTTRINA E ALLEANZE 123

Mentre era rinchiuso nel carcere di Liberty, in Missouri, il profeta Joseph Smith scrisse un'epistola (che costituisce le sezioni 121–124 di Dottrina e Alleanze) indirizzata alla Chiesa nella quale sono inclusi i "doveri dei santi in merito ai loro persecutori" (intestazione di DeA 123). Egli non disse ai santi che avevano subito persecuzioni e lesioni fisiche di tenersi il proprio dolore per sé e far finta che non fosse successo nulla. Riflettete su come i consigli dati nella sezione 123 si possano applicare al problema dei maltrattamenti.



fare qualcosa al riguardo. Il processo include il fatto di riconoscere quanto è accaduto e di permettere alle emozioni derivanti dal sentirsi feriti, spaventati e tristi di essere provate, riconosciute e legittimate. Spesso è utile rivolgersi a uno specialista esperto di questo processo di guarigione (verifica con il tuo dirigente del sacerdozio se nella tua zona sono disponibili i Servizi di consulenza della Chiesa per la famiglia).

Che la vittima abbia accesso o meno a un aiuto specialistico, la cosa migliore da fare è pregare, studiare la vita del Salvatore e la Sua Espiazione, e incontrarsi regolarmente con un dirigente del sacerdozio. Egli può aiutare ad alleviare i fardelli e può ricevere ispirazione per aiutare la vittima a comprendere il suo valore divino e il suo rapporto con il Padre Celeste e con il Salvatore. Come ha recentemente insegnato la sorella Carole M. Stephens, prima consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso: "La guarigione potrebbe rivelarsi un processo lungo, che vi richiederà di cercare in preghiera la giusta guida e assistenza adeguata, compreso il fatto di parlare ai dirigenti del sacerdozio debitamente ordinati. Nell'imparare a comunicare apertamente, stabilite i dovuti limiti e, magari, cercate l'aiuto di uno

specialista. Durante questo processo, sarà essenziale avere cura della vostra salute spirituale!"<sup>3</sup>.

Nel caso di Hannah, la sua vita era diventata così difficoltosa da spingerla a cercare aiuto. Grazie alla sua testimonianza, Hannah sapeva di poter provare pace e appagamento nella vita, ma non provava questi sentimenti in maniera costante. Attraverso la preghiera e parlando con il suo vescovo, Hannah fu indirizzata a un servizio di consulenza psicologica tramite il quale fu in grado di acquisire gli strumenti di cui aveva bisogno per far uscire la verità dalle tenebre e condividere il terribile fardello che aveva portato da sola. Così facendo, poté lasciar andare il dolore e trovare la pace promessa dal Salvatore (vedere Giovanni 14:27). Insieme a questa pace e a questo conforto giunsero il desiderio e la capacità di perdonare.

### Il bisogno di perdonare

Spesso, per le vittime è difficile sentir parlare dell'idea di perdonare, la quale viene frequentemente malintesa. Se le vittime pensano al perdono come equivalente allo scagionare il perpetratore o al sostenere che ciò che quest'ultimo ha fatto non ha più importanza, la vittima non si

sentirà legittimata. Sebbene ci venga comandato di perdonare (vedere DeA 64:10), nelle situazioni in cui le ferite inflitte sono state profonde la guarigione di solito deve avere inizio prima che la vittima possa perdonare pienamente il perpetratore.

Coloro che stanno soffrendo per i dolori inflitti dal maltrattamento possono trovare conforto in questo consiglio tratto dal Libro di Mormon: “Io, Giacobbe, vorrei parlare a voi che siete puri di cuore. Guardate a Dio con fermezza di mente e pregatelo con grande fede, ed egli vi consolerà nelle vostre afflizioni e difenderà la vostra causa e farà scendere la giustizia su coloro che cercano la vostra distruzione” (Giacobbe 3:1). Il bisogno di giustizia e il diritto alla riparazione possono essere lasciati nelle mani del Signore in modo che Egli possa sostituire il nostro dolore con la pace.

Alla fine, Hannah ha scoperto di poter lasciare il bisogno di giustizia nelle mani del Salvatore e, in cambio, trovare un sentimento di pace nella propria vita come mai aveva provato prima di allora. In precedenza, aveva avuto paura di partecipare alle riunioni di famiglia alle quali era presente chi aveva abusato di lei. Adesso, grazie alla sua volontà di affrontare ferite emotive acute lungo il suo percorso verso la guarigione, non ha più paura di trovarsi in presenza di questa persona ed è persino in grado di provare compassione per lui nella sua vecchiaia.

### **Liberi da fardelli inutili**

L’anziano Richard G. Scott (1928–2015), membro del Quorum dei Dodici Apostoli, affermò che

“la guarigione completa arriverà attraverso la vostra fede in Gesù Cristo e nel Suo potere e capacità, tramite la Sua Espiazione, di guarire le ferite dei maltrattamenti inferti che sono stati ingiusti e immeritati. [...]

Egli vi ama. Ha dato la propria vita perché possiate essere liberi da fardelli inutili. Vi aiuterà a farlo. Io so che Egli ha il potere di guarirvi”<sup>4</sup>.

L’avversario vuole mantenere le persone schiave del dolore e della sofferenza perché lui è infelice (vedere 2 Nefi 2:27). Con l’aiuto del nostro Salvatore, Gesù Cristo, il dolore può essere davvero sostituito dalla pace che solo il Salvatore è in grado di dare e noi possiamo vivere con gioia. “Adamo cadde affinché gli uomini potessero essere; e gli uomini sono affinché possano provare gioia” (2 Nefi 2:25). Vivere con gioia farà sì che i momenti di prova siano più sopportabili e ci permetterà di imparare, di crescere e di diventare più simili al nostro Padre nei cieli.

Mi fa sentire umile pensare alla benedizione che ho avuto nella mia vita di stare insieme a persone ferite dai maltrattamenti e che sperimentano il miracolo della guarigione che giunge davvero solo tramite il Salvatore. Se state soffrendo, pregate per ricevere aiuto. Non dovete portare il pesante fardello da soli. Io so che Egli guarisce perché l’ho sperimentato innumerevoli volte. ■

#### **NOTE**

1. Gordon B. Hinckley, “Salvate i bambini”, *La Stella*, gennaio 1995, 65; enfasi aggiunta.
2. David A. Bednar, “Noi crediamo nell’essere casti”, *Liahona*, maggio 2013, 42.
3. Carole M. Stephens, “Il Grande Guaritore”, *Liahona*, novembre 2016, 11.
4. Richard G. Scott, “Liberarsi da pesanti fardelli”, *Liahona*, novembre 2002, 88.

### **CONSIGLI PER I DIRIGENTI, I FAMILIARI E GLI AMICI**

Quando una vittima si fida di voi a tal punto da condividere con voi le proprie sofferenze e i maltrattamenti subiti, le vostre conversazioni dovrebbero iniziare esprimendo amore ed empatia nei loro confronti. Fin troppo spesso, le vittime mi hanno riferito che, quando si sono rivolte al proprio vescovo per chiedere aiuto, la prima cosa su cui concentravano l’attenzione era la necessità di perdonare il perpetratore. Questo può lasciare nella vittima l’impressione che il perpetratore sia tutto ciò che conta. Quando ciò accade, le persone raramente tornano dal proprio vescovo per ricevere aiuto e così facendo perdonano la guarigione spirituale resa possibile tramite l’amore e il sostegno ecclesiastici.

Il perdono è una parte fondamentale del processo di guarigione ed è un comandamento, ma vi prego di credere che permettere a qualcuno di riconoscere prima di tutto la propria sofferenza, di affermare i propri sentimenti e di parlarne con una persona di fiducia porterà col tempo alla guarigione che deriva dal riuscire a perdonare il perpetratore.

I dirigenti della Chiesa possono consultare [ministering.lds.org](http://ministering.lds.org) per trovare maggiori informazioni nella sezione “Maltrattamenti – Aiuto alla vittima”.

# Album

## Il vecchio di famiglia - Il potere delle storie di famiglia

*Il retaggio dei miei antenati continua  
in me, influenzando costantemente  
la mia vita per il meglio.*

Amneris Puscasu

Una mattina d'estate, prima della Seconda guerra mondiale, il mio bisnonno si alzò come sempre, prima dell'alba. Uscì di casa, posta in cima a una collina che sovrastava la valle verde e il suo villaggio rumeno, e sedette sull'erba ancora coperta dalla brina mattutina, immerso profondamente nei suoi pensieri: gli stessi che occupavano la sua mente da qualche tempo. Era un uomo istruito, con un grande cuore e una mente curiosa; era amato e rispettato da tutti, nel villaggio.

Al levar del sole, tornò a casa e confessò alla moglie che era curioso di vedere come sarebbe stato il suo funerale e che avrebbe voluto fare una prova generale. Fissò la data, comprò la bara, assoldò il sacerdote e le preliche, e ottenne tutte le altre cose richieste dalla tradizione greco-ortodossa. Infine, giunse il giorno della prova generale. I tavoli erano stati preparati nel centro del villaggio per la festa della rimembranza, i familiari erano tutti vestiti di nero; giunse il sacerdote e mio bisnonno si stese nella bara, aggiustandosi il cuscino in modo da poter avere una buona visuale, e la processione iniziò. Al termine della cerimonia, tutto il villaggio fu invitato alla festa e il mio bisnonno realizzò il suo sogno di poter ballare al proprio funerale. Visse per altri vent'anni, provando spesso se entrava ancora nella sua bara.

### Non solo nomi e date

Non ho mai incontrato il mio bisnonno, ma la sua storia è sempre stata una delle mie preferite, tramandata fino a me dai miei nonni. Tutti i giorni i miei nonni raccontavano a me e ai miei fratelli e alle mie sorelle le storie dei nostri antenati: da dove venivano, com'erano, quali erano i loro valori, i loro sogni e le loro speranze. Ogni domenica dopo pranzo, i miei nonni prendevano l'album di famiglia e, ad



ogni pagina, le storie prendevano vita e i nostri cuori si intrecciavano in un arazzo di amore che copriva sei generazioni. Non erano soltanto delle vecchie fotografie, con nomi e date scarabocchiate sul retro. Dietro ogni volto c'erano un padre o una madre, un figlio o una figlia, un fratello o una sorella, in modo che il loro retaggio, insieme alle altre tradizioni di famiglia, mi venisse tramandato.

### La forza nei periodi di prova

Prima che io compissi diciannove anni, i miei genitori e i parenti più prossimi erano morti e molte delle proprietà che avevo ereditato erano state perdute o rubate. Eppure c'è una cosa che il tempo, le calamità naturali o persino la morte non potranno mai distruggere: il ponte edificato da ogni membro della mia famiglia che collega il passato, il presente e il futuro. Grazie alla loro diligenza, il filo che lega i cuori dei componenti della mia famiglia mi ha dato la forza di superare i momenti difficili.

Quando morirono i miei genitori e i miei nonni, provai tanto dolore che mi chiedevo se avessi mai avuto la forza di andare avanti. Sono stata benedetta nel sentire la loro influenza da oltre il velo; e questo mi ha aiutato a ottenere una forte testimonianza del piano di salvezza, della vita dopo la morte, e, in seguito, delle ordinanze del tempio,

tanto necessarie alla nostra salvezza. Non ho mai incontrato i miei bisnonni e neppure la maggior parte dei miei zii e delle mie zie, ma ogni volta che prendo il vecchio album di famiglia con le loro fotografie, nei loro occhi vedo me stessa. Sono ciò che sono grazie a tutti coloro che sono venuti prima di me. Le loro esperienze e la loro saggezza mi hanno aiutato a modellare il mio carattere e mi hanno guidato per tutta la vita.

Uno dei più grandi doni che mi ha dato la mia famiglia sin dall'infanzia è la conoscenza della storia della mia famiglia e la convinzione che io sono il collegamento tra il passato e il futuro. So anche di essere venuta sulla terra per vivere la mia storia, per esplorarla, fare esperienze e goderne. È questa conoscenza della storia della mia famiglia che mi sostiene lungo tutte le difficoltà della vita.

Penso spesso alla mia famiglia dall'altra parte del velo e ai sacrifici che hanno sopportato per me, affinché avessi una vita migliore. Penso alle ordinanze del tempio che ci permetteranno un giorno di essere di nuovo insieme come famiglia. E penso all'Espiazione del mio Salvatore, che ha reso tutto questo possibile. Egli ha pagato il prezzo affinché noi potessimo vivere. Per questo Lo amiamo e Lo adoriamo con gratitudine oggi e per sempre. ■

*L'autrice vive a New York, USA.*





**Anziano Larry R.  
Lawrence**  
Membro dei Settanta



# La guerra continua

*La guerra cominciata nei cieli continua ancora oggi. In effetti, si fa più dura, in quanto i santi si stanno preparando per il ritorno del Salvatore.*

**C**oloro che seguono le notizie internazionali concorderanno che viviamo in un'epoca "di guerre e di rumori di guerra" (DeA 45:26). Per fortuna, tutti sulla terra sono veterani.

Abbiamo combattuto gli eserciti del male in una guerra continua iniziata nella sfera premortale, prima di nascere.

Poiché non avevamo ancora ricevuto un corpo fisico, la combattevamo senza spade, fucili o bombe. Ma la lotta era tanto intensa quanto le guerre moderne e ha causato miliardi di vittime.

La guerra premortale fu combattuta con parole, idee, dibattiti e tentativi di persuasione (vedere Apocalisse 12:7-9, 11). La strategia di Satana era quella di spaventare le persone. Sapeva che la paura era il modo migliore per distruggere la fede. Potrebbe aver usato argomentazioni del tipo: "È troppo difficile". "È impossibile ritornare puri". "Ci sono troppi rischi". "Come facciamo a sapere di poterci fidare di Gesù Cristo?" Era molto invidioso nei confronti del Salvatore.

Fortunatamente, il piano di Dio ha trionfato sulle bugie di Satana. Il piano di Dio comprendeva l'arbitrio morale degli uomini e un grande sacrificio. Geova, conosciuto come Gesù Cristo, si offrì volontario per il sacrificio, per soffrire per tutti i nostri peccati. Fu disposto a deporre la propria vita per i Suoi fratelli e le Sue sorelle, in modo che coloro che si pentono possano ritornare puri e, infine, diventare come il nostro Padre Celeste (vedere Mosè 4:1-4; Abrahamo 3:27).

FOTOGRAFIA DI KATARINA STEFANOVIĆ © iSTOCK/GETTY IMAGES, MOMENT/GETTY IMAGES

*Durante la Guerra nei cieli, amavamo e sostenevamo il nostro Padre Celeste. Volevamo diventare come Lui.*

L'altro rinforzo che ha aiutato Geova a vincere i cuori dei figli di Dio è stato la potente testimonianza dei Suoi seguaci, guidati da Michele, l'arcangelo (vedere Apocalisse 12:7, 11; DeA 107:54). Nella premortalità, Adamo era chiamato Michele e Satana era chiamato Lucifero, che significa "portatore di luce".<sup>1</sup> Può sembrare un nome strano per il principe delle tenebre (vedere Mosè 7:26), ma le Scritture insegnano che Satana era "un angelo di Dio, che era in autorità alla presenza di Dio", prima di cadere (vedere DeA 76:25–28).

Come ha potuto uno spirito con tanta conoscenza ed esperienza cadere così in basso? A causa del suo orgoglio. Lucifero si ribellò contro il nostro Padre in cielo perché voleva il regno di Dio tutto per sé.

Nel suo discorso, ormai diventato un classico, intitolato "Guardatevi dall'orgoglio", il presidente Ezra Taft Benson (1899–1994) ha insegnato che Lucifero "desiderava essere onorato al di sopra degli altri" e che "la sua orgogliosa aspirazione era quella di detronizzare Dio".<sup>2</sup> Avete anche sentito dire che Satana voleva distruggere la libertà di scelta

dell'uomo, tuttavia quello non fu l'unico motivo per cui cadde in disgrazia. Egli fu cacciato dal cielo per ribellione contro il Padre e il Figlio (vedere DeA 76:25; Mosè 4:3).

Perché noi, io e voi, abbiamo lottato contro il diavolo? Eravamo spinti dalla lealtà. Amavamo e sostenevamo il nostro Padre Celeste. Volevamo diventare come Lui. Lucifero aveva un obiettivo diverso. Voleva sostituire il Padre (vedere Isaia 14:12–14; 2 Nefi 24:12–14). Immaginate quanto il tradimento di Satana deve aver fatto soffrire i nostri Genitori Celesti. Nelle Scritture leggiamo che "i cieli piangero su di lui" (DeA 76:26).

Dopo una campagna molto infuocata, Michele e il suo



esercito prevalse. Due terzi delle schiere celesti scelsero di seguire il Padre (vedere DeA 29:36). Satana e i suoi seguaci furono scacciati dal cielo, ma non furono mandati immediatamente nelle tenebre di fuori. Furono dapprima mandati su questa terra (vedere Apocalisse 12:7–9), dove Gesù Cristo doveva nascere e dove sarebbe avvenuto il Suo sacrificio espiatorio.

Perché all'esercito di Satana fu permesso di venire sulla terra? Per fare opposizione a coloro che sarebbero stati messi alla prova quaggiù (vedere 2 Nefi 2:11). Alla fine, verranno gettati nelle tenebre di fuori? Sì. Dopo il Millennio, Satana e il suo esercito saranno cacciati via per sempre.

