

Liahona



Apprezzerete il dono
del nostro corpo,
pagine 34, 42-65

“A chi ce ne
andremo noi?” —
La nostra decisione
definitiva, pagina 12

5 principi per
guidare la vostra
ricerca della fede,
pagina 20

LA
CHIESA È
QUI

Salta

Argentina





L'importanza eterna delle scelte rette

Anziano Quentin L. Cook

16



Piccole scelte, grandi conseguenze

Anziano Massimo De Feo

12



Posso aiutare qualcuno a cambiare?

8

A immagine di Dio

Il corpo. È una cosa sorprendente, vero? Quante volte avete sentito qualcuno dire: "Ehi, guarda!?" Qualunque cosa ci venga mostrata dopo può essere veramente sorprendente o semplicemente sciocca, ma siamo costantemente alla scoperta di ciò che il nostro corpo è capace di fare.

Siamo stati creati a immagine di Dio. In che modo manteniamo il nostro corpo sul sentiero che porta a diventare simili ai nostri genitori celesti? Come evitiamo di utilizzare il nostro corpo in modi in cui non dovremmo usarlo?

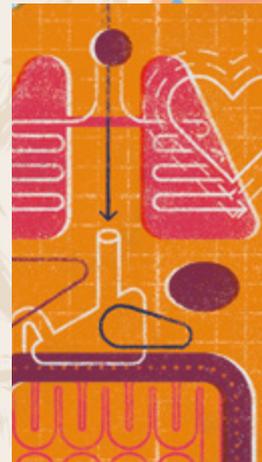
Queste domande sono alcune delle ragioni per cui le sezioni di questo mese dedicate ai giovani e ai giovani adulti sono incentrate sugli insegnamenti riguardanti il corpo (vedere le pagine 42 e 50). Questo mese dimostriamo quanto il corpo sia meraviglioso, miracoloso e letteralmente divino. Spero che questi messaggi possano essere una risorsa utile per voi e per la vostra famiglia mentre imparate di più sulla sacralità del corpo.

A pagina 50, il presidente Russell M. Nelson ci incoraggia a dominare gli appetiti fisici e a ricordare che il nostro corpo non è fine a se stesso. Egli ci insegna che il nostro spirito infonde la vita nel nostro corpo e che è il nostro spirito a effettuare le scelte. Il consiglio profetico del presidente Nelson può essere utile sia ai giovani sia agli adulti.

Spero che le parole del presidente Nelson e gli altri messaggi di questo numero vi aiuteranno a provare fede quando si tratta di insegnare riguardo al dono meraviglioso che è il nostro corpo terreno e di comprenderlo.

J. Ryan Jensen

Riviste della Chiesa



Sommario

- 5 La Caduta e il rinnovamento dell'umanità - e della terra** 
- 6 Ritratti di fede: Tomicka Barnes - Alabama, USA** 
Le interpretazioni della storia della Chiesa date dai membri l'hanno portata a dubitare, ma la sua testimonianza del Libro di Mormon l'ha rafforzata.
- 8 Principi per il ministero: Posso aiutare qualcuno a cambiare?**
Traete insegnamento da sette cose che il Salvatore faceva per invitare gli altri a cambiare.
- 12 Lezioni dal Nuovo Testamento: Piccole scelte, grandi conseguenze**
Anziano Massimo De Feo
Una decisione presa durante una riunione al lavoro ha fatto una grossa differenza.
- 16 In che modo il Seminario può migliorare l'esperienza della tua famiglia con *Vieni e seguitami***
Di Jeffrey Coleman e Brittany Ann Reece
Studiare lo stesso libro di Scritture al Seminario e in *Vieni e seguitami* aiuterà i vostri adolescenti a contribuire ancora di più allo studio delle Scritture in famiglia.
- 20 L'importanza eterna delle scelte rette**
Anziano Quentin L. Cook
Viviamo in tempi difficili, ma il Vangelo può unirci e rafforzarci.
- 28 Le benedizioni dell'autosufficienza: L'investimento migliore** 
Michael R. Morris
Quando è stata licenziata, Blanca è riuscita ad avere successo con l'aiuto di un gruppo per l'autosufficienza.
- 30 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni** 
Un membro meno attivo si è commosso per l'amore del vescovo; una coppia trova la pace in un momento tragico; una lasagna è un regalo provvidenziale; il Libro di Mormon aiuta un uomo a superare una dipendenza.
- 34 Insegnare agli adolescenti e ai bambini piccoli: Il nostro sacro corpo** 
Marissa Widdison
Dovremmo ricordare che il nostro corpo è un dono e che ci sono molti modi per prendersene cura.
- 36 Una gloria sufficiente**
In questo estratto del secondo volume di *Santi*, i santi si preparano a lasciare Nauvoo.
- 40 Incarichi delle presidenze di area** 

 Articoli brevi



Sezioni

Giovani Adulti

42

Mantenere una **percezione positiva del proprio corpo** può essere complicato. Leggete le esperienze personali di giovani adulti che hanno imparato ad **apprezzare il proprio corpo** e a migliorare la propria immagine di sé.



Giovani

50

Ascoltate il presidente Nelson che parla della **benedizione rappresentata dal vostro corpo** e chiarisce quello che sapete della legge della castità e della Parola di Saggiamente; scoprite così in che modo **il vostro corpo è un tempio**.



Bambini

Scoprite come **esercitare la fede**. Imparate di più sullo Spirito Santo. Scoprite quello che è successo durante la visita dell'anziano Andersen nella Costa d'Avorio.



ARTICOLI SOLO IN VERSIONE DIGITALE DI AGOSTO



Come sviluppare la fiducia e l'autostima

Servizi per il benessere e l'autosufficienza

Oltre a sviluppare la nostra fede, dobbiamo acquisire capacità che ci aiutino a vincere la scarsa autostima.



I sacrifici che ho fatto per unirmi alla Chiesa

Nickie Guthrie

Una giovane adulta della Scozia ha smesso di frequentare i suoi vecchi amici ma ha trovato nuovi amici fantastici all'interno della Chiesa.

PER SAPERNE DI PIÙ

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

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

CONTATTATECI

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

Inviare le vostre storie edificanti dalla pagina liahona.lds.org o all'indirizzo postale:

Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

FOTOGRAFIA DI UNA GIOVANE DONNA DI JOANNA NIXUNSPASH; FOTOGRAFIA DI GIOVANI ADULTI DI TIMOTHY ETHEN HANSEN

AGOSTO 2019 VOL. 52 NUMERO 8
LIAHONA 18608 160

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

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

Managing Director: Richard I. Heaton

Director of Church Magazines: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Managing Editor: Adam C. Olson

Assistant Managing Editor: Ryan Carr

Publication Assistant: Camila Castrillón

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

Managing Art Director: J. Scott Knudsen

Art Director: Tadd R. Peterson

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

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Production Manager: Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Printing Director: Steven T. Lewis

Distribution Director: Nelson Gonzalez

Distribuzione: Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Germany

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

Numero verde: 00800 2950 2950

E-mail: orderseu@ldschurch.org

On-line: store.lds.org

Costo annuale di un abbonamento:

Euro 6,45 per l'italiano
Inviate i manoscritti e le domande on-line sul sito liahona.lds.org; per posta a *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA oppure via e-mail all'indirizzo liahona@ldschurch.org.

La *Liahona* (un termine proveniente dal Libro di Mormon che significa 'bussola' o 'indicatore') è pubblicata in albanese, armeno, bislama, bulgaro, cambogiano, cebuano, ceco, cinese (semplificato), coreano, croato, danese, estone, figiano, finlandese, francese,

giapponese, greco, indonesiano, inglese, islandese, italiano, kiribati, lettone, lituano, malgascio, marshallese, portoghese, rumeno, russo, samoano, sloveno, spagnolo, svedese, swahili, tagalog, tahitiano, tedesco, thai, tongano, ucraino, ungherese, urdu e vietnamita (la frequenza della pubblicazione varia a seconda della lingua).

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

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

For Readers in the United States and Canada: August 2019 Vol. 52 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Italian (ISSN 1522-922X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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



LA CADUTA E IL RINNOVAMENTO DELL'UMANITÀ - E DELLA TERRA

Tutti noi sperimentiamo la nascita, la vita, la morte e la risurrezione — e lo stesso accade alla terra, in un certo senso. La terra è nata (mediante la Creazione), è stata battezzata con l'acqua (mediante il Diluvio), sarà battezzata con il fuoco ("quando il Signore verrà, [...] e gli elementi si fonderanno per il calore ardente" [Mormon 9:2]) e sarà rinnovata come un organismo risorto.¹

3. La terra e l'umanità nello stato santificato:

"Alla seconda venuta del Signore la terra sarà [...] riportata alla sua condizione paradisiaca e sarà rinnovata"⁵.

"Pertanto [la terra] sarà santificata; sì, nonostante che debba morire, essa sarà vivificata di nuovo" e i retti erediteranno il regno celeste (la terra santificata). (Vedere Dottrina e Alleanze 88:17-26).



1. La terra e Adamo ed Eva nello stato paradisiaco:

"[Questa] prima creazione materiale di tutte le cose fu di natura paradisiaca"². Immediatamente dopo la Creazione, non vi era alcunché di mortale o soggetto alla morte.³

2. La terra e l'umanità nello stato decaduto:

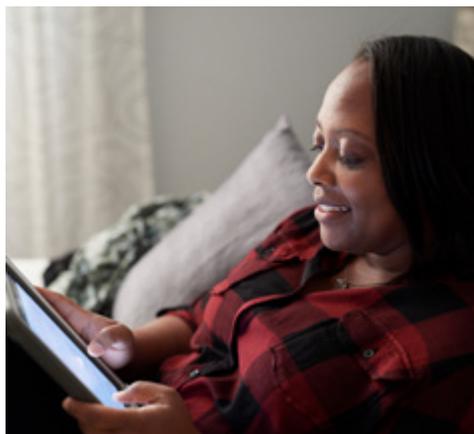
"Unitamente alla caduta [di Adamo ed Eva], anche la terra [cadde] sotto la stessa maledizione e [...] come sarà redento l'uomo, così sarà rigenerata la terra"⁴.

NOTE

1. James E. Talmage, *Gesù il Cristo* (1916), 240-241.
2. Bruce R. McConkie, "Cristo e la Creazione", *La Stella*, settembre 1983, 25.
3. Vedere Robert L. Millet, "Un uomo chiamato Adamo", *La Stella*, febbraio 1998, 17.
4. James E. Talmage, *Gesù il Cristo*, 240; vedere anche *Genesi* 3:17.
5. Russell M. Nelson, "La Creazione", *Liahona*, luglio 2000, 104.

Tomicka Barnes

Alabama, USA



Non è stato il venire a conoscenza della restrizione riguardante il sacerdozio che ha scosso la fede di Tomicka; è stata la speculazione fatta su tale restrizione da parte di alcuni santi degli ultimi giorni. Tomicka si è trovata di fronte a una scelta: allontanarsi dalla Chiesa o aggrapparsi alla verga. Grazie al Libro di Mormon, si è tenuta ben stretta.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAFO

Alcuni dicevano cose come: “Voi non siete stati altrettanto coraggiosi nella guerra in cielo” o “Non siete altrettanto intelligenti o fedeli”. Quelle cose non erano compatibili con ciò che sapevo essere vero grazie a mia madre, ad altri membri neri della Chiesa che sono ottimi esempi di fede, e persino alle persone di colore fedeli non appartenenti alla Chiesa.

Per un momento, la mia fede è andata in crisi e ho pensato che avrei potuto semplicemente lasciar perdere tutto. In quell'attimo, però, ho pensato: “Il Libro di Mormon è vero? Tu credi che sia vero?”.

Potevo rispondere: “Sì, senza ombra di dubbio, credo che sia vero”. Poi lo Spirito mi ha detto: “Bene, se il Libro di Mormon è vero, allora lo è tutto il resto”.

È stata la ragione per cui sono potuta restare.

SCOPRITE DI PIÙ

Scoprite di più sul percorso di fede di Tomicka, comprese ulteriori fotografie, nella Biblioteca evangelica o nella versione on-line di questo articolo su liahona.lds.org.

Leggete su lds.org/go/8196 in che modo l'anziano Edward Dube dei Settanta si è aggrappato alla sua fede dopo aver saputo della restrizione sul sacerdozio antecedente il 1978.



Principi per il ministero

POSSO AIUTARE QUALCUNO A CAMBIARE?



Sì. Ma il vostro ruolo può essere diverso da quello che pensate.

Siamo stati creati con la capacità di cambiare. Progredire verso il nostro potenziale divino è lo scopo della nostra esperienza terrena. Uno dei nostri massimi obiettivi nell'ambito del ministero è quello di aiutare gli altri a venire a Cristo e ad apportare i cambiamenti necessari per ritornare alla Sua presenza. Ma a causa del loro arbitrio, il nostro ruolo nell'aiutarli a diventare più simili a Cristo è limitato.

Queste sono sette lezioni possenti del Salvatore su come possiamo aiutare gli altri nel tentativo di cambiare e di diventare più simili a Lui.

1. Non abbiate paura di invitare al cambiamento

Il Salvatore non aveva paura di invitare gli altri ad abbandonare le vecchie abitudini e ad accettare i Suoi insegnamenti. Ha invitato Pietro e Giacomo a lasciare il proprio lavoro e a diventare “pescatori d'uomini” (Marco 1:17). Ha invitato la donna colta in adulterio dicendole: “Va' e non peccar più” (Giovanni 8:11). Ha invitato il giovane ricco ad abbandonare il suo attaccamento ai beni terreni e a seguirLo (vedere Marco 10:17–22). Anche noi possiamo essere sia coraggiosi che amorevoli quando invitiamo gli altri a cambiare e a seguire il Salvatore.



CONDIVIDETE LE VOSTRE ESPERIENZE

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

2. Ricordate: cambiare è una loro scelta

Il genere di cambiamento a cui il Salvatore ci invita non può essere forzato. Il Salvatore istruiva e invitava, ma non costringeva. Il giovane ricco "se ne andò contristato" (Matteo 19:22). A Capernaum, molti dei Suoi discepoli scelsero di "[ritrarsi] indietro" ed Egli chiese ai Dodici se anche loro volessero andarsene (vedere Giovanni 6:66–67). Alcuni seguaci di Giovanni Battista scelsero di seguire il Salvatore, altri non lo fecero (vedere Giovanni 1:35–37; 10:40–42). Possiamo invitare gli altri a diventare più simili a Lui, ma non possiamo prendere la decisione di cambiare al posto loro. E se non hanno ancora scelto di cambiare, non dovremmo arrenderci, né dovremmo provare la sensazione di aver fallito.

3. Pregate perché gli altri abbiano la capacità di cambiare

Durante la Sua preghiera di intercessione, Gesù chiese a Dio che i Suoi discepoli venissero protetti dal male, diventassero più simili a Lui e al Padre e fossero riempiti dell'amore di Dio (vedere Giovanni 17:11, 21–23, 26). Sapendo che Pietro avrebbe avuto bisogno di forza nell'impegno di progredire nel proprio ruolo, il Salvatore pregò per lui (vedere Luca 22:32). Le nostre preghiere per gli altri possono fare la differenza (vedere Giacomo 5:16).



4. Insegnate loro a confidare nel Suo potere

È solo attraverso il Salvatore che possiamo cambiare veramente e progredire verso il potenziale divino che tutti noi possediamo. Egli è “la via, la verità e la vita; nessuno viene al Padre se non per mezzo di [Lui]” (Giovanni 14:6). È il Suo potere che può “[fare] in modo che le cose deboli divengano forti” (Ether 12:27). È stata la fede nel Suo potere espiatorio che ha permesso ad Alma il Giovane di cambiare (vedere Alma 36:16–23). Possiamo insegnare agli altri a confidare nel Salvatore in modo che anch’essi possano avere il Suo potere raffinatore nella loro vita.

5. Trattateli come se fossero quello che potrebbero diventare

L’amore e l’accettazione possono essere fattori di cambiamento possenti. La donna al pozzo viveva con un uomo che non era suo marito. I discepoli di Gesù

“si maravigliarono ch’egli parlasse con una donna” (Giovanni 4:27), ma a Gesù interessava di più quello che lei poteva diventare. La istruì e le diede l’opportunità di cambiare, cosa che lei fece (vedere Giovanni 4:4–42).

Quando trattiamo gli altri in base a come sono stati piuttosto che trattarli in base a come possono diventare, possiamo impedire loro di cambiare. Al contrario, possiamo perdonare e dimenticare gli errori del passato. Possiamo credere che gli altri possono cambiare. Possiamo ignorare la debolezza e sottolineare i tratti positivi che magari non sono in grado di vedere in se stessi. “Abbiamo [la responsabilità] di vedere le persone non come sono ma piuttosto come possono diventare”¹.

6. Lasciate che seguano il loro ritmo

I cambiamenti richiedono tempo. Tutti noi dobbiamo “[continuare] con pazienza fino a che [siamo]

INVITO AD AGIRE

Che cosa potreste fare questa settimana per invitare gli altri a cambiare e a diventare più simili al Salvatore e per sostenerli mentre ci provano?



resi perfetti” (Dottrina e Alleanze 67:13). Gesù aveva pazienza con gli altri e continuava a istruire anche coloro che Gli si opponevano, rendendo testimonianza del ruolo affidatoGli da Suo Padre e rispondendo alle loro domande (vedere Matteo 12:1–13; Giovanni 7:28–29). Possiamo essere pazienti con gli altri e possiamo incoraggiarli a essere pazienti con se stessi.

7. Non arrendetevi se ricadono nelle vecchie abitudini

Dopo la morte di Cristo, persino Pietro e alcuni degli altri apostoli tornarono a ciò che conoscevano (vedere Giovanni 21:3). Cristo ricordò a Pietro di aver bisogno che “[pascesse le Sue] pecore” (vedere Giovanni 21:15–17), e Pietro riprese il ministero. Può essere fin troppo facile riprendere le vecchie abitudini. Possiamo continuare a dare sostegno incoraggiando con gentilezza e con inviti ispirati a non smettere di seguire il Salvatore e di impegnarsi a diventare più simili a Lui.

Permettete agli altri di progredire

L'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli racconta la seguente storia sul permettere agli altri di progredire: “Una volta mi è stato raccontato di un giovane che, per molti anni, fu più o meno il bersaglio di tutte le prese in giro nella sua scuola. Aveva qualche deficienza ed era facile, per i suoi coetanei, prenderlo in giro. Successivamente traslocò. Alla fine entrò nell'esercito ed ebbe successo nell'acquisire un'istruzione e più in generale nel lasciarsi alle spalle il passato. Soprattutto, come molti nell'esercito fanno, scoprì la bellezza e la maestà della Chiesa e ne divenne un membro attivo e felice.

Poi, molti anni dopo, tornò nel paesino della sua giovinezza. La maggior parte di quelli della sua generazione era andata via, ma non tutti. Quando vi fece ritorno ormai come uomo di successo e quasi rinato, la stessa mentalità che era esistita prima era ancora lì ad attenderlo. Per le persone del suo paesino natale, egli era ancora il vecchio ‘Tal dei Tali’ [...].

Poco alla volta, lo sforzo paolino di quest'uomo di lasciarsi alle spalle ciò che apparteneva al passato e di afferrare il premio che Dio gli aveva posto davanti fu diminuito gradualmente fino a quando morì nelle stesse condizioni in cui aveva vissuto la sua gioventù. [...] Sfortunatamente e tristemente si trovò a essere di nuovo circondato da un novello gruppo di mogli di Lot, che ritenevano che il suo passato fosse più interessante del suo futuro. Riuscirono ad allontanare dalla sua presa quello per cui Cristo lo aveva afferrato. Così morì triste, sebbene ne avesse ben poca colpa. [...]

Permettete alle persone di pentirsi. Permettete alle persone di crescere. Credete nel fatto che le persone possono cambiare e migliorare”². ■

NOTE

1. Thomas S. Monson, “Vedere gli altri come potrebbero diventare”, *Liahona*, novembre 2012, 70.
2. Jeffrey R. Holland, “Il meglio deve ancora venire”, *Liahona*, gennaio 2010, 19, 20.



Piccole scelte, grandi conseguenze

Quale sarà la nostra reazione quando il mondo ci chiederà:
“Non vuoi andare anche tu?”.

Fin da quando ero piccolo, ho sempre amato il Nuovo Testamento. Amo leggere gli episodi in cui il Salvatore insegnava ai Suoi discepoli i principi eterni che cambiarono la loro vita per sempre.

Trovo anche affascinante la maniera in cui quegli stessi principi hanno cambiato la mia vita personale in moltissimi modi. Ho visto ripetutamente che, quando mettiamo in pratica gli insegnamenti del Maestro, le nostre decisioni personali, anche quelle piccole, hanno spesso grandi conseguenze.



Anziano
Massimo De Feo
Membro dei
Settanta

La mia “piccola” scelta

Molti anni fa, come direttore nuovo di zecca, mi recai in Sud America per partecipare a un importante seminario di lavoro tenuto da funzionari di alto livello dell’agenzia governativa per cui lavoravo.

La prima sera, alla fine della conferenza, il “grande capo” dell’agenzia annunciò un’attività speciale che si sarebbe tenuta quella sera. Sicuro del fatto che tutti avrebbero apprezzato la sua proposta, proclamò con orgoglio: “Per dimostrarvi quanto vi apprezziamo, stasera vi invitiamo tutti a un’uscita speciale, visiteremo i bar della città, famosi per un cocktail tipico. Tutti noi ne assaggeremo le diverse varianti e voteremo per il bar che prepara la versione migliore. Ci sarà una gara e ci sarà un vincitore. E, non preoccupatevi, offro io, è il mio regalo per voi”.

Mentre tutti applaudivano il suo programma, aggiunse una domanda retorica: “Qualcuno vuole restare? Parli ora o taccia per sempre!”.

Mentre tutti applaudivano di nuovo, pensai a quanto sarebbe stato imbarazzante dire qualcosa di fronte a tutte quelle persone, contraddire le aspettative del capo riguardo al fatto che quella fosse un’offerta incredibile.

Ciononostante, in una manciata di secondi decisi il da farsi. Alzai la mano, l’unico ad averlo fatto. Poi, in modo intimidatorio, il capo chiese che cosa avessi da dire. In vita mia, non avevo mai sentito un silenzio tanto assordante!

Dissi: “Signore, la ringrazio per la sua generosa offerta, ma non mi unirò a tutti voi stasera”.

Dopo un altro silenzio, ancora più assordante di quanto pensavo fosse possibile, lui chiese: “Perché?”. In quel

momento avrei potuto inventare qualche buona scusa — avrei potuto dire che stavo male o che dovevo fare una telefonata importante dall’altra parte del mondo o addurre qualche altra motivazione che mi avrebbe salvato da un ovvio imbarazzo. Invece dissi la semplice verità: “Come membro della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, io non bevo alcol”.

“Ci divertiremo senza di lei”

Dopo averci pensato per un attimo, alla fine il capo disse: “Allora ci divertiremo senza di lei”. E, agli altri, disse: “Seguitemi. Andiamo a divertirvi! Lasciamolo da solo”.

Ricordo ancora l’eco delle loro risate mentre lasciavano la sala della conferenza e io venivo lasciato da solo. Capii che, molte volte, scegliere il Signore vuol dire, come ha insegnato il presidente Thomas S. Monson (1927–2018), scegliere “ciò che è giusto, anche se difficile, invece di ciò che è sbagliato, perché è facile”¹, anche a rischio di essere lasciati soli.

Ricordo che, mentre raggiungevo la mia camera, sentii distintamente una voce nella mente: “Non vuoi andare anche tu?”. Per un attimo la cosa mi sorprese, ma poi mi vennero subito in mente le parole dette da Simon Pietro al Salvatore. A quella stessa domanda, egli rispose: “Signore, a chi ce ne andremmo noi? Tu hai parole di vita eterna” (Giovanni 6:68).

Provando una nuova pace, ebbi la sensazione di essere circondato da angeli che mi sostenevano. Anche se lo ero, non mi sentivo solo. Avendo scelto il Signore e difeso i principi in cui credo, mi resi conto che, quando scegliamo il Signore, possiamo essere lasciati soli nel mondo, ma il Salvatore non ci abbandonerà mai.

Piccole ma grandi

Le decisioni che prendiamo ogni giorno possono sembrare piccole, ma hanno sempre implicazioni reali e grandi conseguenze, sia in positivo che in negativo.

Infatti, alcuni anni dopo quella giornata ricca di eventi, lo stesso capo fece visita al nostro ufficio a Roma. Era ancora lo stesso uomo, pieno di potere e autorità. Ne eravamo ancora tutti intimiditi.

Questa volta, dopo tutte le riunioni, si avvicinò a me in un modo diverso. Era sorprendentemente gentile. Mi disse che ricordava ancora il giorno in cui avevo difeso le mie convinzioni. Poi, con mia sorpresa, mi chiese se avrei accettato di diventare il responsabile dell'agenzia per tutta l'Europa, il che era una grossa opportunità per la mia carriera. Mentre cercava di convincermi che il nuovo lavoro sarebbe stato interessante in termini di stipendio, viaggi e benefici, ciò che fece

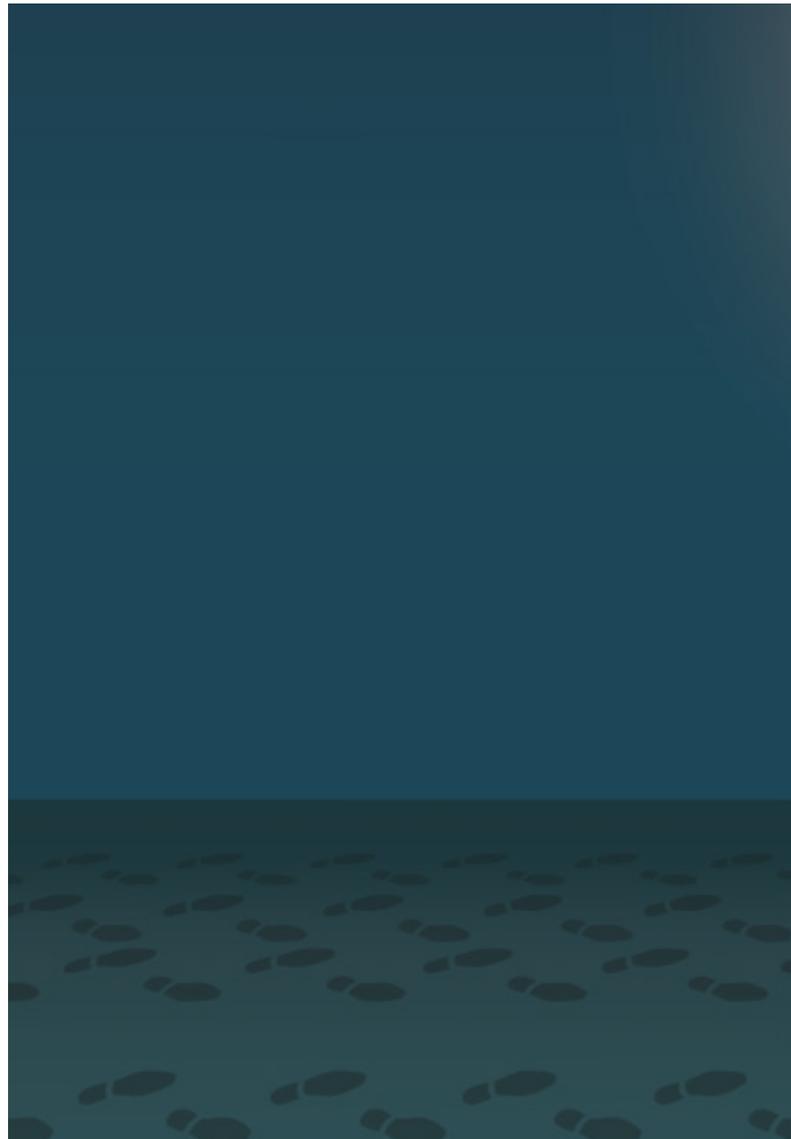
Quando Lo sceglieremo, il Salvatore non ci abbandonerà mai.

davvero la differenza fu quando disse: “Non consideriamo solo le buone qualifiche. Ci servono persone integre, che difendono i propri principi. Ci servono persone come lei”.

