

Liahona

Parlare di
sessualità
da una
prospettiva
evangelica

pagine 12, 18, 42, 52

7 suggerimenti per gestire
i dispositivi digitali a casa,
pagina 26

Cambiare le vite tramite
l'autosufficienza, pagine 8, 24

LA
CHIESA
È QUI

Kiev

Ucraina





FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES

Kiev, la città più grande nonché capitale dell'Ucraina, è un centro abitato da più di 1.400 anni. Nel Palo di Kiev ci sono otto rioni e tre rami. Ecco alcuni dati relativi alla Chiesa in Ucraina:



11.153

membri della Chiesa

congregazioni,
2 missioni, 1 palo

48



35



centri di storia
familiare

tempio



1

30

ore (solo andata) necessarie
per raggiungere in treno il
tempio più vicino (Freiberg,
Germania) prima della costru-
zione del tempio a Kiev

1990

Arrivano in Ucraina i primi
missionari Santi degli Ultimi Giorni

1996

Alla Chiesa viene concessa
la registrazione nazionale

2004

Viene organizzato il primo palo

2010

Viene dedicato il Tempio di Kiev



Per saperne di più sulla Chiesa nelle varie parti del
mondo visitare il sito [history.ChurchofJesusChrist.org/](http://history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories)
GlobalHistories.



Ministrare tramite
l'autosufficienza

8



I propositi divini
dell'intimità sessuale
Anziano Dale G. Renlund
e Ruth Lybbert Renlund

12

Come, quando
e perché –
Parlare di
sessualità ai
vostri figli

Laura M.
Padilla-Walker e
Meg O. Jankovich

18



Come gestire i dispositivi digitali e
riprendersi la famiglia
Geoff Steurer

26

Insegnare come essere sessualmente puri e preparati

Come professoressa alla Brigham Young University, negli ultimi quindici anni ho fatto ricerche e tenuto classi sull'essere genitori. Quando parlo con i genitori, una delle domande più comuni che mi viene posta riguarda il quando e il come parlare di sessualità con i propri figli. Quando parlo con gli studenti universitari, spesso mi dicono quanto siano spaventati o insicuri in merito alla sessualità o quanto poco ne sappiano e ne capiscano.

Dai dirigenti della Chiesa e tramite le meravigliose risorse nuove che la Chiesa ha messo a disposizione, ci viene spiegato sempre più spesso come i genitori e i giovani possono parlare in modo migliore di intimità sessuale, cosicché i ragazzi riescano ad avere una visione positiva e accurata della sessualità e della legge della castità. Il presidente M. Russell Ballard ha dichiarato: "Siate positivi nello spiegare come l'intimità fisica può essere meravigliosa e bella quando avviene all'interno dei legami stabiliti dal Signore, che comprendono le alleanze del tempio e gli impegni del matrimonio eterno" ("Padri e figli: un rapporto straordinario", *Liahona*, novembre 2009, 49).

- Con la coautrice Meg Jankovich, offro ai genitori alcune idee sul come, quando e perché parlare di sessualità con i figli (vedere pagina 18).
- L'anziano e la sorella Renlund parlano di quanto sia importante osservare la legge della castità (vedere pagina 12).
- Gli articoli per i giovani adulti spiegano come sviluppare una visione positiva della sessualità e come la legge della castità ci benedice (vedere pagina 42).
- A pagina 52 gli adolescenti possono trovare alcuni suggerimenti su come avere una conversazione proficua genitore-figlio sulla sessualità.

Prego che, tramite questi articoli, i giovani e i genitori provino il desiderio di parlarsi apertamente e di avvicinarsi ulteriormente al Signore, mentre si oppongono alle informazioni non corrette che vengono diffuse oggi nel mondo in merito all'intimità sessuale e contemplano, invece, il potere che risiede nell'essere sia sessualmente puri sia preparati.

Cordialmente,
Laura M. Padilla-Walker, PhD

Sommario

5 Quattro verità sull'amore e sul matrimonio

6 Ritratti di fede

Abner Garcia e Midalys Soto

Abner e Midalys hanno seguito il suggerimento spirituale di tornare a casa e hanno scoperto che Dio aveva un piano perfetto per loro.

8 Principi per il ministero

Ministrare tramite l'autosufficienza

L'iniziativa della Chiesa per l'autosufficienza offre opportunità di ministrare agli altri materialmente e spiritualmente.