Satana sa che i suoi giorni sono contati. Alla seconda venuta di Gesù, Satana e i suoi angeli saranno legati per mille anni (vedere Apocalisse 20:1–3; 1 Nefi 22:26; DeA 101:28). Con l'avvicinarsi di quel termine, le forze del male combattono disperatamente per catturare quante più anime possibili.

A Giovanni il Rivelatore fu mostrata la Guerra nei cieli come parte di una grande visione. Gli fu mostrato in che modo Satana fu scagliato sulla terra per tentare l'umanità. Questa fu la reazione di Giovanni: “Guai a voi, o terra, o mare! Perché il diavolo è disceso a voi con gran furore, sapendo di non aver che breve tempo” (Apocalisse 12:12).

Quindi, come passa il suo tempo Satana, sapendo che non ne ha da perdere? L'apostolo Pietro scrisse che “il diavolo, va attorno a guisa di leon ruggente cercando chi possa divorare” (1 Pietro 5:8).

Che cosa motiva Satana? Egli non avrà mai un corpo, non avrà mai una moglie o una famiglia, e non godrà mai di una pienezza di gioia, quindi vuole rendere tutti gli uomini e le donne “infelici come lui” (2 Nefi 2:27).

Il diavolo prende di mira tutti gli uomini, ma soprattutto coloro che hanno un maggior potenziale di felicità eterna. È geloso in modo evidente di chiunque sia sul sentiero dell'Esaltazione. Le Scritture insegnano che Satana “fa guerra ai santi di Dio, e li circonda tutt'attorno” (DeA 76:29).

La guerra cominciata nei cieli continua ancora oggi. In effetti, si fa più dura, in quanto i santi si stanno preparando per il ritorno del Salvatore.

Il presidente Brigham Young (1801–1877) profetizzò che questa chiesa “si sarebbe ampliata, avrebbe prosperato, sarebbe cresciuta e si sarebbe estesa e che, in proporzione alla diffusione del Vangelo fra le nazioni della terra, anche il potere di Satana sarebbe aumentato”<sup>3</sup>.

Penso che tutti noi concordiamo che questa profezia si stia realizzando, nel vedere il male infiltrarsi nelle società di tutto il mondo. Il presidente Young ha insegnato che dobbiamo studiare le tattiche del nemico, per poterlo sconfiggere. Presento quattro strategie ben collaudate da Satana e alcune idee su come resistervi.

## Strategie di Satana

**1. Tentazioni.** Il diavolo è molto sfacciato quando si tratta di inculcare idee malvagie nella nostra mente. Il Libro di Mormon insegna che Satana sussurra pensieri impuri e scortesi e semina dubbi nei nostri pensieri. Ci vessa nel seguire impulsi che creano dipendenza e nell'essere egoisti e avidi. Non vuole che ci rendiamo conto da dove vengono queste idee, quindi sussurra: “Io non sono il diavolo, poiché non ve n'è alcuno” (2 Nefi 28:22).

Come possiamo resistere a queste tentazioni dirette? Uno dei metodi più efficaci è semplicemente quello di scacciare Satana. Questo è ciò che farebbe Gesù.

Il resoconto del Salvatore sul monte delle tentazioni, nel Nuovo Testamento, è molto istruttivo. Dopo ogni tentazione presentata dal diavolo, Gesù usò una tecnica difensiva di due punti: primo, ordinò a Satana di andarsene; poi citò le Scritture.

Ve ne do un esempio: “Va', Satana”, comandò Gesù, “poiché sta scritto: Adora il Signore Iddio tuo, ed a lui solo rendi il culto” (Matteo 4:10). Nel versetto successivo è riportato: “Allora il diavolo lo lasciò; ed ecco degli angeli vennero a lui e lo servivano” (Matteo 4:11). La difesa del Salvatore fu molto efficace!

La biografia del presidente Heber J. Grant (1856–1945) ci informa di come, da ragazzo, il presidente Grant abbia resistito al male. Quando si rese conto che Satana stava cercando di piantare i semi del dubbio nel suo cuore, disse semplicemente, a voce alta: “Signor Diavolo, taci”<sup>4</sup>.

Avete il diritto di dire a Satana di andare via, quando siete di fronte alla tentazione. Le Scritture insegnano: “Resistete al diavolo, ed egli fuggirà da voi” (Giacomo 4:7).

L'altra parte della difesa del Salvatore era citare le Scritture. C'è grande potere nel memorizzare le Scritture, come ha fatto Gesù. I passi scritturali possono diventare un arsenale di munizioni spirituali.

Quando siete tentati, potete recitare i comandamenti quali “Ricordati del giorno del riposo per santificarlo”, “Amate i vostri nemici” oppure “La virtù adorni i tuoi pensieri senza posa” (Esodo 20:8; Luca 6:27; DeA 121:45). Il potere delle Scritture non solo intimidisce Satana, ma porta



anche lo Spirito nel vostro cuore, vi rassicura e vi fortifica contro la tentazione.

**2. Bugie e inganni.** Le Scritture rivelano che Satana è “il padre delle menzogne” (2 Nefi 9:9). Non credegli quando vi suggerisce messaggi del tipo “Non ne fai una giusta”, “Hai commesso troppi peccati per essere perdonato”, “Non cambierai mai”, “Nessuno si cura di te” e “Non hai alcun talento”.

Un’altra delle menzogne che usa spesso è: “Devi provare tutto almeno una volta, giusto per fare esperienza. Una sola volta non ti farà male”. Il piccolo sporco segreto che non vuole che conosciamo è che il peccato crea dipendenza.

Un’altra bugia efficace con la quale Satana cerca di abbindolarci è: “Lo fanno tutti. Va bene”. Non va bene! Quindi dite al diavolo che non volete andare nel regno teleste, anche se tutti gli altri vanno lì.

Benché Satana dica delle bugie, potete sempre contare sullo Spirito nel dirvi la verità. Questo è il motivo per cui il dono dello Spirito Santo è tanto importante.

Il diavolo è stato definito “il grande ingannatore”.<sup>5</sup> Egli cerca di contraffare ogni vero principio presentato dal Signore.

Ricordate che i falsi non sono la stessa cosa che gli opposti. L’opposto del bianco è il nero, ma la sua contraffazione potrebbe essere il bianco sporco o il grigio. Un falso assomiglia all’originale per poter ingannare le persone ingenue. È una versione distorta di qualcosa di buono ma, proprio come il denaro falso, non ha valore. Vi faccio degli esempi.

Una contraffazione di Satana della fede è la superstizione. La falsificazione dell’amore è la lussuria. Egli falsifica il sacerdozio introducendo le frodi sacerdotali e imita i miracoli di Dio tramite la magia.

**Potete sempre contare sullo Spirito nel dirvi la verità. Questo è il motivo per cui il dono dello Spirito Santo è tanto importante.**



Il matrimonio tra un uomo e una donna è ordinato da Dio, ma quello tra persone dello stesso sesso è solo una contraffazione. Non porta posterità, né Esaltazione. Benché le sue imitazioni ingannino molte persone, queste non sono autentiche. Non possono portare una felicità duratura.

In Dottrina e Alleanze, Dio ci ha messi in guardia dalle contraffazioni. Ha detto: "Ciò che non edifica non è da Dio, ed è tenebre" (DeA 50:23).

**3. Contese.** Satana è il padre delle contese. Il Salvatore insegna: "Incita i cuori degli uomini a contendere con ira l'uno con l'altro" (3 Nefi 11:29).

Il diavolo ha imparato in secoli di esperienza che quando c'è contesa, lo Spirito del Signore si allontana. Da quando ha convinto Caino a uccidere Abele, Satana ha influenzato i fratelli a litigare. Crea anche problemi nel matrimonio, tra i membri del rione e tra colleghi missionari.

Gioisce nel vedere che le persone buone litigano. Cerca di far iniziare una discussione subito prima di andare in chiesa la domenica, della serata familiare il lunedì sera e ogni volta che una coppia decide di andare al tempio. La sua tempistica è prevedibile.

Quando c'è una contesa a casa o al lavoro, smettete immediatamente di fare quello che state facendo e cercate di fare pace. Non importa chi ha iniziato.

La contesa spesso inizia col trovare gli errori degli altri. Joseph Smith insegna che "il demonio ci lusinga dicendoci che siamo molto retti, mentre ci nutriamo delle colpe altrui"<sup>6</sup>. Se ci pensate, l'autocompiacimento è una contraffazione della vera rettitudine.

Satana adora spargere la contesa nella Chiesa. È specializzato nel far notare i difetti dei dirigenti della Chiesa. Joseph Smith ha avvisato i santi che il primo passo verso l'apostasia è la perdita di fiducia nei dirigenti della Chiesa.<sup>7</sup>

Quasi tutta la letteratura anti-mormone si basa su bugie che riguardano Joseph Smith. Il nemico lavora incessantemente per screditare Joseph perché il messaggio della Restaurazione poggia sul racconto del Profeta di ciò che accadde nel Bosco Sacro. Il diavolo sta lavorando oggi più intensamente che mai affinché i membri mettano in dubbio la propria testimonianza della Restaurazione.

All'inizio di questa nostra dispensazione, molti fratelli del sacerdozio, non furono leali al profeta, rammaricandosene. Uno di questi fu Lyman E. Johnson, che fu scomunicato per cattiva condotta. In seguito si rammaricò di aver lasciato la Chiesa: "Darei la mia mano destra per poter credere di nuovo. Allora provavo gioia e felicità. I miei sogni erano piacevoli. Quando mi svegliavo il mio spirito era di buon umore. Ero felice di giorno e di notte, ricolmo di pace, gioia e gratitudine. Ma ora vi sono solo tenebre, dolore, sofferenza e infelicità. Da allora non c'è mai stato un momento felice"<sup>8</sup>.

Pensate a queste parole. Sono un avvertimento a tutti i membri della Chiesa.

Io sono un convertito alla Chiesa. Sono stato battezzato a ventitré anni, quando ero un giovane adulto che frequentava la scuola di medicina in Arizona, negli Stati Uniti. Conosco in prima persona in che modo Satana

opera per confondere e scoraggiare le persone interessate a cercare la verità.

Quando ero giovane, vedeva l'esempio dei miei amici membri della Chiesa. Ero affascinato dal modo in cui conducevano la loro vita. Decisi di conoscere meglio la Chiesa, ma non volevo dire a nessuno che stavo studiando il mormonismo. Per evitare la pressione dei miei amici, ho scelto di svolgere una ricerca in forma privata.

Questo accadde molti anni prima dell'avvento di Internet, così mi recai alla biblioteca pubblica. Trovai una copia del Libro di Mormon e un libro intitolato *Un'opera meravigliosa e un prodigo*, dell'anziano LeGrand Richards (1886–1983), membro del Quorum dei Dodici Apostoli. Ho iniziato a leggere questi libri con grande desiderio e li ho trovati molto ispirativi.

Mentre il mio spirito anelava a saperne di più, Satana iniziò a bisbigliarmi nelle orecchie. Mi disse che per poter essere completamente obiettivo, dovevo leggere anche ciò che era stato scritto dai critici della Chiesa. Tornai nella biblioteca pubblica e iniziai a cercare. Naturalmente, trovai un libro che screditava il profeta Joseph.

La lettura di questo libro anti-mormone mi confuse. Persi quel dolce spirito e l'influenza che avevano guidato la mia ricerca. Mi sentivo frustrato e stavo quasi abbandonando la mia ricerca della verità. Chiedevo in preghiera una risposta mentre leggevo letteratura anti-mormone!

Rimasi sorpreso nel ricevere una telefonata da un'amica che stava frequentando la Brigham Young University. Mi invitò ad andarla a trovare nello Utah, promettendomi che avrei adorato il panorama. Lei non aveva idea che stavo segretamente studiando a proposito della Chiesa.

Accettai il suo invito. La mia amica propose di andare



a Salt Lake City per visitare la Piazza del Tempio. Fu sorpresa della mia risposta entusiasta. Non immaginava quanto fossi interessato a conoscere la verità su Joseph Smith e la Restaurazione.

Le sorelle missionarie della Piazza del Tempio mi furono molto utili. Senza saperlo, risposero a molte delle mie domande. La loro testimonianza mi portò a "mettere in discussione i [miei] dubbi"<sup>9</sup> e la mia fede iniziò a crescere. Il potere di una testimonianza sentita non può essere sovrastimato.

Anche la mia amica condivise con me la sua testimonianza e mi invitò a pregare e a chiedere a Dio se la Chiesa era vera. Durante il lungo tragitto in auto per tornare in

***Il diavolo prende di mira tutti, ma soprattutto coloro che hanno un maggior potenziale di felicità eterna.***

Arizona, ho iniziato a pregare con fede – per la prima volta “con cuore sincero, con intento reale” (Moroni 10:4). Ad un certo punto, mi sembrò come se tutta la macchina risplendesse di luce. Appresi in modo diretto che la luce può dissipare le tenebre.

Dopo aver deciso di essere battezzato, il diavolo fece un ultimo tentativo. Lavorò sulla mia famiglia, che fece tutto il possibile per scoraggiarmi e che si rifiutò di assistere al mio battesimo.

Fui battezzato comunque e il loro cuore fu intenerito gradualmente. Hanno iniziato ad aiutarmi a fare delle ricerche sulla mia storia familiare. Qualche anno più tardi, battezzai mio fratello minore. L’amica che mi invitò ad andarla a trovare nello Utah ora è mia moglie.

**4. Scoraggiamento.** Satana utilizza efficacemente questo strumento su molti membri della Chiesa, quando tutto il resto non funziona. Quando inizio a sentirmi scoraggiato, una cosa che mi aiuta è rendermi conto di chi sta cercando di abbattermi. Questo mi rende abbastanza furioso da tirarmi su; giusto per fargli dispetto.

Alcuni anni fa, il presidente Benson ha fatto un discorso intitolato “Non disperate”. In quell’ispirato discorso, egli avvisa: “Satana si sforza sempre più di vincere i Santi mediante la disperazione, lo scoraggiamento, la delusione e la depressione”.<sup>10</sup> Il presidente Benson ha esortato i membri della Chiesa a stare attenti e ha dato dodici suggerimenti realistici per combattere lo scoraggiamento.

I suoi consigli includono: servire il prossimo; lavorare sodo ed evitare l’ozio; avere buone abitudini alimentari, che comprendono l’esercizio e il consumo di cibo allo stato naturale; cercare una benedizione del sacerdozio; ascoltare musica ispirata; contare le proprie benedizioni; e porsi degli obiettivi. E soprattutto, come insegnano le Scritture, dobbiamo pregare sempre per poter vincere Satana (vedere DeA 10:5).<sup>11</sup>

*Satana trema quando vede  
il più debole dei santi in ginocchio.*<sup>12</sup>

È importante sapere che ci sono limiti al potere del male. La Divinità pone quei limiti e a Satana non è

permesso oltrepassarli. Per esempio, le Scritture ci assicurano che “a Satana non è dato il potere di tentare i bambini” (DeA 29:47).

Un altro limite significativo è che Satana non conosce i nostri pensieri fino a quando glieli diciamo. Il Signore ha spiegato: “Non v’è nessun altro, salvo Dio, che conosca i tuoi pensieri e gli intenti del tuo cuore” (DeA 6:16).

Forse questo è il motivo per cui il Signore ci ha dato comandamenti del tipo “Non mormorare” (DeA 9:6) e “Non parlar male del tuo prossimo” (DeA 42:27). Se si riesce a tenere a freno la lingua (vedere Giacomo 1:26), si riesce a non dare troppe informazioni al demone. Quando sente mormorare, lamentarsi e criticare, ne prende buona nota. Le parole negative espongono le vostre debolezze al nemico.

Ma ho delle buone notizie. L’esercito di Dio è più grande di quello di Lucifero. Potete guardarvi intorno e pensare: “Il mondo diventa sempre più malvagio. Satana vincerà la guerra”. Non fatevi ingannare. La verità è che siamo più numerosi del nemico. Ricordate che i due terzi dei figli di Dio hanno scelto il piano del Padre.

Fratelli e sorelle, assicuratevi di star combattendo dalla parte del Signore. Accertatevi di avere con voi la spada dello Spirito.

Prego che, alla fine della vostra vita, possiate dire insieme all’apostolo Paolo: “Ho combattuto il buon combattimento, ho finito la corsa, ho serbata la fede” (2 Timoteo 4:7). ■

#### NOTE

1. Guida alle Scritture, “Lucifero”, scriptures.lds.org.
2. Ezra Taft Benson, “Guardatevi dall’orgoglio”, *La Stella*, luglio 1989, 3.
3. *Discorsi di Brigham Young*, compilati da John A. Widtsoe (1975), 70.
4. Vedere Francis M. Gibbons, *Heber J. Grant: Man of Steel, Prophet of God* (1979), 35–36.
5. Vedere, per esempio, Dieter F. Uchtdorf, “Siete importanti per Lui”, *Liahona*, novembre 2011, 20; Gordon B. Hinckley, “I tempi in cui viviamo”, *Liahona*, gennaio 2002, 86.
6. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Joseph Smith* (2007), 465.
7. Vedere *Insegnamenti – Joseph Smith*, 326.
8. Lyman E. Johnson, in Brigham Young, *Deseret News*, 15 agosto 1877, 484.
9. Dieter F. Uchtdorf, “Venite, unitevi a noi”, *Liahona*, novembre 2013, 23.
10. Ezra Taft Benson, “Non disperate”, *La Stella*, febbraio 1975, 42.
11. Vedere Ezra Taft Benson, “Non disperate”, 42–44.
12. William Cowper, in *The Concise Columbia Dictionary of Quotations* a cura di Robert Andrews (1987), 78.