Ero sorpreso di sentire quelle parole, di vedere che la piccola decisione di difendere le mie convinzioni presa anni prima alla fine avesse avuto un impatto tanto grande su di lui. La mia piccola decisione alla fine ha avuto come risultato una grande benedizione per me, sia materialmente che spiritualmente. Paradossalmente, come parte del mio nuovo incarico, diventai anche il supervisore della maggior parte dei direttori che avevano riso di me anni prima.

La scelta giusta

Il presidente Monson ha detto: “Nel valutare le decisioni da prendere nella vita di ogni giorno — se fare una scelta piuttosto che un'altra — se sceglieremo Cristo, avremo fatto la scelta giusta”².



Anche l'apostolo Paolo ha insegnato che scegliere il Signore è sempre la scelta migliore possibile, a prescindere da quanto possa essere difficile: “Or noi sappiamo che tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio” (Romani 8:28).

Ogni giorno, le scelte che facciamo determinano davvero ciò che diventeremo. Se sceglieremo il Signore, come ha detto il presidente Monson, “avremo fatto la scelta giusta” perché, come ha sottolineato Paolo, “tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio”.

Molte volte esitiamo a fare scelte rette perché cerchiamo di compiacere il Signore senza offendere Satana. Ricordatevi che non possiamo compiacere Dio senza scontentare Satana. Semplicemente, non possiamo servire due padroni. La nostra decisione definitiva sarà sempre tra vivere i primi due comandamenti nella giusta priorità: servire prima Dio e poi il nostro prossimo, oppure anteporre il secondo comandamento al



primo cercando di compiacere gli altri prima di compiacere Dio (vedere Matteo 22:37–39).

Stare come testimoni

L'alleanza più universale che stringiamo al battesimo è quella di *“stare come testimoni di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo in cui [possiamo trovarci]”* (Mosia 18:9; enfasi aggiunta). Tale alleanza è una decisione che prendiamo una volta e per sempre: di difendere ciò in cui crediamo come testimoni di Dio in ogni momento della nostra vita. Ci viene promessa la benedizione di avere su di noi lo Spirito più abbondantemente (vedere Mosia 18:10).

Il mondo, i nostri coetanei e le persone che non condividono i nostri stessi valori eserciteranno sempre una certa pressione su di noi, la pressione che giunge quando ci sforziamo di vivere una legge celeste in un mondo teleste. Certamente, vivere rettamente in un mondo malvagio non è un

Vivere rettamente in un mondo malvagio non è un compito facile. Ma abbiamo la promessa secondo cui riceveremo lo Spirito più abbondantemente quando staremo come veri testimoni di Dio.

compito facile. A volte può apparire come una sfida enorme. A volte può apparire come un conflitto quotidiano. Ma abbiamo la promessa che riceveremo lo Spirito più abbondantemente quando staremo come veri testimoni di Dio. Quando Lo pregheremo, il Padre Celeste ci benedirà con il potere dello Spirito Santo, fornendoci quell'ulteriore aiuto cruciale di cui abbiamo bisogno. La grazia divina colmerà l'inevitabile divario spirituale che tutti noi sperimentiamo in quanto esseri imperfetti che cercano di raggiungere un livello più elevato e più santo.

Conseguenze eterne

Le scelte che possono apparire piccole sul momento possono, di fatto, avere conseguenze eterne. Ma poiché abbiamo stipulato un'alleanza, abbiamo una promessa. Quando scegliamo il Signore — quando stiamo come testimoni in ogni momento, in ogni cosa e in ogni luogo — allora tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio. Quando scegliamo il Signore, anche se a volte potremmo rimanere soli, gli angeli saranno attorno a noi, sostenendoci, e non ci sentiremo più soli (vedere Dottrina e Alleanze 84:88).

Rendo solennemente testimonianza del fatto che, in quei sacri momenti di piccole decisioni ma di grandi conseguenze, è solo attraverso il Padre Celeste e Suo Figlio, Gesù Cristo, che troveremo pace e riposo. Ci verrà chiesto molte volte di seguire il mondo o di difendere i principi in cui crediamo. Quale sarà la nostra reazione quando il mondo ci chiederà: “Non vuoi andare anche tu?”. Seguiremo il mondo o resteremo con il Signore? Resteremo in silenzio a subire o, piuttosto, difenderemo ciò in cui crediamo e agiremo?

Mi auguro che sceglieremo sempre il Signore e che risponderemo prontamente: “A chi ce ne andremo noi? Tu hai parole di vita eterna”. Poi godremo delle benedizioni derivanti dalle nostre decisioni rette, materialmente e spiritualmente, in questa vita e per l'eternità. ■

NOTE

1. Thomas S. Monson, “Scelte”, *Liahona*, maggio 2016, 86.
2. Thomas S. Monson, “Scelte”, 86.

In che modo il Seminario può migliorare l'esperienza della tua famiglia con *Vieni e seguitami*?

Genitori, ecco come il Seminario può migliorare ulteriormente lo studio del Vangelo in famiglia.

Jeffrey Coleman e Brittany Ann Reece

Nel marzo 2019 la Prima Presidenza ha annunciato un importante cambiamento nel Seminario. Le classi di Seminario di tutto il mondo ora studieranno lo stesso libro di Scritture che gli individui e le famiglie studieranno a casa e in chiesa in accordo con *Vieni e seguitami*. Come insegnanti del Seminario (e genitori), non potremmo essere più emozionati!

Una benedizione ovvia è il modo in cui semplificherà le vite dei nostri figli. Oltre alla scuola, allo sport, agli impegni, alla famiglia e alla vita sociale, in passato molti giovani hanno provato a studiare tre diversi libri di Scritture: uno per il Seminario, uno per la Scuola Domenicale e un altro per lo studio in famiglia. È impegnativo.

Una volta che i dirigenti della Chiesa hanno allineato lo studio familiare e quello della Scuola Domenicale, è stato logico allineare anche il Seminario. Questo permette ai giovani di approfondire maggiormente gli argomenti contenuti in un libro di Scritture. Ma la semplificazione è solo l'inizio.

Il rafforzamento della famiglia

La sorella Bonnie H. Cordon, presidentessa generale delle Giovani Donne, ha spiegato che, poiché viene chiesto loro di “partecipare all'insegnamento [e] di far parte di questo grande cambiamento a casa”, i giovani aiuteranno a “[rafforzare] la famiglia”.¹

I giovani sono affamati di verità e felici di condividere! Potrebbe essere difficile da credere se avete incrociato uno di quegli sguardi assenti di cui sono capaci gli adolescenti. Poiché siamo genitori e insegnanti, è successo a tutti noi! In qualità di insegnanti di Seminario, poniamo domande agli adolescenti in continuazione. Certe volte riceviamo di rimando uno





sguardo assente semplicemente perché i giovani non conoscono le risposte. Ma quando i corsi di studio del Seminario e di *Vieni e seguitami* saranno allineati, i nostri figli in età di Seminario riusciranno con più facilità ad applicare a una conversazione in famiglia sul Vangelo ciò che stanno imparando al Seminario, e viceversa. Lo abbiamo già visto succedere nelle nostre classi del Seminario.

Portare lo studio delle Scritture dalla famiglia al Seminario

All'inizio del 2019, con l'avvio del nuovo *Vieni e seguitami*, abbiamo potuto sentire l'entusiasmo degli studenti. Anche se al Seminario stavamo studiando Dottrina e Alleanze, i ragazzi hanno cominciato a parlare di ciò che avevano imparato studiando il Nuovo Testamento con le proprie famiglie. Ne erano entusiasti. Quando al Seminario abbiamo studiato Dottrina e Alleanze 89 (la Parola di Sagghezza), più o meno nello stesso periodo in *Vieni e seguitami* si stava studiando Giovanni 2 (quando Gesù Cristo trasforma l'acqua in vino). Trovare principi e idee comuni tra i due testi ha permesso agli studenti di condividere con i loro compagni ciò che avevano imparato a casa. Erano molto più coinvolti e la discussione era molto più stimolante, perché gli studenti avevano qualcosa da dire. Erano in grado di applicare le cose che avevano imparato a casa alle cose che stavamo imparando al Seminario.

In passato le famiglie possono avere avuto difficoltà ad allineare lo studio delle Scritture fatto in Chiesa, al Seminario e in famiglia. I recenti cambiamenti possono aiutare a migliorare il dialogo sul Vangelo per tutti i membri della famiglia.

ILLUSTRAZIONE DI RICHARD MIA

Portare il Seminario in famiglia

Nel 2020, studiare il Libro di Mormon a casa, al Seminario e alla Scuola Domenicale renderà più facile per gli studenti condividere ancora di più ciò che impareranno in ognuno di questi contesti.

Al Seminario usiamo alcune strategie di apprendimento che possono aiutare la vostra famiglia a studiare le Scritture. Conoscerle vi può aiutare a notare dei modi in cui rendere i vostri figli più coinvolti nello studio delle Scritture svolto in casa.

Quando vi riunirete in famiglia, i vostri figli adolescenti staranno già studiando gli stessi principi dallo stesso libro di Scritture e, se avranno già studiato quei principi al Seminario, avranno delle chiavi di lettura. Non si sentiranno “messi in mezzo” quando gli chiederete di intervenire, perché in effetti avranno qualcosa di cui parlare. Ciò che hanno vissuto al Seminario li aiuterà, dando loro la capacità di parlare del Vangelo in casa. Le serate familiari e lo studio delle Scritture in famiglia diventeranno un momento per condividere i propri spunti di riflessione.

Alcune domande a risposta aperta che potete usare per invitare i vostri figli adolescenti ad aprirsi in famiglia sono:

1. Quale esperienza spirituale hai vissuto oggi al Seminario?
2. Che cosa ti ha colpito di più?
3. Oggi al Seminario quale principio hai imparato che senti possa aiutare la nostra famiglia?
4. Oggi quale storia delle Scritture hai imparato che senti di poter condividere con noi?
5. Quale storia delle Scritture hai studiato al Seminario che ha influenzato la tua vita?
6. In che modo oggi al Seminario sei stato ispirato a essere migliore?
7. Che cosa hai appreso sul Salvatore grazie a quello che hai imparato al Seminario?

Ci potrebbero essere delle volte in cui lo studio familiare avrà già superato ciò che si sta trattando al Seminario. In queste occasioni, le domande appena lette possono essere adattate

dagli insegnanti del Seminario per attingere a quello che gli studenti stanno imparando in casa.

Padronanza dottrinale

L'approccio del Seminario allo studio delle Scritture non si basa più solo sulla memorizzazione. Ora ci concentriamo sulla Padronanza dottrinale — aiutando gli studenti a capire e a mettere in pratica le dottrine insegnate nelle Scritture e a ottenerne una testimonianza. Ora l'importante è rendere più profonda la conversione alla vera dottrina e sapere come insegnarla con potere.

Per esempio, se un versetto parla della Divinità, quando al Seminario studiamo quel versetto, cerchiamo altri passi scritturali che parlano della Divinità, poi incoraggiamo gli studenti a notare ciò che si può imparare sulla Divinità da questi versetti e infine pensiamo a delle situazioni ipotetiche in cui gli studenti simulano come potrebbero spiegare, attingendo alle Scritture, ciò in cui crediamo riguardo alla Divinità.

Potreste usare questo approccio in casa e invitare i vostri figli a:

1. Insegnare i principi contenuti nelle Scritture.
2. Parlare di riferimenti incrociati e di altri versetti relativi all'argomento di cui si sta parlando.
3. Aiutare la vostra famiglia a memorizzare o a ricordare come trovare un versetto.
4. Parlare di come quegli insegnamenti possono essere messi in pratica nella vostra vita.

Preparazione all'apprendimento profondo

Al Seminario viene posta molta enfasi su un concetto che chiamiamo apprendimento profondo: l'apprendimento che porta alla conversione. Un aspetto importante per raggiungere un apprendimento profondo è migliorare la preparazione a imparare. In ogni classe del Seminario si può migliorare la preparazione dello studente in modi diversi, ma un approccio usato in molte classi è il “compito di preparazione” Mandiamo a casa gli studenti assegnando loro dei blocchi scritturali e alcune domande di studio per portarli a leggere le Scritture che studieremo in classe. Quando il Seminario e *Vieni e seguitemi* saranno allineati meglio, questi “compiti di preparazione” per il Seminario potranno essere svolti dallo studente insieme alla famiglia. Questo darà alla famiglia un modo ulteriore per imparare insieme.



Potreste invitare i vostri figli a:

1. Parlare con la famiglia di questi “compiti di preparazione”.
2. Dopo la lezione del Seminario, condividere cos’altro hanno imparato sull’argomento studiato.

Per esempio, se un adolescente fissa l’obiettivo di sviluppare la pazienza, il passo successivo sarà pensare a come riuscirci. In quali modi o in quali circostanze lo studente sente di avere difficoltà a essere paziente? Uno studente ha deciso che avrebbe potuto essere più paziente quando era al volante. Quando abbiamo parlato di come avrebbe potuto esercitarsi a essere paziente in quei momenti, ha pensato che avrebbe potuto ascoltare musica rilassante e mettere sul cruscotto un biglietto che gli ricordasse di pregare per avere pazienza ogni volta che saliva in macchina.

Potreste invitare vostro figlio adolescente a:

1. Parlare dei propri obiettivi.
2. Condividere come potreste fissare e raggiungere degli obiettivi simili come famiglia.

Mettete i vostri figli nella condizione di poter rafforzare la vostra casa

Avete l’incredibile opportunità di infondere un po’ di entusiasmo nello studio delle Scritture in famiglia e ora, con l’allineamento dei corsi di studio, potete invitare i vostri figli in età da Seminario a condividere quello che stanno imparando.

Quando studiano le stesse Scritture al Seminario e in casa tramite *Vieni e seguitami*, avranno più che mai la capacità di rafforzare la propria famiglia grazie alle loro chiavi di lettura del Vangelo.

Questo passo in avanti nell’impegno a rendere la Chiesa una “*Chiesa incentrata sulla casa*, supportata da ciò che avviene all’interno degli edifici che ospitano i nostri rami, rioni e pali”², permette ai giovani di avere un ruolo ancora più importante del rafforzare la propria famiglia. Concordiamo con l’anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli che ha detto: “Penso che sia un cambiamento straordinario in questo momento in cui i nostri

giovani hanno bisogno di una forza sempre maggiore. Riteniamo che questo coordinamento con quanto sta facendo il resto della Chiesa sia un cambiamento meraviglioso. E crediamo che sia in perfetta simbiosi con il concetto dello studio incentrato sulla casa e sostenuto dalla Chiesa; infatti ora vi integriamo uno studio del Vangelo supportato dal Seminario”³. ■

Gli autori sono insegnanti del Seminario nello Utah, USA.

NOTE

1. Bonnie H. Cordon, “I corsi di studio del Seminario sosterranno l’apprendimento incentrato sulla casa” (video, 22 marzo 2019), LDS.org.
2. Russell M. Nelson, “Discorso d’apertura”, *Liahona*, novembre 2018, 7.
3. Jeffrey R. Holland, “I corsi di studio del Seminario sosterranno l’apprendimento incentrato sulla casa”.



Fissare degli obiettivi specifici

Potreste aver notato che spesso il corso di studio *Vieni e seguitami* ci incoraggia a fissare degli obiettivi. Questo viene enfatizzato anche al Seminario. Insegniamo ai nostri studenti a fissare degli obiettivi specifici, non solo degli obiettivi generici tipo “seguire uno stile di vita più sano”. Quando fissano un obiettivo, gli studenti pianificano *quando, dove e come* raggiungeranno quell’obiettivo.



L'importanza eterna delle scelte rette



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

Le scelte che facciamo sono fondamentali; sono la chiave per il nostro futuro e la nostra felicità.

Viviamo in un mondo che enfatizza la diversità piuttosto che l'unità. Molti presumono che sia virtualmente impossibile che le persone provenienti da culture diverse e da contesti diversi siano unite in obiettivi comuni. Alcuni hanno affermato: “Manchiamo di una narrativa unificante per spiegare come una popolazione multiculturale viva” insieme.¹ Alcuni credono che “il mondo [sia] determinato dalla nostra singola identità tribale. Queste persone descrivono la società come un campo di battaglia” che “coltiva la diffidenza, la divisione e il distacco emotivo”.²

Il vangelo restaurato di Gesù Cristo è la risposta unificante a tali affermazioni. La rettitudine è il principio basilare che porta unità e felicità. Amo il capitolo 9 di 2 Nefi, che contiene istruzioni incredibili sull'apprendimento, sulla saggezza, sulla ricchezza, sul lavoro e sul rifiuto di vedere o sentire le conseguenze del peccato. Contiene una dottrina profonda che ci permette di seguire i sentieri della rettitudine che conducono al Salvatore.

Illustrerò cinque principi che credo contribuiranno al buon esito della vostra ricerca della fede nel Signore Gesù Cristo, della rettitudine e della conoscenza. Tali obiettivi possono essere compatibili e complementari. A livello pratico, molti di voi si stanno preparando a creare una famiglia e a trovare i mezzi per sostenerla. La fede, la rettitudine e la conoscenza saranno un ottimo aiuto in entrambi i casi. Ogni lavoro onesto è utile e va ammirato. Il lavoro che contempla valori, significatività e nuove idee, e che benedice l'umanità, è particolarmente degno di nota.

1. Continuate a imparare

Il primo principio che illustrerò è questo: continuate con entusiasmo e rettitudine a ricercare la conoscenza. Uno dei miei eroi in questa categoria è Paul Cox, un membro attivo della Chiesa. Ha conseguito una laurea in Botanica presso la Brigham Young University e ha conseguito altri titoli post lauream. Ha svolto una missione nelle Samoa e in seguito ha vissuto per molti anni a Savai'i, nelle Samoa, con la sua famiglia. Uno dei suoi obiettivi era l'etnomedicina, nell'ambito della quale ha studiato alcune delle piante utilizzate da generazioni di madri samoane nel trattamento dei problemi di salute. Insieme a un coautore, ha scritto *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* [piante, persone e cultura: la scienza dell'etnobotanica].³

Ha fatto diverse scoperte nel trattamento delle malattie. Anche se ha fatto molte cose nella sua eccezionale carriera, quello che desidero menzionare è accaduto molti anni fa. Paul e un capo samoano, Fuiono Senio, conducevano una ricerca etnobotanica nel villaggio di Falealupo, nelle Samoa Occidentali.

Un resoconto pubblicato nella rivista *BYU Magazine* diceva: "Sebbene riluttante, il villaggio aveva concesso in licenza la sua foresta a una società di disboscamento per raccogliere i fondi necessari per la costruzione di una scuola perché, dice Cox: 'Ritenevano di dover scegliere tra i loro figli e la foresta. Per loro quella fu una scelta terribile, davvero terribile'. Quando ha saputo della transazione con la società di disboscamento, Cox ha detto ai capi che avrebbe pagato personalmente la costruzione della scuola se avessero fermato il disboscamento" della foresta pluviale.⁴

Costruì la scuola con l'aiuto di imprenditori che avevano conoscenze nelle Samoa.⁵ Il fratello Cox ha ricevuto molte onorificenze e molti riconoscimenti, compreso il Goldman Environmental Prize [premio Goldman per l'ambiente] per gli eroi ambientalisti della società civile. Egli incarna la ricerca continua della conoscenza per



La conoscenza, antica o recente, se usata rettamente, è importante.

benedire l'umanità. Questa storia è un esempio dell'amore per l'apprendimento e della sinergia della conoscenza.

Il presidente Russell M. Nelson, un altro dei miei eroi, è stato un pioniere nello sviluppo della chirurgia a cuore aperto, che ha benedetto in modo significativo le persone che vivono ai giorni nostri. Alcuni anni fa, gli ho chiesto dell'incredibile storia della chirurgia a cuore aperto e del suo ruolo significativo in essa. Ne abbiamo discusso per un po' e poi ha affermato con umiltà: "Quanto è meraviglioso che il Signore, che sa tutto, ci conceda la grande gioia di scoprire determinati elementi di conoscenza".

In 2 Nefi 9:29 si legge: "Ma è bene essere dotti se si dà ascolto ai consigli di Dio". La conoscenza è sempre stata importante e oggi siamo sulla soglia di molti progressi scientifici e tecnologici nuovi ed entusiasmanti. Certamente, molto di tutto ciò porterà benefici enormi alla Chiesa e all'intera famiglia umana. La conoscenza, antica o recente, se usata rettamente, è importante.

2. Le scelte rette contano

Molti anni fa, durante un discorso tenuto in Nuova Zelanda, l'anziano Bruce C. Hafen, ora membro emerito dei Settanta, ha raccontato

una storia divertente sulle scelte sbagliate. Per quel che mi ricordo, Cookie Monster (un famoso personaggio del programma *Sesame Street*) aveva vinto a un quiz e poteva scegliere il suo premio fra tre opzioni. Come prima opzione, avrebbe potuto avere una nuova casa un mese dopo. Come seconda opzione, avrebbe potuto avere una nuova auto una settimana dopo. O come terza opzione, avrebbe potuto avere un ottimo biscotto — subito! Che cosa pensate abbia scelto? Esatto — scelse il biscotto!⁶

La cosa ci fa ridere, ma le scelte che facciamo sono fondamentali; sono la chiave per il nostro futuro e la nostra felicità. Ricordate: noi siamo la somma totale di ogni decisione che prendiamo. Viviamo in un periodo in cui quasi ogni scelta viene dibattuta e analizzata. Molte persone si oppongono quasi immediatamente a ogni proposta o principio retti (vedere 2 Timoteo 4:3). Verso la fine della sua vita, il profeta Lehi insegnò:

“Poiché è necessario che ci sia un’opposizione in tutte le cose. [...]

Pertanto gli uomini sono liberi secondo la carne; e sono date loro tutte le cose che sono opportune per l’uomo. E sono liberi di scegliere la libertà e la vita eterna, tramite il grande Mediatore di tutti gli uomini, o di scegliere la schiavitù e la morte, secondo la schiavitù e il potere del diavolo; poiché egli cerca di rendere tutti gli uomini infelici come lui” (2 Nefi 2:11, 27).

Data la guerra combattuta in cielo in merito al piano di salvezza (vedere Abrahamo 3), non c’è da sorprendersi che i principi religiosi insegnati in questa dispensazione, l’ultima, siano attaccati con grande ferocia. Ma, per non scoraggiarci, ricordiamo l’esito della guerra in cielo e il meraviglioso epilogo che sappiamo avrà inizio con la seconda venuta di Gesù Cristo.

La razionalizzazione è una grande nemica delle scelte rette. Molti sostengono che non siamo responsabili delle nostre scelte. Ma, grazie al vangelo restaurato di Gesù Cristo, sappiamo che siamo responsabili (vedere Dottrina e Alleanze

72:3). Sappiamo anche a chi dobbiamo rendere conto: al Salvatore (vedere 2 Nefi 9:41; vedere anche Helaman 4:12)!

A volte le scelte importanti sono abbastanza semplici. Quando eravamo giovani missionari in servizio in Inghilterra, io e il mio collega abbiamo avuto l’opportunità di andare al tempio. Mentre camminavamo nel complesso del tempio, il presidente del tempio, Selvoy J. Boyer, ci è venuto incontro. Vedendo le nostre targhette, ci ha indicati e ci ha chiesto: “Matteo 5:48 — conoscete questo versetto?”. Il mio collega ha enunciato: “Voi dunque siate perfetti, com’è perfetto il Padre vostro celeste”. Il presidente Boyer ha detto: “Esatto. Anziani, state vivendo quel comandamento?”.

Abbiamo iniziato a balbettare; sapevamo di non essere perfetti! Ci ha aiutati. Ci ha fatto domande su quello che avevamo fatto nei tre anni precedenti. Ci ha chiesto di quando andavamo a letto, quando ci alzavamo, se facevamo lo studio individuale e di coppia delle Scritture e se uscivamo in orario per fare proselitismo. Poi ha detto: “Sono certo che non siete perfetti, ma negli scorsi tre anni avete fatto scelte perfette e questo

Le scelte che facciamo sono la chiave per il nostro futuro e la nostra felicità.



significa che vi state muovendo nella giusta direzione”. Ci ha lasciati a riflettere sull’importanza di quello che ci aveva chiesto.

Lehi pronunciò questo appello in merito alle scelte, appello che ogni padre e madre retti ripetono ai propri figli e alle proprie figlie: “Ed ora, figli miei, vorrei che guardaste al grande Mediatore, e deste ascolto ai suoi grandi comandamenti; e foste fedeli alle sue parole e sceglieste la vita eterna, secondo la volontà del suo Santo Spirito” (2 Nefi 2:28).

Dobbiamo comprendere che c’è un’opposizione in tutte le cose e che le scelte rette che facciamo sono fondamentali.

Quando ero giovane, mi è stata presentata una dichiarazione di Harry

Emerson Fosdick, un famoso ministro protestante. Parlando delle scelte, ha detto: “I mali tragici della nostra vita sono molto spesso involontari. Non abbiamo iniziato per quell’obiettivo povero e di scarso valore. Quello non era affatto lo scopo che avevamo in mente. [...] Ecco perché la strada per l’inferno è sempre lastricata di buone intenzioni ed è per questo che non celebriamo i grandi ideali, gli obiettivi superbi, gli scopi ricercati, le grandi risoluzioni, ma dico, invece, che una delle

L’impegno retto quotidiano e consacrato è meglio delle azioni eroiche occasionali.

cose più pericolose al mondo è quella di accettarli e pensare di credere in loro e poi trascurare i mezzi che, giorno dopo giorno, conducono a essi. Ah, anima mia, guarda la strada su cui cammini! Chi raccoglie l’estremità di un bastone, raccoglie anche l’altra. Chi sceglie l’inizio di una strada, sceglie il luogo a cui essa conduce. Sono i mezzi che determinano il risultato”⁷.

3. Complete opere consacrate un giorno dopo l’altro

L’impegno retto quotidiano e consacrato è meglio delle azioni eroiche occasionali. Durante una lezione alla Brigham Young University, un mio amico, Jim Jardine, ha detto che, quando era uno studente, pensava “di consacrare la [propria] vita con un unico grande ed eroico gesto”, ma si è reso conto che “la consacrazione non è un evento isolato; è una dedizione quotidiana”⁸.

Quando ero giovane, anche io volevo provare il mio valore grazie a qualche gesto eroico. Il mio bisnonno, David Patten Kimball, era uno dei giovani che avevano salvato i membri della compagnia di carretti a mano

di Martin e li avevano aiutati ad attraversare il fiume Sweetwater. Quella sembrava il tipo di consacrazione che stavo cercando. In seguito, quando sono andato a trovare mio nonno Crozier Kimball, mi ha spiegato che quando mandò gli uomini in missione di soccorso, il presidente Brigham Young (1801–1877) disse loro di fare tutto il possibile per salvare la compagnia di carretti a mano. La loro consacrazione consisteva specificamente nel “seguire il profeta”. Mio nonno mi ha detto che la dedizione continua, fedele e retta al proprio dovere o a un principio è da ammirare molto.