12 I propositi divini dell'intimità sessuale

Anziano Dale G. Renlund e Ruth Lybbert Renlund

Perché Dio ci ha dato la legge della castità? E perché dobbiamo osservarla?

18 Come, quando e perché – Parlare di sessualità ai vostri figli

Laura M. Padilla-Walker e Meg O. Jankovich

Tre suggerimenti per aiutarvi a iniziare una conversazione sulla sessualità con i vostri figli.

24 Le benedizioni dell'autosufficienza

Tempo ben speso

David Dickson

All'università Pele ha usato il suo tempo saggiamente per imparare non solo contabilità e matematica.

26 La nostra casa, la nostra famiglia

Come gestire i dispositivi digitali e riprendersi la famiglia

Geoff Steurer

Sette consigli per aiutarvi a scollegarvi dai dispositivi digitali e ricollegarvi alla vostra famiglia.

32 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni

La moglie di un soldato sente il sostegno del Signore; la famiglia di un missionario viene guarita tramite la storia familiare; una famiglia scopre perché ha ricevuto il suggerimento di traslocare; una donna riceve sformati di pollo come risposta alle sue preghiere.

36 Vieni e seguitemi: Il Libro di Mormon

Questi articoli settimanali possono essere un sussidio per il vostro studio del Libro di Mormon di questo mese.

40 Chiamate nelle presidenze di area

Articoli brevi

Vieni e seguitemi – Sussidio

In copertina
Fotografia di
Leslie Nilsson.



Sezioni

Giovani Adulti

42

Il Padre Celeste ci ha benedetti con un corpo e con dei sentimenti che possono donarci le più grandi gioie della vita. Tuttavia, molti giovani adulti hanno una visione distorta della sessualità. Questo mese, leggete le storie di alcuni giovani adulti che stanno imparando a capire la visione di Dio della sessualità.



Giovani

50

Ecco alcuni suggerimenti per parlare di sesso con i vostri genitori

e scoprite cosa hanno da dire atleti professionisti sul vivere il Vangelo.



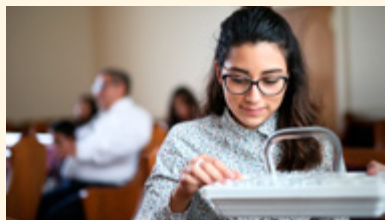
Bambini

L'Amico

Potete essere coraggiosi e fare cose difficili proprio come i giovani guerrieri!



ARTICOLI SOLO IN VERSIONE DIGITALE DI AGOSTO



Mi devo preparare per il sacramento?

Zoe Campbell

Dedicare del tempo ogni settimana a prendere atto delle benedizioni del sacramento può dare potere spirituale.



Sarei davvero riuscita a osservare la legge della castità?

Haley S.

Una giovane adulta racconta in che modo ha ottenuto una testimonianza della legge della castità prima di unirsi alla Chiesa.



Tenere a freno le proprie passioni – Come conciliare pensieri e impulsi di natura sessuale con le aspettative del Signore

Redazione della Liahona e Servizi di consulenza per la famiglia

Come si può osservare meglio la legge della castità?



In che modo il potere di guarigione del Salvatore si applica al pentimento per i peccati di natura sessuale

Richard Ostler

Una storia tratta dalla Bibbia contribuisce a illustrare quello che il Signore prova per noi quando ci pentiamo.

PER SAPERNE DI PIÙ

Nell'applicazione Biblioteca evangelica e su liahona.ChiesadiGesuCristo.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 a liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Inviare le vostre storie a liahona@ChurchofJesusChrist.org o all'indirizzo postale:

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

AGOSTO 2020 VOL. 53 NUMERO 8 LIAHONA 16723 160

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

Advisers: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Managing Director: Richard I. Heaton

Director of Church Magazines:

Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Managing Editor: Adam C. Olson

Assistant Managing Editor: Ryan Carr

Publication Assistant: Camila Castrillón

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

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. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Production Manager: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Production: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Printing Director: Steven T. Lewis

Distribution Director: Nelson Gonzalez

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

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

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

Numero verde: 00800 2950 2950

E-mail: orderseu@ChurchofJesusChrist.org

On-line: store.ChurchofJesusChrist.org

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

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

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

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

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. Tutti i diritti riservati. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States

and Canada: August 2020 Vol. 53 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 Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



QUATTRO VERITÀ SULL'AMORE E SUL MATRIMONIO

Prima di sposarsi con il presidente Russell M. Nelson, la sorella Wendy W. Nelson è stata professoressa di Terapia di coppia e familiare per venticinque anni. A una riunione mondiale per i Giovani Adulti, ha illustrato queste quattro verità:

1. “Le verità che riguardano l'amore e il matrimonio giungono a voi per mezzo dello Spirito Santo e provengono dal Padre Celeste”.