*Skaidrīte è una delle persone più felici che io abbia mai incontrato. La sua sembra una vita perfetta, da cartolina, ma da piccola ha vissuto con una madre alcolizzata, incapace di prendersi cura di lei e di sua sorella. Skaidrīte ha tenuto tra le braccia sua sorella mentre questa moriva d'inedia. Da quando aveva otto anni, Skaidrīte ha cominciato a vivere in una serie di case famiglia. È stata presa a calci, picchiata e le è stato proibito di pregare. È stata trattata come una schiava. Nel corso degli anni ha contemplato il suicidio.*

*Anni dopo, in cerca di speranza, Skaidrīte è entrata in una casa di riunione mormone.*

LESLIE NILSSON, FOTOGRAFO

## Skaidrīte Bokuma

*Liepāja, Lettonia*

“Una sorella missionaria mi ha salutato, sorridendomi. Pensavo fosse un angelo. Da quel giorno la mia vita è cambiata. Sono trascorsi diciassette anni da allora, e ogni pensiero di porre fine alla mia vita è svanito. Oggi sono ottimista. Quando ho dei fardelli, li affido alle mani di Dio. Ho imparato a fare affidamento su di Lui per ogni cosa. La vita è meravigliosa per me”.



Scopri come riconoscere e aiutare coloro che potrebbero prendere in considerazione il suicidio su [lds.org/go/41739](https://lds.org/go/41739).



## PER FAVORE, NON TRASMETTA QUELLA CANZONE

Qualche tempo fa, io e la mia famiglia vivevamo a Veracruz, in Messico, dove i miei figli frequentavano le elementari. Ogni mattina, mentre aiutavo i miei tre figli a prepararsi per andare a scuola, ascoltavamo il canale radio più famoso della città, il quale trasmetteva un programma molto piacevole condotto da un giovane speaker radiofonico.

Una mattina abbiamo cominciato a sentire una canzone molto orecchiabile. Mentre iniziavo a prestare più attenzione al testo, mi resi conto che la canzone, pur non essendo volgare, conteneva un linguaggio allusivo e rozzo.

In modo deciso, dissi ai miei figli: "Non possiamo ascoltare questo tipo di linguaggio". Forse non avevano neppure prestato attenzione al testo della canzone, ma erano stati

abbastanza attenti da canticchiarne il motivo musicale.

Mi videro spegnere il volume dello stereo e mi chiesero che cosa stessi facendo. "Dirò allo speaker di togliere questa canzone dal programma". Il loro stupore mi incoraggiò a prendere ulteriori provvedimenti.

I miei figli non riuscivano a crederci — e neppure io — tuttavia presi il telefono e chiamai la stazione radio. Non mi aspettavo una risposta, ma — con mia sorpresa — lo stesso speaker che avevamo appena sentito alla radio rispose quasi subito alla mia chiamata.

Gli dissi che ero contraria ad ascoltare quella canzone perché molte

Quando alla radio abbiamo sentito una canzone molto orecchiabile, ho cominciato a prestare più attenzione al testo.

famiglie ascoltavano la radio a quell'ora del giorno. Mi chiese cosa volessi suggerirgli al posto di quella canzone, ma il suo modo di fare fu così educato che mi limitai a chiedergli di non trasmetterla all'ora in cui i bambini erano a casa.

Non ho mai scoperto se la mia telefonata sia andata in onda, ma ero semplicemente grata che lo speaker mi avesse ascoltata. Inoltre, nei giorni successivi, potei verificare che la mia richiesta era stata accolta.

Quell'esperienza mi ha confermato che dovremmo essere coraggiosi quando abbiamo il potere di prendere decisioni e di fare quanto è necessario per proteggere i nostri figli da influenze negative. Quando agiamo in questo modo, lo Spirito Santo può continuare a essere il nostro compagno costante. ■

Maria Hernandez, Texas, USA



# IL PORTAFOGLIO SMARRITO

Mi sono trasferito di recente in una nuova abitazione e ho chiesto ad alcuni membri della Chiesa di aiutarmi con un progetto relativo alla casa. Nel mezzo del progetto, sono uscito per andare a comprare del materiale che ci serviva per finire il lavoro. Dopo averlo terminato, mi sono reso conto di non avere il portafoglio. Sono stato preso dal panico perché dentro al portafoglio c'erano tutti i miei documenti personali, oltre al denaro che avevo appena ricevuto da un cliente quella mattina. Ho ripercorso i miei passi fino a dove avevo acquistato il materiale, ma senza risultati. Sono andato a casa e mi sono messo a cercare per vedere se l'avessi fatto cadere da qualche parte, ma non sono comunque riuscito a trovarlo. Ho cominciato a prendere in considerazione la possibilità di dovermi procurare delle copie di tutti i documenti. Poi, prima di uscire di casa, un amico mi ha chiesto: "Hai già pregato?".

Ho subito pensato: "Certo che ho già pregato!", ma in realtà non lo avevo fatto con intento reale. Piuttosto, avevo cercato di imporre la mia volontà al Padre Celeste e rendere in qualche modo Suo dovere aiutarmi a ritrovare il mio portafoglio. Poi, però, mi sono ricordato il versetto in Isaia 55:8: "Poiché i miei pensieri non sono i vostri pensieri, né le vostre vie sono le mie vie, dice l'Eterno".

Di domenica sono andato in chiesa e un membro che era stato con me il



Ho chiesto al Padre Celeste di esaudire la nostra preghiera così da rafforzare la fede di mia moglie e dei nostri figli.

giorno prima mi ha detto di aver pregato ferventemente il Padre Celeste affinché riuscissi a trovare il mio portafoglio, dicendomi di aver sentito che l'avrei ritrovato. Più tardi, durante il mio studio personale, ho cominciato a leggere *Receiving Answers to Our Prayers*, un libro scritto dall'anziano Gene R. Cook, membro emerito dei Settanta. La prima pagina raccontava una storia con un problema identico al mio: il figlio dell'anziano Cook aveva perso il portafoglio, così la famiglia si era riunita e aveva pregato il Signore affinché riuscissero a trovarlo.

Dopo aver letto quell'esperienza, ho messo in pratica quello che avevo imparato e ho chiamato mia moglie e i nostri figli. Abbiamo formato un cerchio e ognuno di noi ha offerto

una preghiera implorando il Signore di aiutarci a trovare il portafoglio, se quella era la Sua volontà.

Ero stato testimone del potere della preghiera in precedenza, ma più tardi, mentre pregavo in privato, ho chiesto al Padre Celeste di esaudire la nostra preghiera così da rafforzare la fede di mia moglie e dei nostri figli.

Il giorno seguente mi ha chiamato un uomo, dicendo di aver trovato il mio portafoglio, denaro compreso. Ho pianto come un bambino perché la mia preghiera era stata esaudita e la fede della mia famiglia era stata rafforzata.

So che il Padre Celeste, anche con così tanti figli di cui occuparsi, risponde a ciascuno di noi secondo i Suoi tempi e a Suo modo. ■  
Luiz Marcelino, Goiás, Brasile

# SALVATA IN CORRIDOIO

**M**io marito deve spesso lavorare di domenica, lasciandomi la responsabilità di portare in chiesa da sola i nostri quattro figli. Una domenica in particolare, durante la riunione sacramentale, i miei due figli piccoli hanno avuto un disaccordo. Se riuscivo a indirizzare l'attenzione di uno dei due verso un libro, suo fratello voleva lo stesso libro. Ho provato con gli snack, con i giocattoli e con i disegni da colorare, ma non ha funzionato nulla. Ero sopraffatta dai miei bambini, che sembravano proprio non riuscire a stare seduti tranquilli per un'ora.

Ho tirato fuori dalla mia borsa un piccolo giocattolo e l'ho dato al mio figlio di un anno. Subito il mio figlio di tre anni, Tyson, ha gridato scagliandosi contro il suo fratellino nel tentativo di prendere il giocattolo. Mi sentivo umiliata mentre portavo fuori in corridoio due bambini che urlavano e litigavano.

Immediatamente, calde lacrime hanno bagnato il mio volto. Perché doveva essere così difficile? Stavo facendo quello che il Padre Celeste voleva che facessi, ovvero portare la mia famiglia in chiesa, giusto? Ma non ce la facevo più. Era estenuante e imbarazzante combattere da sola con i miei figli durante la riunione sacramentale, ogni settimana. Non volevo più tornare in chiesa.

Sono rimasta seduta a pensare queste cose per circa quindici secondi soltanto, poi una sorella che conoscevo appena è uscita in corridoio a cercarmi. Si chiamava sorella Beus. Di solito era seduta da sola perché

**E**ro sopraffatta dai miei bambini, che sembravano proprio non riuscire a stare seduti tranquilli per un'ora.



ILLUSTRAZIONE DI ALLEN GARIS



## FATTO!

il marito serviva nel vescovato e i figli erano grandi. "Sei sempre qui da sola!", mi ha detto. "Vedo che ci stai provando davvero tanto. Tyson può venire a sedersi con me?". Non riuscivo neppure a pensare cosa rispondere! Ho semplicemente fatto cenno di sì mentre la sorella Beus lo prendeva in mano e lo riportava in cappella, calmo e felice.

Mi sono asciugata le lacrime, ho preso in braccio mio figlio di un anno e sono rientrata umilmente in cappella per godermi in pace il resto della riunione.

La domenica successiva, entrando in cappella per la riunione sacramentale, Tyson si è guardato intorno alla ricerca della sua nuova amica. Di sera pregava dicendo: "Grazie, Padre Celeste, per la sorella Beus. Le voglio un mondo di bene!".

Sono trascorsi più di tre anni e Tyson cerca ancora la sorella Beus quando entra in cappella. L'anno scorso è stata chiamata come insegnante della Primaria nella classe di Tyson. Era il bambino più felice del mondo.

Sono molto grata per la sorella Beus e per la sua disponibilità ad amare e a servire gli altri. So che possiamo benedire la vita degli altri quando serviamo come faceva il Salvatore. ■

Kristi Lewis, Utah, USA

Una domenica pomeriggio, mentre tenevo delle interviste in qualità di vescovo, ho avuto il piacere di stare insieme a un caro amico per parlare di alcune difficoltà che stava affrontando. Dopo aver ascoltato le sue preoccupazioni per alcuni minuti, ho sentito che aveva bisogno di costanza nella lettura delle Scritture. Come suo vescovo, inoltre, mi sono ricordato che anche io avrei dovuto essere più costante nel mio studio delle Scritture, una pratica con cui avevo avuto delle difficoltà. Pertanto, ho suggerito che diventassimo "compagni di responsabilità" nello sforzarci di studiare con maggiore costanza.

Ogni giorno, dopo aver finito di studiare le nostre Scritture, ci mandavamo un messaggio contenente la parola *Fatto!* Sapendo che c'era qualcuno che aspettava di sapere se l'altro aveva completato la sua lettura quotidiana oppure no rappresentava una grande motivazione per entrambi. Se uno di noi se ne dimenticava, il messaggio fungeva da promemoria. Se uno non mandava il messaggio, l'altro non glielo faceva pesare. Ciascuno di noi ha lasciato che l'altro accettasse questa sfida senza farlo sentire in colpa.

Abbiamo cominciato la sfida sei mesi fa e non ricordo un solo giorno in cui non abbiamo letto le nostre Scritture. Un paio di mesi fa, questo fratello si è alzato durante la riunione di digiuno e testimonianza e ha condiviso la propria testimonianza dell'impatto positivo che lo studio quotidiano delle Scritture stava avendo su di lui e sulla sua famiglia.

Sono grato per questo fratello e per la sua amicizia, oltre che per i suoi messaggi giornalieri. Ho visto il modo in cui la tecnologia, quando viene usata correttamente, può migliorare la nostra vita. Sono altresì grato per le Scritture e per come esse rendono testimonianza di Cristo. So che il sacrificio espiatorio del Salvatore rende possibile a ciascuno di noi tornare a vivere con Lui, un giorno. ■

Alex Whibley, Columbia Britannica, Canada

Siamo diventati "compagni di responsabilità" nello sforzarci di studiare le Scritture con più costanza.





## UNA LIAHONA PERSONALE

“La vostra benedizione non deve essere piegata con cura e messa via. Non deve essere incorniciata o pubblicata; piuttosto deve essere letta, deve essere amata, deve essere seguita. La vostra benedizione patriarcale vi aiuterà a sopravvivere alla notte più oscura, vi guiderà attraverso i pericoli della vita. [...] La vostra benedizione patriarcale deve essere per voi una Liahona personale, per tracciare la vostra rotta e guidarvi lungo il cammino.”

Presidente Thomas S. Monson, “La vostra benedizione patriarcale è una Liahona di luce”, *La Stella*, gennaio 1987, 63.



# Comprendere la propria benedizione patriarcale

Allie Arnell e Margaret Willden

**L**a vita è piena di incognite: *A quale scuola dovrei iscrivermi? Quali studi dovrei intraprendere? Dovrei andare in missione? Chi dovrei sposare?* Se vi venisse data una mappa personale che vi guidasse nelle decisioni della vita, la seguireste?

Il Padre Celeste e Gesù Cristo ci hanno fornito proprio una mappa di questo tipo come guida: la benedizione patriarcale. Sebbene siamo dotati del dono dell'arbitrio per essere liberi di prendere le nostre decisioni, la benedizione patriarcale può mettere in luce quali strade ci condurranno al più alto grado di felicità.

Avere semplicemente una mappa, però, non basta. Dobbiamo studiare, comprendere e tradurre in pratica ciò che essa ci sta dicendo. Allo stesso modo, quando imparerete a capire il linguaggio usato nella vostra benedizione patriarcale — la vostra guida personale per la vita — potrete riconoscere chi siete agli occhi di Dio e che cosa potete diventare.

## Scoprite il vostro lignaggio

Prima di ogni altra cosa, la benedizione patriarcale dichiara il vostro lignaggio, ossia la specifica tribù a cui appartenete tra le dodici tribù di Giacobbe (che in seguito fu chiamato Israele). Anche se non tutti siamo discendenti letterali di Giacobbe, le Scritture ci insegnano che i membri della Chiesa vengono adottati nel casato d'Israele: “Poiché tutti coloro che riceveranno questo Vangelo saranno chiamati col tuo nome e saranno annoverati come tuoi posteri, e si alzeranno e ti benediranno come loro padre” (Abrahamo 2:10).

Shelisa Schroepel, dello Utah, dice: “Sapere che appartengo al casato di Giacobbe mi aiuta a comprendere il mio scopo in questa vita e perché ho ricevuto certe chiamate nella Chiesa”.

È anche possibile che la benedizione patriarcale descriva alcune delle specifiche benedizioni che accompagnano la vostra tribù di appartenenza. Ad esempio, molti membri della Chiesa appartengono alla tribù di Efraim, la quale ha



**Individuare gli elementi della vostra benedizione patriarcale può dare direzione alla vostra vita.**

il particolare compito di diffondere nel mondo il messaggio del vangelo restaurato (vedere Deuteronomio 33:13–17; DeA 133:26–34).

## Individuate i consigli personali

Se usata nel modo giusto, una mappa consente al viaggiatore di non perdersi. Analogamente, in questo viaggio terreno, la benedizione patriarcale può darvi consigli

## SUGGERIMENTI PER LO STUDIO

- Individuate consigli, avvertimenti, talenti e promesse contenuti nella vostra benedizione patriarcale. Pregate per sapere come si potrebbero applicare a questa fase della vostra vita.
- Studiate questa benedizione spesso e attentamente durante tutta la vostra vita. La stessa frase può assumere significati diversi a seconda del momento.
- Ricordate che la benedizione patriarcale non parla di tutti gli aspetti della vostra vita. Un obiettivo può essere ugualmente importante da raggiungere anche se non viene menzionato nella vostra benedizione.
- Obbedite al Vangelo. Le benedizioni promesse nella benedizione patriarcale sono legate alla vostra rettitudine.
- Stabilite degli obiettivi per ricercare i doni e sviluppare i talenti di cui si parla nella vostra benedizione.
- Riflettete su dove state dirigendo la vostra vita e su dove vorreste arrivare. In che modo le vostre mete sono in linea con la vostra benedizione patriarcale?
- Considerate l'idea di fare una copia della benedizione patriarcale da usare per lo studio. Vi potrete annotare pensieri, evidenziare parole che richiamano la vostra attenzione e segnare riferimenti scritturali che si collegano al suo contenuto.



e orientamento per la vostra vita. Non vi dirà semplicemente che cosa fare, ma vi permetterà di comprendere personalmente quali percorsi — se intrapresi con fede — vi aiuteranno a sapere che state vivendo in linea con la volontà del Padre Celeste. Quando studiate la vostra benedizione patriarcale e cercate di vivere in un modo che inviti lo Spirito del Signore, potete trovare sicurezza, gioia e direzione.

Gabriel Paredes di Lima, in Perù, afferma: “Ho potuto mettere pienamente in pratica alcuni dei consigli che mi dà la mia benedizione solo quando ho avuto una famiglia mia, dopo essere stato suggellato a mia moglie.

Ultimamente ci eravamo chiesti cosa potevamo fare per rafforzare e far progredire la nostra nuova famiglia. La risposta è arrivata dalla mia benedizione patriarcale, dove mi viene consigliato di mettere al primo posto il rispetto, la tolleranza e l'amore per i miei cari, perché questi sono aspetti fondamentali del vangelo di Gesù Cristo.