Per quanto per David Patten Kimball sia stato eroico contribuire a soccorrere i pionieri, sarebbe altrettanto eroico oggi seguire il profeta ascoltando il suo consiglio di ridurre l’utilizzo dei social media, di studiare il Libro di Mormon e, in particolare, di contribuire a radunare la dispersa Israele da entrambi i lati del velo. Se contribuiremo a radunare la dispersa Israele, soccorderemo le anime dell’umanità — proprio come il mio bisnonno ha contribuito a salvare la vita della compagnia dei carretti a mano.

Alcuni membri della Chiesa professano che si impegnerebbero con entusiasmo se ricevessero una grande chiamata, ma non trovano il ministero o la raccolta della storia familiare sufficientemente eroici da giustificare il loro sforzo costante.

4. Siate forti e irremovibili riguardo alla rettitudine

Qualche anno fa, l’anziano Neal A. Maxwell (1926–2004) del Quorum dei Dodici Apostoli stava parlando di alcuni dei suoi amici che erano meno attivi nella Chiesa. Diceva di aver osservato l’instabilità della loro fede e quale ne fosse la causa alla base. Poi l’anziano Maxwell ha detto:

“Un versetto del Libro di Mormon offre la più soddisfacente delle spiegazioni. È un interrogativo che si trova in Mosia 5:13: ‘Poiché, come conosce un uomo il padrone che non ha servito,

e che gli è estraneo e che è lungi dai pensieri e dagli intenti del suo cuore?'

Ciò descrive quello che accade di solito: persone altrimenti fundamentalmente per bene si lasciano coinvolgere dalle preoccupazioni del mondo. Se invece di avvicinarsi al Maestro diventiamo per Lui degli estranei, allora ci siamo persi. Le persone per bene a cui questo accade non hanno compiuto grandi trasgressioni, di solito, ma si sono allontanate dal Salvatore, ed Egli è diventato per loro un estraneo”⁹.

È fondamentale che poniamo la fede nel nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo al centro della nostra vita. Un meraviglioso presidente di missione ha fatto imparare a memoria a ciascuno di noi missionari una semplice dichiarazione riguardante la fede e la rettitudine, che mi ha accompagnato per tutta la vita. Ve la raccomando:

*Non c'è caso, destino, o fato
[che] possa insidiare, intralciare o controllare
il fermo proposito di un'anima determinata.¹⁰*

Miei cari amici, dovete essere anime determinate quando di tratta di vivere rettamente!

5. Conquistate la vostra eredità attraverso le scelte rette

Uno dei grandi resoconti contenuti nel Libro di Mormon è quello dei consigli dati da Alma ai suoi tre figli: Helaman, Shiblon e Corianton. Alma era il figlio di Alma, il profeta. Da giovane aveva sperimentato una conversione miracolosa. Era diventato il giudice a capo della nazione e il sommo sacerdote e profeta della Chiesa. Due dei suoi figli avevano fatto delle scelte giuste. Ma uno dei figli aveva fatto alcune scelte davvero sbagliate. Per

Si può trovare l'eroismo nel semplice atto di un ministero costante.



“Una pecca che i Santi, giovani e vecchi, devono evitare è la tendenza a vivere di luce presa in prestito [e] a permettere [...] che la luce che hanno in sé sia riflessa piuttosto che originale”.

me il valore più grande dei consigli di Alma risiede nel fatto che li stava offrendo come padre ai suoi figli. La sua preoccupazione principale era che essi avessero una testimonianza di Dio Padre, di Gesù Cristo e dello Spirito Santo.

Nel capitolo 36, Alma inizia raccontando a Helaman la sua miracolosa conversione. Un angelo aveva detto ad Alma che sarebbe stato distrutto se avesse continuato a ostacolare la Chiesa. Egli rende testimonianza del fatto che la conoscenza che stava condividendo non proveniva dalla propria saggezza, ma gli era stata rivelata da Dio. Voleva che Helaman avesse una testimonianza.

Molti di voi, se non la maggior parte, hanno una testimonianza. Tutti abbiamo bisogno di una testimonianza personale. Il presidente Joseph F. Smith (1838–1919) ha detto: “Una pecca che i Santi, giovani e vecchi, devono evitare è la tendenza a vivere di luce presa in prestito [e] a permettere [...] che la luce che hanno in sé sia riflessa piuttosto che originale”¹¹.

Il presidente Heber C. Kimball (1801–1868), un consigliere del presidente Young, ha detto:

“Verrà un tempo in cui nessun uomo e nessuna donna potranno vivere di luce riflessa. Ognuno dovrà essere guidato dalla luce che ha in sé. Se non l’avete, come potete resistere? [...]

Se non l’avete, non potrete resistere. Pertanto cercate la testimonianza di Gesù e tenetevi stretti a essa, affinché, nei momenti di prova, voi non inciampiate e cadiate”¹².

La sezione 76 di Dottrina e Alleanze fa riferimento ai tre gradi di gloria e paragona la gloria celeste al sole. Poi paragona il regno terrestre alla luna e il regno tealeste alle stelle (vedere anche 1 Corinzi 15:41).

È interessante il fatto che il sole produca la sua luce mentre la luna può solamente riflettere la luce che “prende in prestito” dal sole. Parlando di coloro che erediteranno il regno terrestre, il versetto 79 recita: “Questi sono coloro che non sono coraggiosi nella testimonianza di Gesù”. Non possiamo ottenere il regno celeste e vivere con Dio Padre con luce presa in prestito.

Siate grati se avete avuto buoni genitori che hanno una testimonianza e vi hanno insegnato il Vangelo. Tuttavia, vi serve una testimonianza personale. Il filosofo Goethe disse la celebre frase: “Ciò che hai ereditato dai padri, riconquistalo se vuoi possederlo veramente!”¹³.

Ciascun individuo ha la responsabilità di fare scelte rette e di meditare seriamente le cinque aree relative ai consigli che ho dato. Il vostro obiettivo principale è rafforzare la vostra fede personale. Le condizioni in cui versa il mondo richiedono sempre più di rendere più profonda la conversione individuale e di rafforzare la fede nel Padre Celeste e in Gesù Cristo e nella Sua Espiazione.

Pronti per affrontare tempi difficili

La Chiesa ha compiuto uno sforzo incredibile per darvi una mappa da seguire per compiere scelte rette. Il Signore ci ha preparato, linea su linea, per i “tempi difficili” (2 Timoteo 3:1) che affrontiamo ora. Ecco un breve elenco

dei provvedimenti presi dalla Prima Presidenza e dal Quorum dei Dodici Apostoli per fornire tale mappa:

- È stata posta ulteriore enfasi, negli ultimi cinque anni, sull'onorare il giorno del Signore e la sacra ordinanza del sacramento.
- Sotto la direzione del vescovo, quorum degli anziani e Società di Soccorso più forti si concentrano sullo scopo e sulle responsabilità divinamente stabilite della Chiesa, aiutando i membri a stipulare sacre alleanze e a tenervi fede.
- Sta venendo adottato con gioia un modo di ministrare più elevato e più santo.
- Iniziando con l'obiettivo finale in mente, le alleanze del tempio e il servizio nell'ambito della storia familiare stanno diventando un aspetto significativo del sentiero dell'alleanza.

Gli ulteriori adattamenti per raggiungere un nuovo equilibrio tra ciò che accade in chiesa e in casa sono stati presentati durante la conferenza generale di ottobre 2018. Alcuni adattamenti sono stati presentati per raggiungere un impegno domenicale incentrato sulla casa e sostenuto dalla Chiesa. Nel discorso che ho tenuto, che è stato approvato dalla Prima Presidenza e dal Quorum dei Dodici, abbiamo dichiarato che gli scopi e le benedizioni

La Chiesa ci ha dato una mappa da seguire per aiutarci a compiere scelte rette.



associati a tali adattamenti e ad altri cambiamenti recenti includono quanto segue:

- Rendere più profonda la conversione al Padre Celeste e al Signore Gesù Cristo e rafforzare la fede in Loro.
- Rafforzare gli individui e le famiglie mediante corsi di studio incentrati sulla casa e sostenuti dalla Chiesa che contribuiscono a vivere il Vangelo con gioia.
- Onorare il giorno del Signore, con una particolare attenzione all'ordinanza del sacramento.
- Aiutare tutti i figli del Padre Celeste da entrambi i lati del velo svolgendo l'opera missionaria e ricevendo le ordinanze, le alleanze e le benedizioni del tempio.¹⁴

Seguire rettamente i consigli dati vi benedirà adesso e per tutta la vita. ■

Tratto da due discorsi tenuti alla Brigham Young University-Hawaii il 20 novembre 2018 e all'Istituto di Religione Utah Valley l'1 febbraio 2019.

NOTE

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians", *New York Times*, 15 febbraio 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians".
3. Michael J. Balick e Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest", *BYU Magazine*, estate 1997, 8; vedere anche Anne Billings, "Paul Cox - Proteggiamo le creazioni di Dio", *La Stella*, novembre 1998, 32-37.
5. Tra cui i membri della Chiesa Rex Maughan, Ken Murdock e altri.
6. Vedere Bruce C. Hafen e Marie K. Hafen, "Bridle All Your Passions", *Ensign*, febbraio 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning", in *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series*, a cura di Henry B. Eyring, (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life", *Ensign*, agosto 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will", in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). Il presidente di missione era l'anziano Marion D. Hanks.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, quinta edizione (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, sesta edizione (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, traduzione inglese di Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Vedere Quentin L. Cook, "La conversione profonda e duratura al Padre Celeste e al Signore Gesù Cristo", *Liahona*, novembre 2018, 8-11.

L'investimento migliore

Michael R. Morris

Riviste della Chiesa

Dopo essere stata licenziata, Blanca Gregory era molto stressata per il fatto di dover cercare un nuovo lavoro. Ma poi si è unita al gruppo per l'autosufficienza "Trovare un lavoro migliore".

Blanca Gregory aveva lavorato nel settore bancario per ventisette anni, inclusi i dodici anni come assistente al direttore — ecco perché il licenziamento è stato uno shock. La sua sorpresa, tuttavia, si è subito trasformata in timore e stress.

Grazie al cielo, Eric, il marito di Blanca, aveva un impiego e la famiglia aveva dei risparmi grazie ai quali poteva andare avanti. Dopo essersi ripresa da una malattia ed essere stata lontana dal mondo del lavoro per più di un anno, la sorella Gregory ha cominciato a cercare una nuova occupazione.

Ha aggiornato il proprio curriculum, si è iscritta a corsi di informatica, ha partecipato a fiere del lavoro e ha iniziato a compilare moduli di candidatura. Come risultato, ha ottenuto diversi colloqui di lavoro. Pensava che, grazie alla sua esperienza lavorativa, trovare un nuovo lavoro sarebbe stato facile.

“Quando non sono stata richiamata da nessuno, ho cominciato a preoccuparmi”, dice la sorella Gregory. “Pensavo: ‘Che sta succedendo?’”.

Sono trascorsi mesi senza una sola offerta di lavoro. Alla fine, suo marito, che allora serviva come vescovo del loro rione a Newport Beach, in California (USA), ha suggerito a Blanca di dare



un'occhiata all'iniziativa per l'autosufficienza patrocinata dalla Chiesa e poi di iscriversi al gruppo "Trovare un lavoro migliore".

"Si sente lo Spirito"

Seguendo il programma del gruppo "Trovare un lavoro migliore", la sorella Gregory ha iniziato un corso di dodici settimane che l'ha aiutata a imparare a crearsi una rete di contatti, a riconoscere le opportunità, ad aggiornare il proprio curriculum, a presentarsi in modo professionale e a prepararsi per i colloqui di lavoro. Ha fissato anche degli obiettivi giornalieri per individuare le risorse, stabilire dei contatti e fare riunioni di persona.

"Un corso per l'autosufficienza non è come qualunque altro corso. È un'ispirazione. In classe si sente lo Spirito", dice. "Il nostro corso ci ha insegnato a esercitare la fede, a essere diligenti, a lavorare duramente e a chiedere al Signore — confidando non solo nelle nostre competenze e abilità per trovare un lavoro, ma anche nell'aiuto del Padre Celeste".

Grazie al programma del gruppo "Trovare un lavoro migliore", la sorella Gregory ha maturato una vasta esperienza nel descrivere le proprie qualifiche e nel contattare persone e aziende tramite uno strumento per farsi conoscere chiamato "Io in 30 secondi". Una presentazione del tipo "Io in 30 secondi" aiuta i datori di lavoro a capire il genere di lavoro che un potenziale dipendente sta cercando, l'esperienza della persona in questione e il modo in cui la stessa potrebbe contribuire al successo dell'azienda.

Dopo circa otto settimane di corso, la sorella Gregory si è sentita spinta a inginocchiarsi e a pregare ininterrottamente per tutta la giornata per chiedere aiuto.

"Ho messo da parte l'orgoglio", dice. "Avevo davvero bisogno che il Padre Celeste mi aiutasse a trovare qualcosa. Non chiedevo di poter diventare un direttore o di voler fare molti soldi. Avevo solo bisogno di un lavoro. Ho aperto il cuore al Signore".

Uno dei suoi "compiti a casa" di quel giorno prevedeva che si candidasse elettronicamente a cinque posizioni. Già il giorno dopo un potenziale datore di lavoro l'ha convocata per un colloquio per la posizione di funzionario di banca. Era emozionata per il fatto che le sue preghiere fossero state esaudite tanto in fretta.

"Non ero nervosa per il colloquio perché mi esercitavo al corso da tanto di quel tempo", dice la sorella Gregory. Ciononostante, prima del colloquio ha pregato intensamente. "Padre Celeste", ha detto, "Ti prego di mettermi in bocca le parole giuste in modo che possa rispondere correttamente e in modo che chi mi esamina possa vedere il valore di ciò che ho da offrire".

"Vi cambierà la vita"

A marzo 2018, alcuni giorni dopo il colloquio della sorella Gregory, Mickey e Margaret Foster sono entrati nel parcheggio della cappella del Palo di Newport Beach per incontrarsi con il gruppo del programma "Trovare un lavoro migliore" che si sarebbe riunito quella sera. I Foster, che allora servivano come missionari senior a

tempo pieno per i Servizi per l'autosufficienza, erano arrivati presto ed erano sorpresi di vedere che Blanca aveva già parcheggiato.

"Era talmente entusiasta che si è precipitata nella nostra auto per dirci che aveva ottenuto un lavoro", ha detto l'anziano Foster. "Ci ha descritto il grande amore che provava per il suo Padre Celeste e ci ha detto quanto il programma e il suo gruppo per l'autosufficienza avessero significato per lei nella ricerca di un lavoro".

La sorella Gregory ha anche reso testimonianza ai Foster del fatto che non si era mai sentita tanto vicina al Salvatore né Lo aveva mai sentito tanto coinvolto nella sua vita. Sopraffatti dalla gratitudine e dall'emozione, hanno pianto tutti e tre. Un anno dopo, la sorella Gregory è ancora grata del suo gruppo per l'autosufficienza, dell'aiuto del cielo e del suo lavoro come funzionario di banca.

"Lo stipendio è buono. L'orario è buono. I benefit sono buoni", dice. Sta ricorrendo alle proprie competenze, sviluppando nuovi talenti e "progredendo nell'azienda".

A tutti quelli che cercano un lavoro o ne vogliono uno diverso dice: "Iscriversi a un gruppo del programma 'Trovare un lavoro migliore' di dodici settimane è il miglior investimento che potreste fare. Non vi aiuterà soltanto ad aggiornare il vostro curriculum e a descrivere le vostre capacità, vi aiuterà anche a imparare a esercitare la fede e a rafforzare la vostra testimonianza. È questo che fa la differenza. Il corso impegna solo un paio di ore alla settimana, ma vi aiuterà veramente. Vi cambierà la vita". ■

Una chiamata per John

Quale nuovo vescovo, molti anni fa, notai una sorella fedele che veniva sempre in chiesa senza suo marito, John. Scoprii che era stato presidente di ramo durante il periodo in cui la loro casa di riunione era in costruzione. Aveva ricevuto talmente poco aiuto dai membri del ramo che si era stancato moltissimo a fare la maggior parte del lavoro da solo ed era diventato meno attivo.

Quando i membri del rione andavano a trovarli, John accendeva una sigaretta e appoggiava la lattina di birra accanto alla sua sedia come per dire: “Non mi farete tornare”.

Alla fine, venni a sapere che John riparava elettrodomestici. I membri

più anziani del rione mi telefonavano spesso per riparare le cose. Ora che sapevo delle sue competenze, avrei chiamato John chiedendogli consigli sulle riparazioni.

Continuai a farlo per circa un anno. In quel periodo avevamo bisogno di chiamare un archivista di rione. Dopo averci riflettuto con l'aiuto della preghiera, ricevetti il suggerimento di estendere la chiamata a John.

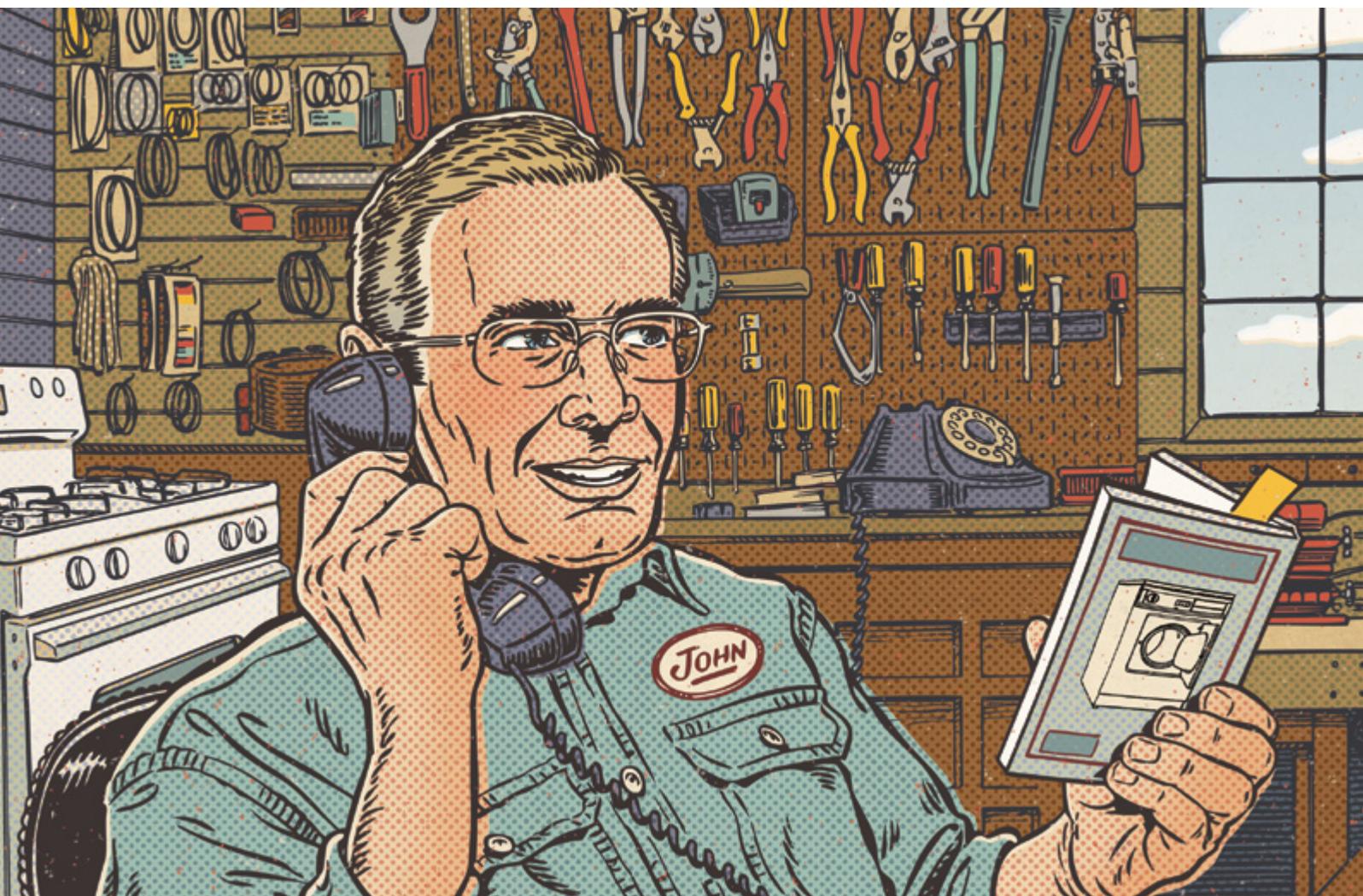
Lo dissi al presidente di palo, che rispose: “Non possiamo chiamarlo adesso! Fuma e beve birra”. Chiesi al presidente di palo di telefonargli comunque per un'intervista. John si

presentò all'intervista, ma rispose con enfasi: “No, non sono degno”.

Tutto continuò come prima — John rimase meno attivo e io lo chiamavo per chiedergli consigli. Durante quel periodo, non gli dissi niente riguardo al fatto di ritornare in chiesa. Chiesi al presidente di palo di intervistarlo una seconda volta. Ancora una volta John disse di no, ma questa volta aggiunse: “Vi dirò io quando sarò pronto”.

Dopodiché, continuavo a chiamare John per chiedergli consigli e gli ero amico al meglio delle mie possibilità.

Un giorno risposi a una telefonata e sentii: “Parlo con il caro vecchio



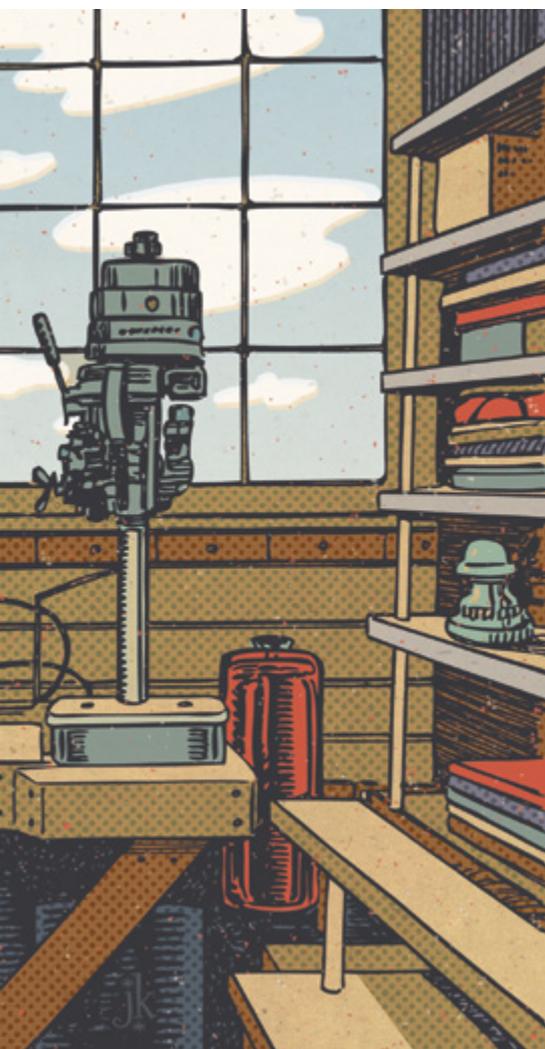
La benedizione di una perdita

vescovo?”. Aveva cominciato a chiamarmi così. “Sono John. Sono pronto”. Quindi è stato chiamato e ha servito come archivista del nostro rione.

Con il passare degli anni, John ha svolto numerose chiamate. Ha svolto una missione insieme a sua moglie e ora servono entrambi nel tempio. Alla festa per le mie nozze d’oro, John ha scritto un biglietto che diceva: “Vescovo, grazie di avermi salvato la vita”.

Non trovo le parole per descrivere la gioia che provo sapendo che John è tornato in chiesa in parte perché ho avuto pazienza e gli ho chiesto aiuto quando ne ho avuto bisogno. ■

Burke Waldron, Utah, USA



Alla fine, dopo averci provato per tantissimo tempo, eravamo in attesa del nostro primo figlio. Che gioia e che emozione! Tutto stava andando per il meglio. Nostra figlia si stava sviluppando, stava crescendo, e tutti attorno a noi erano felici quanto lo eravamo noi per la benedizione di questa bambina tanto attesa.

Ma sorsero delle complicazioni. Una rara complicazione ematica ed epatica minacciava sia me che la bambina. I medici scoprirono anche un coagulo di sangue nella placenta. Quando ero al sesto mese di gravidanza, dovemmo far nascere la bambina.

Alla nascita pesava poco meno di mezzo chilo ed era lunga circa 25 centimetri. In ospedale, le infermiere la chiamavano la nostra “piccola guerriera”. Quattro giorni dopo il parto, però, le sue condizioni peggiorarono e lei ci lasciò. Partorire mia figlia per poi tornare a casa senza tenerla fra le braccia e vedere le sue piccole cose mi provocò un dolore indescrivibile!

Percorsi circa trecento chilometri con la sua piccola bara sulle gambe fino a quando arrivammo nella nostra città natale, a Garruchos, dove la seppellimmo. A volte riesco a sentire la sua presenza, come se mi stesse sfiorando il volto con la sua manina.

Venni a sapere che John riparava elettrodomestici, quindi gli telefonavo perché mi desse qualche consiglio sulle riparazioni. John mi diceva cosa fare e poi io mi occupavo del problema.

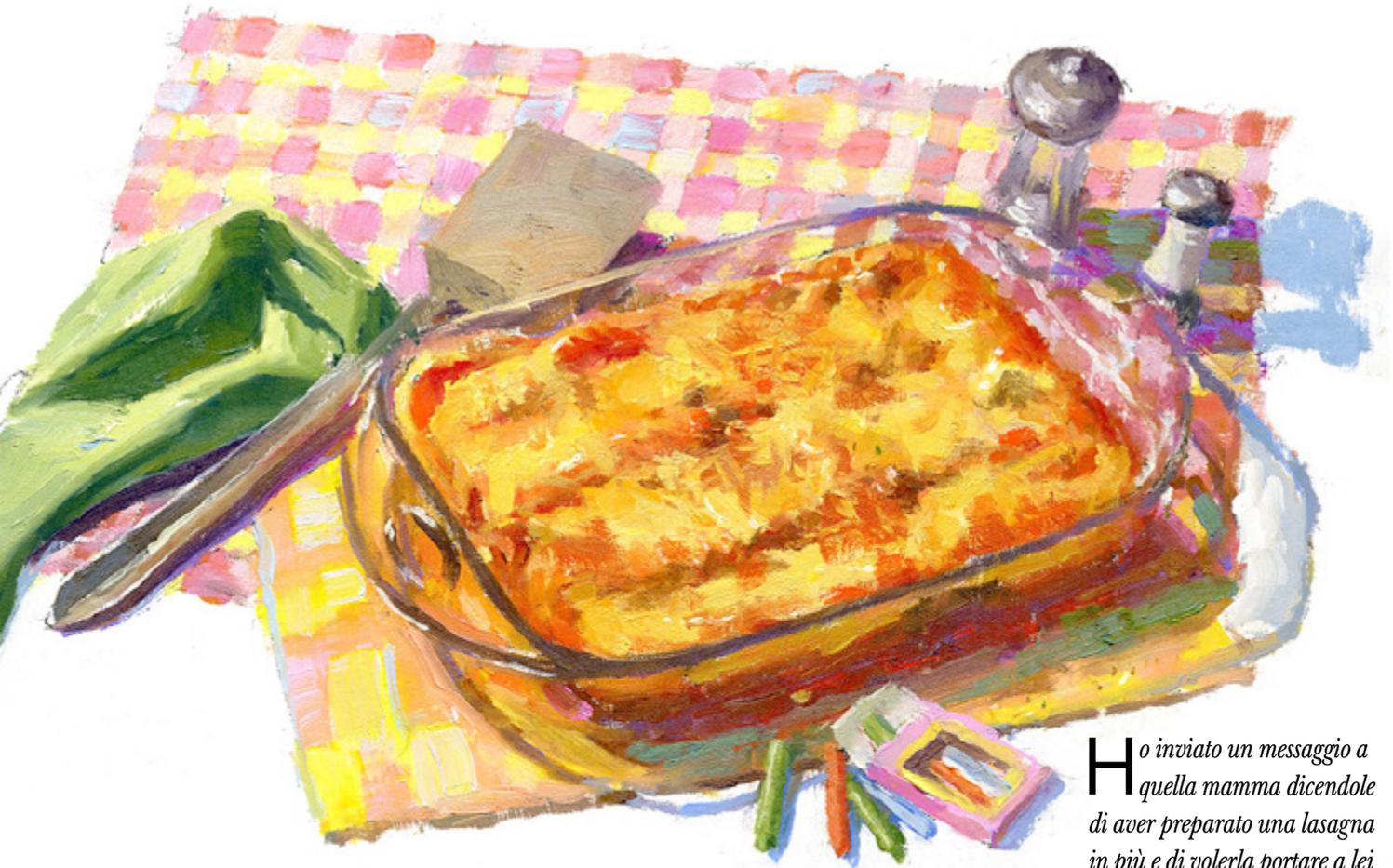
Mio marito, Gustavo, dedicò la tomba, e poi la seppellimmo.