2. “La purezza personale è la chiave del vero amore. Più puri saranno i vostri pensieri e i vostri sentimenti, le vostre parole e le vostre azioni, maggiore sarà la vostra capacità di dare e di ricevere vero amore”.

3. “Il Signore vuole che marito e moglie godano della bellezza e della gioia dell'intimità coniugale come parte importante dell'espressione del loro amore”.

Potete leggere o guardare il discorso della sorella Nelson intitolato “Amore e matrimonio” su <https://www.churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/worldwide-devotionals/2017/01/love-and-marriage?lang=ita>. Questo numero contiene anche diversi articoli sulla visione evangelica della sessualità: per i genitori (vedere pagina 18), per i giovani adulti (vedere pagina 42) e per gli adolescenti (vedere pagina 52).

4. “Per raggiungere la vera intimità coniugale, è necessario che lo Spirito Santo sia presente. Semplicemente, non possiamo avere al di fuori del matrimonio il genere di esperienze intime che possiamo avere all'interno del matrimonio, perché nel primo non vi sarà lo Spirito”.



Abner Garcia e Midalys Soto

Arecibo, Portorico



Dopo che l'uragano Maria ha devastato Portorico a settembre 2017, Abner e Midalys si sono trasferiti in Florida, negli Stati Uniti. Poco dopo, nel tempio, hanno ricevuto il suggerimento di ritornare a Portorico e di aprire un salone da barbiere.

RAUL SANDOVAL, FOTOGRAFO

Abner

Ho trovato un piccolo locale che potevamo affittare per il nostro salone. Quando il proprietario mi ha detto quanto voleva per l'affitto, la somma era più di quanto potessimo permetterci. Ho chiesto se poteva abbassare la richiesta. Più tardi, mi ha chiamato dicendomi: "Voglio sapere a chi sto affittando. Porti sua moglie, così potrò conoscerla".

Midalys

Abbiamo pregato perché potesse rendersi conto che siamo brave persone. Quando ci siamo conosciuti, ha detto: "Dio vi sta aiutando. Possiedo questo locale da molto tempo. Molte persone mi hanno chiesto di poterlo affittare, ma non mi è mai sembrata la cosa giusta. Ho la forte sensazione che siate brave persone".

Ha abbassato il canone d'affitto per tre anni. Sono rimasta sorpresa. Aveva detto le parole esatte per cui io e mio marito avevamo pregato.

Abner

Ora siamo molto più sicuri e tranquilli. Stiamo guadagnando e siamo benedetti.

Midalys

Dio ci ama e ci guida. Tornare a Portorico è stata la cosa giusta per la nostra famiglia. Questo era il piano perfetto che il Padre Celeste aveva per noi.



PER SAPERNE DI PIÙ

Scoprite di più sul percorso di fede di Abner e Midalys e trovate altre fotografie nella versione online di questo articolo su ChurchofJesusChrist.org/go/8206 oppure nella Biblioteca evangelica.

L'anziano Ronald A. Rasband parla di come il Signore può guidarci nei piccoli dettagli e nelle pietre miliari della nostra vita su ChurchofJesusChrist.org/go/8207.



Principi per il ministero

MINISTRARE TRAMITE L'AUTOSUFFICIENZA

Aiutare gli altri a diventare autosufficienti significa provvedere e ministrare nella maniera del Signore.

A molti dei nostri familiari, amici e vicini interessa diventare più autosufficienti. Usando l'iniziativa della Chiesa per l'autosufficienza, i membri stanno scoprendo opportunità per servire, curare e ministrare benediciendo gli altri con i principi che portano "maggior speranza, pace e progresso"¹.