Da quando abbiamo iniziato a concentrarci su questo, io e mia moglie siamo riusciti a superare i problemi. Come famiglia ogni tanto abbiamo ancora delle difficoltà, ma siamo felici. Per me è stato come se il Signore mi stesse ricordando in quale modo avrei potuto avere la famiglia che mi aveva promesso. So che il Signore ci parla attraverso la benedizione patriarcale e che i consigli che troviamo in questa benedizione ci vengono dati per essere usati nella nostra vita”.

### Date ascolto agli ammonimenti

Una mappa non segnala necessariamente tutti i pericoli presenti lungo

un percorso, ma per fortuna le benedizioni patriarcali lanciano spesso ammonimenti che hanno lo scopo di proteggerci lungo il cammino. Alcuni di questi ammonimenti servono a proteggerci dall'influenza di Satana, altri possono aiutarci a capire come superare l'uomo naturale che è in noi.

A Caitlin Carr, dello Utah, alcuni avvertimenti contenuti nella sua benedizione patriarcale non sono risultati immediatamente chiari, ma uno studio successivo della sua benedizione l'ha portata a comprenderli meglio.

“Quando ho ricevuto la mia benedizione patriarcale, sono stata messa in guardia dalle persone che avrebbero cercato di sviarmi dalla verità con discorsi persuasivi. A quel tempo non ho dato molta importanza alla cosa: credevo fermamente nelle dottrine che mi erano state insegnate.

L'anno seguente, tuttavia, mi sono dovuta confrontare con idee e filosofie che all'apparenza sembravano basate sull'amore e sulla giustizia, ma che non lo erano. Questi messaggi provenivano da ogni parte: dai media, dalla scuola, persino dagli amici più stretti. Benché sapessi che queste filosofie erano in contrasto con il piano di Dio, mi sono ritrovata a voler sostenere sia queste nuove idee del mondo sia la Chiesa. Presto mi sono resa conto che 'niuno può servire a due padroni' (Matteo 6:24) e che non dovevo confidare nella saggezza umana. Il Padre Celeste ha sciolto i miei dubbi tramite le Scritture e ha infuso pace alla mia mente e al mio cuore. Di conseguenza, la mia testimonianza si è rafforzata e sono diventata più determinata nel difendere ciò che so essere vero”.

## Sviluppare doni e talenti

La vostra benedizione patriarcale può anche menzionare doni e talenti spirituali che il Signore vi ha dato per edificare il Suo regno. Se nella vostra benedizione si parla di un talento che non riconoscete in voi stessi, potrebbe dipendere dal fatto che non avete ancora avuto l'occasione di scoprirllo o di svilupparlo. Con una ricerca personale costante e con l'aiuto del Signore, potrete fare vostro quel talento e molti altri ancora.

Sviluppare i vostri talenti vi aiuta a riconoscere lo speciale apporto personale che date all'opera del Signore. Quando sente la tentazione di paragonarsi agli altri, Johanna Blackwell, della California, medita sui doni e i talenti di cui parla la sua benedizione patriarcale: "Quando rileggo le parole della mia benedizione patriarcale, mi rendo conto che ho ricevuto proprio i doni di cui avevo bisogno per superare le prove e per contribuire ad affrettare l'opera del Signore.

La mia benedizione parla della mia capacità di amare, di perdonare e di trovare il coraggio di socializzare con le persone intorno a me. Facendo uso di questi doni, sono stata benedetta dal Signore con un crescente desiderio di incontrare e di entrare in contatto con persone e culture nuove. Come conseguenza è cresciuta la mia testimonianza che siamo tutti figli di un Padre Celeste amorevole e io sono riuscita a servire gli altri, in quanto ognuno di noi cerca di diventare più simile a Cristo".

## Cercate le benedizioni promesse

Infine, la nostra benedizione patriarcale rivela le benedizioni che il Padre Celeste promette di darci se Gli rimarremo fedeli. Non ci è dato sapere esattamente quando queste promesse troveranno il loro adempimento, ma possiamo essere certi che se vivremo nell'osservanza del Vangelo esse saranno mantenute, in questa vita o in quella a venire.

Ognqualvolta si sente preoccupato per il suo futuro lavorativo, Sergio

Gutierrez, del Nevada, si affida a una promessa contenuta nella sua benedizione patriarcale: "A volte mi preoccupo per via dell'incertezza del mio futuro, ma c'è una promessa nella mia benedizione patriarcale che ogni volta mi rincuora. Questa promessa dice che se mi darò da fare e rimarrò fedele, avrò i mezzi necessari per provvedere alla mia famiglia e edificare la Chiesa. Non so ancora con precisione quale carriera lavorativa voglio intraprendere, ma questa promessa mi riempie di fede e mi trasmette fiducia".

Se vi siete mai chiesti quale sia la volontà del Padre Celeste nei vostri riguardi, non siete soli. Il Signore sapeva che nella vita avreste avuto davanti a voi molte strade diverse da poter seguire, così vi ha fornito una mappa personale con cui mantenere la vostra vita allineata al Suo vangelo. La benedizione patriarcale non può prendere le decisioni al nostro posto, ma può diventare un mezzo tramite cui ricevere rivelazione personale. Mediante la benedizione patriarcale apprendiamo a quale tribù apparteniamo e qual è pertanto il nostro ruolo nel piano del Signore per il raduno d'Israele; riceviamo consigli, avvertimenti e promesse personali; e veniamo a conoscenza dei doni e dei talenti specifici che il Padre Celeste ci ha dato per servirLo. Nella misura in cui cercherete di vivere in accordo con tutti questi aspetti della vostra benedizione patriarcale, potrete essere certi che le decisioni che avete preso sono in sintonia con la volontà del Signore. ■

*Le autrici vivono rispettivamente nell'Illinois e a New York, negli Stati Uniti.*



***Il Signore vi ha fornito una mappa personale con cui mantenere la vostra vita allineata al Suo vangelo.***

# Prepararsi per un nuovo viaggio

**Karina Martins Pereira Correia de Lima**

**N**elle ultime settimane prima del mio matrimonio e suggellamento al tempio, cominciai ad essere un po' nervosa in merito a tutte le cose che dovevo fare prima di formare la mia nuova famiglia. Nonostante tutta la gioia di quel momento, mi sentivo stressata riguardo all'organizzare le nostre nuove abitudini, al sistemare le nostre finanze, al trovare posto per le nostre cose, e a tutte le mie nuove responsabilità come moglie. Volevo assicurarmi che avremmo cominciato il nostro matrimonio con il piede giusto trovando il tempo, tra le nostre attività, per le cose importanti come osservare i comandamenti e trascorrere del tempo insieme come marito e moglie, nonostante le nostre vite impegnate.

Con l'avvicinarsi del giorno delle nozze, fui colta di sorpresa da una serie di incubi in cui si verificavano tutti i tipi di problemi che potrebbero colpire una famiglia. Poiché provengo da una famiglia amorevole

ma tormentata, minacciata da costanti e intensi litigi e cuori infranti, i brutti sogni mi suggestionarono più del normale. Perciò una notte, dopo tante altre notti simili a essa, mi svegliai grondante di sudore e decisi di seguire il consiglio dato dalla sorella Neill F. Marriott, seconda consigliera della presidenza generale delle Giovani Donne, nel suo discorso "Consegnare il nostro cuore a Dio" (*Liahona*, novembre 2015, 30–32). Chiusi gli occhi e cominciai a pregare, dicendo: "Caro Padre Celeste, che cosa posso fare per tenere queste brutte cose lontane dalla mia famiglia?".

La risposta mi colpì con una rapidità e un'intensità tali come se qualcuno avesse aperto una porta nella mia mente e avesse messo lì quel pensiero. La voce calma e sommessa dello Spirito mi disse: "Fai semplicemente ciò che devi. Sii fedele in ogni passo". Lo Spirito sussurrò qualche consiglio specifico e io sentii che, se avessi fatto quelle cose, tutto sarebbe andato bene.

**Proprio come Nefi salpò verso l'ignoto, io dovevo esercitare la mia fede nel Signore per formare una famiglia.**

Sorrisi e sentii il mio petto che si riempiva di un sentimento di calore. Dimenticai improvvisamente tutte le mie preoccupazioni perché sapevo che ciò che avevo sentito era vero. Avevo sentito lo Spirito Santo prima di allora, ma mai così forte come quella notte. Mi sentivo circondata dell'amore del nostro Padre Celeste e del nostro Salvatore, e sapevo che la tranquillità e la salvezza della mia famiglia erano



tanto importanti per Loro quanto lo erano per me.

Come ulteriore rassicurazione, mi tornò alla mente una storia tratta dalle Scritture; il momento in cui il Signore ordina a Nefi di costruire una nave: "E avvenne che il Signore mi parlò, dicendo: Costruirai una nave, secondo il modello che ti mostrerò, affinché io possa trasportare il tuo popolo al di là di queste acque" (1 Nefi 17:8; corsivo aggiunto).

Nefi e la sua famiglia erano stati nel deserto per anni, patendo ogni sorta di afflizioni. Avrebbe potuto sentirsi intimorito di iniziare un nuovo viaggio attraverso il mare e avrebbe potuto lasciare che le sue paure diventassero più forti della sua fede. Ma non lo fece. Accettò le istruzioni di Dio e obbedì ad esse. Nefi aveva fede che Egli avrebbe mantenuto le Sue promesse. Il Signore non disse mai a Nefi che non ci sarebbero state tempeste o che le onde non avrebbero colpito la nave, ma gli disse che se avesse seguito le Sue indicazioni, avrebbe potuto guidare la sua famiglia in sicurezza attraverso l'oceano fino alla terra promessa.

Mi resi conto che anch'io avevo viaggiato in un deserto per molti

anni, ma ora mi trovavo davanti al mare e mi preparavo per iniziare un nuovo viaggio, quello del matrimonio. Ero stata chiamata — e credo che lo stesso valga per tutte le famiglie della Chiesa — a costruire una nave seguendo le istruzioni di Dio.

Dopo che io e mio marito ci siamo sposati, i problemi sono effettivamente arrivati. Io mi sono ammalata e facevamo fatica a far quadrare i conti e a mettere in pratica tutte le buone abitudini che avevamo deciso di osservare.

Ma il consiglio che avevo ricevuto quella notte rimaneva nel mio cuore. Cercavamo quotidianamente di apprendere la parola di Dio e di farne tesoro nei nostri cuori, di seguire i buoni esempi dei nostri cari dirigenti — compreso Cristo — e di migliorare il nostro comportamento. Ho ricevuto una testimonianza più forte della preghiera e ho assaggiato realmente l'amore che il Padre ha per noi. Ho cominciato a fidarmi di più e a temere di meno. Abbiamo capito che le difficoltà che affrontavamo erano diventate delle opportunità per migliorare. Oggi la nostra casa sembra un piccolo angolo di cielo.

Siamo ancora all'inizio del nostro viaggio, ma la scelta di sposarmi e di formare una famiglia è stata la migliore che abbia mai preso. Il mio cuore è pieno di gioia quando penso all'ordinanza del tempio che abbiamo ricevuto e che so essere stata suggerita tramite l'autorità di Dio. Più comprendo l'importanza della famiglia nel piano del Padre Celeste e la sacralità dell'alleanza che abbiamo stipulato, più desidero aiutare le altre famiglie a ricevere questa stessa ordinanza.

Ho imparato che non dobbiamo preoccuparci di ciò che può accadere, perché "Iddio ci ha dato uno spirito non di timidità, ma di forza e d'amore e di correzione" (2 Timoteo 1:7). Dobbiamo semplicemente essere obbedienti, seguire le indicazioni che ci vengono impartite tramite le Scritture e le parole dei profeti moderni,

e chiedere in preghiera di ricevere ulteriori istruzioni personali. Se facciamo queste cose, possiamo attraversare l'oceano di questi ultimi giorni sicuri che, non importa quale tipo di problemi ci colpirà, i nostri cari saranno al sicuro. ■

*L'autrice vive in Paranà, in Brasile.*



# Come posso studiare nella **MIA MENTE** e

Scopri quello che puoi fare quando hai delle domande.

**C**he cosa dovesti fare quando hai una domanda su un argomento dottrinale, storico, o personale? Come trovi una risposta? Il Signore promette: “Io ti parlerò nella tua mente e nel tuo cuore mediante lo Spirito Santo” (DeA 8:2). In che modo puoi usare la tua mente e il tuo cuore per riconoscere l’ispirazione? Ecco alcune idee.

## MENTE

### Studia, prega, ascolta

L’anziano Robert D. Hales, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, ha detto che quando prendiamo “le decisioni più rilevanti nella nostra vita [...], il Padre Celeste si aspetta che usiamo la nostra facoltà di scegliere, che analizziamo la situazione nella nostra mente in base ai principi del Vangelo e che Gli sottponiamo una decisione in preghiera” (“Lo Spirito Santo”, *Liahona*, maggio 2016, 105).

Questo vale per qualunque domanda. Mentre studi, prega sinceramente in merito alle risposte che trovi lungo il cammino. Lo Spirito Santo ti darà dei suggerimenti – che sia per mezzo di idee, di parole nella tua mente o di altri ricordi personali riportati alla memoria – che ti guideranno a trovare le ulteriori risposte di cui hai bisogno.

### Usa le risorse

Investiga le Scritture, compresi la Guida alle Scritture e gli altri sussidi allo studio. Puoi anche consultare altre risorse della Chiesa come i discorsi della Conferenza generale, gli Argomenti evangelici su LDS.org, le riviste della Chiesa, il progetto “Joseph Smith Papers” [raccolta di documenti di Joseph Smith], e altro ancora (vedere a pagina 54 un elenco di risorse utili della Chiesa).

### Parlane

Non avere paura di chiedere aiuto. L’anziano Ronald A. Rasband, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, ci ha incoraggiato dicendo: “Vi lancerò una sfida. [...] Dovete pensare a qualcuno [che può aiutarvi a trovare le risposte] – un amico fidato, uno o entrambi i genitori, i nonni, un insegnante, il vescovato, o un consulente – e trovare la risposta a queste domande” (evento Faccia a faccia, 20 gennaio 2016). Provaci! Parla delle tue domande con qualcuno di cui ti fidi e, insieme, trovate le risposte.

**Prega**

**Ascolta**

**Parlane**

ILLUSTRAZIONE DI JOSH TALBOT

# con il MIO CUORE?

**Studia**



## RISPOSTE DA DIO

“Cercare risposte alle domande oneste è una parte importante del rafforzare la fede e lo facciamo usando sia l'intelletto che i sentimenti. Il Signore ha detto: 'Io ti parlerò nella tua mente e nel tuo cuore' [DeA 8:2].

Non tutte le risposte giungeranno immediatamente, ma la maggior parte delle domande può trovare una soluzione tramite lo studio sincero e chiedendo risposte a Dio”.

Anziano Neil L. Andersen, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “La fede non si ottiene per caso, ma per scelta”, *Liahona*, novembre 2015, 66.

**Studia**

**Prega**

**Ascolta**

**Pazienta**

## CUORE

### *Studia, prega, ascolta*

Questi sono passi importanti da compiere per poter meditare con la tua mente e con il tuo cuore. Il presidente Dieter F. Uchtdorf, secondo consigliere della Prima Presidenza, ha detto: “Se volete riconoscere una verità spirituale, dovete usare gli strumenti giusti. Non potete comprendere verità spirituali con strumenti che non sono in grado di rilevarle” (“Ricevere una testimonianza di luce e verità”, *Liahona*, novembre 2014, 22). Lo Spirito Santo è lo strumento mediante il quale noi apprendiamo ciò che è spirituale. Perciò, quando preghi e dai ascolto allo Spirito, col tempo sarai in grado di trovare le risposte.

### *Sii paziente*

Il presidente Uchtdorf ha spiegato anche: “Più tendiamo il cuore e la mente a Dio, più la luce celeste si distilla sulla nostra anima. [...] Gradualmente, le cose che prima sembravano indistinte, scure ed estranee diventano chiare, brillanti e conosciute” (“Ricevere una testimonianza di luce e verità”, 22). Cercare le risposte può essere un processo lungo. Tuttavia, se sei disposto a dare ascolto alle risposte, anche se ci vorrà del tempo, allora le troverai.

### *Impara a discernere i suggerimenti*

Più sarai in grado di discernere e agire in base ai suggerimenti che lo Spirito sussurrerà al tuo cuore, più facile sarà riconoscere ulteriori suggerimenti in futuro. Potresti sentire dentro di te che qualcosa “è giusto”, oppure potresti provare uno “stupore di pensiero” se qualcosa è sbagliato (vedere DeA 9:8-9). Lo Spirito potrebbe anche rammentarti qualcosa in modo dolce, oppure potresti provare un sentimento di pace o un'altra sensazione che riguarda te in modo specifico. Il Signore ti conosce e sa in che modo comprenderai lo Spirito. Egli ti guiderà amorevolmente in modo personalizzato. Perciò, continua ad ascoltare e continua a imparare a riconoscere i Suoi suggerimenti. ■

# PERSONALIZZA il tuo STUDIO DEL VANGELO

Leggi questi suggerimenti  
su come studiare il Vangelo  
e trovare le risposte alle tue  
domande spirituali.