Trascorremmo tre giorni a casa dei miei genitori, dove le persone venivano a farci visita. Alcuni non riuscivano a capire come Dio potesse permettere che ci accadesse una cosa del genere. Eppure noi non abbiamo mai dubitato del Signore. Egli ci ha scelti come genitori di questa persona speciale, questo angioletto, a cui servivano pochissimi giorni sulla terra per compiere la propria missione. Non l’abbiamo considerata una punizione o una prova. L’abbiamo vista come una benedizione. Ora è nostro dovere essere degni di stare nuovamente con lei.

Il Vangelo ci dà la luce, la forza e la speranza di poterla un giorno crescere. Ovviamente, a volte siamo tristi e sentiamo un vuoto. Ma poi lo Spirito ci consola.

Stiamo provando ad avere un altro figlio e sappiamo che le cose accadono secondo il piano e le tempistiche del Signore. Il Padre Celeste ci ama e non ci abbandonerà mai. Gli siamo immensamente grati per aver preparato per noi il modo di poter un giorno vivere insieme come famiglia. ■

Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul, Brasile



Ho inviato un messaggio a quella mamma dicendole di aver preparato una lasagna in più e di volerla portare a lei e alla sua famiglia.

La lasagna di compleanno

Sentivo da molto tempo il desiderio di infornare il pane o di preparare qualche piatto extra e di portarlo a qualcuno del rione per condividere insieme a quelle persone il mio amore e l'amore del Signore, ma non lo avevo mai fatto.

Amo cucinare, ma ora in casa ci siamo solo io e mio marito. Quindi preparo piccoli pasti perché per consumare gli avanzi di pasti più abbondanti ci servono diversi giorni.

Una sera ho deciso di preparare le lasagne. Invece di farne una teglia grande, ne ho fatte due piccole. Così ne avremmo mangiata una a cena e avrei potuto portare l'altra teglia a chi ne aveva bisogno.

Ho telefonato alla presidentessa della Società di Soccorso per sapere

se qualcuno aveva bisogno di un pasto. Mi ha parlato di una madre sola che lavorava e aveva due figli. Quel pomeriggio, ho inviato un messaggio a quella mamma dicendole di aver preparato una lasagna in più e di volerla portare a lei e alla sua famiglia.

Mi ha risposto scrivendo: “Che cosa strana! Certo. Sarebbe fantastico!”. Era ancora al lavoro, ma i suoi figli erano a casa, quindi potevo portargliela quando volevo.

Qualche ora dopo mi ha inviato un altro messaggio e mi ha chiesto: “Sapeva che oggi è il mio compleanno?”. Le ho assicurato che non ne avevo idea. Ha risposto: “Beh, tanti auguri a me!”.

Quando le ho portato le lasagne, era

appena tornata a casa dal lavoro. Era emozionata, come i suoi figli.

La domenica, mi ha cercata in chiesa e, con le lacrime agli occhi, mi ha detto che ogni anno, per il suo compleanno, sua nonna le preparava la cena — ed erano sempre lasagne. La nonna era morta l'anno prima e quello era il primo compleanno in cui non ci sarebbe stata per prepararle le lasagne.

Il fatto di averle portato le lasagne per il suo compleanno ha rafforzato la sua testimonianza del fatto che il Signore sa della sua esistenza e che la ama. E ha rafforzato la mia testimonianza del fatto che, se ci rendiamo disponibili come strumenti nelle Sue mani, il Signore ci mostrerà dove possiamo servire. ■

Articolo firmato, Texas, USA

150 pagine entro giovedì?

Non ero mai stato tanto infelice in tutta la mia vita. Mia moglie aveva chiesto il divorzio dopo avermi lasciato per un altro. Avevo trent'anni e vivevo con mia madre. Ero anche vicinissimo a perdere il lavoro.

Il redattore senior del giornale per cui lavoravo mi aveva avvertito: "Se si ripresenterà al lavoro ubriaco, sarà licenziato in tronco". Mentre tornavo a casa, mi chiedevo come avrei potuto smettere di bere.

Proprio in quel momento, due missionari mi hanno fermato e mi hanno parlato della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. Ho detto loro di non essere interessato. Ma, dato che ero un giornalista, mi sono sentito spinto a dare loro il mio biglietto da visita.

Diversi giorni dopo, mia madre mi ha detto che c'erano due americani che desideravano vedermi.

"Hanno uno dei tuoi biglietti", ha detto.

Erano gli stessi missionari di alcuni giorni prima. Uno di loro mi ha portato un opuscolo e ha parlato del profeta Joseph Smith. Poi il suo collega mi

ha dato un Libro di Mormon. Mi ha chiesto se ne avrei letto diversi capitoli. Quando ho accettato di farlo, mi ha guardato attentamente e mi ha chiesto se avrei letto centocinquanta pagine.

"Impossibile!", ho detto.

"Va bene, torneremo giovedì", ha risposto. Sarebbe stato diversi giorni dopo. Non pensavo che sarei riuscito a leggere quelle pagine in quell'arco di tempo.

Finito il lavoro, il giorno dopo, ho sentito un'urgenza impellente di trovare i miei amici e di andare a bere. Poi mi sono ricordato dell'avvertimento del redattore senior e delle centocinquanta pagine che mi era stato chiesto di leggere. Sono andato a casa e ho cominciato a leggere il Libro di Mormon. Ho anche letto l'opuscolo su Joseph Smith.

Mentre leggevo riguardo a Joseph Smith, lo Spirito mi ha toccato il cuore. Ho anche percepito la veridicità del Libro di Mormon mentre leggevo e

conoscevo meglio il Salvatore. In men che non si dica avevo letto le centocinquanta pagine. Il giovedì i missionari sono tornati e mi hanno chiesto se le avessi lette.

"Sì!", ho detto, "tutte le centocinquanta pagine!".

Volevo saperne di più. Quando mi hanno insegnato la Parola di Saggiamente, ho detto loro di essere pronto a rinunciare all'alcol.

La domenica successiva, ho partecipato alla mia prima riunione di digiuno e testimonianza. Ho reso la mia recente testimonianza di Joseph Smith e del Libro di Mormon. Poco tempo dopo, sono stato battezzato e confermato membro della Chiesa.

Nei quarantotto anni successivi al mio battesimo ho cercato di rispettare i comandamenti e di rimanere vicino alla Chiesa. Mi sono risposato e ho svolto una missione con mia moglie. Nel corso degli anni ho accettato molte chiamate. Ora servo nel tempio. Ogni volta che mi trovo lì, ringrazio il Signore per avermi tratto fuori dall'oscurità e per avermi portato nella luce. ■

Hildo Rosillo Flores, Piura, Perù

Mentre tornavo a casa, mi chiedevo come avrei potuto smettere di bere. Proprio in quel momento, due missionari mi hanno fermato per parlare con me.



Il nostro sacro corpo

Marissa Widdison
Riviste della Chiesa

Se non insegneremo ai nostri figli l'importanza eterna del corpo, il mondo se ne assumerà con entusiasmo il compito al posto nostro e li diseducerà.

In 1 Corinzi 6:19, l'apostolo Paolo insegna che il nostro corpo è sacro: "Non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi?". Questo non è ciò che il mondo insegna. Al contrario, i nostri figli sono circondati da messaggi ambigui che suscitano domande e creano dubbi.

Qual è la taglia perfetta?

Quali sono gli abiti giusti da indossare?

Per che cosa dovrei usare il mio corpo?

Ecco alcune idee per aiutare i ragazzi ad apprezzare il proprio corpo quale straordinario strumento per fare del bene.

Il corpo è un dono

I corpi hanno forma, colore, taglia e livelli di abilità diversi. Forse il messaggio più valido che possiamo comunicare ai nostri figli è che *ogni* corpo è una benedizione preziosa. Ricevere un corpo fisico è un aspetto importante del piano di felicità — dopotutto, la nostra anima consiste del nostro spirito e del nostro corpo (vedere Dottrina e Alleanze 88:15)! Come Paolo ha insegnato, il nostro corpo è un tempio per lo Spirito Santo.

I ragazzi, come gli adulti, possono sentirsi frustrati dal modo in cui il loro corpo appare o agisce. È normale. Aiutate i vostri figli a capire che anche un corpo imperfetto ci permette di apprendere e di progredire. Possiamo essere un esempio di come è possibile concentrarsi sulle cose positive che il nostro corpo può fare invece di preoccuparci troppo per il nostro aspetto o di paragonare il nostro corpo a quello altrui. Un giorno, ciascuno di noi risorgerà e il nostro corpo sarà restituito alla sua forma corretta e perfetta (vedere Alma 40:23).

Prendersi cura del corpo

Le abitudini salutari che i nostri figli sviluppano li benediranno per il resto della loro vita. Come genitori, abbiamo un'influenza significativa sul cibo che mangiano, sulle attività fisiche che svolgono, sulle loro abitudini igieniche e sugli altri modi in cui si prendono cura del proprio corpo. Oltre a incoraggiarli a mantenersi in salute, possiamo creare un ambiente familiare che rappresenti un modello di tali buone decisioni. Ciò include avere discussioni aperte e naturali sull'intimità sessuale e sui cambiamenti che avverranno nel loro corpo durante la crescita. (Per un aiuto su come tenere conversazioni adatte alle varie età, consultate il *Prontuario per i genitori* su ChurchofJesusChrist.org.)



A stylized illustration of a hand holding a heart. The hand is rendered in a light blue color with white outlines, and the heart is a vibrant red with a white outline. The background is a gradient of light blue and white. The hand is positioned as if holding the heart gently, with the fingers slightly curled. The heart is positioned above the palm of the hand. The overall style is simple and graphic.

Prevenire gli abusi

Purtroppo, nel mondo, circa una persona su quattro ha subito abusi da bambino.¹ Possiamo impegnarci a proteggere e a rafforzare i nostri figli. Possiamo insegnare loro a dire “no” a cose che li fanno sentire a disagio e che, se qualcuno fa loro del male, devono chiedere aiuto — e devono continuare a farlo finché non saranno al sicuro. Possiamo insegnare loro i termini corretti per le parti del corpo, tenendo conversazioni emotivamente sicure sulle domande che hanno, e possiamo incoraggiarli a prestare attenzione allo Spirito (vedere “Proteggere i figli” nella *Liahona* di ottobre 2019, di prossima pubblicazione).

Sui media ci sono molti messaggi pericolosi riguardo al corpo. Che cosa leggono, guardano e ascoltano i nostri figli? Se insegneremo loro a individuare e a evitare i media dannosi, i nostri figli saranno in grado di discernere meglio tra le verità e le bugie. (Vedere “Growing a Healthy Technology Garden”, *Ensign*, aprile 2017.)

Essere gentili

Ci capita mai di fare commenti sgradevoli sul corpo di una persona — compreso il nostro? Se lo facciamo, stiamo dando un esempio pericoloso ai nostri giovani. Piuttosto, possiamo sviluppare l’abitudine di esprimere gratitudine per le cose che il nostro corpo *può* fare. Possiamo dare l’esempio con commenti gentili, ad esempio complimentandoci con le persone per le azioni che compiono e le qualità che hanno, invece di limitarci all’apparenza.

Infine, altre persone potrebbero trattare il proprio corpo in modi che ci viene insegnato di evitare. Quando insegniamo ai nostri figli a stare lontani da tatuaggi, piercing e abiti immodesti, dobbiamo essere sicuri di insegnare loro anche a essere gentili. Anche se possiamo non essere d’accordo con le scelte fatte dalle persone, dobbiamo sempre trattare gli altri con amore e rispetto. ■

NOTA

1. Vedere Organizzazione Mondiale della Sanità, “Violence and Injury Prevention”, www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

PER I BAMBINI

Ne *L’Amico* di questo mese:

- “Il vostro corpo è un tempio” (agosto 2019, pagina A12)

PER GLI ADOLESCENTI

Nella *Liahona* di questo mese:

- Tutti gli articoli della sezione dedicata ai giovani (vedere pagina 50) insegnano dottrine relative al corpo.

Per ulteriori risorse, visitate youth.ChurchofJesusChrist.org



CAPITOLO 2

Una gloria sufficiente

Nota dell'editore: questo è un estratto del secondo capitolo di Santi, Nessuna mano profana, il secondo volume della serie Santi. Il capitolo precedente, pubblicato nel numero di luglio, descrive la compagnia d'avanguardia di santi migranti, chiamata il "Campo di Israele". I santi si erano accampati a Sugar Creek, relativamente a poca distanza da Nauvoo, sull'altra sponda del fiume Mississippi. L'1 marzo 1846 Brigham Young iniziò a guidare la compagnia d'avanguardia verso ovest.

Mentre i santi e Brigham Young lasciavano Sugar Creek, la quarantatreenne Louisa Pratt era rimasta a Nauvoo, e si stava preparando a lasciare la città con le quattro figlie giovani. Tre anni prima, il Signore aveva chiamato suo marito, Addison, in missione nelle Isole del Pacifico. Da allora, il servizio postale inaffidabile tra Nauvoo e Tubuai, l'isola della Polinesia francese in cui stava servendo Addison, aveva reso difficile mantenere i contatti con lui. Molte delle sue lettere arrivavano con mesi di ritardo, alcune risalivano all'anno prima.

Nella sua ultima lettera, Addison aveva scritto chiaramente che non sarebbe tornato a casa in tempo per andare con lei verso ovest. I Dodici gli avevano dato istruzioni di restare sulle Isole del Pacifico finché non fosse stato richiamato a casa o finché non avessero mandato dei missionari a sostituirlo. A un certo punto, Brigham aveva sperato di mandare altri missionari sulle isole dopo l'investitura dei santi, ma l'esodo da Nauvoo aveva rinviato tale piano.¹

Louisa era disposta a compiere il viaggio senza suo marito, ma il pensiero la rendeva nervosa. Detestava di dover lasciare Nauvoo e il tempio e non le piaceva l'idea di viaggiare su un carro fino alle Montagne Rocciose. Prima di partire, voleva anche far visita — probabilmente per l'ultima volta — ai suoi genitori anziani in Canada.

Se avesse venduto il tiro di buoi, avrebbe avuto abbastanza denaro per far visita ai suoi genitori e per comprare un biglietto per la sua famiglia su una nave diretta in California, evitandosi così il viaggio via terra.

Louisa si era quasi decisa ad andare in Canada, ma qualcosa non la convinceva. Decise di scrivere a Brigham Young quali erano le sue preoccupazioni riguardo al viaggio via terra e il suo desiderio di rivedere i genitori.





“Se lei dice che la spedizione con i carri trainati dai buoi è il modo migliore per raggiungere la salvezza, allora vi parteciperò con tutta me stessa”, scrisse, “e credo di potercela fare senza lamentarmi come qualsiasi altra donna”².

Poco dopo, arrivò un messaggio contenente la risposta di Brigham. “Procedi. La via più sicura è con i tiri di buoi”, le disse. “Il fratello Pratt ci raggiungerà nel deserto in cui ci stabiliremo e sarà estremamente deluso se la sua famiglia non sarà con noi”.

Louisa prese in considerazione il consiglio, preparò il suo cuore per il viaggio difficile che l’attendeva e decise di seguire il gruppo principale dei santi, a costo della vita.³

Quella primavera, gli operai si affrettarono per terminare il tempio prima della sua dedicazione pubblica prevista per il primo maggio. Posarono il pavimento in mattoni attorno al fonte battesimale, installarono le decorazioni in legno e tinteggiarono i muri. Il lavoro procedeva tutto il giorno e spesso anche di notte. Dal momento che la Chiesa disponeva di poco denaro per pagare gli operai, molti di loro sacrificarono parte del loro salario per garantire che il tempio fosse pronto per essere dedicato al Signore.⁴

Due giorni prima della dedicazione, gli operai finirono di tinteggiare la sala delle assemblee al piano terra. Il giorno dopo spazzarono la polvere e i detriti fuori dalla grande sala e la prepararono per la cerimonia. Gli operai non riuscirono a rifinire ogni stanza, ma sapevano che questo non avrebbe impedito al Signore di accettare il tempio. Sicuri di aver adempiuto al comandamento di Dio, dipinsero al di sopra dei pulpiti lungo il muro orientale della sala delle assemblee le parole: “Il Signore ha visto il nostro sacrificio”.⁵

Consapevoli del debito che avevano nei confronti degli operai, i dirigenti della Chiesa annunciarono che la prima sessione della dedicazione sarebbe stata un evento benefico.

Avrebbero chiesto a tutti partecipanti di dare un dollaro di contributo per contribuire a pagare gli operai indigenti.

La mattina del primo maggio, la quattordicenne Elvira Stevens lasciò il suo accampamento a ovest del Mississippi e attraversò il fiume per partecipare alla dedicazione. Elvira era un’orfana che aveva perso i suoi genitori poco dopo che la famiglia si era trasferita a Nauvoo, e a quel tempo viveva con la sorella sposata. Poiché nessuno nel suo accampamento poteva accompagnarla alla dedicazione, vi andò da sola.

Consapevole del fatto che potevano passare anni prima che venisse costruito un altro tempio a ovest, gli apostoli avevano amministrato l’investitura ad alcuni giovani non sposati, inclusa Elvira. Tre mesi dopo quell’evento, ella salì le scale fino al portone del tempio, diede il suo contributo di un dollaro e trovò un posto a sedere nella sala delle assemblee.⁶

La sessione ebbe inizio con il canto di un coro. Poi Orson Hyde disse la preghiera dedicatoria. “Voglia tu che il Tuo Spirito dimori qui”, fu la sua invocazione, “e che tutti possano sentire una sacra influenza nel loro cuore che la Sua mano ha contribuito a quest’opera”⁷.

Elvira sentì il potere del cielo nella stanza. Dopo la sessione, tornò al suo accampamento, ma due giorni dopo tornò per la sessione successiva, sperando di poter sentire di nuovo lo stesso potere. Orson Hyde e Wilford Woodruff tennero dei sermoni sul lavoro di tempio, sul sacerdozio e sulla risurrezione. Prima di concludere la riunione, Wilford elogiò i santi per aver completato il tempio pur dovendolo poi abbandonare.

“In esso, migliaia di santi hanno ricevuto la propria investitura, e tale luce non si spegnerà”, affermò. “È una gloria sufficiente a giustificare la costruzione del tempio”.

Dopo la sessione, Elvira tornò al suo accampamento, attraversando il fiume per l’ultima volta.⁸ Nel frattempo, i santi a Nauvoo trascorsero il resto della giornata e della notte

a fare i bagagli e a rimuovere dal tempio sedie, tavoli e altri mobili finché il tempio non fu vuoto e lasciato nelle mani del Signore.⁹

Più avanti, lungo il cammino, Brigham e il Campo di Israele si erano fermati a Mosquito Creek, non lontano dal fiume Missouri. Erano affamati, in ritardo di due mesi e disperatamente poveri.¹⁰ Tuttavia Brigham insisteva ancora di voler inviare una compagnia d'avanguardia sulle Montagne Rocciose. Riteneva che quella stagione un gruppo di santi dovesse terminare il viaggio, perché finché la Chiesa vagava senza una casa, i suoi nemici avrebbero cercato di disperderla o di bloccarle la strada.¹¹

Brigham tuttavia sapeva che preparare tale gruppo avrebbe esaurito le risorse dei santi. Pochi avevano denaro e provviste di riserva, e l'Iowa forniva opportunità limitate per trovare un lavoro retribuito. Per sopravvivere nelle praterie, lungo il sentiero molti santi avevano venduto beni preziosi o svolto lavori occasionali per procurarsi i soldi per cibo e provviste. A mano a mano che si spostavano a ovest, gli insediamenti diminuivano e sarebbe stato più difficile trovare occasioni simili.¹²

Altre questioni preoccupavano Brigham. I santi che non appartenevano alla compagnia d'avanguardia avevano bisogno di un posto dove trascorrere l'inverno. Gli Omaha e altri popoli nativi che abitavano il paese a ovest del fiume Missouri erano disposti a lasciare che i santi si accampassero sulle loro terre durante l'inverno, ma gli agenti del governo erano restii a consentire loro di stabilirsi nelle terre protette degli indiani per un lungo periodo.¹³

Brigham sapeva inoltre che i santi ammalati e poveri di Nauvoo dipendevano dalla Chiesa per andare a ovest. Per un certo periodo aveva sperato di aiutarli con la vendita di proprietà di valore a Nauvoo, tra cui il tempio, ma fino ad allora questo tentativo era fallito.¹⁴

Il 29 giugno, Brigham scoprì che tre ufficiali dell'esercito degli Stati Uniti stavano arrivando a Mosquito Creek. Gli Stati Uniti avevano dichiarato guerra al Messico, e il presidente James Polk aveva autorizzato gli uomini a reclutare un battaglione di cinquecento santi per una campagna militare sulla costa della California.¹⁵ ■

Per leggere il resto del capitolo, visita santi.ChurchofJesusChrist.org oppure leggi la versione digitale di questo articolo nel numero di agosto della Liahona nella Biblioteca evangelica o su liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Il termine **Argomento** nelle note indica ulteriori informazioni che si trovano su santi.ChurchofJesusChrist.org.

NOTE

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; vedere anche *Santi*, volume 1, capitolo 41. **Argomento:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127. La frase finale della citazione in inglese è stata modificata per facilitarne la leggibilità.
4. Mendenhall, *Diary*, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, *Journal*, 22–29 aprile 1846; Haight, *Journal*, Apr. 6, 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.
5. Samuel W. Richards, *Journal*, 23 e 29–30 aprile 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, *General Church Minutes*, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; Historian's Office, *History of the Church*, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, *Journal*, May 1, 1846; Woodruff, *Journal*, May 1 e 3, 1846.
9. Holzappel e Cottle, "Visit to Nauvoo," 11. **Argomento:** Tempio di Nauvoo, II
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Argomento:** Pista dei pionieri
11. Historian's Office, *History of the Church*, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Journal*, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; vedere anche Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. "Conference Minutes", *Times and Seasons*, 1 novembre 1845, 6:1011; Orson Pratt, *Journal*, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, *History of the Church*, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaife, *Diary of James K. Polk*, 444–450; Brigham Young to "the High Council of the Church," Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; vedere anche Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Argomento:** Guerra messicano-americana



Circa cinquecento uomini della Chiesa, noti come il Battaglione Mormone, si offrirono di servire come volontari nell'esercito degli Stati Uniti e andarono in California.

Chiamate nelle presidenze di area

La Prima Presidenza ha annunciato che sette aree comprese tra Stati Uniti e Canada saranno unificate in tre sole aree. Questo cambiamento nonché le seguenti chiamate nelle presidenze di area saranno effettivi a partire dal 1° agosto.

Il presidente M. Russell Ballard, presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, ha spiegato che le presidenze di area “[si concentrano] sui bisogni specifici di ciascuna regione, fornendo consigli e guida ai dirigenti regionali e locali”. ■

Africa Sudest



Joseph W. Sitati
Primo consigliere

S. Mark Palmer
Presidente

Joni L. Koch
Secondo consigliere

Africa Ovest



Edward Dube
Primo consigliere

Marcus B. Nash
Presidente

Hugo E. Martinez
Secondo consigliere

Asia



Peter F. Meurs
Primo consigliere

David F. Evans
Presidente

David P. Homer
Secondo consigliere

Asia Nord



Takashi Wada
Primo consigliere

Yoon Hwan Choi
Presidente

L. Todd Budge
Secondo consigliere

Brasile



Adilson de Paula Parrella
Primo consigliere

Marcos A. Aidukaitis
Presidente

Joaquin E. Costa
Secondo consigliere

Caraibi



Eduardo Gavarret
Primo consigliere

José L. Alonso
Presidente

Jorge M. Alvarado
Secondo consigliere

America Centrale



Brian K. Taylor
Primo consigliere

Juan A. Uceda
Presidente

Alan R. Walker
Secondo consigliere

Europa



Massimo De Feo
Primo consigliere

Gary B. Sabin
Presidente

Erich W. Kopischke
Secondo consigliere

Europa Est



Hans T. Boom
Primo consigliere

Christoffel Golden
Presidente

Alexey V. Samaykin*
Secondo consigliere

Messico



Rafael E. Pino
Primo consigliere



Arnulfo Valenzuela
Presidente



John C. Pingree jr
Secondo consigliere

Medio Oriente/Africa Nord



Larry S. Kacher
Primo consigliere



Anthony D. Perkins
Presidente



Jeffrey H. Singer*
Secondo consigliere

Gestita dalla sede centrale della Chiesa

Nord America Centro



Chi Hong (Sam) Wong
Primo consigliere



S. Gifford Nielsen
Presidente



Matthew L. Carpenter
Secondo consigliere

Nord America Nordest



Allen D. Haynie
Primo consigliere



Randall K. Bennett
Presidente



W. Mark Bassett
Secondo consigliere

Nord America Sudest



Vern P. Stanfill
Primo consigliere



James B. Martino
Presidente



Hugo Montoya
Secondo consigliere

Nord America Sudovest



Adrián Ochoa
Primo consigliere



Paul B. Pieper
Presidente



Kyle S. McKay
Secondo consigliere

Nord America Ovest



Scott D. Whiting
Primo consigliere



Kevin W. Pearson
Presidente



Jörg Klebingat
Secondo consigliere

Pacifico



K. Brett Nattress
Primo consigliere



Ian S. Ardern
Presidente



Kazuhiko Yamashita
Secondo consigliere

Filippine



Taniela B. Wakolo
Primo consigliere



Evan A. Schmutz
Presidente



Steven R. Bangerter
Secondo consigliere

Sud America Nordovest



Jorge F. Zeballos
Primo consigliere



Enrique R. Falabella
Presidente



Mathias Held
Secondo consigliere

Sud America Sud



Mark A. Bragg
Primo consigliere



Benjamín De Hoyos
Presidente



Juan Pablo Villar
Secondo consigliere

Utah



Randy D. Funk
Primo consigliere



Craig C. Christensen
Presidente



Walter F. González
Secondo consigliere

* Settanta di area

Riflettere la vostra vera identità

Che cosa vedete quando vi guardate allo specchio?

Vi concentrate sulle cose che non vi piacciono del vostro aspetto? Vi date la colpa dei vostri errori e delle vostre debolezze? Vedete la faccia di qualcuno che vi critica di rimando?