"Ero a casa"

Chrissy Kepler, Arizona, USA

Mi trovavo in difficoltà finanziarie a causa di un divorzio e stavo cercando di ritornare nel mondo del lavoro dopo essere stata una mamma casalinga per otto anni. Mi trovavo anche in difficoltà spirituali, ero in cerca di verità e fede nonostante non mettessi piede in una cappella da quando ero adolescente.

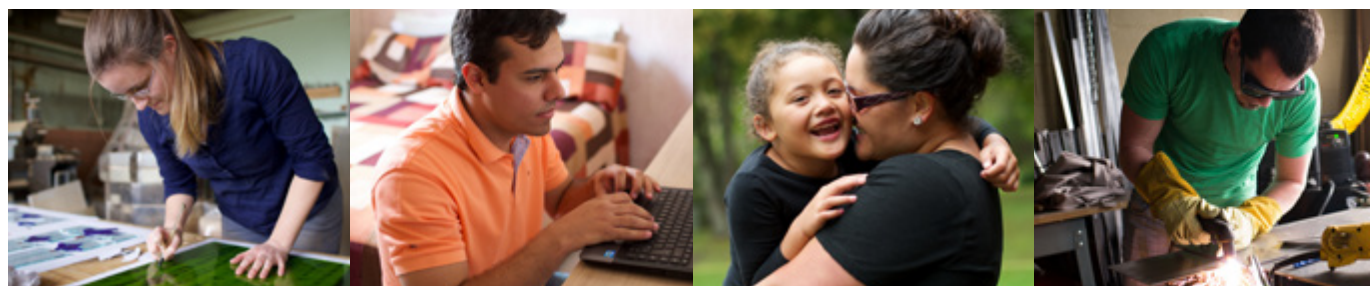
Una domenica stavo facendo il bucato a casa di mia sorella maggiore Priscilla, membro attivo della Chiesa. Mentre ero lì, Priscilla mi ha invitata ad andare in chiesa con la sua famiglia — il mio primo invito in oltre quindici anni.

All'inizio ero riluttante, ma proprio la sera prima avevo pregato Dio di mostrarmi come avvicinarmi a Lui.

Sentendo dentro di me che avrei dovuto accettare, sono giunta a questa conclusione: "Perché non andarci e vedere direttamente, da adulta, con il cuore e con gli occhi?".

Mentre eravamo alla riunione sacramentale, ho notato nella pagina degli annunci domenicali un volantino che pubblicizzava un corso per l'autosufficienza sulle finanze personali. Non ero pronta a tornare in Chiesa, ma ero molto interessata al corso di dodici settimane. Incoraggiata da mia sorella e da mio cognato, mi sono iscritta, aspettandomi di imparare solo come creare un bilancio e pagare i debiti. Le lezioni, invece, mi hanno trasformato spiritualmente.

Nelle prime due settimane del corso i messaggi spirituali mi hanno sorpresa, ma, durante la terza lezione, sono stata pervasa da una sensazione che mi confermava che ero a casa e stavo ascoltando verità nuove tuttavia familiari. Finita la lezione, sono andata direttamente da Priscilla. In lacrime, le ho chiesto: "Come posso provare ancora questa sensazione nella mia vita?". Priscilla ha organizzato le lezioni con i missionari.







INVITARE, PARTECIPARE, RAFFORZARE

Al fine di aiutare i Santi degli Ultimi Giorni a raggiungere l'autosufficienza — sia finanziaria che spirituale — nel 2014 la Chiesa ha avviato la propria iniziativa sull'autosufficienza. Dopo una riunione introduttiva, i partecipanti scelgono tra quattro diversi corsi di dodici settimane.

Dato che funzionano come un consiglio, i gruppi per l'autosufficienza offrono un'eccezionale opportunità per ministrare alle necessità economiche, formative, professionali e spirituali degli altri. I componenti del gruppo imparano gli uni dagli altri, si consigliano e si supportano reciprocamente. Condividono anche idee e rendono conto l'uno all'altro di ciò che stanno facendo.

Pregate per sapere quali familiari, amici o vicini potreste invitare a un corso per l'autosufficienza, e partecipate insieme a loro. Ricordate che i principi dell'autosufficienza possono benedire tutti i figli di Dio, a prescindere dal fatto che siano o non siano membri della Chiesa.

I membri del mio corso per l'autosufficienza hanno partecipato agli incontri con i missionari e mi hanno sostenuta. Hanno avuto un impatto duraturo sulla mia spiritualità e mi hanno aiutata a sviluppare una testimonianza del Vangelo e dei profeti moderni.