**Bethany Bartholomew**

Riviste della Chiesa

Come affronti lo studio quando cerchi delle risposte a una domanda spirituale o anche solo quando cerchi di capire meglio le Scritture? Ovvero: che cosa fai tu personalmente? Ognuno ha le proprie abitudini quando si tratta dello studio scolastico, ma a volte dimentichiamo che possiamo personalizzare anche lo studio del Vangelo. La prossima volta che avrai una domanda spirituale o dottrinale, prova qualcuno di questi suggerimenti e scopri cosa funziona meglio per te.



## 1. CREA

Crea un elenco, una tabella o una mappa (vedere l'esempio qui sotto).

Crea uno schema con ciò che hai studiato. Metti per iscritto parole e idee, poi collegale con delle linee e dei cerchi per rappresentare in che rapporto stanno tra loro.



### CREA UN ELENCO, UNA TABELLA O UNA MAPPA

**A** volte, mentre studi il Vangelo, è utile organizzare visivamente i tuoi pensieri sistemandoli in un qualche tipo di elenco, di tabella o di mappa. Qui trovi un esempio di tabella che si potrebbe creare per lo studio delle epistole di Paolo nel Nuovo Testamento, ma puoi creare tu stesso elenchi, tabelle e mappe nel formato che ti è più congeniale. Sii creativo! Divertiti a organizzare il tuo studio del Vangelo!

#### EPISTOLE DI PAOLO

EPISTOLA	CON QUALE COLLEGA?	DOVE È STATA SCRITTA?	ARGOMENTI PRINCIPALI DELL'EPISTOLA
Esempio: 1 Timoteo	Non menzionato	Laodicea	Vera dottrina, il Salvatore, preghiera, fede e carità, qualità di un dirigente, apostasia, cura dei poveri, rimanere fedeli, guardarsi dalle ricchezze del mondo

## 2. SCRIVI

Riporta i tuoi pensieri e le impressioni che ricevi mentre studi le Scritture in un diario di studio, e rileggi spesso ciò che hai scritto.

Metti per iscritto i pensieri e le impressioni che ti vengono alla mente dopo aver pregato, anche se non sono direttamente collegati all'argomento che stai studiando: col tempo vedrai quello che lo Spirito ti sta insegnando.

Annota le tue domande sul computer, sul telefonino o su un taccuino accanto al letto per ricordare le cose che impari ogni giorno e per continuare a meditarle.

## 4. CERCA

Consulta i sussidi per lo studio che trovi nelle Scritture e on-line (vedere più avanti l'elenco di risorse utili predisposte dalla Chiesa).

Cerca su LDS.org video e inni che parlano di quello che stai studiando.

Studia il contesto. Fai una ricerca storica oppure studia i capitoli che precedono e che seguono l'argomento o il passo scritturale che stai studiando.



## 3. PARLA E ASCOLTA

Parla dell'argomento che ti sta a cuore con un genitore o con un dirigente fidato. Cercate insieme di trovare le risposte. Potrebbe volerci un po' di tempo, ma così facendo crescerete entrambi.

Insegna a qualcun altro. Spiega-  
tevi a vicenda ciò che *sapete*. Parlate di  
quello che avete appreso l'uno  
dall'altro.

Ascolta la versione audio delle  
Scritture o di altre storie o altro  
materiale della Chiesa.



### SU LDS.ORG

- Scritture ([scriptures.lds.org](https://scriptures.lds.org))
- Conferenza generale ([conference.lds.org](https://conference.lds.org))
- Argomenti evangelici ([topics.lds.org](https://topics.lds.org))
- Riviste ([liahona.lds.org](https://liahona.lds.org))
- Storia della Chiesa ([history.lds.org](https://history.lds.org))
- Sussidi didattici ([scriptures.lds.org](https://scriptures.lds.org))
- Risorse per le lezioni e l'insegnamento ([lds.org/go/41754a](https://lds.org/go/41754a))
- Biblioteca multimediale della Chiesa ([lds.org/media-library](https://lds.org/media-library))
- Aiuto per affrontare le difficoltà della vita ([lds.org/go/41754b](https://lds.org/go/41754b))



### NELLE SCRITTURE

- Guida alle Scritture
- Cronologia (gli eventi succedutisi ai tempi dell'Antico e del Nuovo Testamento e le loro date approssimative; vedere "Cronologia", Guida alle Scritture)
- Concordanza dei Vangeli (le storie della vita del Salvatore riportate nei Vangeli di Matteo, Marco, Luca e Giovanni organizzate per avvenimento, luogo e data approssimativa; vedere "Vangeli", Guida alle Scritture)
- Traduzione di Joseph Smith della Bibbia
- Cartine geografiche e fotografie
- Tavole delle abbreviazioni



### ALTRÉ RISORSE ON-LINE

- Storia familiare ([familysearch.org](https://familysearch.org))
- Mormon Channel ([mormonchannel.org](https://mormonchannel.org))
- Scritture citate alla Conferenza generale ([scriptures.bryu.edu](https://scriptures.bryu.edu) [in lingua inglese])
- Sala Stampa (<http://www.media-mormoni.it/>)
- Opera missionaria e condivisione del Vangelo (<https://www.mormone.it/>)
- Progetto "The Joseph Smith Papers" [documenti di Joseph Smith] ([josephsmithpapers.org](https://josephsmithpapers.org) [in lingua inglese])

## 5. AGISCI

Dai vita alle storie contenute nelle Scritture o in altre risorse. In che modo metterti nei panni di quel personaggio ti aiuta a capire meglio ciò che stai studiando? Quali situazioni simili potrebbero presentarsi nella tua vita?

CREA UNA CATENA DI STUDIO DELLE SCRITTURE

Crea una catena di Scritture che collega le risposte che trovi nei diversi passi scritturali (vedere l'esempio qui sotto).

**A** volte è utile tenere nota dei diversi passi scritturali che trattano lo stesso tema. Cerca nella Guida alle Scritture i riferimenti che si collegano all'argomento che stai studiando. Quindi serviti delle note a piè di pagina e del contesto per trovare e collegare altri versetti che contengono ulteriori informazioni sull'argomento. A margine di un passo scritturale scrivi il riferimento del passo che lo segue nella catena e procedi in questo modo. Può esserti utile anche cercare discorsi della Conferenza che trattano l'argomento che ti interessa (vedere l'elenco degli argomenti su [conference.lds.org](http://conference.lds.org)). La catena di studio delle Scritture sul tema della speranza è un esempio.

### CATENA DI STUDIO DELLE SCRITTURE

*Passi scritturali che parlano della speranza:*

*Inizio:* Moroni 7:40



Ether 12:4



Moroni 7:3



Dottrina e Alleanze 138:14



Moroni 7:41



*Fine:* Alma 46:39 (Scrivi Moroni 7:40 a margine di questo versetto).

*Discorsi che parlano della speranza:*

- Vescovo Dean M. Davies, "Le benedizioni che scaturiscono dall'adozione", conferenza generale di ottobre 2016.
- Anziano Paul V. Johnson, "E la morte non sarà più", conferenza generale di aprile 2016.
- Presidente Dieter F. Uchtdorf, "Vi metterà sulle Sue spalle e vi porterà a casa", conferenza generale di aprile 2016.
- Anziano L. Whitney Clayton, "Scegliete di credere", conferenza generale di aprile 2015.
- Presidente Boyd K. Packer (1924-2015), "La ragione della nostra speranza", conferenza generale di ottobre 2014.
- Presidente Henry B. Eyring, "Un inestimabile retaggio di speranza", conferenza generale di aprile 2014. ■





**Anziano**  
**Quentin L. Cook**  
 Membro del Quorum  
 dei Dodici Apostoli

## COME TROVARE LA VERA PACE

Il desiderio giusto delle brave persone di ogni luogo è stato e sarà sempre la pace nel mondo. Non dobbiamo mai rinunciare a raggiungere tale obiettivo. Tuttavia, il presidente Joseph F. Smith (1838–1918) insegnò: “Non esisterà mai quello spirito di pace e d’amore [...] finché l’umanità non avrà riconosciuto il messaggio [di] Dio [...] e il Suo potere e autorità divini”.

Speriamo sinceramente nella pace universale e preghiamo perché si realizzhi, ma è come individui e famiglie che raggiungiamo il genere di pace che è la **ricompensa della rettitudine**. Questa pace è un dono promesso della missione e del sacrificio espiatorio del Salvatore.

La pace non è solo sicurezza o mancanza di guerra, di violenza, di conflitti e di contese. La pace viene dal **sapere che il Salvatore sa chi siamo, sa che abbiamo fede in Lui, che Lo amiamo e che obbediamo ai Suoi comandamenti**, anche e soprattutto durante le prove e le tragedie devastanti della vita (vedere DeA 121:7–8).

“Dove trovar potrò pace e conforto quando ogni forza in me svanirà?” (“Dove trovar potrò pace e conforto?” *Inni*, 75). **La risposta è il Salvatore**, Colui che è la fonte e l’autore della pace. Egli è il “Principe della Pace” (Isaia 9:6).

**Umiliarsi** davanti a Dio, **pre-gare** sempre, **pentirsi** dei peccati, entrare nelle acque del **battesimo** con il **cuore spezzato** e lo **spirito contrito** e diventare **veri discepoli** di Gesù Cristo sono esempi profondi della rettitudine che viene ricompensata con la pace duratura.

La Chiesa è un rifugio dove i seguaci di Cristo ottengono la pace. Alcuni giovani nel mondo dicono di essere spirituali, ma non religiosi. Sentirsi spirituale è un buon inizio. Tuttavia, è nella Chiesa che siamo **seguiti, istruiti e nutriti mediante la buona parola** di Dio. Ma soprattutto, è l’autorità del sacerdozio nella Chiesa che fornisce le **sacre ordinanze e alleanze** che uniscono le famiglie e rendono ciascuno di noi qualificato per tornare



a Dio Padre e a Gesù Cristo nel regno celeste. Tali ordinanze portano pace perché sono alleanze fatte con il Signore.

I templi sono i luoghi in cui si svolgono molte di queste sacre ordinanze e sono una fonte di rifugio tranquillo dal mondo. Anche chi visita i giardini del **tempio** o partecipa alla sua apertura al pubblico prova questa pace.

*Il Salvatore è la fonte della vera pace.* Seppur provato dalla vita, grazie all’Espiazione del Salvatore e alla Sua grazia, chi vive rettamente sarà ricompensato con la pace personale (vedere Giovanni 14:26–27; 16:33). ■

Tratto da un discorso tenuto alla conferenza generale di aprile 2013.

# Libri dimenticati, testimonianza ricordata

*Tutti gli occhi erano puntati su di me. Sarei riuscita a difendere la Chiesa soltanto con la mia semplice testimonianza?*

**Abigail D. Ferrer**

Un anno, mi ero posta l'obiettivo di migliorare il mio apprendimento spirituale. Per il desiderio che avevo di nutrirmi delle parole di Dio portavo sempre con me, anche a scuola, libri, opuscoli e manuali della Chiesa, nonché le Scritture. Il mio impegno, però, andò calando quando mi ritrovai molto presa dallo studio in vista di una verifica.

Un giorno, la nostra insegnante condusse una discussione durante la quale chiese a tutti gli studenti non cattolici di alzarsi. Ero l'unico membro della Chiesa nella classe. Anche altri sei studenti si alzarono.

Quindi ci fu domandato: A quale chiesa appartenete? Da chi è stata fondata? Com'è nata la vostra chiesa?

Io fui l'ultima a rispondere. Ero nervosa perché mi ero resa conto di non avere portato con me i libri della Chiesa, ma cercai di ricordare le cose che avevo studiato. Mi venne alla mente un passo della Bibbia:

“Confidati nell'Eterno con tutto il cuore, e non t'appoggiare sul tuo discernimento.

Riconoscilo in tutte le tue vie, ed egli appianerà i tuoi sentieri” (Proverbi 3:5-6).

Mi posì con ferocia davanti alla classe e dimenticai le mie paure. Dissi che ero membro della Chiesa di Gesù

Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. Raccontai la storia di un ragazzo, Joseph Smith, che vide Dio. Sentii come un calore dentro di me e le lacrime mi scesero dagli occhi. Dissi loro che la Chiesa era stata organizzata il 6 aprile 1830 e dichiarai che un profeta di Dio era stato chiamato e che il sacerdozio era stato restaurato. Infine testimoniai di sapere che tutto questo era vero.

Le molte ore passate a studiare il Vangelo erano valse la pena. Mi avevano aiutato a difendere la mia religione e a condividere il Vangelo. Fui fiera quando, alcune settimane più tardi, quattro miei compagni di classe vennero in chiesa con me.

Quell'esperienza mi ha insegnato l'importanza che ha la testimonianza. All'inizio non capivo perché il Signore non mi avesse spinto a prendere i libri con me quel giorno. Mi avrebbero aiutato a rispondere perfettamente alle domande che mi venivano poste. Ma poi mi sono resa conto che non è necessario sapere tutto a memoria sulla Chiesa o affidarsi solo ai riferimenti scritturali: dobbiamo studiare, vivere e condividere il Vangelo affidandoci allo Spirito Santo. Potevo non avere i miei libri, ma avevo la mia testimonianza. ■

*L'autrice vive a Cagayan, nelle Filippine.*



# LO HANNO VISTO

Queste persone hanno veramente visto il Salvatore risorto, ma anche tu, a tuo modo, puoi essere un testimone di Cristo.

**C**osa pensi che proveresti se vedessi il Salvatore risorto? Centinaia di persone all'epoca di Gesù non hanno dovuto immaginarlo: hanno vissuto quell'esperienza. Nelle Scritture sono registrati almeno una dozzina di momenti nel Nuovo Testamento e molti altri nel Libro di Mormon in cui il Signore risorto è apparso a delle persone. Esse sono state testimoni di uno dei più grandi miracoli della storia: la vittoria di Gesù Cristo sulla morte, che ha reso possibile a ognuno di noi vivere di nuovo. Incredibile, vero?

Quindi, che cosa significa esattamente essere testimoni di Cristo? Rivediamo alcuni di questi momenti nelle Scritture e pensiamo a come anche noi, pur senza vederLo fisicamente, possiamo essere testimoni di Cristo.

## Maria Maddalena

Maria Maddalena fu la prima testimone. La mattina della domenica dopo la crocifissione, andò al sepolcro con alcune altre donne per ungere il corpo del Signore. Quando Maria scoprì che la tomba era vuota, pianse. Qualcuno le si avvicinò da dietro e le chiese: "Donna, perché piangi?". Immaginate la sua sorpresa quando scoprì che si trattava di Gesù, risorto dai morti. (Vedere Giovanni 20:1-18).

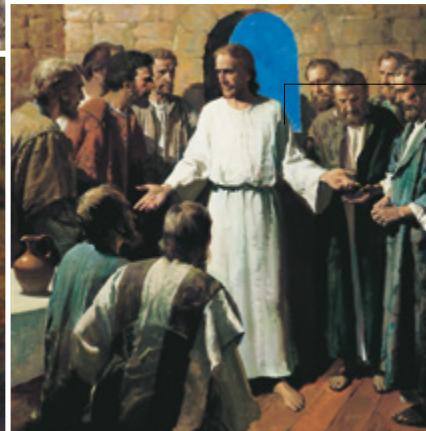
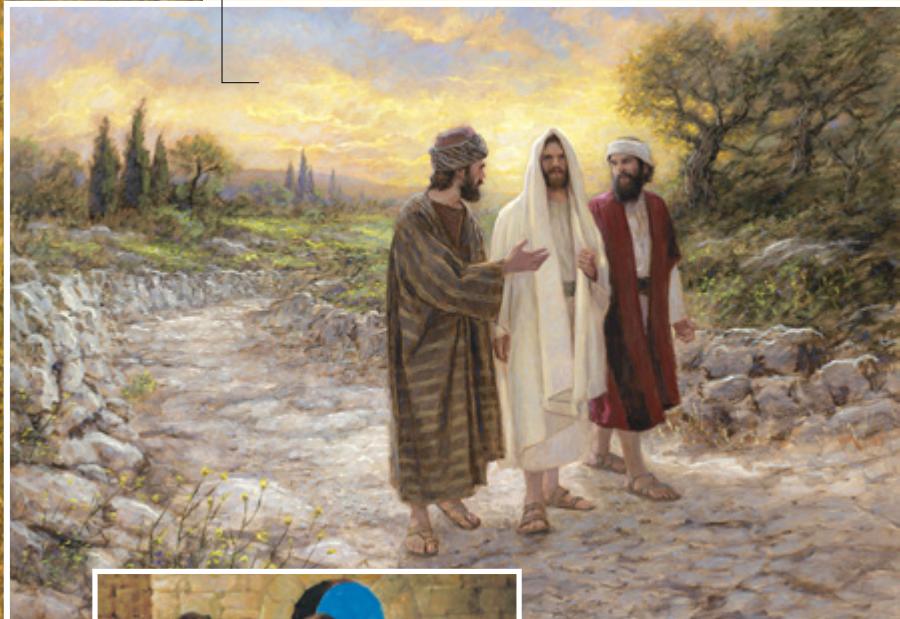


PENNANT © ISTOCK/GETTY IMAGES



## Due discepoli sulla via di Emmaus

Cleopa e un altro discepolo stavano camminando sulla via di Emmaus, quando un forestiero si unì a loro. Non riconobbero il Loro nuovo compagno, ma durante la loro cena insieme, lo sconosciuto spezzò il pane. Allora i loro occhi furono aperti e si resero conto di aver viaggiato per tutto il cammino con il Salvatore. "Non ardeva il cuor nostro in noi [...]?" si chiesero l'un l'altro, meditando sulla conferma che avevano provato in cuore del fatto che Lui era veramente stato con loro. (Vedere Luca 24:13-34).