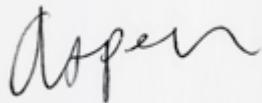
Oppure vi vedete come figli di Dio? Vedete qualcuno che pensa positivo ed esprime gratitudine a prescindere dalle circostanze? Vedete la faccia di qualcuno che vi tratta con compassione?

Quando comprendiamo chi siamo veramente, possiamo sconfiggere l'autocritica, il perfezionismo e gli atteggiamenti culturali nocivi. Possiamo smettere di concentrarci così tanto sul nostro riflesso allo specchio e cercare, invece, di riflettere la Luce di Cristo. In questo numero, leggerete dell'aspetto esteriore e giungerete a una maggiore comprensione del vostro valore. Voglio condividere alcuni pensieri sull'aspetto esteriore partendo dalle verità che si trovano nelle Scritture e nel tempo (vedere pagina 44). In un articolo solo in formato digitale, Sandra Vanessa esprime gratitudine per il proprio corpo durante il percorso doloroso e dall'impatto radicale che si affronta quando si ha un bambino.

A pagina 48, Marcus racconta la storia di come ha vinto l'immagine negativa di sé e come tutti noi possiamo renderci conto che siamo davvero "abbastanza" e che, grazie all'Espiazione di Gesù Cristo, possiamo superare ogni cosa.

Come discepoli di Cristo, non possiamo farci distrarre dalle filosofie sempre mutevoli del mondo per quanto riguarda la salute e l'aspetto, né dobbiamo portare all'estremo il nostro impegno a stare in buona salute. Ricordate, il vostro valore non dipende dalla taglia o dalla forma del vostro corpo. Il vostro valore è infinito, e scaturisce da Dio.

Cordialmente,
Aspen Stander



IL CONSIGLIO MIGLIORE...

Alcuni giovani adulti condividono il consiglio migliore che hanno ricevuto sul migliorare la propria immagine.

"Non preoccuparti di quello che gli altri, ad eccezione del Signore, pensano di te! Io cerco di ricordare che quelle idee vengono da Satana perché non ha un corpo".
— *Lauren Appleby, Queensland, Australia*

"Dedica del tempo a sviluppare un rapporto significativo con Cristo. Io smetto di pensare a me stessa. Concentrati sugli altri e su come puoi fare la differenza nel mondo".
— *Emily Speth, Utah, USA*

"Penso a tutte le cose che il mio corpo può fare: portare in grembo un figlio, camminare, correre, suonare, cantare e aiutare gli altri".
— *Blythe Brady, Utah, USA*

Qual è il consiglio migliore che abbiate mai ricevuto sul vincere le dipendenze, anche quelle da cose come i cellulari o i videogiochi? Inviare le risposte a liahona.lds.org entro il 31 agosto 2019.

CONDIVIDETE LA VOSTRA STORIA

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

INFORMAZIONI SUGLI AUTORI GIOVANI ADULTI

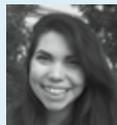
Aspen Stander è editor di professione, scrittrice occasionale e avida lettrice. Le piace fare escursioni, viaggiare, mangiare cioccolato e suonare il pianoforte.



Marcus Paiz è reclutatore per un'impresa operante nel settore tecnologico. Gli piace stare in forma, cantare e passare del tempo con sua moglie, Sarah, e i loro tre gatti. Ha svolto una missione a tempo pieno a Mesa, in Arizona (USA).



Sandra Vanessa Vargas-Corvalan viene da Città del Messico. Ha svolto una missione a tempo pieno a Charlotte, nel North Carolina (USA). È una YouTuber che ama aiutare le nuove mamme, a cui piace fare yoga, dipingere e trascorrere del tempo con il marito, Miqueas, e la figlia, Sofia.



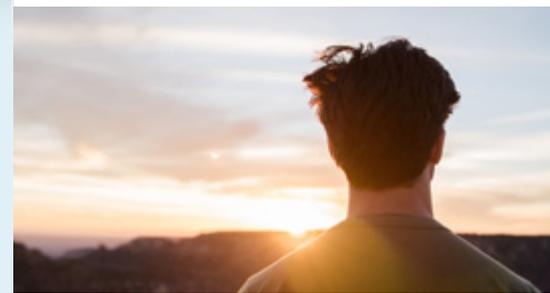
Aubrey Johnson è felicemente sposata con l'amore della sua vita e ama la propria famiglia. Le piace aiutare gli altri a trovare gioia nella vita reale e attraverso il suo profilo Instagram!



IN QUESTA SEZIONE

44 **Crearti a Sua immagine**
Aspen Stander

48 **Sentirsi "abbastanza":
3 modi per vincere l'immagine negativa di sé stessi**
Marcus Paiz



SOLO DIGITALE

Perché sono grata del mio corpo post-parto

Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Come trovare gioia in se stessi

Aubrey Johnson



Trovate questi articoli e altro:

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

Creati a Sua immagine

Il nostro corpo non è stato creato per essere sfoggiato o elogiato o giudicato in base a criteri di bellezza soggettivi. È stato creato affinché potessimo ottenere la vita eterna.



Aspen Stander

Riviste della Chiesa

Nell'era digitale, siamo bombardati da messaggi secondo cui il nostro corpo non è buono abbastanza a meno che non sia di una certa taglia e di una determinata forma. Alcuni post sui social media sembrano implicare il fatto che dobbiamo mangiare solo frullati verdi fatti con prodotti biologici e correre per sedici chilometri al giorno per poter ottenere il corpo "perfetto" ed essere, di conseguenza, adorati sia dagli amici che dalla famiglia e dagli estranei.

Molti di noi si vergognano di quelle che percepiamo come imperfezioni del nostro corpo. Abbiamo la sensazione che dato che non possiamo essere perfetti — perché non somigliamo a una modella di Instagram — non siamo degni di essere amati e accettati.

Ma non c'è nulla di più lontano dalla verità. Il nostro corpo è un dono di Dio. Non è stato creato per essere sfoggiato o elogiato o giudicato in base a criteri di bellezza soggettivi. È stato creato affinché potessimo ottenere la vita eterna.

Verità divine

Nella vita preterrena, il Padre Celeste presentò il Suo piano di salvezza agli spiriti che vivevano in cielo. Come parte del Suo piano, avremmo ricevuto un corpo per poter sperimentare la vita sulla terra. Come esseri con un corpo fisico, avremmo utilizzato il nostro arbitrio per apprendere il Vangelo e ricevere le ordinanze che ci avrebbero permesso di tornare a vivere con Lui come esseri risorti.

Quindi, mettendo in moto il piano, "Dio creò l'uomo a sua immagine; lo creò a immagine di Dio; li creò maschio e femmina" (Genesi 1:27). Dato che il nostro Padre Celeste ha un corpo di carne ed ossa (vedere Dottrina e Alleanze 130:22), ricevere il nostro corpo ci dà la possibilità di diventare come Lui. Il corpo fisico non è un mero contenitore scomodo per il nostro spirito — è necessario per la nostra salvezza e la nostra Esaltazione.

Non siamo chiamati a mantenere un certo peso e a conformarci agli ideali di bellezza di una determinata società. Siamo chiamati a servire Dio e a diventare più simili a Gesù Cristo. Siamo chiamati a proclamare il Vangelo, a crescere famiglie rette per il Signore e a seguire il sentiero dell'alleanza per tornare al nostro Padre Celeste.

Le bugie di Satana

Se avere un corpo è una tale benedizione, perché così tante persone hanno difficoltà con l'aspetto esteriore o sono ossessionate dal proprio aspetto fisico? Perché così tante persone guardano il proprio corpo con disgusto invece di guardarlo con lo stesso amore e la stessa attenzione con cui è stato creato?

Il nostro corpo è un privilegio e un dono. Forse uno dei motivi per cui Satana ci influenza in modo che per noi risulti difficile amare e apprezzare il nostro corpo sta nel fatto che lui non ne ha uno. Ha rifiutato il piano di salvezza ed è stato cacciato dal cielo, per non provare mai le grandi gioie o i grandi dolori della mortalità. Può tentarci portandoci a pensare che il nostro corpo non sia buono abbastanza, che dobbiamo arrivare a estremi pericolosi e per nulla salutarî per soddisfare gli standard di "bellezza" del mondo. Quando crediamo di dover essere attraenti in modo impeccabile per poter essere degni di amore, la nostra prospettiva diventa squilibrata e l'avversario può sussurrarci nella mente pensieri di inadeguatezza, di inutilità e di odio per noi stessi.

Satana vorrebbe che dimenticassimo di essere stati creati a immagine dei nostri Genitori Celesti e che il nostro valore eterno non dipende dal nostro aspetto. L'avversario sa che la fissazione per il nostro corpo è una distrazione da cose più importanti: i nostri valori, il nostro rapporto con gli altri e il nostro rapporto con Dio. L'avversario vuole che ci preoccupiamo talmente tanto del nostro

aspetto o del nostro peso da dimenticare l'opera che siamo stati chiamati a fare per promuovere il piano di felicità.

Investiti di potere

Il nostro corpo è un dono di Dio ed è essenziale nel nostro impegno a progredire lungo il sentiero dell'alleanza. Comprendere che avere un corpo è un privilegio negato a coloro che scelsero di seguire il piano di Lucifero invece di seguire il Padre Celeste e Gesù Cristo ci rafforza incredibilmente. Abbiamo bisogno che il nostro corpo riceva le ordinanze del tempio, luogo in cui possiamo altresì apprendere verità bellissime sullo scopo e sul potenziale del nostro corpo. La nostra partecipazione fisica alle ordinanze del sacerdozio è necessaria per prepararci per la vita eterna. Ecco perché dobbiamo svolgere il lavoro di tempio per i morti, i cui spiriti sono attualmente separati dai rispettivi corpi: loro non possono farlo da soli.

Rendersi conto di quale grande privilegio sia l'avere un corpo può minimizzare qualsiasi insicurezza possiate avere riguardo al vostro corpo e può sostituire tali insicurezze con la gratitudine.

Una dolce riunione

Un giorno, anche ciascuno di noi morirà. Il nostro corpo sarà temporaneamente separato dal nostro spirito fino alla nostra risurrezione. Quando risorgeremo, ogni membro, giuntura e capello del nostro corpo fisico saranno "[restituiti] alla loro forma corretta e perfetta" (Alma 40:23). Immagino che sarà una dolce riunione dato che toccheremo, gustaremo, sentiremo gli odori, ascolteremo e vedremo con forza e vigore rinnovati. Immagino il momento in cui mi avvicinerò ai membri della mia famiglia con le braccia aperte per stringerli a me. *Non* immagino di preoccuparmi delle smagliature del mio ultimo scatto di crescita o dello strato di grasso in più sulla mia pancia. Quelle cose non ci saranno più.



Immagino che saremo in grado di vedere noi stessi e gli altri nel modo in cui ci vede il Signore e nel nostro corpo saremo riuniti a Dio (vedere 2 Nefi 9:4).

Il nostro corpo ci viene dato perché possiamo adempiere la misura della nostra creazione e ricevere una corona di gloria alla presenza di Dio Padre (vedere Dottrina e Alleanze 88:19). Ciò è reso possibile dall'Espiazione e dalla risurrezione di Gesù Cristo, il quale ci redime dalla morte e dal peccato. Se useremo il nostro corpo per svolgere l'opera a cui siamo stati chiamati invece di essere ossessionati da come appare, saremo meglio in grado di raggiungere il nostro pieno potenziale in questa vita e nella prossima. ■

SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE IL PROPRIO ASPETTO

1. **Praticate la gratitudine.** Ogni volta che vi scoprite a dire o a pensare cose negative sul vostro corpo, pensate a tutto ciò che il vostro fisico vi consente di fare. Le vostre braccia vi consentono di giocare a pallacanestro, di abbracciare un amico che ha avuto una brutta giornata, di cullare un bimbo appena nato. Le vostre gambe vi danno la forza di camminare, di ballare, di correre, di fare la ruota e di inginocchiarsi in preghiera. I vostri polmoni lavorano incessantemente per fornire ossigeno alle vostre cellule, espandendosi e contraendosi a ogni respiro che fate per fornire ossigeno al vostro corpo. Il vostro cuore batte per tenervi in vita e il vostro cervello funziona veloce come un lampo per mantenervi coscienti. Nel pensare al miracolo che è il vostro corpo, in quali altri modi potete esprimere tale gratitudine in modo più completo?
2. **Abbiate compassione.** Il primo e il secondo grande comandamento sono: amare Dio e amare il prossimo come noi stessi (vedere Matteo 22:37-39). Sappiamo che dobbiamo avere compassione per gli altri, ma abbiamo considerato veramente che cosa significa "amare il nostro prossimo come noi stessi"? Il primo requisito è amare se stessi. Avete mai preso in giro un amico o un familiare per il fatto che fosse troppo grasso, troppo magro, troppo basso o troppo rugoso? Ovviamente no! Estendete a voi stessi la stessa compassione che usereste con gli altri.
3. **Prendetevi cura di voi stessi.** Consumate alimenti che nutrono sia la mente che il corpo e che vi forniscono ogni giorno l'energia necessaria. Svolgete esercizio fisico che vi faccia sentire bene e che vi aiuti ad apprezzare il dono del vostro corpo fisico. Scoprite modi salutari di gestire lo stress e assicuratevi di fare delle pause per respirare e rilassarvi. A volte può essere difficile, ma una delle maniere più importanti per prendervi cura del vostro corpo è dormire abbastanza!
4. **Andate al tempio.** Niente più delle ordinanze del tempio esprime l'importanza del nostro corpo fisico in maniera più chiara. Quando celebriamo queste alleanze per noi stessi, ci vengono promesse benedizioni sia spirituali che fisiche, e ci viene ricordato di tali benedizioni quando riceviamo le ordinanze in favore di coloro che si trovano nel mondo degli spiriti.



Sentirsi “abbastanza”: 3 modi per vincere l’immagine negativa di sé stessi

La depressione e l’ansia mi hanno trascinato lungo un sentiero caratterizzato da una pessima condizione fisica e da un’immagine di me persino peggiore. Tre cose, però, mi hanno aiutato ad amarmi nuovamente.

Marcus Paiz

“**N**on sei abbastanza”. Queste sono le parole appese a un muro del mio seminterrato. Lì c’è una cameretta dove mi alleno e, quando mi vengono in mente pensieri negativi, li scrivo e li affiglio a una bacheca. Mi ricordano le battaglie che ho affrontato e il vecchio “io” che mi sto lasciando alle spalle.

Per un lungo periodo ho detto a me stesso di non essere abbastanza. Mi sentivo sopraffatto dalla depressione e dall’ansia, che a loro volta mi hanno portato a una cattiva salute fisica. Stavo annegando. Mi sentivo inutile. Mi sentivo disperato. Credevo di non meritare l’amore di Dio o quello di chiunque altro.

Probabilmente, come giovani adulti, molti di noi attraversano periodi in cui pensano di non essere abbastanza, che si tratti del nostro comportamento, dei nostri talenti o, nel mio caso, dell’immagine che abbiamo di noi stessi. Recentemente, mi sono posto la sfida di aprire e spolverare le

pagine più nascoste del registro personale della mia vita. Mentre lo esaminavo, ho trovato alcune cose che hanno coltivato l’immagine personale negativa che ho serbato dentro di me così a lungo. Ma ho anche scoperto questi tre modi per superarle.

1. Smettere di paragonarsi agli altri

Una volta ho letto una citazione di Theodore Roosevelt che dice: “Il confronto è il ladro della gioia”. In un mondo in cui le esperienze di vita di ognuno vengono condivise liberamente sui social media, mi sentivo costantemente spinto da confronti irrealistici con amici, familiari e figure sociali di spicco. Le mie mancanze più profonde si misuravano con le più grandi conquiste di un altro, e spesso finivo per sentirmi inadeguato. In questo momento di riflessione negativa su me stesso, mi sono reso conto che avevo bisogno di cambiare il mio modo di pensare.



Ho preso una pausa da ogni forma di social media e ho cominciato a lavorare sulla positività personale e sul vedere il meglio negli altri. In poco tempo, i miei pensieri hanno cominciato a cambiare. Ho rapidamente smesso di confrontare i miei aspetti negativi con quelli positivi degli altri come avevo fatto così spesso prima. Infatti, ho segretamente iniziato a celebrare i successi degli altri! Fare questo ha sgretolato immediatamente il muro di orgoglio e di gelosia che avevo costruito nel tempo. Il risultato è stato una mente limpida e la capacità di vedere le cose da una prospettiva eterna.

2. Allinearsi alla volontà di Dio

A volte, la nostra esperienza sulla terra è adombrata dalla gravosa consapevolezza di essere creature mortali imperfette. Alla fine il modo negativo in cui vedevo me stesso e il mio corpo ha consumato tutti gli aspetti della mia vita. Quando sentivo crescere

il peso delle mie imperfezioni, mi rivolgevo a comportamenti distruttivi invece che al Signore. Tali comportamenti creavano una sensazione di imperfezione a volte talmente pesante da farmi credere che non valesse la pena vivere. Alla fine, non potevo rivolgermi altro che al Signore. Grazie all'umiltà e al pentimento, mi sono impegnato a essere più costante nel leggere le parole dei profeti con uno scopo e nel pregare per comprendere con occhi divini ciò che mi circonda.

Nessuna prova è troppo grande quando ci rivolgiamo al Signore e accettiamo la Sua volontà, a prescindere dai risultati. Al contrario, le prove tendono ad apparire gravose quando tentiamo di far prevalere la nostra volontà su quella del Signore. Accettando la Sua volontà, ho scoperto un livello più elevato di chiarezza, e ho iniziato a vedere il valore nella persona che ero, invece di vivere costantemente in uno stato di inadeguatezza.

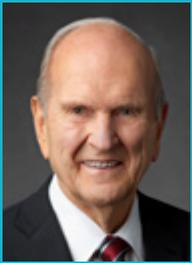
3. Sviluppare amore perfetto

In Moroni 8:16 ci viene detto che "l'amore perfetto scaccia ogni timore". L'amore perfetto è lo strumento più potente che possiamo brandire quando ci guardiamo allo specchio e comprendiamo il valore eterno nostro e di tutti coloro che ci circondano. Consiste nel vederci per quello che siamo invece di analizzare i nostri difetti al microscopio. Non è condizionato dall'aspetto esteriore. Consiste nel perdonare noi stessi e gli altri degli errori del passato e nell'andare avanti con lo sguardo fisso sulla luce della gloria eterna.

Ho scoperto che non posso semplicemente tentare di amare; devo lasciare che l'amore mi consumi e diventi parte di ciò che sono. Nell'ambito dell'amore perfetto troviamo la vera natura di Dio — e, per estensione, la nostra natura divina — e il sentiero che Egli ha creato per noi.

Il mio percorso verso la salute mentale, fisica e spirituale ha rafforzato la mia fede nelle tempistiche di Dio e nell'amore eterno che prova per me. A volte sono stato trascinato davvero in basso, ma quando ho smesso di paragonarmi agli altri, ho allineato la mia volontà a quella di Dio e ho imparato ad amarmi veramente, l'immagine del mio destino eterno si è delineata e io ho trovato pace. L'amore di Dio è infinitamente potente. Quando rallenteremo e ci prenderemo il tempo per scoprirlo, Egli ci aiuterà a vedere che siamo abbastanza, anche nei nostri momenti di maggiore debolezza. ■

L'autore vive nello Utah, USA.



Presidente
Russell M. Nelson

IL VOSTRO CORPO: *un dono magnifico da tenere caro*

Il vostro corpo è una magnifica creazione di Dio.

Più vivo, più conoscenza acquisisco. Tale conoscenza mi aiuta a comprendere che il dono del nostro corpo fisico è un miracolo trascendente. Il nostro amorevole Padre Celeste dà a ciascuno di noi un corpo unico. Lo ha creato come un tabernacolo per il nostro spirito perché assista ciascuno di noi nella ricerca volta ad adempiere la misura completa della nostra creazione. Il nostro corpo permette a ciascuno di noi di sperimentare il grande piano di salvezza che Egli ha stabilito per tutti i Suoi preziosi figli. Egli vuole che alla fine diventiamo più simili a Lui e che ritorniamo a vivere con Lui. Tale grande benedizione non sarebbe possibile se prima non ricevessimo un corpo fisico in questo stato probatorio.

Dio, il Padre dei nostri spiriti,¹ ha un corpo glorificato e perfetto di carne e ossa.² Noi vivevamo con Lui in cielo prima di nascere.³ Quando Dio ci ha creati fisicamente, siamo stati creati a Sua immagine, ciascuno con il proprio corpo mortale.⁴

Noi facciamo parte del Suo proposito divino. “La mia opera e la mia gloria”, ha affermato, sono “fare avverare l’immortalità e la vita eterna dell’uomo”.⁵



IN QUESTA SEZIONE

50 **Il vostro corpo: un dono magnifico da tenere caro**

Presidente Russell M. Nelson

56 **Che cos'è la legge della castità?**

Joshua J. Perkey

58 **Cose incredibili che il corpo può fare**

60 **La Parola di Saggezza: che cos'è, che cosa non è**

62 **Domande e Risposte: Che cosa posso fare se il mio corpo non mi piace?**

64 **La parola ai dirigenti: Rispettare il dono del nostro corpo**

Anziano D. Todd Christofferson

SIAMO ESSERI DALLA DUPLICE NATURA

Ogni anima è composta dal corpo e dallo spirito,⁶ che emanano entrambi da Dio. Una sicura conoscenza del corpo e dello spirito plasma i nostri pensieri e le nostre azioni inducendoci a fare il bene.

Prima della nostra esistenza qui sulla terra, ogni figlio e ogni figlia di spirito viveva con Dio. Lo spirito è eterno; esisteva nell'innocenza nei reami preterreni⁷ ed esisterà dopo la morte del corpo.⁸ Lo spirito dà al corpo movimento e personalità.⁹ "Ogni spirito è materia, ma è più fine o pura".¹⁰

Lo sviluppo dello spirito ha conseguenze eterne. Gli attributi secondo cui saremo giudicati un giorno sono quelli dello spirito.¹¹ Tali attributi includono la virtù, l'integrità, la compassione, l'amore e altri ancora.¹² Il vostro spirito, ospitato nel vostro corpo, è in grado di sviluppare ed esprimere questi attributi in modi che sono essenziali al vostro progresso eterno.¹³

Lo spirito e il corpo, quando sono uniti insieme, diventano un'anima vivente di valore supremo. "Lo spirito e il corpo sono l'anima dell'uomo"¹⁴. Entrambi sono di grande importanza. Il vostro corpo fisico è una magnifica creazione di Dio. È il Suo



tempio e anche il vostro e deve essere trattato con riverenza. Le Scritture dichiarano:

"E non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi?"

Poiché foste comprati a prezzo; glorificate dunque Dio nel vostro corpo [e nel vostro spirito, che appartengono a Dio]"¹⁵.

Il vostro corpo, quali che siano i suoi attributi naturali, è una stupenda creazione di Dio. È un tabernacolo di carne — un tempio per il vostro spirito. Uno studio del vostro corpo ne attesta il disegno divino.

IL VOSTRO CORPO È UN DONO MAGNIFICO

La meraviglia rappresentata dal nostro corpo fisico è spesso trascurata o sottovalutata. Chi non ha provato la sensazione di bassa autostima a motivo del fisico o dell'aspetto? Molte persone desiderano che il proprio corpo possa essere più di loro gradimento. Alcuni hanno i capelli naturalmente lisci e li vogliono ricci. Altri, nati con i capelli ricci, li vogliono lisci.

Meditate la magnificenza di ciò che vedete quando guardate allo specchio. Ignorate le lentiggini, i capelli ribelli o le imperfezioni e guardate oltre per vedere chi siete veramente — un figlio o una figlia di Dio, che Egli ha creato a Sua immagine.

Quando cantate "Sono un figlio di Dio"¹⁶, pensate al dono che Egli vi ha fatto del vostro corpo fisico. I molti attributi meravigliosi del vostro corpo attestano la vostra "natura divina"¹⁷.

Ogni organo del vostro corpo è un dono straordinario di Dio. Ogni occhio ha lenti autofocus. I nervi e i muscoli

*Lo spirito e il corpo,
quando sono uniti insieme,
diventano un'anima vivente
di valore supremo.*



***Ignorate le lentiggini, i capelli ribelli o le imperfezioni
e guardate oltre per vedere chi siete veramente —
un figlio o una figlia di Dio.***

consentono ai due occhi di creare un'unica immagine tridimensionale. Gli occhi sono collegati al cervello, che registra le cose viste.

Il vostro cuore è una pompa incredibile.¹⁸ Ha quattro valvole delicate che controllano la direzione del flusso ematico. Esse si aprono e si chiudono più di centomila volte al giorno, ossia trentasei milioni di volte l'anno. Salvo che siano affette da patologie, queste valvole possono sopportare un tale stress quasi indefinitamente.

Pensate al sistema immunitario del corpo. Per proteggersi dai danni, il corpo percepisce il dolore. Per rispondere alle infezioni, genera anticorpi. La pelle offre protezione. Avvisa dei danni che calore o freddo eccessivi possono provocare.

Il corpo rinnova le proprie cellule invecchiate. Il corpo può rimarginare tagli, lividi e ossa rotte. La sua capacità di riproduzione è un altro sacro dono di Dio.

Il corpo regola costantemente i livelli di innumerevoli sostanze come il sale, l'acqua, lo zucchero, le proteine, l'ossigeno e l'anidride carbonica. I controlli regolativi sono gestiti senza la consapevolezza di queste incredibili realtà.

Vi prego di notare che un corpo perfetto non è un requisito indispensabile per raggiungere un destino divino. Infatti alcuni degli spiriti più dolci sono ospitati in tabernacoli molto fragili. Spesso coloro che incontrano difficoltà fisiche sviluppano una grande forza spirituale — proprio perché

sono messi alla prova. Queste persone hanno diritto a tutte le benedizioni che Dio ha in serbo per i Suoi figli fedeli e obbedienti.¹⁹

Ogni vita terrena si conclude con la morte. Verrà infine il momento in cui ogni "spirito e [ogni] corpo saranno riuniti di nuovo nella [...] forma perfetta; sia le membra che le giunture saranno restituite alla loro propria forma"²⁰. Allora, grazie a Gesù Cristo e alla Sua Espiazione, potremo essere resi perfetti in Lui.²¹ Chiunque studi il funzionamento del corpo umano ha di certo "veduto Dio muoversi nella sua maestà e nel suo potere"²².

IL NOSTRO SPIRITO DEVE GOVERNARE IL NOSTRO CORPO

Per quanto straordinario sia, lo scopo principale del vostro corpo è, come detto prima, ancora più notevole: deve servire da dimora al vostro spirito eterno.

Il vostro spirito ha acquisito il vostro corpo ed è diventato un'anima vivente per sperimentare la mortalità e le prove e le difficoltà a essa associate. Questo essere provati ha lo scopo di mostrare se gli appetiti del vostro corpo possono essere assoggettati dallo spirito che dimora in esso.

Quando comprenderemo la nostra natura e il nostro scopo sulla terra e il fatto che il nostro corpo è un tempio fisico di Dio, ci renderemo conto che permettere l'accesso a ciò che

può contaminarlo è un sacrilegio. È veramente irriverente lasciare che persino lo sguardo della nostra preziosa vista o i recettori sensoriali del nostro tocco o del nostro udito forniscano al cervello ricordi che sono impuri o indegni. Terremo cara la nostra castità ed eviteremo le “insensate e funeste concupiscenze, che [ci] affondano [...] nella distruzione e nella perdizione”²³. Noi “[fuggiremo] queste cose, e [procacceremo] giustizia, pietà, fede, amore, costanza [e] dolcezza”²⁴ — tratti che edificano l’anima intera.