Nel tempo che mi ci è voluto a completare il corso, ho fatto diversi cambiamenti di tipo materiale e spirituale. Ho iniziato una nuova carriera con una buona azienda e ho estinto diversi prestiti.

Tuttavia, tra le benedizioni più profonde e più tenere che sono derivate dal corso ci sono state la nascita di amicizie meravigliose, l'aver sviluppato un rapporto positivo con un vescovo incoraggiante, l'aver ottenuto una testimonianza della decima, l'aver ricevuto la mia raccomandazione per il tempio e la mia investitura e l'assistere al battesimo dei miei due figli maggiori.

Il mio percorso verso l'autosufficienza è ancora in corso, ma per il resto del viaggio terrò care le lezioni che ho imparato e le amicizie che ho instaurato.

“Alla fine di ogni lezione mi sentivo amata”

Quando a dicembre 2016 ha visitato la Piazza del Tempio a Salt Lake City, nello Utah (USA), con suo figlio Vincent di dieci anni, Katie Funk si considerava “comodamente agnostica”. Aveva lasciato la Chiesa a sedici anni, era diventata una madre single a diciassette, aveva iniziato a tatuarsi e aveva sviluppato la passione per il caffè. Tuttavia, durante quella visita nella Piazza del Tempio, Vincent aveva sentito lo Spirito Santo e aveva chiesto a sua madre di poter seguire le lezioni missionarie.

Nonostante i suoi due lavori, con settimane lavorative di 80 ore, Katie ha studiato il Vangelo con Vincent, cercando le risposte alle sue domande tra una visita dei missionari e l'altra. Nell'estate del 2017, ha iniziato a partecipare alle riunioni della Chiesa, dove ha saputo dei corsi per l'autosufficienza.

“Mi sono resa conto che potevano essermi d’aiuto”, ha detto. “Forse non avrei dovuto fare due lavori o fare affidamento sui miei genitori per il resto della mia vita”.

Katie ha definito il suo corso “incredibilmente rafforzante sia materialmente che spiritualmente”, non solo per quello che ha imparato, ma anche per come il suo gruppo l’ha accettata e le ha ministrato. ■

NOTA

1. “Messaggio dalla Prima Presidenza”, *Le finanze personali per l'autosufficienza* (2017), i.

COME POTETE AIUTARE

Ecco alcune delle idee di Katie su come poter rendere il programma della Chiesa per l’autosufficienza un’opportunità per ministrare sia spiritualmente che materialmente:

- “So che è una frase fatta, ma non giudicate un libro dalla copertina. Il fatto che io abbia potuto partecipare al corso e non sentirmi giudicata dagli altri è stato molto importante”.
- “Offrite sostegno e incoraggiamento. Il mio gruppo mi ha supportata in un modo tale che ogni volta, a fine lezione, mi sentivo amata”.
- “Raccontate la vostra esperienza. L’onestà e l’apertura che avevamo reciprocamente ci rincuorava. Non potete mai sapere chi trarrà beneficio da quello che dite”.
- “Parlate apertamente. Io parlo apertamente di come la mia vita sia molto migliorata perché pago la decima e vado in chiesa. Porto con me al lavoro il mio manuale *Le finanze personali per l'autosufficienza* come se fosse un terapeuta comportamentale. Quando appropriato, parlo con gli altri di alcuni dei principi che contiene”.
- “Frequentate un corso di autosufficienza per voi stessi, ma state attenti a chi potrebbe aver bisogno del vostro aiuto. Ho dovuto saltare quasi metà delle lezioni a causa di alcuni cambiamenti al mio turno di lavoro, però i componenti del mio gruppo sono rimasti in contatto con me e mi hanno incoraggiata. È stato bello non sentirmi esclusa anche se non potevo essere presente”.

CONDIVIDETE LE VOSTRE ESPERIENZE

Per inviarci le esperienze che avete vissuto quando avete ministrato agli altri o altri hanno ministrato a voi, andate su liahona.ChiesadiGesuCristo.org e cliccate “Invia un articolo o un feedback”.

MINISTRARE TRAMITE L'AUTOSUFFICIENZA

“Autosufficienza significa assumerci la responsabilità del benessere spirituale e materiale di noi stessi e di coloro che il Padre Celeste ha affidato alle nostre cure. Soltanto quando siamo autosufficienti possiamo emulare il Salvatore nel servire e aiutare gli altri”.