## I dieci apostoli

I due discepoli che avevano viaggiato verso Emmaus insieme a Cristo tornarono a Gerusalemme e raccontarono agli apostoli la loro esperienza. Mentre parlavano, il Salvatore stesso apparve loro, dicendo: "Guardate le mie mani ed i miei piedi, perché son ben io; palpatevi e guardate; perché uno spirito non ha carne e ossa come vedete che ho io". (Vedere Luca 24:36-41, 44-49).

## L'apostolo Tommaso

L'apostolo Tommaso non era presente la prima volta che il Salvatore apparve agli altri apostoli e non credeva che Cristo era risorto. Una settimana dopo, Cristo apparve nuovamente agli Apostoli. Questa volta Tommaso era lì e, dato che Lo vide, credette che era risorto. Il Salvatore mise in guardia Tommaso contro il fatto di credere solo dopo aver visto: "Perché m'hai veduto, tu hai creduto; beati quelli che non han veduto, e hanno creduto!". (Vedere Giovanni 20:24-29).



DIPINTO DI TOMMASO DI BRIAN CALL

## Gli undici apostoli presso il Mar di Tiberiade

Una volta, non molto tempo dopo la Risurrezione, alcuni apostoli andarono a pescare nel Mar di Tiberiade, senza molta fortuna. Il mattino dopo, il Salvatore apparve e consigliò loro di gettare la rete dal lato destro della barca. Appena lo fecero, la rete prese tanti pesci che non potevano più tirarla su! Dopo aver mangiato insieme, il Salvatore insegnò l'importanza di ministrare al prossimo, dicendo: "Pisci le mie pecore". Gli apostoli poi passarono la loro vita a fare proprio questo, insegnando al popolo riguardo a Cristo; e, in alcuni casi, dando la propria vita per la causa. (Vedere Giovanni 21:1-22).

THE RESURRECTED CHRIST AT THE SEA OF TIBERIA [IL CRISTO RISORTO PRESSO IL MAR DI TIBERIADE], DI DAVID LINDSLEY



## I Nefiti nel continente americano

Per segnare la morte del Salvatore, durante la crocifissione, il continente americano venne devastato dai terremoti, dal fuoco, da altre catastrofi naturali e da tre giorni di tenebre. In seguito, Cristo discese dal cielo e si mostrò a una moltitudine di duemila cinquecento persone riunite presso il tempio nel paese di Abbondanza. Li invitò a toccare le ferite nelle Sue mani, nei Suoi piedi e nel Suo costato, fece un sermone e benedisse i bambini nefiti uno a uno. Il giorno dopo, si riunì un numero maggiore di persone e il Salvatore apparve e insegnò loro. Alla fine, i discepoli organizzarono la Chiesa di Cristo e i Nefiti ricevettero una testimonianza tanto possente che sia loro che i Lamaniti si convertirono al Signore. (Vedere 3 Nefi 11-18; vedere anche 3 Nefi 8-10; 4 Nefi 1).

## Testimoni del passato e del presente

Il Cristo apparve anche a molte altre persone, comprese alcune donne che erano andate al sepolcro per aiutare Maria Maddalena a ungere il corpo di Cristo, un gruppo di oltre cinquecento uomini, Giacomo e Paolo (Vedere Matteo 28:9; Atti 9:4-19; 1 Corinzi 15:6-7; vedere anche 3 Nefi 19; 26:13.)

Potremmo non avere la possibilità di vedere il Salvatore come lo videro questi testimoni, ma tu puoi comunque essere un testimone di Cristo. Puoi cercare personalmente il Salvatore, come fece Maria quando andò alla tomba, imparando di più su di Lui. Oppure puoi esercitare fede in Lui osservando i comandamenti e seguendo il consiglio dei profeti. Oppure riconoscendo le benedizioni del Salvatore nella tua vita, come fecero i due discepoli che si recavano a Emmaus. Durante questa Pasqua, pensa a che cosa significa essere un testimone di Cristo. Queste persone hanno letteralmente visto il Cristo risorto; ma questo non è l'unico modo in cui puoi essere Suo testimone. ■

## IMPARIAMO DA LUI



“Quando sentite la testimonianza di Cristo resa dallo Spirito Santo, confermata e riconfermata al vostro spirito in molte esperienze e situazioni diverse, quando vi sforzate di trattenere la luce del Suo esempio nella vostra vita quotidiana, quando rendete testimonianza agli altri e li aiutate a conoscerLo e a seguirLo, allora siete testimoni di Gesù Cristo”.

Anziano D. Todd Christofferson, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “Come diventare un testimone di Cristo”, *Liahona*, marzo 2008, 63.

# IL NOSTRO SPAZIO

## DIO CI DÀ GLI STRUMENTI

**M**io zio è un artista e costruisce modellini di navi in bottiglia. Per farli ci vuole molto tempo, tanta concentrazione e grande impegno.

Un giorno ho visto tutti i suoi attrezzi e ho notato come ognuno veniva usato per uno specifico dettaglio o modanatura della nave. Mentre lo guardavo lavorare, rimanevo stupita di come usava gli strumenti per realizzare le navi. Ricordai la storia di quando Nefi costruì una nave (vedere 1 Nefi 17-18). La costruì alla maniera del Signore, non degli uomini. Dio ci fornisce degli strumenti per costruire le nostre navi alla Sua maniera. Le Scritture, la fede e l'amore di Dio sono strumenti che devo usare nella mia vita per costruire la mia nave con attenzione e senza fessure. Imparo ogni giorno a essere un discepolo del Signore. ■

Maria Mercedes G., Monagas, Venezuela



## SENTIRSI SOLO

**E**ra una fredda primavera, in Danimarca. Avevo appena iniziato la mia missione a tempo pieno e la mia testimonianza arrancava. Mi ero convertito soltanto diciannove mesi prima ed ero pieno di insicurezze nell'affrontare un paese straniero, una lingua che non riuscivo a parlare e un labirinto di strade in cui non ardivo avventurarmi. Le mie preghiere, una volta colme di gratitudine, diventarono presto acide accuse: "Dio, perché mi hai lasciato solo?"

Una mattina Lo supplicai in preghiera. Ma invece di chiedere "perché" con rabbia nel cuore, imploravo di

ricevere una testimonianza della verità del Vangelo e che i miei dubbi venissero cancellati.

Dopo la preghiera, aprii le Scritture. Mi ritrovai in Deuteronomio 31:6: "Siate forti, fatevi animo, non temete e non vi spaventate di loro, perché l'Eterno, il tuo Dio, è quegli che cammina teco; egli non ti lascerà e non ti abbandonerà".

Nel rendermi conto della risposta alla mia preghiera, il mio cuore si riempì di gioia: Dio mi era sempre stato vicino. Aspettava soltanto una preghiera sincera, piuttosto che le accuse di abbandono.

Dio non mi lascia mai solo, anche quando tutto sembra senza speranza; e noi possiamo sentire i Suoi raggi di sole tramite la preghiera e le Sue Scritture. ■

Clayton E., Texas, USA

## È IL TUO TURNO

**L**a Liahona apprezza le tue esperienze e le tue idee nel vivere il Vangelo. Invia la tua storia a [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) oppure via e-mail a [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org). Indica il tuo nome per esteso, il rione e il palo, e il permesso di un genitore.

# SU, SOLDATI, **IN GUARDIA!**

“Gli uomini e le donne che desiderano ottenere un posto nel regno celeste si accorgeranno che devono lottare ogni giorno”.

*(Insegnamenti dei presidenti della Chiesa - Brigham Young [1997], 294)*



# “Come posso sapere che Dio ascolta le mie preghiere?”

**L**a preghiera è una grande benedizione, e ci viene promesso che il Padre Celeste è sempre in ascolto, ma spesso è richiesto uno sforzo per riconoscere le Sue risposte.<sup>1</sup>

Pensaci: o Dio sente le tue preghiere, oppure no. Se non le sente, allora è ovvio che pregare è inutile. Tuttavia, se Egli le sente (ed è così!), dobbiamo capire come comunicare *davvero* con Lui in preghiera, come riconoscere le risposte e come andare avanti fedelmente.

Quando abbiamo la sensazione che Egli non stia ascoltando, forse dobbiamo migliorare qualcosa nella nostra vita. Potresti farti alcune domande: Sono puro? Le mie motivazioni sono degne? Sono disposto a fare quello che Egli chiede?<sup>2</sup> Se la risposta a ciascuna di queste domande è ‘sì’, puoi confidare nel fatto che “il Signore Iddio [...] darà risposta alle tue preghiere” (DeA 112:10). Ricorda: a volte le risposte giungono in modi sottili o inattesi.

Se hai risposto ‘no’ ad alcune di queste domande, non è mai troppo tardi! Apporta i cambiamenti necessari nella tua vita in modo da poter avere lo Spirito. Sii disposto ad agire in base ai suggerimenti che ricevi, e non dimenticare che ciascuno riceve risposte in modo diverso. Prega affinché lo Spirito Santo ti insegni come *tu* puoi riconoscere le risposte. Potrebbe non essere facile riconoscerle, all’inizio, ma come per qualsiasi altra capacità, la pratica rende perfetti. Abbi fede e confida nel fatto che il Padre Celeste ascolta *sempre*.

## NOTE

1. Vedere Matteo 7:7; Giacomo 1:5–6; Alma 33:4–11; Dottrina e Alleanze 8:1–2.
2. Vedere Richard G. Scott, “Impariamo a conoscere la risposta alle nostre preghiere”, *La Stella*, gennaio 1990, 28–30.



## Ascolta lo Spirito

Cerca di ascoltare lo Spirito Santo. Le persone percepiscono lo Spirito Santo in modi diversi, quindi forse tu stai cercando di sentire una voce calma e sommessa, mentre il suggerimento potrebbe giungere sotto forma di sentimento. So che lo Spirito Santo ti dirà tutto ciò che hai bisogno di sapere. Devi solo ascoltare.

*Elise G., 13 anni, Alberta, Canada*

## Risposte in chiesa

Una volta avevo un forte dubbio riguardo al fatto di andare oppure no a un appuntamento con un ragazzo non appartenente alla Chiesa. Una domenica, durante la riunione sacramentale, una sorella ha fatto un discorso che sembrava diretto a me personalmente. In quel momento ho ricevuto la rassicurazione del fatto che il Signore aveva risposto alla mia preghiera. Prima ero confusa sul da farsi, ma in quel momento sono stata confortata dallo Spirito Santo che ha riempito il mio cuore di gioia e di coraggio. Dio ci risponde tramite sentimenti, pensieri, le Scritture, e persino mediante gli oratori in chiesa!

*Karen V., 19 anni, Minas Gerais, Brasile*



## Ricorda chi sei

So che Dio ci ascolta perché la preghiera produce un sentimento di pace, di sollievo e di amore nel mio cuore. Mi accorgo che Egli mi libera da molti pericoli di giorno in giorno e che protegge la mia famiglia, e mi sento amata da Lui. Prima di andare a scuola ripeto



sempre il tema delle Giovani Donne; mi aiuta a ricordarmi che sono una figlia del Padre Celeste che mi ama.  
*Nicol M., 19 anni, Lima, Perù*



### La preghiera di un bambino

So che il Padre Celeste ascolta le mie preghiere grazie a queste parole dell'inno della Primaria "La preghiera di un bambino" (*Innario dei bambini*, 6): "Padre Celeste, sei davvero in ciel? Odi e rispondi a un bimbo che si volge a Te? Qualcuno dice che sei lontan, ma nel mio pregar Ti sento accanto a me". Quando ricordo questo inno, so che Egli mi ascolta perché sento lo Spirito e l'amore infinito che il Padre Celeste ha per me. Quando ricordo che Egli mi ama, mi sento confortata e so che Egli ascolta le mie preghiere.

*Elaine B., 16 anni, North Carolina, USA*

### Confida in Lui

Il Padre Celeste ascolta sempre le nostre preghiere, ma a volte sembra che non stia rispondendo perché potrebbe non farlo nel modo o nei tempi che vogliamo noi. Dobbiamo essere disposti a sottomettere la nostra volontà alla Sua e avere fede che Egli sa cosa è meglio per noi. Il Padre Celeste ci ama e, nel rispondere alle nostre preghiere, cercherà sempre di aiutarci a imparare e a crescere.

*Mosiah M., 17 anni, Utah, USA*

### Cerca di approfondire l'argomento

Una volta mi sono chiesto se Dio potesse udire le mie preghiere, poi ho sentito la risposta nel mio cuore.

Ho ascoltato qualcuno portare testimonianza riguardo alla preghiera e ho potuto sentire lo Spirito Santo. Un altro consiglio che vorrei darti è quello di chiedere ai tuoi genitori, al tuo vescovo o ad altri membri del tuo rione. Potresti persino pregare per ricevere aiuto su questo argomento!  
*Joshua S., 13 anni, Oregon, USA*

### Prega con sincerità

Dopo aver pregato, puoi ascoltare i sentimenti e i desideri che provi nel cuore. Uno di essi potrebbe essere la risposta alla tua preghiera. Quando preghiamo con intento reale e con cuore sincero, il Padre risponde in base alla fede che abbiamo in Lui. Non risponde semplicemente per soddisfare la nostra curiosità.

*Jean-Claude N., 16 anni, Kasai-Central, Repubblica Democratica del Congo*

### Chiedi e riceverai

Tramite le Scritture ci viene insegnato che Dio ascolterà sempre le nostre preghiere e vi darà risposta se ci rivolgiamo a Lui con fede e intento reale. Nel nostro cuore sentiremo la



### NON ARRENDETEVI

"Siate obbedienti, ricordate le volte in cui avete sentito lo Spirito in passato e chiedete con fede. La risposta arriverà e voi proverete l'amore e la pace del Salvatore. La risposta potrebbe non arrivare con la celerità o nel formato che desiderate, ma arriverà. Non arrendetevi!".

*Anziano James B. Martino dei Settanta, "Volgetevi a Lui e riceverete risposta", *Liahona*, novembre 2015, 59.*

conferma del fatto che Egli ci ascolta e proveremo un senso di pace e di tranquillità. Possiamo anche sentire che tutto andrà bene, quando seguiamo la volontà del Padre.

Se dubitiamo che Egli ci ascolta, dovremmo cercare una guida nelle Scritture e poi chiedere se le cose che leggiamo sono vere.

*Constanza L., 20 anni, Bío Bío, Cile*

## LA PROSSIMA DOMANDA

**"Come posso chiedere ai miei amici di non parlare in modo scorsose o inappropriato degli altri?"**

Entro il 15 maggio 2017, inviate le vostre risposte e, se desiderate, una fotografia ad alta risoluzione sul sito Internet [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (clicate "Invia qualcosa di tuo") oppure via e-mail all'indirizzo [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Vi preghiamo di includere le seguenti informazioni: (1) nome per esteso, (2) data di nascita, (3) rione o ramo, (4) palo o distretto, (5) la vostra autorizzazione scritta e, qualora siate minorenni, l'autorizzazione scritta di un genitore (va bene anche via e-mail) alla pubblicazione della risposta e della fotografia.

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

Julie C. Donaldson

Racconto basato su una storia vera

*“Io mi pentirò, del mio meglio farò e di darmi forza il Signor pregherà”* (“Il pentimento”, Liahona, ottobre 2004, A16).

“Tu pensi di essere migliore degli altri perché non dici parolacce”, disse Nikolai durante l’intervallo.

“Non è vero”, rispose Andrei.

“Allora perché non dici una parolaccia? Una sola? Non muori mica se ne dici una. Tutti gli altri dicono parolacce”.

Andrei fece spallucce.

“Non voglio farlo e basta”.

Andrei sapeva che dire parolacce è sbagliato e fa allontanare lo Spirito Santo. Andrei voleva la compagnia dello Spirito Santo, quindi non diceva parolacce.

Andrei era nuovo in quella scuola, e fino a quel momento Nikolai era l’unico, nella sua classe di prima media, a voler essere suo amico. Nikolai, però, lo infastidiva ogni giorno chiedendogli di dire parolacce, e ogni giorno Andrei si stancava un po’ di più di dire

# Andrei e la parolaccia



no. Inoltre, Andrei aveva paura che Nikolai smettesse di essere suo amico, e allora sì che

Andrei sarebbe stato solo.

“Di’ solo una parolaccia”, disse Nikolai dopo la scuola. “Poi ti lascio in pace”.

Alla fine, Andrei era così stufo di essere infastidito che ne disse una che non era *troppo* brutta.

Nikolai fece sì con la testa. “Bene, ora sei uno di noi”.

Dopo quell’episodio, anche gli altri amici di Nikolai parlarono con Andrei. Mangiavano insieme a lui alla



mensa e giocavano a calcio con lui durante la ricreazione. Trovarsi nel gruppo di amici di Nikolai, tuttavia, era come camminare sulle sabbie mobili. Più Andrei stava in loro compagnia, più parlava e si comportava come loro. E dicevano tutti parolacce. Tante parolacce. Si prendevano in giro e si insultavano l'un l'altro. Dicevano cose offensive nei confronti dei loro insegnanti. Spesso si innervosivano e si comportavano con cattiveria. Lentamente, Andrei cominciò a sentirsi arrabbiato più spesso e a trovare sempre più motivi per dire parolacce.