Le sostanze come l’alcol, il tabacco e le droghe sono vietate dal Signore. Siamo stati allo stesso modo messi in guardia sui mali della pornografia e dei pensieri impuri. Gli appetiti per tali influenze degradanti possono creare dipendenza. Con il tempo, le dipendenze fisiche o mentali rendono schiavi *entrambi*, il corpo e lo spirito. Il pentimento che ci libera da tali catene deve essere compiuto in questa vita, mentre abbiamo ancora un corpo mortale che ci aiuta a sviluppare l’autocontrollo.

Il nostro Creatore ha incluso gli appetiti nel nostro corpo per perpetuare la razza umana e realizzare il Suo grande piano di felicità. Quindi, desideriamo il cibo, l’acqua e l’amore.

Satana conosce il potere dei nostri appetiti. Quindi, ci tenta per farci mangiare cose che non dovremmo mangiare, bere cose che non dovremmo bere e profanare le più intime espressioni d’amore vivendole al di fuori del vincolo matrimoniale.

Quando siamo davvero consapevoli della nostra natura divina, vogliamo controllare tali appetiti, e dirigeremo i nostri occhi a vedere, le nostre orecchie a udire e la nostra mente a pensare ciò che è di beneficio alla nostra creazione fisica come tempio di Dio. Nella preghiera quotidiana, Lo riconosceremo con gratitudine come nostro Creatore e Lo ringrazieremo per la magnificenza del nostro tempio fisico. Ce ne prenderemo cura e lo custodiremo come regalo personale fattoci da Dio.

SEGUITE IL SALVATORE

Per raggiungere il vostro sommo destino, emulate il Salvatore. Egli ha proclamato: “Che sorta di uomini dovrete essere? [...] Così come sono io”²⁵. La nostra più grande speranza è progredire nello spirito e ottenere la “statura perfetta di Cristo”²⁶.

Ricordate, non c’è stagione nella vita che passi senza tentazioni, prove o tormenti, sia spiritualmente che fisicamente.

Dirigiamo [...] la nostra mente a pensare a ciò che è di beneficio alla nostra creazione fisica come tempio di Dio.



***Per quanto sia eccezionale,
il nostro corpo non è fine a
se stesso. È una componente
fondamentale del grande
piano di felicità di Dio.***

Ma se, con l'aiuto della preghiera, sviluppate l'autocontrollo, potete sottomettere al vostro spirito i desideri della carne. E quando raggiungete tale capacità, potete avere la forza di sottomettervi alla volontà del vostro Padre Celeste. Ricordate quello che disse Gesù: "Non la mia volontà, ma la tua sia fatta"²⁷.

Quando il vostro sentiero si farà aspro, perché avverrà sicuramente, ricordate questa gloriosa promessa del Salvatore: "A chi vince io darò di seder meco sul mio trono, come anch'io ho vinto e mi son posto a sedere col Padre mio sul suo trono"²⁸.

Mi auguro che saremo sempre grati della benedizione incredibile di un corpo fisico meraviglioso, la creazione suprema del nostro amorevole Padre Celeste. Per quanto sia eccezionale, il nostro corpo non è fine a se stesso. Al contrario, è una componente fondamentale del grande piano di felicità di Dio per il nostro progresso eterno. Se lo rispetteremo come Dio ha ordinato, rimarremo su quel "sentiero stretto e angusto che conduce alla vita eterna"²⁹.



Gesù Cristo è il nostro grande Esempio. Io dichiaro, come Suo testimone speciale, che Egli è il Figlio di Dio. Egli "è la vita e la luce del mondo"³⁰.

Noi siamo figli e figlie del Dio onnipotente. Egli è nostro Padre. Noi siamo i Suoi figli. Il nostro retaggio divino è la magnificenza dell'umanità. Il nostro retaggio è sacro. Il nostro potenziale è illimitato. Mi auguro che renderemo sempre onore ai Suoi doni e a quel retaggio in tutto quello che facciamo e diciamo. ■

NOTE

1. Vedere Atti 17:27–29.
2. Vedere Dottrina e Alleanze 130:22.
3. Vedere Geremia 1:4–5; Ebrei 12:9; Mosè 6:51; Abrahamo 3:22–23.
4. Vedere Genesi 1:27; 2:7; 1 Corinzi 15:44; Mosè 2:27; 3:7.
5. Mosè 1:39.
6. Vedere Dottrina e Alleanze 88:15.
7. Vedere Dottrina e Alleanze 93:38.
8. Vedere Alma 40:11; Abrahamo 3:18.
9. Vedere Giobbe 32:8.
10. Dottrina e Alleanze 131:7.
11. Lo spirito, non il corpo, è il componente attivo, responsabile dell'anima. Senza lo spirito, il corpo è morto (vedere Giacomo 2:26). È lo spirito, pertanto, che sceglie il bene o il male e che sarà ritenuto responsabile degli attributi positivi e negativi che possederà al momento del Giudizio Finale (vedere Alma 41:3–7).
12. Quali ad esempio "la fede, la virtù, la conoscenza, la temperanza, la pazienza, la gentilezza fraterna, la pietà, la carità, l'umiltà e la diligenza" (Dottrina e Alleanze 4:6).
13. Vedere 2 Nefi 2:11–16, 21–26; Moroni 10:32–33.
14. Dottrina e Alleanze 88:15.
15. 1 Corinzi 6:19–20; vedere anche Dottrina e Alleanze 93:35.
16. "Sono un figlio di Dio", Inni, 190.
17. 2 Pietro 1:4.
18. Il cuore pompa circa 7.600 litri di sangue al giorno.
19. Vedere Abrahamo 3:25–26.
20. Alma 11:43; vedere anche Ecclesiaste 12:7; Alma 40:23; Dottrina e Alleanze 138:17.
21. Vedere Moroni 10:32.
22. Dottrina e Alleanze 88:47.
23. 1 Timoteo 6:9.
24. 1 Timoteo 6:11. 1 Timoteo 6:12 continua dicendo: "Combatti il buon combattimento della fede, afferra la vita eterna". Questa è una nostra scelta.
25. 3 Nefi 27:27.
26. Efesini 4:13.
27. Luca 22:42.
28. Apocalisse 3:21.
29. 2 Nefi 31:18.
30. Alma 38:9; vedere anche Dottrina e Alleanze 11:28.



**CERCHIAMO ORA DI ESSERE
PRECISI NEL TRATTARE
QUESTO COMANDAMENTO
MOLTO SACRO.**



CASTITÀ SIGNIFICA PUREZZA SESSUALE

In termini semplicissimi, vivere la legge della castità significa “non avere alcun tipo di relazioni sessuali prima del matrimonio [ed essere] assolutamente fedele al [proprio] coniuge dopo il matrimonio”¹.

Ma essere virtuosi e casti non riguarda solo il sesso. “[Trattate] gli altri con rispetto, non come oggetti da utilizzare per soddisfare i propri desideri lussuriosi ed egoistici. Prima del matrimonio, [astenetevi] dai baci appassionati, dal giacere sopra un’altra persona o dal toccare le sacre parti intime di un’altra persona, con o senza vestiti. Non [fate] nulla che provochi eccitazione sessuale. Non [provocate] queste emozioni neanche al [vostro] corpo”².

Notate il fatto che le norme del Signore non cambiano solo perché due persone si piacciono veramente ed entrambi concordano sul comportamento da adottare. Quando rispettate le altre persone, il Signore e voi stessi, rispettate i comandamenti — e questo significa non avere rapporti sessuali e non provocare eccitazione sessuale al di fuori del matrimonio. Punto.

Il Signore è molto serio al riguardo. “Il profeta Alma insegnò che i peccati sessuali sono più seri di tutti i peccati, eccetto l’omicidio o rinnegare lo Spirito Santo (vedere Alma 39:3–5)”³.

Se vi state ancora chiedendo che cosa significa “baci appassionati” oppure che cosa significa “provocare eccitazione sessuale”, parlate con i vostri genitori o con un altro adulto fidato. Parlare con loro può aiutarvi a capire il comportamento consono e quello non appropriato e può aiutarvi a vivere una vita di purezza sessuale.

Quando dovrete prendere delle decisioni, cercate lo Spirito. Pregate il Padre Celeste regolarmente. Se sarete spiritualmente in sintonia, sarà molto più facile fare le scelte giuste.

Se avete commesso una qualche trasgressione sessuale, chiedete l’aiuto del vostro vescovo e dei vostri genitori, i quali vi aiuteranno a ricevere forza e pace mentre vi pentite. Può non essere un percorso facile, ma ne vale indubbiamente la pena!

Che cos’è **LA LEGGE** *della* **CASTITÀ?**

Joshua J. Perkey
Riviste della Chiesa

Quando sentite l’espressione “la legge della castità”, sapete che cosa significa? Probabilmente vi arrivano moltissimi messaggi confusi in merito. Tutte le tipologie di media, e a volte anche gli amici e i familiari, hanno opinioni diverse al riguardo. E il mondo insegna attivamente cose contrarie agli insegnamenti del Signore.

Quindi, che cosa significa esattamente legge della castità?

La legge della castità è il termine usato dal Signore per il Suo comandamento riguardante il vivere una vita di purezza sessuale e di virtù.

Non è ancora del tutto chiaro? Be’, cerchiamo di essere un po’ più specifici con l’aiuto di *Per la forza della gioventù*.

Essere virtuosi e casti non riguarda solo il sesso. È anche una questione di rispetto.

PROVARE ATTRAZIONE È UNA COSA BUONA

Magari vi chiedete se è sbagliato pensare che qualcuno è attraente. Non siate troppo ansiosi in merito. È normale. Davvero!

Ma dovete fare attenzione ai vostri pensieri. Il Salvatore ci avvertì dicendo: “Chiunque guarda una donna [o un uomo] per appetirla [o appetirlo], ha già commesso adulterio con lei [o lui] nel suo cuore” (Matteo 5:28). Ciò significa che dovete controllare i vostri pensieri e i vostri sentimenti e che non dovete lasciare che i desideri sfuggano di mano.

Questo consiglio vi aiuterà: impegnatevi a non agire egoisticamente. Non concupite qualcuno, non pensate a qualcuno in modo inappropriato né fate cose che provocano eccitazione sessuale in voi stessi o in altri.⁴

Questo è anche il motivo per cui è davvero importante non visionare materiale pornografico o altri media degradanti. Queste cose sono sempre egoistiche, allontanano sempre lo Spirito e vi tentano sempre a farvi fare quello che non dovrete fare.

Ma questo non significa che provare sentimenti per qualcuno o sentirsi attratti da qualcuno vi renda una persona cattiva. Infatti, il provare attrazione fa parte del piano di Dio e fa parte del matrimonio. I mariti e le mogli che hanno relazioni sane provano una forte attrazione reciproca e desiderano servirsi e benedirsi a vicenda.

“L'intimità fisica tra marito e moglie è bella e sacra. È ordinata da Dio per la procreazione di figli e come espressione d'amore tra marito e moglie”⁵.

L'INTIMITÀ FISICA — al posto giusto e nel momento giusto

L'intimità fisica sarà un aspetto emozionante del vostro futuro matrimonio. È sacra e bella.

Sforzandovi di vivere una vita pura e virtuosa, vi sentirete più vicini all'influenza dello Spirito Santo, vi sentirete meglio con voi stessi e sarete pronti per ricevere meravigliose benedizioni in futuro. ■

NOTE

1. *Per la forza della gioventù* (opuscolo, 2011), 35.
2. *Per la forza della gioventù*, 36.
3. *Siate fedeli – Riferimenti per lo studio del Vangelo* [2004], 32.
4. Per qualche ulteriore chiarimento su questo argomento, leggete “Amore o lussuria”, *Liahona*, ottobre 2016, 30–35.
5. *Per la forza della gioventù*, 35; enfasi aggiunta. Per diverse discussioni edificanti sull'intimità coniugale, vedere Wendy Watson Nelson, “Amore e matrimonio” (riunione a livello mondiale per i Giovani Adulti, 8 gennaio 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org; Boyd K. Packer, “Il piano di felicità”, *Liahona*, maggio 2015, 26–28; Jeffrey R. Holland, “La purezza personale”, *La Stella*, gennaio 1999, 89–92.



Il cervello produce abbastanza elettricità da accendere una piccola lampadina.

Il sistema immunitario, usando ghiandole come le adenoidi e organi come il timo e la milza, può proteggervi da virus e batteri nocivi.

La fotocamera digitale più costosa al momento può catturare 400 megapixel, ma l'occhio umano può vederne 576.

Due occhi vi danno la visione binoculare, utile con la percezione della profondità. Mettete alla prova chiudendo un occhio e cercando di toccare un oggetto piccolo che avete accanto.

Quando il vostro cervello è allertato per il pericolo, viene rilasciata l'adrenalina, che accelera la frequenza cardiaca, aumenta la respirazione, dilata le pupille e spegne il sistema digestivo per consentire ad altri muscoli di contrarsi con una forza incredibile.

L'aspetto più sacro di tutti è che il nostro corpo ha il potere di procreare — di creare la vita.

Il sangue porta le scorie del corpo ai reni e al fegato perché le smaltiscano.

Il sangue distribuisce il nutrimento dal sistema digestivo.

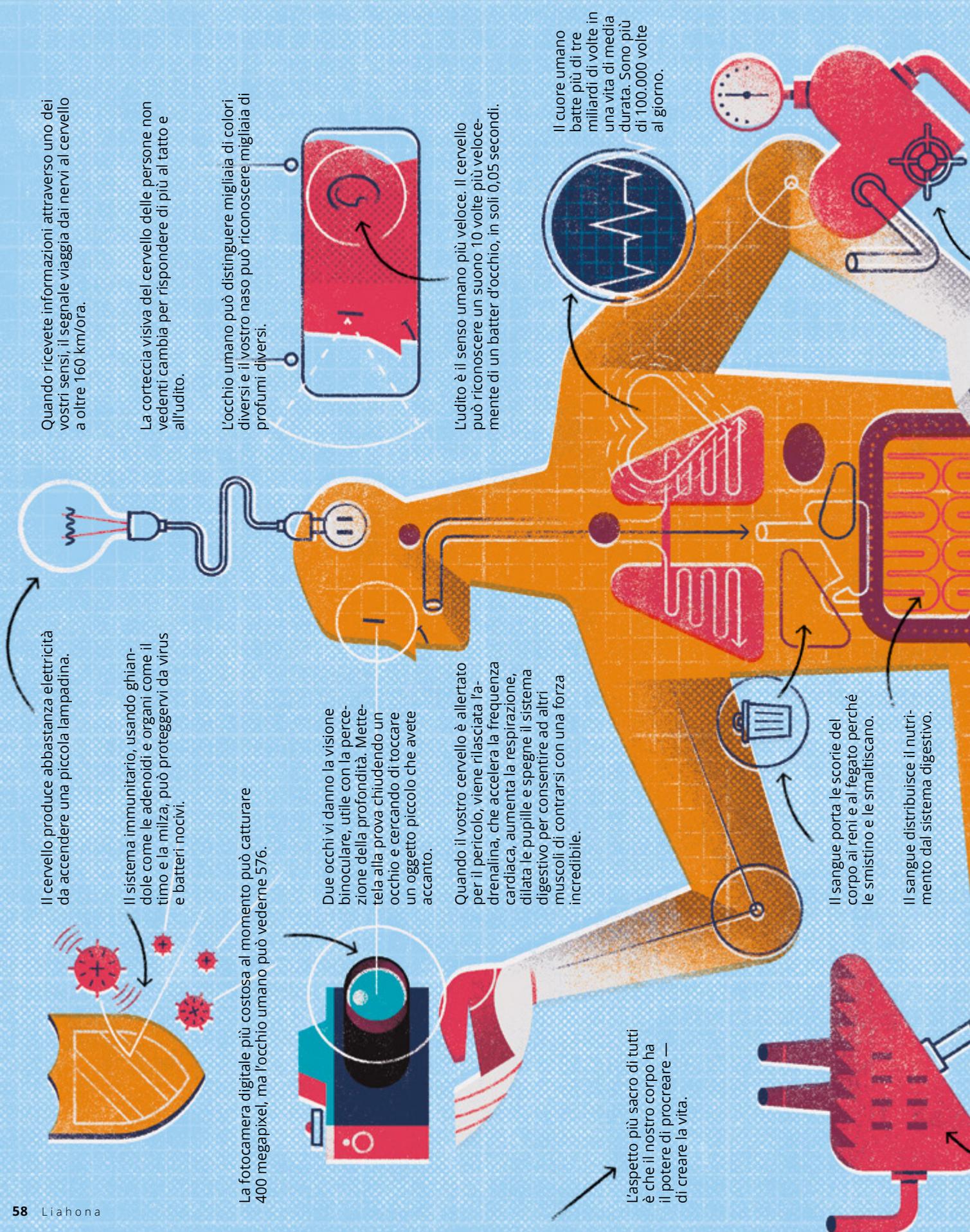
Quando ricevete informazioni attraverso uno dei vostri sensi, il segnale viaggia dai nervi al cervello a oltre 160 km/ora.

La corteccia visiva del cervello delle persone non vedenti cambia per rispondere di più al tatto e all'udito.

L'occhio umano può distinguere migliaia di colori diversi e il vostro naso può riconoscere migliaia di profumi diversi.

L'udito è il senso umano più veloce. Il cervello può riconoscere un suono 10 volte più velocemente di un batter d'occhio, in soli 0,05 secondi.

Il cuore umano batte più di tre miliardi di volte in una vita di media durata. Sono più di 100.000 volte al giorno.





Il fegato è responsabile di oltre 500 processi distinti. È talmente importante che, se a una persona vengono asportati due terzi del suo fegato a seguito di un trauma o di un intervento chirurgico, esso riacquisterà le dimensioni originali in appena quattro settimane.

Le ossa rotte possono guarire.

Le ossa umane sono forti. Le 26 piccole ossa del vostro piede possono sopportare il peso del vostro corpo a ogni passo che fate.

“Il nostro corpo fisico è lo strumento del nostro spirito”.

Presidente Boyd K. Packer (1924-2015), presidente del Quorum dei Dodici Apostoli, *“Let Not Your Heart Be Troubled”* (1991), 211.

Il cuore pompa 5,5 litri di sangue al minuto. Quindi, durante una vita di media durata, pomperà circa 1,5 milioni di barili di sangue, sufficienti a riempire 200 vagoni.

Il sangue fornisce ossigeno dai polmoni agli altri organi. Il sangue rimuove il biossido di carbonio dai polmoni perché venga espirato.

La pelle secerne sostanze antibatteriche e serve come primo strato di difesa dai microrganismi invasori. Molti dei batteri che si depositano sulla pelle muoiono velocemente.

La pelle può essere asportata da una parte del vostro corpo perché cresca in un'altra parte. È l'organo più grande del corpo umano e si rinnova costantemente.

COSE INCREDIBILI CHE IL CORPO PUÒ FARE

Dalla testa ai piedi, il vostro corpo è una creazione meravigliosa. Grazie al corpo potete dipingere, fare escursioni, giocare a calcio, lavorare all'uncinetto, suonare il flauto e fare molte altre attività divertenti.

Come spiega il profeta a pagina 50: “Il vostro corpo, quali che siano i suoi attributi naturali, è una stupenda creazione di Dio. [...] Meditate la magnificenza di ciò che vedete quando guardate allo specchio: un figlio o una figlia di Dio, che Egli ha creato a Sua immagine”.



LA PAROLA DI SAGGEZZA:

che cos'è, che cosa non è

Staff della *Liahona*



“Siate diversi dal mondo. Voi ed io sappiamo che dovete essere una luce per il mondo. Pertanto, il Signore ha bisogno che voi siate veri discepoli di Gesù Cristo nell’aspetto, nel parlare, nel comportamento e nel vestire. Sì, state vivendo nel mondo, ma avete norme molto diverse da quelle del mondo allo scopo di aiutarvi a evitarne gli effetti negativi”.

Presidente Russell M. Nelson, “O speranza d’Israele” (riunione mondiale per i giovani, 3 giugno 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).

CHE **COS'È** LA PAROLA DI SAGGEZZA?

Una legge di salute del Signore per la nostra protezione fisica e spirituale.

EVITATE:	FATE USO DI:
Bevande alcoliche	Frutta
Tabacco	Verdura
Tè e caffè	Carne (con moderazione)
Qualsiasi cosa sia dannosa o crei dipendenza	Cereali

Vedere Dottrina e Alleanze 89. Vedere anche l'argomento evangelico Parola di Saggezza su topics.ChurchofJesusChrist.org.

CHE COSA **NON** È LA PAROLA DI SAGGEZZA.

Il presidente Boyd K. Packer (1924–2015), presidente del Quorum dei Dodici Apostoli, ha insegnato quello che la Parola di Saggezza non è:

1.

Una garanzia del fatto che starete sempre bene.

“La Parola di Saggezza non promette di mantenervi in perfetta buona salute. Vi insegna a mantenere il corpo che vi è stato dato alla nascita nella migliore condizione possibile e a mantenere la vostra mente sveglia e pronta a recepire i delicati suggerimenti dello Spirito”.

2.

Un elenco completo.

“Vi sono molte cose dannose, che possono dare assuefazione, che si possono bere, masticare, inalare o iniettare, dannose per il nostro corpo e il nostro spirito, non menzionate nella rivelazione”.

3.

Una scusa per essere ossessivi.

“Imparate a usare moderazione e buon senso nelle questioni che riguardano la salute, la nutrizione e in particolare le cure mediche. Evitate gli eccessi e le manie [e non lasciatevi trascinare da ogni tendenza del momento]”¹.

“Non [lasciate] mai che Satana o altre persone [vi] ingannino [facendovi] pensare che disobbedire alla Parola di Saggezza possa [rendervi più felici, più simpatici o più affascinanti]”². ■

LE BENEDIZIONI PROMESSE

Vivere la Parola di Saggezza è una benedizione enorme! Ecco alcuni modi in cui *Per la forza della gioventù* indica che potete essere benedetti:

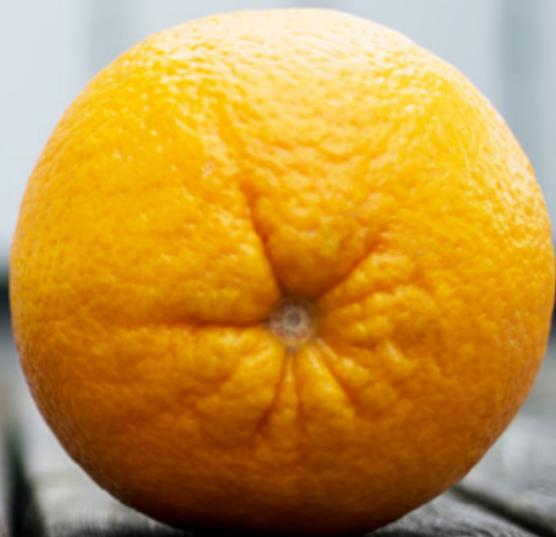
- Libertà dalle dipendenze nocive
- Maggiore controllo sulla vostra vita
- Un corpo più sano
- Una mente più vigile
- La guida dello Spirito Santo
- Una maggiore capacità di servire il Signore

NOTE

1. Boyd K. Packer, “La Parola di Saggezza: principio e promesse”, conferenza generale di aprile 1996.
2. *Per la forza della gioventù* (2011), 25.



“Che cosa posso fare se il mio corpo non mi piace?”



“Quando cantate ‘Sono un figlio di Dio’, pensate al dono che [Egli] vi ha fatto del vostro corpo fisico. I molti attributi meravigliosi del vostro corpo attestano la vostra ‘natura divina’ [2 Pietro 1:4]. [...]”

Non è richiesto un corpo perfetto per raggiungere un destino divino. Infatti alcuni degli spiriti più dolci sono ospitati in tabernacoli fragili o imperfetti”.

Presidente Russell M. Nelson, “Il vostro corpo: un dono magnifico da tenere caro”, *Liahona*, agosto 2019, 53.



Accetta il tuo corpo

Accetta il tuo corpo per quello che è e non per quello che non è. Ogni volta che mi guardo allo specchio dico: “Padre

Celeste, sono grata dei progressi che stai facendo con me”.

Temperance B., 18 anni, Victoria, Australia

Prenditene cura

Io mi prendo cura del mio corpo facendo esercizio e mangiando in modo sano. Prendermi cura del mio corpo fa sì che io ne sia più grata. Quando mi prendo cura del tempio con cui il Padre Celeste mi ha benedetto, il mio umore cambia e riconosco e apprezzo meglio la meravigliosa benedizione di avere un corpo creato da Dio.

Camille A., 16 anni, Florida, USA



Pensa che sia un tempio

Pensa al modo in cui il tuo corpo è un tempio (vedere 1 Corinzi 3) e pensa anche che il Signore guarda al

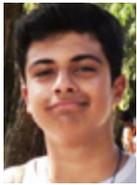
cuore (vedere 1 Samuele 16), non al corpo!

Vico W., 17 anni, Renania Settentrionale-Vestfalia, Germania

Abbi rispetto di te

Il mio amico soffriva perché si preoccupava di ciò che gli altri pensavano di lui, e ha perso il proprio rispetto di sé. Ciò che lo ha aiutato di più è stato ricordare che Dio, i suoi amici e la sua famiglia erano tutti vicini per amarlo e sostenerlo.

Matthew V., 16 anni, Missouri, USA



Sei amato

Quando sento dire ai miei amici che a loro non piace qualcosa del loro corpo o che lo odiano, mi piace aiutarli a sapere che

il Padre Celeste li ama. Mi piace pensare che Egli mi ama e che vuole che io sia felice a prescindere dai miei dubbi fisici. Dovremmo prenderci cura del nostro corpo e amarlo perché è il nostro tempio.

Ignacio P., 14 anni, Chaco, Argentina

Non ti definisce

Ricorda che il tuo corpo non ti definisce. È il tuo corpo e non sei tu come persona, come figlio o figlia di Dio.

Sailor O., 18 anni, New York, USA

Fai le cose che ti piacciono

Stare all'aperto e fare attività che mi piacciono, come andare in bici o portare a spasso il mio cane, mi aiuta sempre a sentirmi bene riguardo al mio corpo. Va ancora meglio quando faccio queste cose con i miei amici, perché mi ricorda che sono attorniato da persone che si interessano a me e che non si curano del mio aspetto.

Itzcel O., 18 anni, Arizona, USA

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



Com'è un corpo risorto?

Secondo le Scritture e i profeti moderni, un corpo risorto è:

Fisico. Un corpo risorto ha carne e ossa (vedere Luca 24:36–39).

Immortale. “Questo corpo mortale è risuscitato in un corpo immortale, [...] cosicché non possono più morire” (Alma 11:45).

Perfetto. “Lo spirito e il corpo saranno riuniti di nuovo nella loro forma perfetta” (Alma 11:43). “La deformità verrà cancellata, i difetti verranno eliminati, e gli uomini e le donne raggiungeranno la perfezione del loro spirito, la perfezione che Dio ha stabilito all’inizio” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5ª ed. [1939], 23).

Bellissimo. “Non esiste cosa più bella da guardare di un uomo o una donna risorti” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, a cura di Clyde J. Williams [1996], 99).

Immune al potere di Satana. “Se la carne non risuscitasse più, il nostro spirito dovrebbe divenire soggetto [al] diavolo, [...] per rimanere con il padre delle menzogne, nell’infelicità, come lui stesso” (2 Nefi 9:8–9). Dato però che Gesù Cristo ha determinato la risurrezione del nostro corpo, ciò non accadrà.*

In grado di ricevere una pienezza di gioia. Senza la risurrezione, la gioia della gloria celeste non è possibile. “Spirito ed elementi inseparabilmente connessi ricevono una pienezza di gioia” (Dottrina e Alleanze 93:33).