Una sera in cui mamma e papà erano fuori, Andrei e la sua sorella più grande, Katya, si misero a litigare per decidere quale programma guardare in televisione. Senza neppure rendersene conto, Andrei si fece scappare una parolaccia.

Katya rimase scioccata. "Lo dico alla mamma".

Andrei corse nella sua camera e sbatté la porta. Cos'hanno tutti che non va? Perché lo facevano arrabbiare sempre? Quando i suoi genitori tornarono a casa, Andrei aprì leggermente la porta e sentì Katya che diceva: "Mamma, Andrei mi ha detto una parolaccia".

“Cosa?”. La mamma sembrava sorpresa. “Andrei non direbbe mai una parolaccia”.

Andrei chiuse la porta e si buttò sul letto. Pensò a com'era cambiato da quando aveva cominciato a dire parolacce. Era passato molto tempo da quando aveva sentito lo Spirito Santo l'ultima volta.

Andrei si inginocchiò accanto al letto e pregò. "Caro Padre Celeste, mi dispiace tanto di essere stato cattivo e arrabbiato. Mi dispiace di aver cominciato a dire parolacce. Migliorerò".

Mentre pregava, Andrei provò un sentimento di calore che gli riempiva il cuore. Per la prima volta da quando aveva cominciato a dire parolacce, si sentì davvero felice. Sapeva che Dio lo amava e riuscì a sentire lo Spirito Santo. Si sentiva perdonato e sapeva di poter cambiare e diventare migliore.

Dopo aver pregato, disse la verità a sua madre e

chiese scusa a Katya. Si sentì meglio dopo averlo fatto. Pentirsi lo faceva sentire bene.

Il giorno dopo, a scuola, Andrei non mangiò insieme al gruppo di Nikolai, alla mensa. Invece, si sedette di fianco a dei ragazzi che non conosceva. Ci sarebbe voluto del tempo, ma Andrei sapeva che avrebbe trovato degli amici bravi, felici e che non dicevano parolacce. Proprio come lui. ■

*L'autrice vive nello Utah, USA.*



## SFIDA SIG

"Userò con riverenza il nome del Padre Celeste e di Gesù Cristo. Non imprecherò, né userò un linguaggio volgare" (Norme del Vangelo).

Su un lato di un foglio, scrivi o disegna come ti fanno sentire le parole gentili. Sull'altro lato, scrivi o disegna come ti fanno sentire le parolacce.

Leggi Levitico 19:12. Perché è importante usare i nomi del Padre Celeste e di Gesù Cristo con rispetto?

Chiedi a un genitore o a un dirigente perché dovremmo usare un linguaggio pulito e in che modo farlo li ha benedetti.

### Mi impegno a





Anziano  
David A. Bednar  
Membro del  
Quorum dei Dodici  
Apostoli

# Come posso aiutare la mia famiglia a essere forte?



Di' alla tua famiglia che vuoi loro bene e dimostralo attraverso le tue azioni.



Rendi la tua testimonianza delle cose che sai essere vere mediante la testimonianza dello Spirito Santo. Condividi la tua testimonianza con le persone a cui vuoi più bene.



Unisciti volontariamente ai tuoi familiari nel pregare e nello studiare le Scritture come famiglia. Partecipa attivamente alla serata familiare e rendila divertente.



Sii fedele nell'apprendere, nel mettere in pratica e nell'amare il vangelo restaurato di Gesù Cristo.



Joy D. Jones

Presidentessa  
generale della  
Primaria

# Prepararsi ogni giorno per il TEMPIO

Quando avevo nove anni, avevo un'insegnante della primaria meravigliosa che si chiamava sorella Kohler. Io ero molto timida e lei era così gentile che adoravo stare insieme a lei. Un giorno diede un foglio di carta a ciascuno di noi. Tutti scrivemmo ciò che volevamo fare da grandi. Io scrissi: "Andare all'università e sposarmi al tempio". Attaccai il mio foglio sopra l'anta dell'armadio. Durante la notte, la luce del lampioncino penetrava dalla finestra. Io guardavo il mio foglio. Mi ricordava che volevo andare al tempio.

A quel tempo c'erano solo dodici templi in tutto il mondo e io volevo visitarli tutti.

Ogni volta che mia madre e mio padre pianificavano una vacanza, portavano sempre la famiglia al tempio. Vivevamo in Oregon, negli Stati Uniti. Il tempio più vicino era in Canada, a Cardston, Alberta, e distava più di novecento chilometri. La nostra macchina non aveva l'aria condizionata. Mio fratello, mia sorella e io sedevamo sui sedili posteriori. Mettevamo un panno bagnato fuori dal finestrino e poi lo mettevamo sul collo per rinfrescarci.

Quando finalmente vedevamo il tempio, era una gioia. Non sapevo molto di ciò che avveniva lì, ma i miei genitori erano sempre felici quando uscivano. Sapevo che il tempio era molto importante. Sapevo che era la casa del Signore. (Nella foto io sono quella con la camicetta bianca).



Una volta compiuti dodici anni, ebbi l'opportunità di svolgere i battesimi per procura in vari templi. Poi, quando incontrai l'uomo che sarebbe diventato mio marito, scoprii che anche lui amava il tempio! Ci sposammo nel Tempio di Manti, nello Utah.

Potete prepararvi ogni giorno per il tempio. Andate al tempio quando potete. Toccate le sue mura. Quando mio nipote Jarret aveva undici anni, ogni domenica, insieme al suo papà, si dedicava alla storia familiare. Ha trovato molti nomi di antenati. Adesso che ha dodici anni, aiuta a fare i battesimi al tempio per quegli antenati!

Quando siete nel tempio, potete camminare dove cammina Gesù. È la Sua casa. Spero che pregiate tutti i giorni per chiedere al Padre Celeste di aiutarvi a prepararvi per entrare nel tempio e sentire il Suo amore. ■

# Una Stella splendente

**Jane McBride**

Racconto basato su una storia vera

*“È bello essere qui in prima-  
ria insieme a te”* (Children’s  
Songbook, 254).

Stella si sistemò il vestito. Per lei era ancora strano indossare un vestito per andare in chiesa. Nella sua vecchia chiesa le ragazze indossavano pantaloni o pantaloncini la domenica. Non nella sua nuova chiesa, però. Lei e la sua mamma erano appena state battezzate nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Stella si guardò allo specchio e sospirò. Era emozionata di andare in chiesa per la prima volta ufficialmente come membro, ma era anche nervosa. Prima di allora, in chiesa, lei rimaneva con la mamma per tutto il tempo. Questa volta, invece, sarebbe andata in Primaria.

Stella sgranò gli occhi vedendo la propria immagine riflessa nello specchio. E se non si fosse sentita a suo agio? E se non fosse piaciuta agli altri bambini?

“Stella? Sei pronta?”, la chiamò la mamma.



Stella scese le scale. “Come sto?”, chiese.

La mamma sorrise. “Sei bellissima”.

Stella fece una smorfia. “Devi dirlo per forza. Sei la mia mamma”.

“Hai ragione. Io devo dirlo, perché è vero”.

Stella accennò un sorriso. La mamma trovava sempre un modo per farla sentire meglio. Ma sentiva ancora le farfalle nello stomaco.

E se nessun altro bambino avesse voluto parlare con lei? Aveva amici a scuola, ma non erano membri della sua nuova chiesa. Avrebbe voluto avere anche solo un amico che andasse in chiesa insieme a lei.

“Mi sono appena ricordata che devo fare una cosa”, disse alla mamma.

Corse di sopra e si inginocchiò accanto al suo letto. “Caro Padre Celeste, per favore aiutami a trovare degli amici. Io credo che ciò che hanno insegnato i missionari sia vero, ma ho paura”.

Stella rimase in ginocchio, in ascolto. Dopo un po' provò un sentimento dolce e calmo e non si sentì più così nervosa.

In chiesa, Stella e la mamma si sedettero vicino a una famiglia con tre bambine piccole. I genitori si presentarono e cominciarono a parlare con la mamma prima che la riunione iniziasse. Stella aiutò le bambine a colorare un'immagine di Gesù.

Il vescovo Andrews si diresse verso di loro. "Sorella Cunningham! Stella! È bello vedervi". Offrì a ognuna di loro un caldo sorriso e una stretta di mano. Stella aveva dimenticato quanto tutti fossero gentili in chiesa. Forse sarebbe riuscita a trovare un amico, dopotutto.

Dopo la riunione sacramentale Stella andò in Primaaria. Mentre si sedeva, gettò uno sguardo nervoso verso gli altri bambini. Stavano parlando tra di loro e non sembrava che l'avessero notata. Il suo cuore sprofondò. Alla fine sarebbe stata da sola.

Proprio in quel momento una ragazzina dell'età di Stella entrò nella stanza. "Anche lei sembra nervosa", pensò Stella. "Potrei andare a parlare con lei".

Stella fece un respiro profondo, poi si diresse verso la ragazza. "Ciao, mi chiamo Stella. Sono nuova. Ti andrebbe di sederti vicino a me?". Stella trattenne il respiro. Avrebbe voluto essere sua amica?

La ragazzina fece un mezzo sorriso. "Mi chiamo Sarah. Anch'io sono nuova. La mia famiglia si è appena trasferita qui dall'Ontario".



"Io e la mia mamma siamo state battezzate due settimane fa", disse Stella. "Non so bene cosa devo fare".

Il sorriso di Sarah divenne più grande. "Lo scopriremo insieme".

Stella e Sarah si sedettero insieme alla loro classe. A volte Stella incrociava lo sguardo di Sarah e sorrideva, e Sarah sorrideva a sua volta. Stella si sentì calma e felice. Sapeva che il Padre celeste aveva risposto alla sua preghiera e l'aveva aiutata a trovare un'amica.

In classe, l'insegnante chiese a Stella e a Sarah di presentarsi.

Stella si alzò. "Mi chiamo Stella Cunningham. Io e la mia mamma siamo state battezzate due settimane fa". Fece una pausa e un gran sorriso le spuntò sul volto mentre guardava la sua nuova amica. "E questa è la mia amica Sarah". ■

*L'autrice vive in Colorado, USA.*

## RIFLETTETE

In che modo potete accogliere qualcuno che è nuovo in chiesa?

# Sii una luce!

Elizabeth Pinborough

*“Tenete dunque alta la vostra luce affinché possa brillare dinanzi al mondo. Ecco, io sono la luce che dovete tenere alta” (3 Nefi 18:24).*

Possiamo essere una luce per gli altri essendo dei veri amici. Leggi le idee qui sotto e aggiungine di tue. Ogni volta che scrivi il nome di qualcuno a cui vuoi mostrare affetto, colora un raggio del sole.

1. **Ama gli altri:** puoi fare una grande differenza nella vita degli altri! Cristo li ama, perciò cerca di mostrare loro lo stesso tipo di affetto.

**Chi:** \_\_\_\_\_

2. **Perdona:** se qualcuno ti fa del male, cerca di vedere le cose dal suo punto di vista. Se perdoni, puoi contribuire a intenerire il suo cuore.

**Chi:** \_\_\_\_\_

3. **Incoraggia:** fai dei complimenti ai tuoi amici sui loro punti di forza. Vedi il meglio di loro, anche se devono migliorare. Anche dare il meglio di te può aiutarli!

**Chi:** \_\_\_\_\_

4. **Ascolta lo Spirito Santo:** le tue parole possono trasformare una situazione da brutta a bella. Lo Spirito Santo può aiutarti a sapere che cosa dire e come mostrare gentilezza.

**Chi:** \_\_\_\_\_

5. **Non spettegolare:** le parole scortesi possono ferire. Dai agli altri il beneficio del dubbio e ignora i pensieri negativi.

**Chi:** \_\_\_\_\_

6. **Sostieni i tuoi amici:** anche il solo presentarsi a un evento sportivo o a una recita scolastica di un amico può aiutarlo a sentire il tuo amore.

**Chi:** \_\_\_\_\_

7. **Invita gli altri a conoscere il Vangelo:** anche se non accettano ciò che dici, condividendo tu avrai dimostrato che tieni a loro.

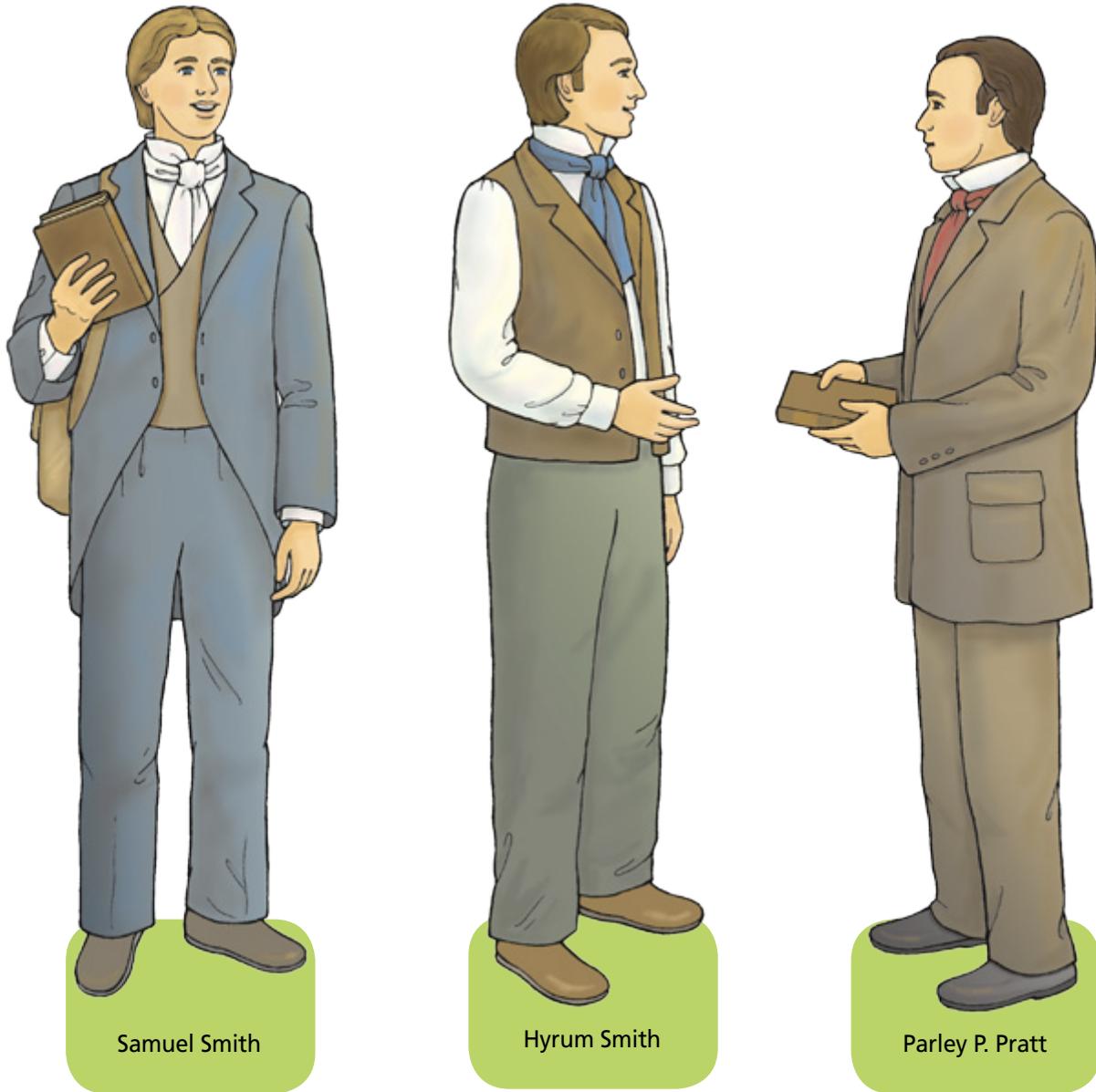
**Chi:** \_\_\_\_\_

8. **Fai amicizia con diversi tipi di persone:** gli altri hanno molti lati positivi da condividere. Cristo aiutava e amava tutti, in ogni caso.

**Chi:** \_\_\_\_\_

# Diffondere il Vangelo

*Usali per raccontare gli eventi della storia della Chiesa!*



*Dopo aver organizzato la Chiesa, il Padre Celeste volle che tutti ascoltassero il Vangelo. Il primo missionario fu il fratello di Joseph Smith, Samuel. Anche Hyrum, fratello maggiore di Joseph, insegnò il Vangelo ad altre persone. Un giorno, un uomo di nome Parley P. Pratt disse ad Hyrum di aver passato tutto il giorno a leggere il Libro di Mormon. Hyrum gli disse di più sulla Chiesa e lui fu battezzato. Poi Parley svolse una missione! Diventò un dirigente della Chiesa.*

Su [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) trova altre figure della storia della Chiesa di cui si parla nelle Scritture.



# Pensare a Gesù

**Lindsay Tanner**

Racconto basato su una storia vera

Mía era emozionata. Era la prima volta che andava in chiesa! Le missionarie avevano parlato di questa chiesa alla sua famiglia. Lei e la sua famiglia avevano deciso di andare.

Mía si guardò attorno. Vide una tovaglia bianca su un tavolo. Sotto c'era qualcosa.

“Cosa c'è sotto la tovaglia?”, Mía chiese a una delle missionarie.

La sorella Hanson sorrise. “È il *sacramento*

*Il *sacramento*.* Era un parolone. Mía aveva sentito le missionarie parlarne ai suoi genitori. Però non era sicura di che cosa fosse.