* Tranne che per i figli di perdizione (vedere Dottrina e Alleanze 76:30–38).

Che cosa ne pensate?

“Come faccio a sapere di essere stato perdonato?”

Inviare le vostre risposte e, se desiderate, una fotografia ad alta risoluzione sul sito Internet iahona.lds.org (cliccate “Invia qualcosa di tuo”) entro il 15 settembre 2019.

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

Rispettare il dono che è il nostro corpo

Anziano D. Todd Christofferson

Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

In questa vita il vero successo si ottiene con la consacrazione della nostra vita, ossia del nostro tempo e delle nostre scelte, a Dio (vedere Giovanni 17:1, 4; Dottrina e Alleanze 19:19). Così facendo Gli permettiamo di innalzarci verso il nostro più nobile destino.

Una vita consacrata rispetta il dono incomparabile del corpo fisico, una creazione divina a immagine di Dio. Uno degli scopi fondamentali di questa esperienza terrena è che ogni spirito riceva un corpo fisico e impari a esercitare l'arbitrio morale come esseri dalla duplice natura, fatti di corpo e di spirito. Un corpo fisico è anche essenziale per l'Esaltazione, che si realizza solo grazie alla combinazione perfetta del corpo e dello spirito, come vediamo nel nostro amato Signore risorto. In questo mondo decaduto, alcune vite saranno dolorosamente brevi, alcuni corpi saranno malformati, fiaccati o appena adeguati a sostenere la vita, ma la vita sarà lunga abbastanza per ogni spirito, e ogni corpo si qualificherà per la risurrezione.

Coloro che credono che il nostro corpo non sia nulla di più che il risultato dell'evoluzione non si sentiranno responsabili verso Dio, o nessun altro,

per quello che fanno con il loro corpo o al loro corpo. Noi che abbiamo una prospettiva eterna, tuttavia, dobbiamo riconoscere che abbiamo un dovere verso Dio in merito a come trattiamo il nostro corpo. Secondo le parole di Paolo:

“E non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi?

Poiché foste comprati a prezzo; glorificate dunque Dio nel vostro corpo” (1 Corinzi 6:19–20).

Accettare queste verità e la guida dei profeti moderni significa che sicuramente non sfigureremo il nostro corpo, come con i tatuaggi, non lo debiliteremo, come con la droga, non lo profaneremo, come con la fornicazione o l'immodestia. In quanto strumento del nostro spirito, è vitale che ci prendiamo la massima cura di questo corpo. Dovremmo consacrare i suoi poteri per servire e per mandare avanti l'opera di Cristo. Paolo dichiarò: “Io vi esorto dunque, fratelli, per le compassioni di Dio, a presentare i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, accettabile a Dio” (Romani 12:1). ■

Tratto da un discorso tenuto alla conferenza generale di ottobre 2010.



Il vostro corpo è come un tempio

Lanziano Christofferson ha insegnato che il nostro corpo è un dono e "una creazione divina a immagine di Dio". Come un tempio, il nostro corpo è sacro e dovremmo prendercene cura al meglio delle nostre possibilità. Ecco alcuni modi in cui i templi e il nostro corpo si inseriscono nel piano del Padre Celeste.

Ci permette di imparare e di progredire

Ospita il nostro spirito

Vi dimora lo spirito di Dio

Serve l'opera di Cristo e la fa avanzare.



Grazie alla Risurrezione, il nostro corpo può essere eterno.

Le benedizioni del tempio sono eterne.

Sacro

Ci aiuta a ritornare al Padre Celeste.

Un dono di Dio

Possiamo stare in luoghi santi

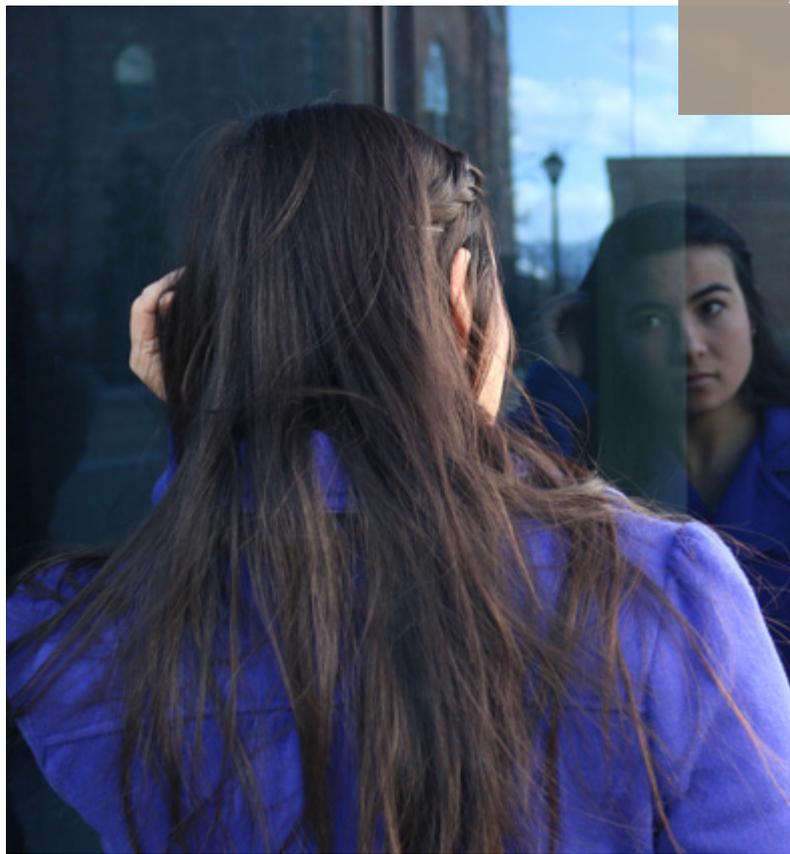
Il tempio è un luogo sacro

GIOVANI ADULTI

**CHE COSA VEDETE
QUANDO VI GUARDATE
ALLO SPECCHIO?**

*Ecco alcune verità sul corpo e sul
piano di salvezza, e alcune idee
per aiutarvi a migliorare
la vostra immagine.*

42



ABBIATE CURA DEL
VOSTRO CORPO

**UN MESSAGGIO
DAL PROFETA**

50

LA LEGGE DELLA CASTITÀ

**CHE COS'È
ESATTAMENTE?**

56

IL CORPO

20 COSE INCREDBILI

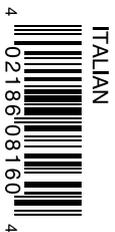
58

LA PAROLA DI SAGGEZZA

**CIÒ CHE È E
CHE NON È**

60

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI



L'Amico



**Il nostro
meraviglioso
corpo!**

Vedere la pagina A12



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

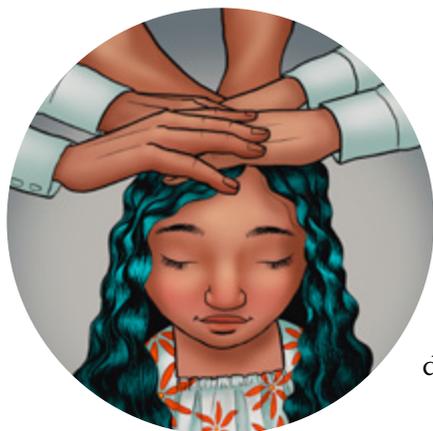
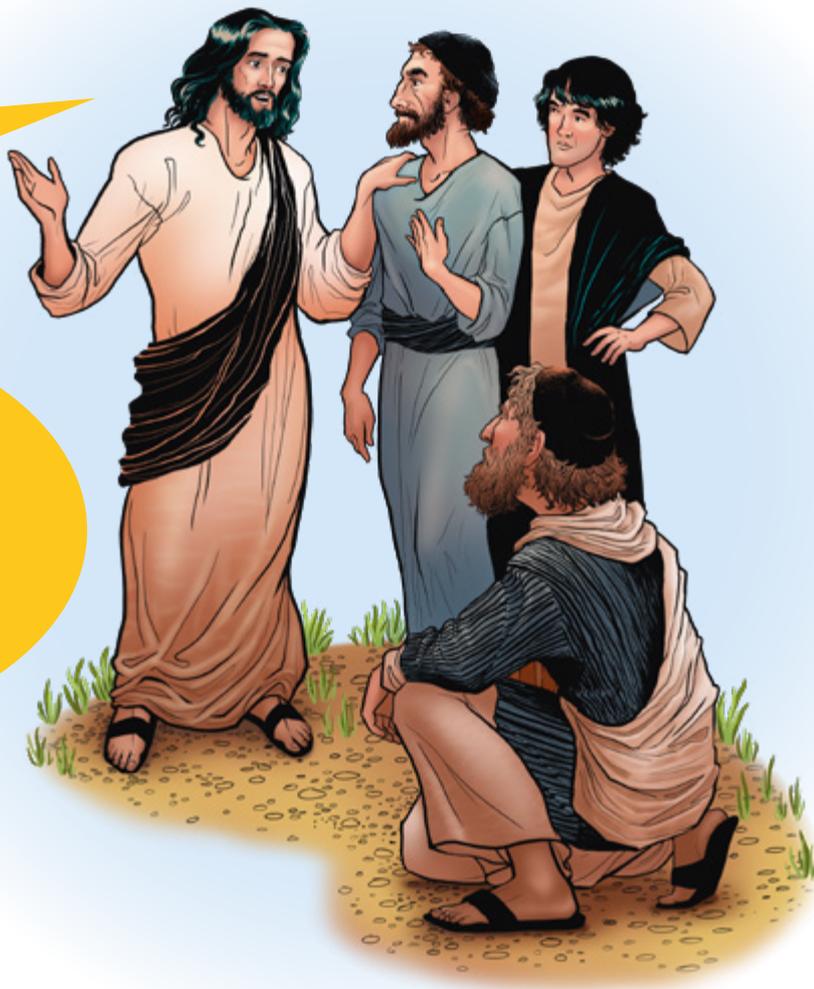
Aprite il cuore allo Spirito Santo

Quando stava per lasciare i Suoi discepoli, Gesù
disse loro come avrebbe dato loro la Sua pace:

“Il Consolatore,
lo Spirito Santo, [...] v’insegnerà ogni
cosa e vi rammenterà tutto
quello che v’ho detto.

Io vi lascio pace;
vi do la mia pace. [...] Il vostro
cuore non sia turbato e
non si sgomentì”

(Giovanni 14:26–27).



I sentimenti dello Spirito Santo sono più preziosi di qualunque altra cosa possiamo vedere o ascoltare. A volte sembra un calore delicato nel cuore. Per me, spesso è una sensazione di luce.

Quando siete battezzati e confermati membri della Chiesa, in una benedizione vi viene detto: “Ricevi lo Spirito Santo”. In quel momento, potete avere lo Spirito Santo con voi. Ma dovete sempre scegliere di accoglierLo nel cuore e nella mente.

Prego che apriate il vostro cuore allo Spirito Santo. Prego che sentiate la gioia di averLo sempre come vostro compagno. ●

*Adattato dai discorsi “Vi do la mia pace”, Liahona, maggio 2017, 15–18 e
“Per poter avere con voi il Suo Spirito”, Liahona, maggio 2018, 86–89.*

Dipingere ciò che ha nel cuore

Lo Spirito Santo ci aiuta a ricordare. Quando il presidente Eyring vuole ricordare qualcosa, la scrive nel suo diario. A volte dipinge anche una scena per dimostrare come si è sentito.



Comincia con uno schizzo a matita. Poi aggiunge uno strato di acquerello. Aspetta che si asciughi e aggiunge un altro strato.



Al presidente Eyring piace dipingere scene con le barche e ritratti della sua famiglia. In questo disegno c'è la sorella Eyring su una piccola barca quando aveva otto anni.

Quando uno dei suoi nipoti stava svolgendo una missione in Francia, il presidente Eyring ha dipinto dei missionari che camminavano in una strada di Parigi.



Questo ritratto di sua moglie Kathleen e di due dei loro sei figli è un ricordo del suo amore per la sua famiglia.

Provate a disegnare o a dipingere il vostro quadro!

Praticare la FEDE

Karee Brown

Riviste della Chiesa

Racconto basato su una storia vera

*“Io con le mie opere ti mostrerò la mia fede”
(Giacomo 2:18).*

Klarie dribblava abilmente e velocemente lungo il campo. *È fatta*, pensò. La ragazza più alta e più veloce della squadra aveva marcato Klarie per tutta la partita. Ma ora stava marcando qualcun altro. Era l'occasione che Klarie stava aspettando!

Si lasciò velocemente alle spalle un'altra giocatrice e puntò i piedi. Poi saltò e tirò. La palla roteava nell'aria mentre Klarie tratteneva il respiro. *Ti prego, entra.*

La palla entrò nel canestro con un fruscio.

Le compagne di squadra di Klarie le batterono il cinque. Poi la Coach Garcia, l'allenatrice, guardò il cronometro e suonò il fischietto. “L'allenamento finisce qui! Avete fatto tutte un buon lavoro! Ci vediamo domani. Assicuratevi di riposare perché faremo tanti scatti”.

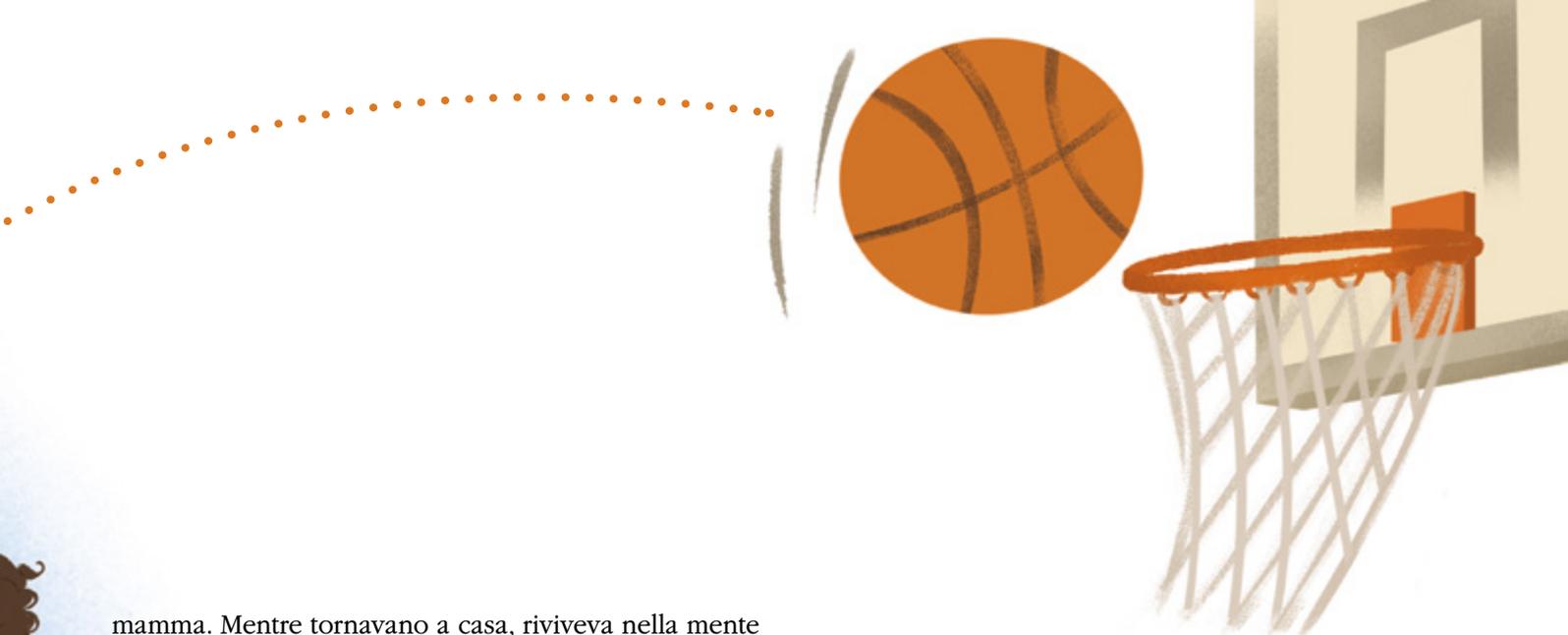
Klarie brontolò e andò a prendere le sue cose. Poi vide la Coach Garcia che le faceva cenno con la mano.

“Ehi, Klarie”, disse. “Oggi hai fatto un buon lavoro. So che ti impegni duramente negli allenamenti e sono orgogliosa di te”.

“Grazie”, disse Klarie con un gran sorriso.

Stava ancora sorridendo mentre si dirigeva verso l'auto della





mamma. Mentre tornavano a casa, riviveva nella mente quell'ultimo tiro che aveva fatto. Soprattutto il fruscio della palla attraverso la rete. Si era accorta a malapena del discorso della conferenza che la mamma stava ascoltando.

Ma poi qualcosa catturò la sua attenzione. L'oratore disse: "Dobbiamo prenderci il tempo di esercitare attivamente la nostra fede". Le parole "esercitare attivamente" assomigliavano a qualcosa che avrebbe potuto ascoltare a un allenamento di pallacanestro. *Come si fa a esercitare la fede?*, pensò. *Si corre con la fede? Oppure si dribbla la fede come si fa con la palla?*

Klarie si rivolse alla mamma. "Come si esercita la fede?", chiese.

La mamma sorrise. "Come fai a migliorare a pallacanestro?"

"Mi esercito", disse Klarie. "La mia allenatrice mi dice come devo migliorare. E quando mi alleno, cerco con tutta me stessa di farlo bene".

"È facile?"

"No!", disse Klarie, ricordando quanto le sue gambe fossero affaticate dopo gli affondi. "Devo allenarmi moltissimo".

La mamma annuì. "Il Padre Celeste vuole che abbiamo fede in Lui, ma dobbiamo impegnarci. Ci ha dato dei modi per esercitarci e migliorare".

"Per esempio?"

"Ci chiede di parlare con Lui con la preghiera. È un po' come se fosse il nostro allenatore. Ci dà le Scritture. Sono come il Suo libro degli schemi di gioco. E ispira i profeti ad incoraggiarci a imparare come famiglie. La nostra famiglia è come...".



"La nostra squadra!", la interruppe Klarie.

"Esatto! La nostra famiglia collabora e si allena insieme", disse la mamma. "Quindi che cosa succede quando vai agli allenamenti, Klarie?"

"Divento più brava", disse. Pensò a quanto si era sentita bene nel fare il suo ultimo tiro, dopo essersi impegnata tanto per settimane durante gli allenamenti.

"Esatto. Quando ci alleniamo, esercitiamo la nostra fede. Questo aiuta la nostra testimonianza a diventare più forte. Ed è una cosa che ci rende più felici".

Klarie non aveva mai pensato alla fede in quel modo. Aveva sentito dire che la fede era come un seme. Ma non sapeva che avrebbe potuto essere come giocare a pallacanestro! Pensò ai piani per gli allenamenti che la sua allenatrice preparava per la squadra. *Forse anche io posso preparare un piano di allenamento*, pensò, *ma per la fede!* Non appena arrivò a casa, trovò un grosso blocco e iniziò a scrivere:

- Pregare — al mattino e alla sera
- Studiare le Scritture — ogni giorno
- Andare in chiesa — ogni domenica

Forse esercitare la fede non era esattamente come allenarsi a pallacanestro. Ma la pratica era la pratica. Mentre guardava il suo programma sentiva dentro di sé calore e felicità. Aveva fiducia nel Padre Celeste e sapeva che poteva aiutarla! ●

* Richard G. Scott, "Fate dell'esercizio della fede la vostra priorità assoluta", *Liahona*, novembre 2014, 92-95.

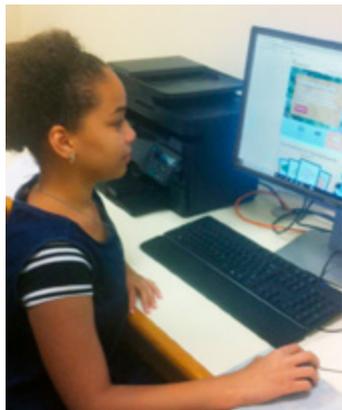
Una nuova strada

Quando mi battezzo, scelgo di camminare su una nuova strada con Gesù

(vedi Romani 6:4).



Mostra e racconta



Mi piace tantissimo indicizzare le informazioni della storia familiare e mi piace andare in chiesa con la mia famiglia.

Maria O., 11 anni, Brasile



La nostra famiglia è stata battezzata da poco e tutti noi siamo d'accordo sul fatto che amiamo la nostra nuova chiesa. Una sera, per la serata familiare, la nostra mamma ha suggerito che facessimo un albero genealogico usando le foto dei nostri vecchi passaporti. È stata una serata divertente!

Joshua, Matilda e Graeme K., 9, 11 e 7 anni, Tonga



Mi piace servire la mia famiglia.

Lizmel S., 9 anni, Porto Rico



Mi piace quando i miei amici mi aiutano a rispondere alle mie domande.

Ricardo A., 9 anni, Porto Rico



Mel P., 8 anni, Bolivia

Amo leggere il Libro di Mormon alla mia sorellina. Il mio versetto preferito è 1 Nefi 3:7.

Emilia L., 10 anni, Germania



Ciao
dalla
Corea
del Sud!



Siamo Margo
e Paolo.

Vieni con noi
a visitare la
Corea del Sud!



La **Corea del Sud**
si trova nell'Asia
orientale. Ospita
circa 50 milioni
di abitanti e circa
88.000 membri
della Chiesa.

Seul

COREA
DEL SUD



L'alfabeto coreano si chiama hangul. Questa è una targa con il nome della Chiesa in hangul, fuori da un edificio della Chiesa.



Molte famiglie coreane fanno la spesa in mercati come questo, dove possono comprare frutta, verdura, carne e stuzzichini dai venditori ambulanti. Un famoso cibo coreano è il *bibimbap*, un piatto misto a base di riso.



In Corea sedersi sul pavimento a casa o al ristorante è una cosa comune. Molte famiglie studiano, giocano e mangiano insieme a un tavolo bassissimo, come questo.

Grazie per aver visitato la Corea del Sud insieme a noi. Ci vediamo la prossima volta!



Questa famiglia sta visitando il Tempio di Seul. È stato dedicato nel 1985 nella capitale della Corea del Sud.

Vi presentiamo alcuni dei nostri amici della Corea del Sud!



Ogni volta che affronto una prova, pensare al Padre Celeste porta pace nel mio cuore. So che il Padre Celeste e Gesù Cristo vivono davvero, e Li seguirò.

Ha-eun S., 11 anni



A volte voglio far male a mio fratello se fa cadere le mie costruzioni o scartabocchia il mio quaderno, però sto imparando come essere paziente. Mi sto sforzando perché voglio scegliere il giusto.

Se-jong H., 8 anni

**Sei della Corea del Sud? Scrivici!
Ci piacerebbe molto avere notizie da te.**

IL VIAGGIO VERSO

David Dickson

Riviste della Chiesa

(Racconto basato su una storia vera)

*“Ricordarsi sempre di lui, e [...] obbedire ai suoi comandamenti”
(Moroni 4:3).*

“**A**spetta, non hai finito *la tua colazione*”, disse la mamma. La mamma spinse i piattini di verdure più vicini a Juhyuk.

Juhyuk guardò la sua colazione. Sarebbe stato in ritardo! Di solito il suo fratello maggiore lo aiutava a prepararsi per andare in chiesa. Ma suo fratello era fuori città, quindi oggi Juhyuk doveva andarci da solo.

“Va bene, mamma”, disse Juhyuk. Si sbrigò a finire la colazione. Poi abbracciò la mamma e si diresse verso la porta.

La mamma lo fermò. “Hai preso il telefono?”.

Juhyuk glielo mostrò. “Sì. Posso inviare un messaggio alla mia insegnante della Primaria, se dovessi avere un problema”.

“Hai messo il maglione sotto il cappotto? Fa freddo”.

Juhyuk mostrò alla mamma il suo maglione.

La mamma annuì. Juhyuk corse in strada. Tutti i suoni della città lo fecero sorridere. Era divertente vivere in una delle città più grandi della Corea del Sud!

Ma Juhyuk desiderava comunque che suo fratello fosse con lui. Andavano in chiesa sempre insieme.

“Conosco la strada”, ripeté a se stesso. E, come previsto, in meno di un attimo era alla prima fermata dell'autobus.

Ma non c'era nessuno. Era strano. Controllò l'orologio. Doveva aver perso l'autobus! Ora avrebbe dovuto aspettare il prossimo.

Dopo diversi minuti, altre persone cominciarono ad arrivare. Alla fine, arrivò un autobus blu brillante. Juhyuk salì i gradini, pagò il biglietto e si sedette.

Ta-tink!



la CHIESA

Juhyuk controllò il cellulare dopo la notifica del messaggio. Era della sua insegnante della Primaria.

“Sei sull’autobus? Ricorda, se ti perdi, possiamo venire a prenderti!”.

Fece un gran sorriso e rispose. “Sì. Sono sull’autobus”.

Però, questo era solo quello della corsa breve. Il secondo autobus che avrebbe dovuto prendere ci avrebbe messo più di un’ora.

Juhyuk controllò l’orario e si rattristò. Non voleva perdere la riunione in chiesa. Amava la parte della preghiera sacramentale che diceva: “Ricordarsi sempre di Lui”. Significava ricordarsi sempre di Gesù, e Juhyuk voleva farlo.

Quando sua zia e suo zio avevano invitato in chiesa lui e suo fratello alcuni mesi prima, aveva conosciuto i missionari. Sia l’anziano Kim che l’anziano Moon gli avevano insegnato chi era Gesù. Più Juhyuk conosceva Gesù, più amava pensare a Lui.

Ta-tink!

“Hai già cambiato autobus?” , diceva il messaggio.

“Non ancora” , rispose.

L’autobus accostò nella strada trafficata in cui Juhyuk doveva scendere e fare il cambio. Chiese all’autista se il secondo autobus fosse arrivato.

“Lo hai perso”, disse l’autista. “Il prossimo arriverà fra quindici minuti”.

“Oh, va bene”, disse Juhyuk. “Grazie!”.

Alla fine, dopo la seconda corsa in autobus, Juhyuk si affrettò a entrare in chiesa. I suoi zii gli avevano tenuto un posto a sedere. Ce l’aveva fatta!

Juhyuk pensò a tutto quello che aveva fatto per arrivare in chiesa. Pensò a tutte le persone che lo avevano aiutato lungo il percorso. Sentiva che il Padre Celeste era contento che lui fosse lì.

Juhyuk disse una preghiera silenziosa. “Grazie a Te, Padre Celeste, posso essere qui in chiesa oggi”. ●





L'apostolo Paolo insegnò che il nostro corpo è un tempio (vedere 1 Corinzi 6:19). Ecco un gioco che puoi fare per imparare di più.

Il vostro corpo è un tempio

1. Ritaglia le carte della prossima pagina e spargile dove tutti possono vederle e raggiungerle.
2. Tirate a turno un dado. Dopo il lancio, trovate il numero corrispondente nel riquadro "Le verità sui templi" e leggetelo ad alta voce.
3. Trovate la carta che insegna una verità simile sul corpo (suggerimento: cercate i simboli uguali). Quando trovate la carta con lo stesso simbolo, raggiungetela e toccatela! Poi leggetela ad alta voce e svolgete l'attività.
4. Continuate a lanciare il dado e a toccare le carte fino a quando tutti avranno giocato il proprio turno o fino a quando avrete letto tutte le carte.



LE VERITÀ SUI TEMPLI



1. Ogni tempio è la casa del Signore.



2. I templi hanno un aspetto diverso all'esterno. Alcuni hanno giardini e fontane. Hanno forme e colori diversi. Tutti i templi sono bellissimi.



3. Ogni giorno, le persone si impegnano a prendersi cura dell'esterno del tempio e lo tengono pulito e in ordine.



4. Le persone puliscono anche l'interno del tempio! Lavoranti e volontari si assicurano che tutto sia pulito e lindo.



5. I templi vengono usati per svolgere l'opera del Padre Celeste.



6. I templi sono posti speciali e sacri e devono essere trattati con rispetto.



Ogni corpo è un tempio in cui vive lo spirito delle persone. Anche lo Spirito Santo può dimorare in noi.



Chiedete a qualcuno di raccontarvi di una volta un cui ha sentito lo Spirito Santo.



Ogni corpo ha colore, forma e taglia diverse. A prescindere da tutto, ogni corpo è bellissimo.



Nominate una cosa che il vostro corpo può fare.



Possiamo impegnarci ogni giorno per mantenere il nostro corpo in salute lavandoci, mangiando cibo sano e facendo ginnastica.



Nominate una cosa che va bene mangiare o bere e una cosa che non dovrete mangiare o bere.



Possiamo mantenere puri i pensieri leggendo, guardando e ascoltando solo cose che invitano lo Spirito.



Cantate una strofa del vostro inno della Primaria preferito.



Possiamo usare il nostro corpo per aiutare le persone e per fare ciò che Gesù farebbe.



Fate un complimento a qualcuno e dategli il cinque!



Il vostro corpo deve essere trattato con amore e rispetto. Se qualcuno vi ferisce o tocca il vostro corpo in un modo che vi fa sentire a disagio, parlatene subito con un adulto di fiducia!



Giocate un altro turno.

*Callie e Marco frequentavano chiese diverse.
Avrebbero potuto essere buoni amici?*

“Sii d’esempio ai credenti” (1 Timoteo 4:12).

“Raccogliamo più ramoscelli!”, disse Callie a Marco. Marco guardò il cielo. “Devo andare a casa. È quasi il tramonto”.

“Ma non abbiamo ancora finito il nostro fortino!”, disse Callie.

“Scusa!”, gridò Marco mentre si allontanava in fretta. “Devo tornare a casa prima del giorno del Signore!”.

Callie sospirò. C'erano aspetti bellissimi dell'essere amica di Marco, e c'erano aspetti difficili. Beh, per lo più un solo aspetto difficile. Non avevano tanto tempo

per giocare insieme. Erano allo stesso anno scolastico, ma non nella stessa classe. Non facevano ricreazione alla stessa ora. In più, entrambi passavano il giorno del Signore con la propria famiglia. Nella chiesa di Marco, il giorno del Signore cominciava al tramonto del venerdì sera. Per Callie, il giorno del Signore era la domenica.

E gli aspetti positivi? Ce n'erano tanti. Uno era che Callie non doveva mai preoccuparsi che Marco dicesse una parolaccia, cercasse di farle fare cose sbagliate o guardare cose che non fossero buone. Marco e la sua famiglia frequentavano una chiesa diversa, ma

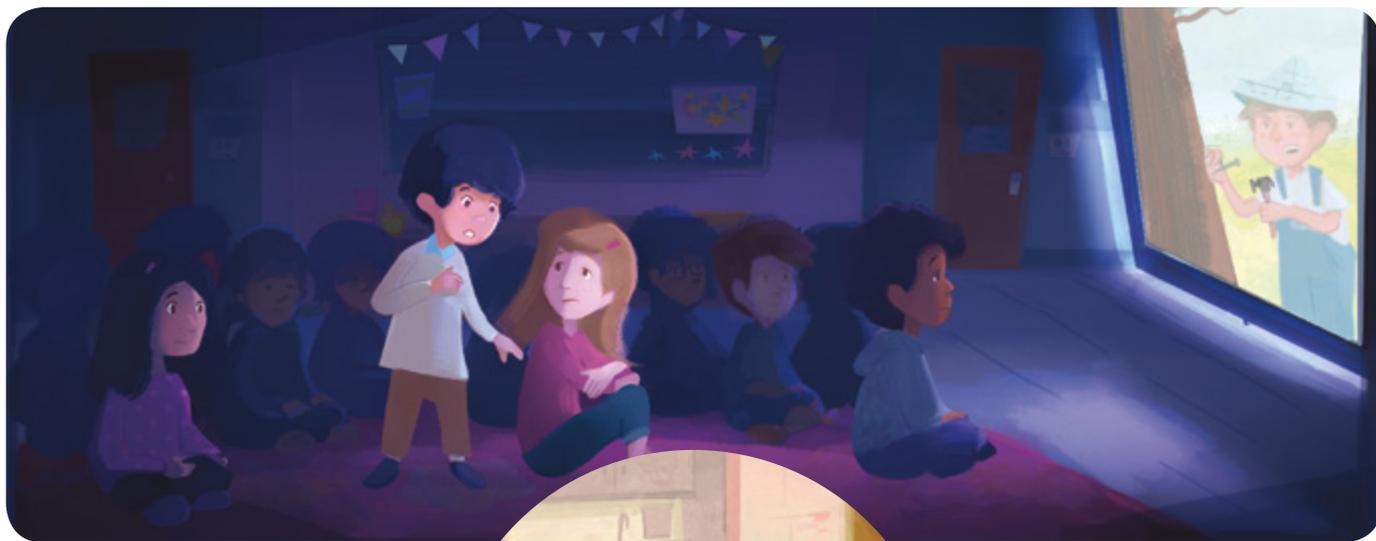


FORTINI

e amicizie

Kasey Tross

Racconto basato su una storia vera



credevano in molte delle stesse cose in cui credeva Callie. Come ad esempio santificare il giorno del Signore, anche se lo facevano in giorni diversi.

Callie posò i ramoscelli che aveva raccolto ed entrò.

“Marco è andato a casa?”, chiese la mamma.

“Sì”, disse Callie, crollando su una sedia. “Praticamente non riusciamo mai a giocare”.

“Forse voi due potete giocare venerdì. È vacanza”, disse la mamma.

“Va bene”, disse Callie, rallegrandosi. Avrebbe preparato tutto così, quando Marco fosse arrivato, avrebbero potuto iniziare direttamente a costruire il loro fortino.

Durante le lezioni, nel corso della settimana, la maestra di Callie fece un annuncio. Tutte le terze avrebbero guardato un film insieme.

“Sì!”, disse Callie. Mise il porta pranzo nello zaino e andò nell’area comune tra le aule.

Tutti trovarono un posto in cui sedersi sul pavimento, e gli insegnanti spensero le luci. Quando il film iniziò, Callie era tutta emozionata. Parlava di alcuni bambini che costruivano un fortino insieme, proprio come quello che lei stava costruendo insieme a Marco! *Se mai lo completeremo*, pensò. Scosse la testa e si concentrò nuovamente sullo schermo.

Ma, mentre il film andava avanti, Callie notò che alcune delle parole in esso contenute non erano molto buone. Cominciò a sentirsi sempre più a disagio. Non sapeva cosa fare.

In quel momento, sentì qualcuno che le batteva sulla spalla.

Era Marco! Si era fatto strada nella folla di studenti per parlare con lei.

“Callie, non penso che dovremmo guardare questo film”, sussurrò. “Penso che dovremmo chiedere agli insegnanti se possiamo leggere invece di guardarlo”.

Callie tirò un sospiro di sollievo. Era bello sapere che qualcun altro si sentiva come lei. “Sì. Neanche a me piace questo film”.

Callie e Marco si alzarono e camminarono in punta di piedi attorno ai compagni fino a quando raggiunsero gli insegnanti. Marco e Callie andarono dai rispettivi insegnanti. Callie chiese se poteva leggere un libro invece di guardare il film, e l’insegnante acconsentì.

Quando Callie entrò nella sua classe per leggere, vide che Marco stava facendo la stessa cosa. Lui la salutò con la mano e sorrise. Callie ricambiò il sorriso. Avere un vero amico era persino meglio che aver terminato un fortino. ●

L'autrice vive in Virginia, USA.



“Ho trovato una bontà genuina tra le persone di tutte le fedi”.

Anziano Quentin L. Cook del Quorum dei Dodici Apostoli, “La quotidianità eterna”, *Liahona*, novembre 2017, 53.

L'anziano Andersen visita la Costa d'Avorio

Uno dei primi passi nella costruzione di un nuovo tempio è una riunione speciale chiamata "cerimonia del primo colpo di piccone". L'anziano Neil L. Andersen e la sorella Kathy Andersen sono andati in Costa d'Avorio per la cerimonia del primo colpo di piccone per un nuovo tempio.



I bambini hanno usato pale dorate per aiutare a "dare il via ai lavori" per il tempio. Dopodiché si è potuto dare inizio alla costruzione! Ci vorranno circa due anni per costruire il tempio.

"Spero che ci dedicheremo [...] a modellare il nostro carattere e la nostra anima perché possiamo essere pronti a entrare nel tempio dedicato. Spero che saremo più fedeli nel seguire il Salvatore".



L'anziano Andersen ha offerto una preghiera per dedicare il terreno per il nuovo tempio. Insieme alla sorella Andersen ha fatto un discorso in francese, la lingua ufficiale del paese. La sorella Andersen ha detto che sapere che Gesù ci lascia entrare nella Sua casa, il tempio, la rende felice. Nel tempio riceviamo benedizioni che non possiamo ricevere da nessun'altra parte sulla terra.



Ecco come sarà il tempio.

Al momento i membri della Costa d'Avorio devono fare un viaggio di dodici ore per raggiungere il tempio più vicino, nel Ghana. Fra pochi anni, i bambini che saranno abbastanza grandi per celebrare i battesimi al tempio potranno recarsi in un tempio bellissimo nella loro nazione!

Amiamo il sacro tempio

Ecco come i bambini cantano "Amo il sacro tempio" in sei diverse lingue. Segui la linea che parte da ogni strofa fino ad arrivare alla lingua corrispondente.

Me encanta ver el templo

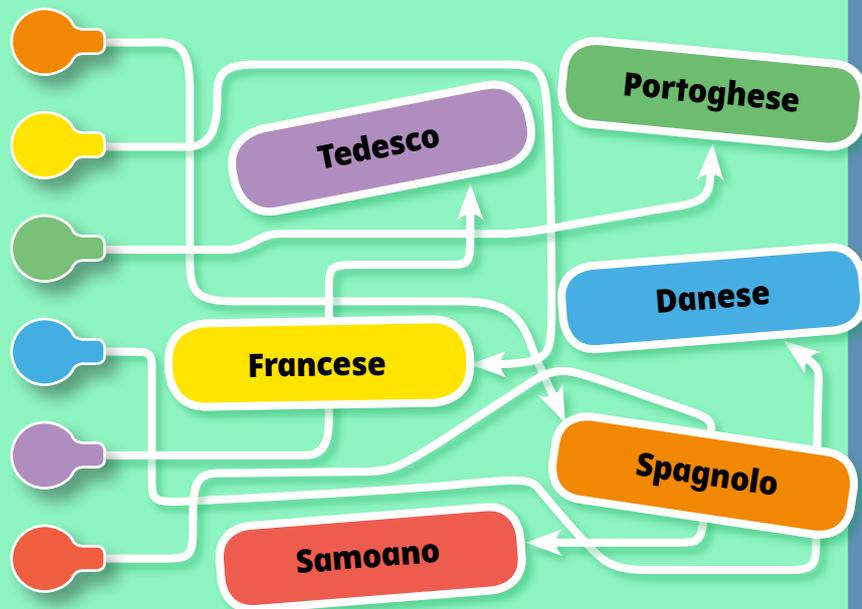
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



UN'IDEA BRILLANTE

Posso fare cose difficili!





**Sorella
Michelle D. Craig**
Prima consigliera
della presidenza
generale delle
Giovani Donne

Una famiglia di giovani guerrieri



“Dovete prendere su di voi il nome di Cristo, che è il mio nome” (3 Nefi 27:5).

Una volta ho fatto visita a una famiglia in Cile. Il padre era morto in un incidente un mese prima del mio arrivo. Uno dei figli era un ragazzo di nome Benjamin. Aveva 10 anni.

Prima dell'incidente di suo padre, Benjamin aveva tenuto una lezione alla serata familiare. Parlava dei giovani guerrieri del Libro di Mormon (vedere Alma 53:16–22; 56:42–57). Aveva raccontato quanto fossero coraggiosi e quanto confidassero in Dio.

Quando la mamma di Benjamin ha saputo dell'incidente, ha pensato alla lezione di Benjamin. Ha detto alla sua famiglia: “Dobbiamo essere coraggiosi come i giovani guerrieri. Abbiamo un'altra battaglia da combattere”.

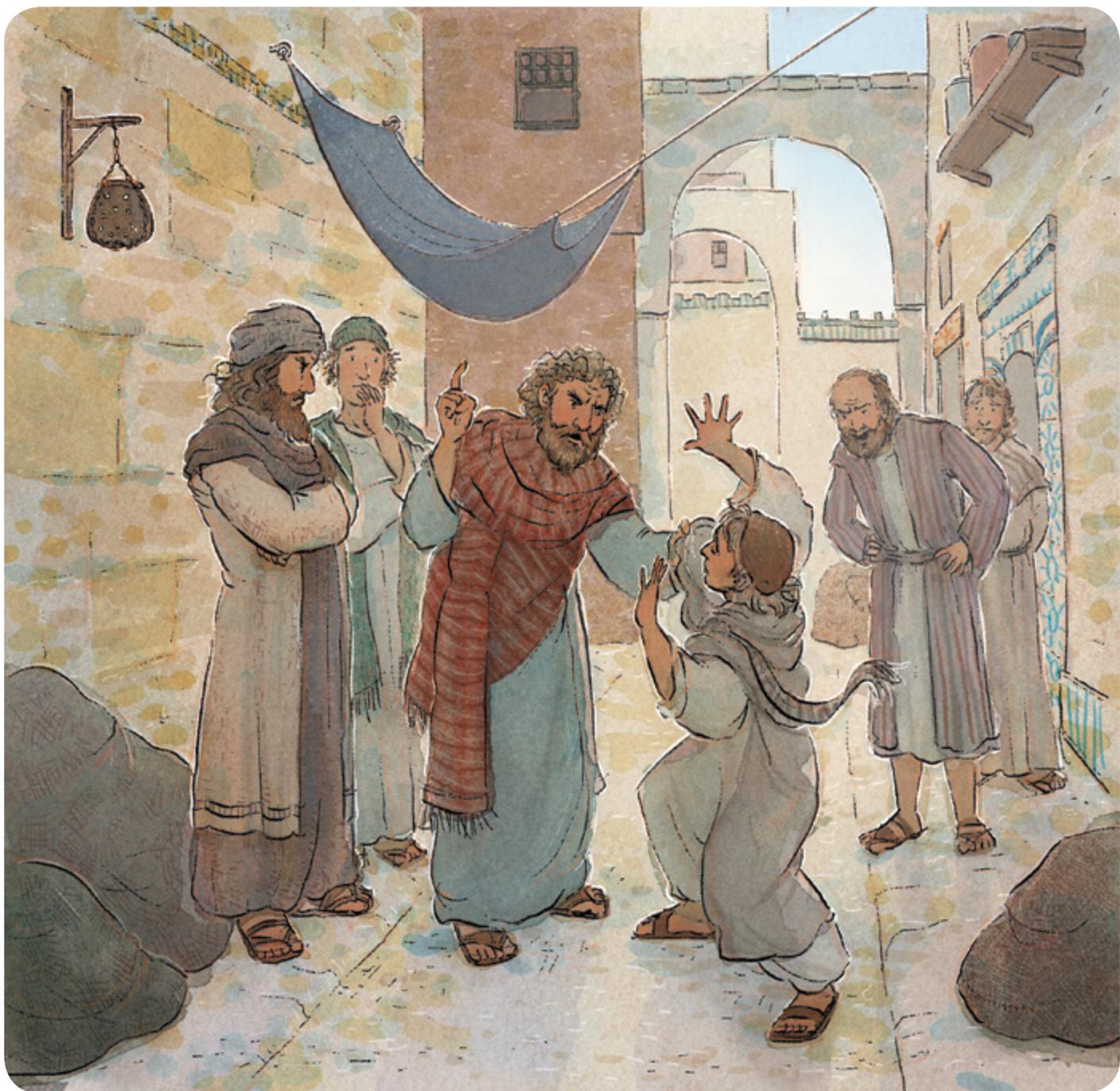
Per la famiglia di Benjamin è stata dura. Avevano la sensazione che la loro vita fosse stata stravolta. Hanno

dovuto traslocare in un'altra casa per vivere con la nonna. E sentivano molto la mancanza del loro papà. Tuttavia, sapevano che sarebbero stati di nuovo insieme a lui un giorno. Hanno deciso di essere una famiglia di giovani guerrieri. Benjamin ci ha detto: “Io sono coraggioso”.

Sono entrata in casa loro con l'intenzione di confortarli, ma sono stata io ad andarmene sentendomi benedetta. Benjamin e la sua famiglia stanno combattendo questa battaglia con grande coraggio. Io trovo ispirazione nella loro fede.

Tutti noi possiamo essere coraggiosi come Benjamin. Essere coraggiosi non significa non essere mai tristi o spaventati. Significa avere fede nel fatto che il Padre Celeste ci aiuterà a superare i momenti difficili. Quando ci troviamo di fronte a cose difficili, possiamo scegliere di confidare in Lui. Tutti noi possiamo essere giovani guerrieri! ●

Paolo si pente



Dopo la Sua morte, i discepoli di Gesù continuarono a istruire le persone. Ma non a tutti piaceva quello che insegnavano. Un uomo che si chiamava Paolo era particolarmente cattivo nei confronti delle persone che seguivano Gesù.



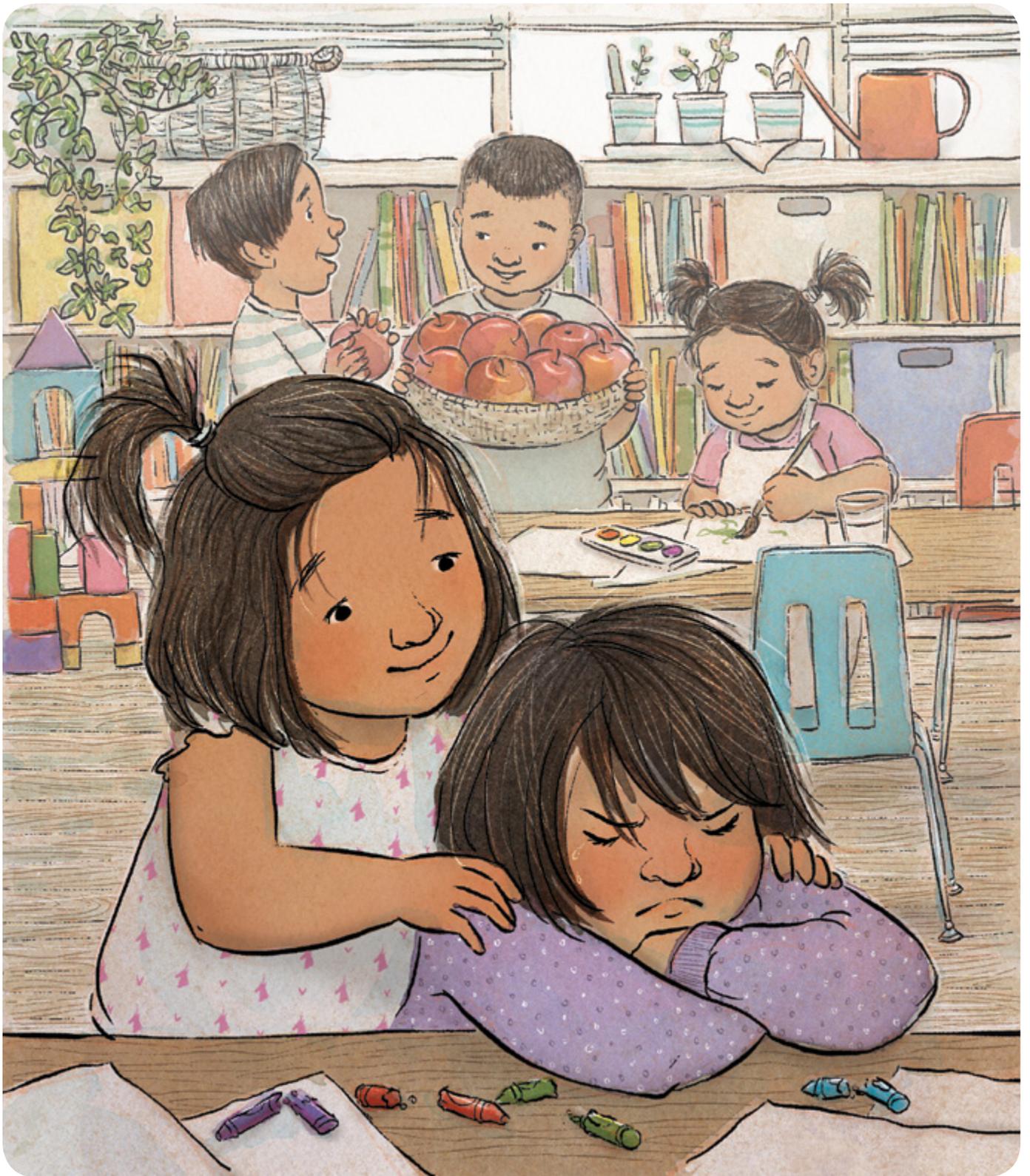
Un giorno, mentre era in viaggio, Paolo vide una luce brillante giungere dal cielo. Sentì la voce di Gesù! Gesù disse a Paolo di iniziare ad aiutare le persone a pentirsi e a seguirLo.



La luce brillante accecò Paolo. Un uomo santo di nome Anania guarì gli occhi di Paolo e lo battezzò.

Dopo quell'episodio, Paolo insegnava alle persone chi era Gesù Cristo. Era un grande missionario, un grande insegnante e un grande dirigente nella Chiesa di Cristo.

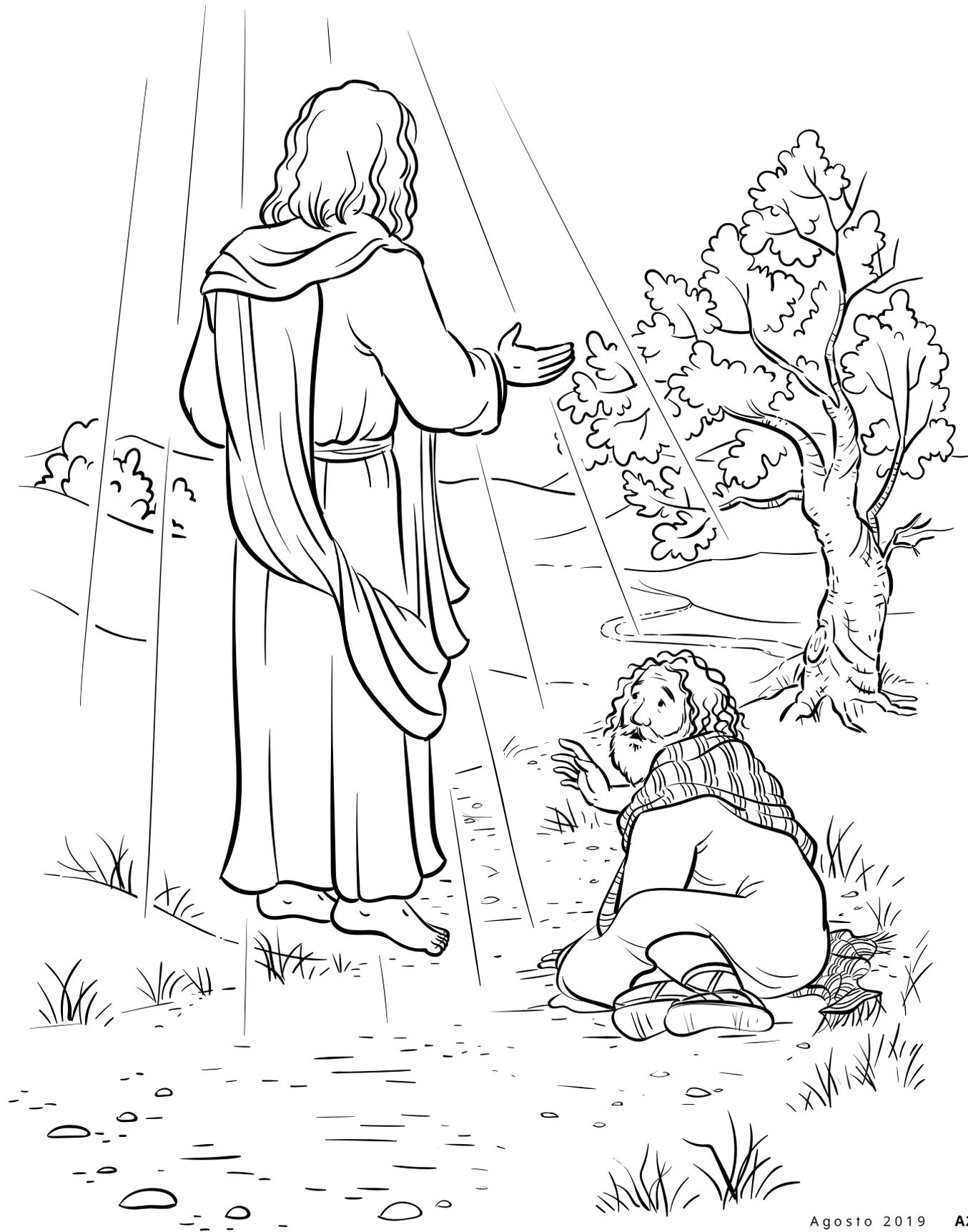




Posso scegliere di essere gentile invece di essere sgarbato.
Posso sempre scegliere di seguire Gesù. ●

Leggete la storia della conversione di Paolo in Atti, capitoli 9, 22 o 26.

Paolo vide Gesù



Cari genitori,

la rivista di questo mese insegna ai bambini i principi fondamentali del Vangelo (vedere Articoli di Fede 1:4):

- Una bambina impara a esercitare la propria **fede** (pagine A4–A5).
- Paolo ci ha dato un esempio di **pentimento** quando ha scelto di seguire Gesù (pagine A20–A22).
- Una pagina da colorare ci ricorda che il nostro **battesimo** è l'occasione per iniziare un nuovo viaggio con Gesù (pagina A6).
- Il presidente Eyring ci insegna ad aprire il nostro cuore allo **Spirito Santo** (pagina A2).

Insieme ai vostri figli, potreste cercare questi principi mentre leggete il numero di questo mese. Magari potreste cercarli o sottolinearli ogni volta che li vedete in una storia. Sarebbero ottimi spunti per delle conversazioni in famiglia!

Rimanete fedeli,

L'Amico

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

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



Trova la Liahona nascosta all'interno!

SOMMARIO

- A2** Dalla Prima Presidenza: Aprite il cuore allo Spirito Santo
- A4** Praticare la fede
- A6** Una nuova strada
- A7** Mostra e racconta
- A8** Ciao dalla Corea del Sud!
- A10** Il viaggio verso la chiesa
- A12** Il vostro corpo è un tempio
- A14** Fortini e amicizie
- A16** Gli apostoli nel mondo: L'anziano Andersen visita la Costa d'Avorio
- A18** Un'idea brillante: Posso fare cose difficili
- A19** Una famiglia di giovani guerrieri
- A20** Storie delle Scritture: Paolo si pente
- A23** Pagina da colorare: Paolo vide Gesù

SULLA COPERTINA DE *L'AMICO*

Illustrazione di Bob Monahan