Tutti si misero a cantare. Due uomini sollevarono la tovaglia bianca. Sotto c'erano dei vassoi con del pane! Mía osservò i due uomini mentre spezzavano il pane in pezzettini.

Dopo il canto, un uomo disse una preghiera. Altri uomini distribuirono il pane a tutti.



La sorella García sussurrò: "Il pane ci aiuta a ricordare il corpo di Gesù".

Mía prese un pezzetto di pane. Immaginò Gesù in piedi di fronte a lei.

Poi ci fu un'altra preghiera. Gli uomini passarono dei vassoi con dei bicchierini pieni d'acqua.

La sorella García sussurrò: "L'acqua ci aiuta a ricordare il sangue di Gesù. Egli è morto per noi perché ci ama".

Mía prese un bicchierino con l'acqua. Pensò a quanto Gesù l'amassee. Si sentì

come se Lui la stesse abbracciando.

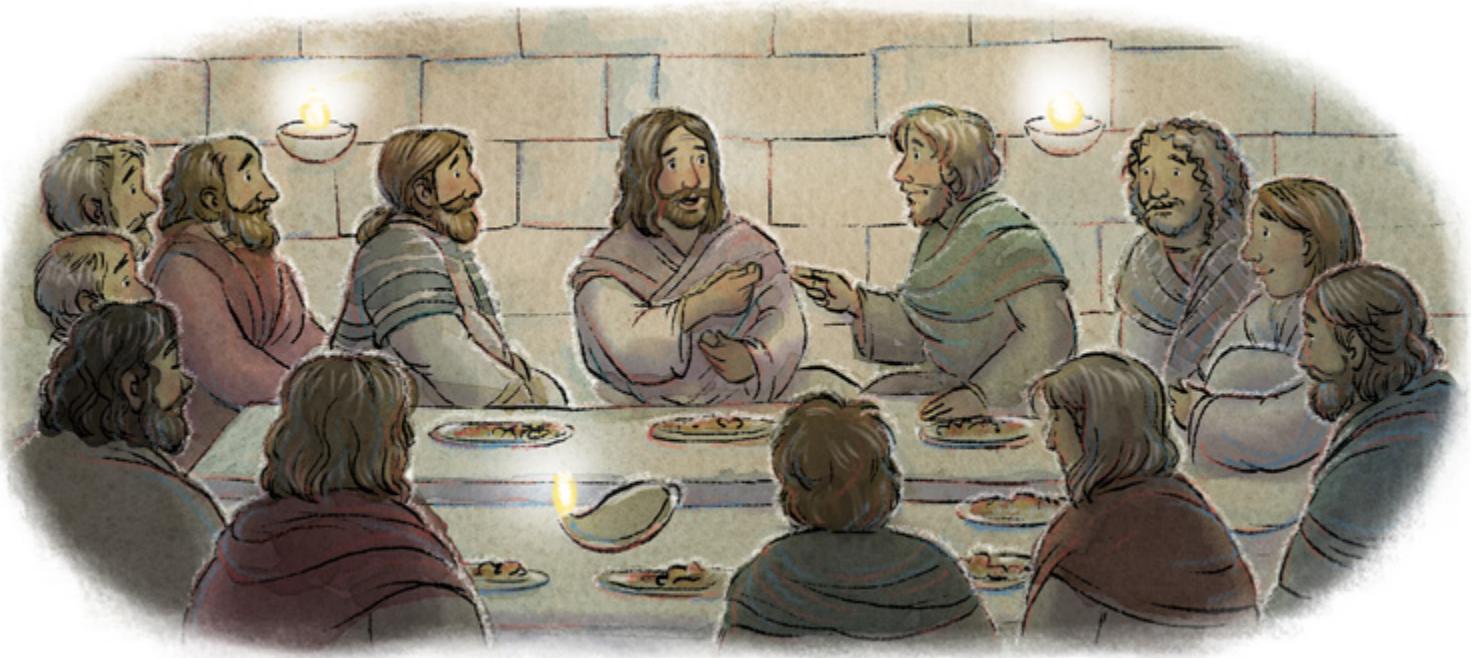
Poi la sorella Hanson diede a Mía una piccola immagine di Gesù. "Mangiamo il pane e beviamo l'acqua per ricordarci di Gesù e per promettere di seguirLo". Lei sorrise. "Che cosa hai pensato del sacramento?".

Mía guardò l'immagine di Gesù. Ricordò i dolci sentimenti provati. Sorrise. "È stato bello! Voglio bene a Gesù". ■

*L'autrice vive in California, USA.*

# Gesù ci ha dato il sacramento

Kim Webb Reid

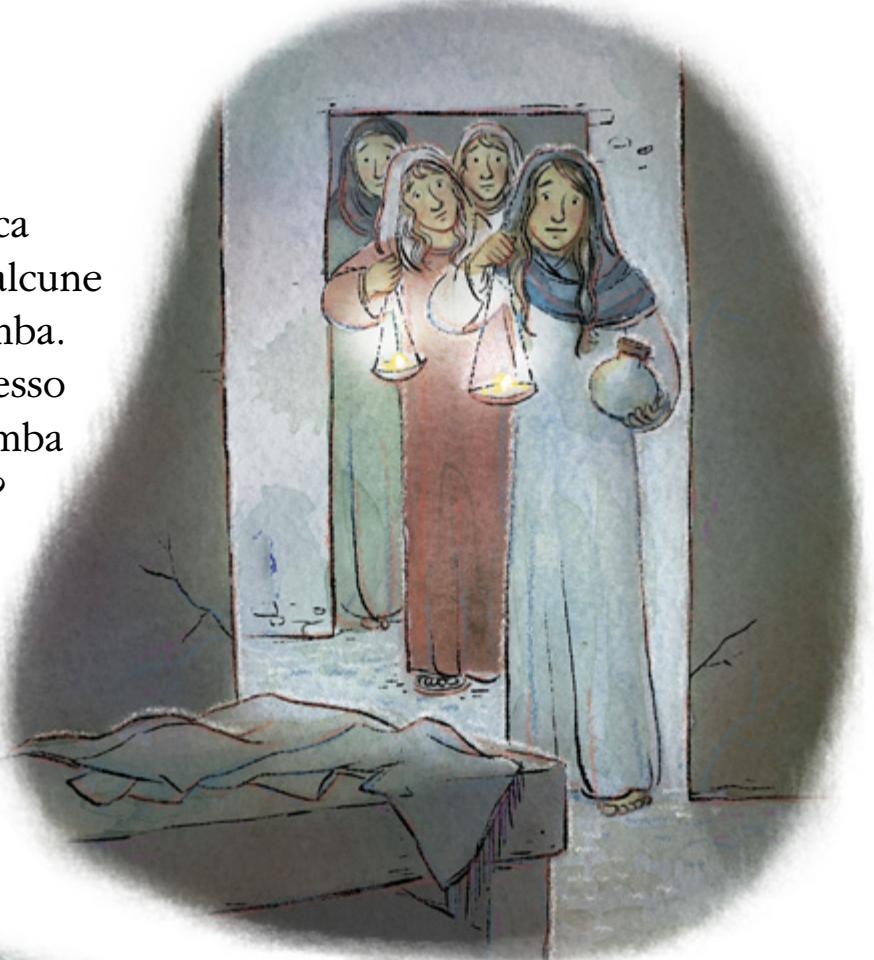


Gesù sapeva che il Suo tempo sulla terra stava per finire. Riunì i Suoi apostoli per l'Ultima Cena. Diede loro il sacramento e chiese loro di ricordarsi sempre di Lui.



Gesù andò in un giardino a pregare. Soffrì per tutti i peccati e per le cose tristi della vita di ogni persona. Poi morì sulla croce e fu sepolto in una tomba.

La mattina della domenica  
dopo la morte di Gesù, alcune  
donne andarono alla tomba.  
La pietra davanti all'ingresso  
era stata spostata e la tomba  
era vuota! Dov'era Gesù?



Egli viveva nuovamente! Maria Maddalena vide Gesù. Egli apparve ai Suoi apostoli per prepararli a insegnare il Vangelo dopo che Lui sarebbe tornato in cielo.

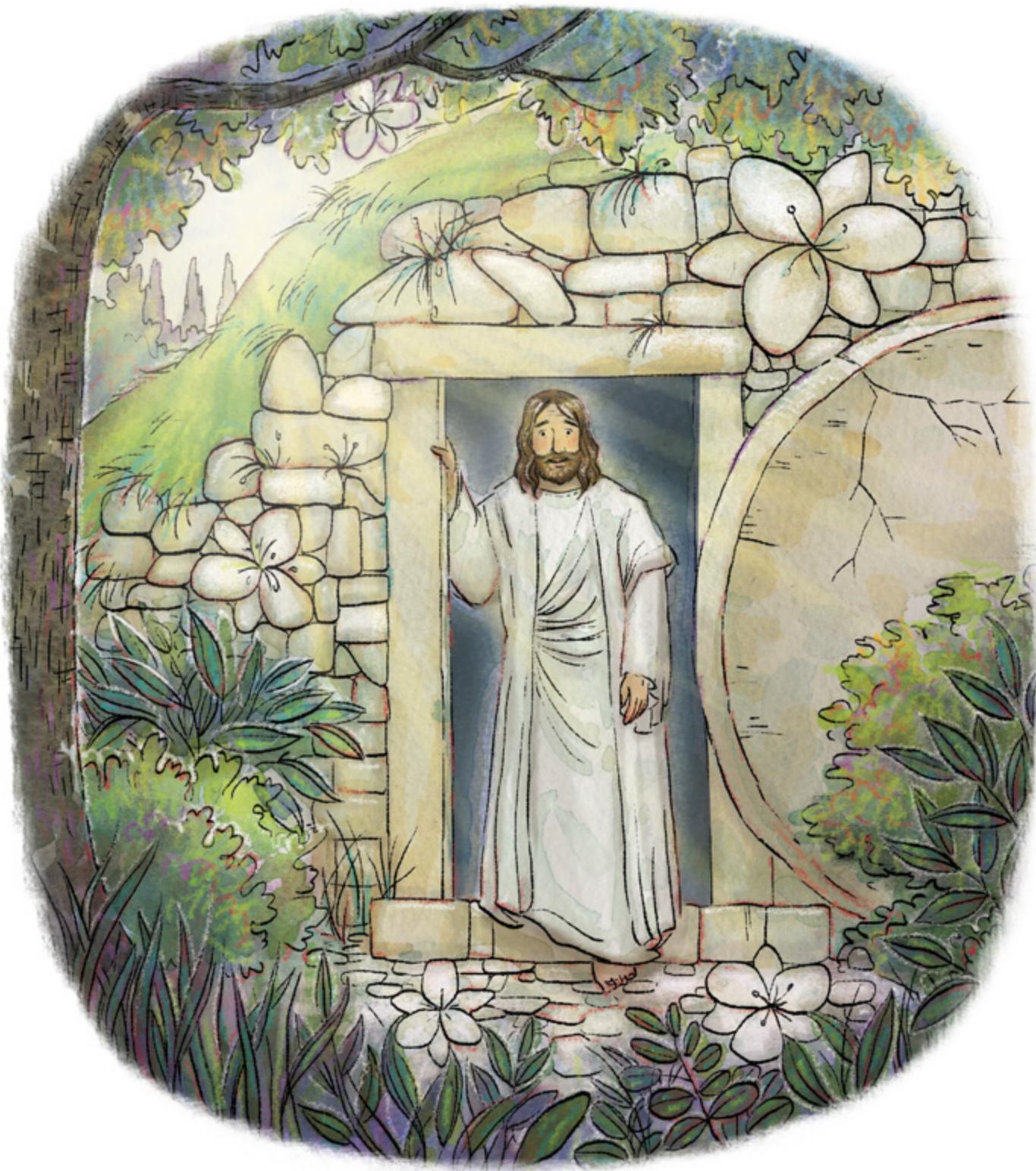


Quando prendo il sacramento, ricordo Gesù. Ricordo che Egli ha vissuto, è morto ed è risuscitato per me così io posso vivere di nuovo! ■

# Gigli di Pasqua

I gigli di Pasqua, belli e bianchi, possono ricordarci il giorno meraviglioso in cui Gesù risorse.

In quest'immagine sono nascosti cinque gigli bianchi. Ogni volta che ne trovi uno,  
ripeti una cosa che hai imparato su Gesù.





Anziano Bruce R.  
McConkie (1915-1985)

Membro del Quorum  
dei Dodici Apostoli

## IL POTERE DI DIO

*La fede è potere e il potere è sacerdozio.*

**D**io è Dio perché è l'impersonificazione di tutta la fede, di tutto il potere e di tutto il sacerdozio. La vita che Egli conduce è chiamata vita eterna.

E il grado in cui noi diventiamo simili a Lui è lo stesso grado in cui noi acquisiamo la fede, acquisiamo il Suo potere ed esercitiamo il Suo sacerdozio. E quando noi saremo diventati simili a Lui nel pieno e vero senso della parola, allora potremo anche avere la vita eterna.

La fede e il sacerdozio vanno mano nella mano. La fede è potere e il potere è sacerdozio. Dopo che abbiamo acquisito la fede riceviamo il sacerdozio. Poi mediante il sacerdozio cresciamo nella fede sino a quando, avendo tutto il potere, possiamo diventare simili al nostro Signore.

Il tempo che trascorriamo quaggiù nella mortalità è definito un periodo di prova. È nostro privilegio, mentre siamo quaggiù, perfezionare la nostra vita e svilupparci nel potere del sacerdozio. [...]

Ai tempi di Enoc il Santo Sacerdozio riuscì a perfezionare gli uomini più che in qualsiasi altra epoca della storia. Conosciuto allora come ordine di Enoc (vedere DeA 76:57), fu il potere mediante il quale egli e il suo



popolo furono traslati. Ed essi furono traslati perché avevano fede ed esercitavano il potere del sacerdozio.

Fu con Enoc che il Signore stipulò un'eterna alleanza secondo la quale tutti coloro che avessero ricevuto il sacerdozio avrebbero avuto mediante la fede il potere di governare e di controllare tutte le cose sulla terra, di sfidare gli eserciti delle nazioni e di presentarsi nella gloria e nell'Esaltazione al cospetto del Signore.

Melchisedec era un uomo in possesso di una fede simile “e il suo popolo operava in rettitudine e ottenne di andare in cielo e di cercare la città di Enoc” (Genesi 14:34; traduzione di Joseph Smith). [...]

Cos'è pertanto la dottrina del sacerdozio? E come dobbiamo vivere essendo servi del Signore?

Questa dottrina è che Dio nostro Padre è un essere glorificato e

perfetto ed esaltato che ha ogni facoltà, ogni potere ed ogni dominio, che conosce tutte le cose ed è infinito nei Suoi attributi, e che vive in un nucleo familiare.

È che il nostro Padre Eterno gode di questa alta condizione di gloria, di perfezione e di potere perché la Sua fede è perfetta ed il Suo sacerdozio illimitato.

È che il sacerdozio è il nome stesso del potere di Dio e che se vogliamo diventare simili a Lui dobbiamo ricevere ed esercitare il sacerdozio e il potere nel modo in cui Egli lo esercita. [...]

È che noi abbiamo per fede il potere di governare e di controllare tutte le cose, sia temporali che spirituali; di operare miracoli e perfezionare vite, stare alla presenza di Dio ed essere simili a Lui, poiché abbiamo ottenuto la Sua fede, le Sue perfezioni, i Suoi poteri o, in altre parole, la pienezza del Suo sacerdozio.

Questa pertanto è la dottrina del sacerdozio. Non v'è né può esservi nulla di più grande. Questo è il potere che noi possiamo acquisire mediante la fede e la rettitudine. [...]

In verità vi è potere nel sacerdozio, un potere che noi cerchiamo di acquisire per usarlo, un potere che noi devotamente preghiamo possa restare su di noi e sui nostri posteri in eterno. ■

*Tratto da un discorso tenuto alla Sessione generale del sacerdozio intitolato “La dottrina del sacerdozio”, La Stella, ottobre 1982, 62-66, lettere maiuscole aggiornate.*



**OTHER SHEEP I HAVE  
[HO ALTRE PECORE],  
DI ELSPETH YOUNG**

*Il Signore risorto fa visita alle Sue "altre pecore" (3 Nefi 15:21) nelle Americhe e in altri luoghi. I Nefiti sentirono "le impronte dei chiodi nelle sue mani e nei suoi piedi; e fecero questo facendosi avanti ad uno ad uno, finché furono tutti passati, ed ebbero veduto con i loro occhi e sentito con le loro mani e seppero con certezza, e ne resero testimonianza, che era Colui di cui era stato scritto dai profeti che sarebbe venuto" (3 Nefi 11:15).*

# Altri argomenti trattati

## PER I GIOVANI ADULTI

### Comprendere la propria **benedizione patriarcale**

La benedizione patriarcale non ci dice tutto ciò che accadrà nella nostra vita, ma ci fornisce una mappa personale che può contribuire a portarci alla grande felicità che il Padre Celeste ha in serbo per ciascuno di noi.



pag.  
44

## PER I GIOVANI



### LO HANNO **VISTO**

Essi furono testimoni del fatto. Come possiamo stare come testimoni oggi.

## PER I BAMBINI

### Gesù ci ha dato il sacramento

Prendiamo il sacramento  
ogni settimana. Ma i nostri  
figli capiscono il perché?



pag.  
76