Anziano Robert D. Hales (1932–2017) del Quorum dei Dodici Apostoli, “I principi del benessere nella prospettiva del Vangelo: la fede in azione”, in *Principi fondamentali del benessere e dell'autosufficienza* (libretto, 2009), 2; enfasi aggiunta.



Questi manuali rappresentano quattro dei corsi della Chiesa per l'autosufficienza. Per ulteriori informazioni, chiedete al vostro vescovo o visitate la pagina srs.ChurchofJesusChrist.org.



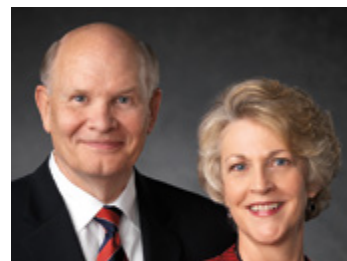
I propositi divini dell'intimità sessuale

Comprendere il dono divino della sessualità nell'ambito del piano di felicità ci aiuta a comprendere l'importanza della legge della castità.

Il nostro obiettivo nella vita terrena è diventare come i nostri genitori celesti. La nostra comprensione e il nostro uso divini dell'intimità sessuale sono fondamentali in tale processo di sviluppo.

La legge della castità è una legge eterna, data dal nostro Padre Celeste a tutti i Suoi figli in tutte le epoche. Rimane valida ed è applicabile tanto oggi quanto lo era nelle precedenti epoche della storia del mondo. Come per gli altri comandamenti, la legge è data dal Padre Celeste per benedire e aiutare i Suoi figli a raggiungere il loro potenziale divino. Obbedire alla legge della castità comprende l'astensione da tutti i rapporti sessuali prima del matrimonio e il rimanere completamente fedeli e leali dopo il matrimonio. I rapporti sessuali devono essere limitati all'interno di un matrimonio tra un uomo e una donna.¹

Il Padre Celeste intende che i rapporti sessuali nel matrimonio abbiano la finalità di procreare, di esprimere amore e di rafforzare i legami emotivi, spirituali e fisici tra marito e moglie. Nel matrimonio, l'intimità sessuale dovrebbe unire moglie e marito nella fiducia, nella dedizione e nella considerazione reciproci.² I rapporti sessuali all'interno del matrimonio devono rispettare l'arbitrio di entrambi i coniugi e non devono essere usati per esercitare controllo o dominio.



Anziano Dale G. Renlund
Membro del Quorum dei Dodici
Apostoli
e Ruth Lybbert Renlund



Tuttavia, ci si potrebbe domandare: “Perché dovrei obbedire alla legge della castità? Perché a Dio interessa il mio comportamento morale?”. Per rispondere a queste domande, Dio ha rivelato la dottrina che, se compresa correttamente, ci motiverà a osservare la legge della castità e a scegliere di esprimere la nostra sessualità entro i confini che Egli ha stabilito.³ Come con tutti i comandamenti di Dio, la legge della castità si comprende meglio nel contesto del piano di salvezza e di Esaltazione del Padre Celeste (vedere Alma 12:32). L’obbedienza alla legge della castità sarà fonte di benedizioni straordinarie.

Promesse eccezionali

Tutti gli esseri umani sono amati figli e amate figlie di spirito di genitori celesti, con una natura divina e un destino eterno. Il motivo per cui abbiamo un corpo è quello di sviluppare tale natura divina in modo da poter realizzare infine il nostro destino eterno.⁴ Il Padre Celeste vuole che otteniamo un’esperienza terrena, progrediamo verso la perfezione e, alla fine, godiamo della pienezza della felicità di cui Egli stesso gode. Egli sa che, per avere questo tipo di gioia duratura, dobbiamo progredire lungo il corso che ha stabilito, obbedendo ai comandamenti che ci ha dato.

È fondamentale comprendere che i rapporti familiari devono perpetuarsi nelle eternità dopo questa vita. A coloro che sono fedeli è stato promesso che, dopo la vita terrena, “passeranno oltre gli angeli [...] verso la loro esaltazione e gloria [...], gloria che sarà una

pienezza e una continuazione della posterità per sempre e in eterno.

Allora essi saranno dei, perché non hanno fine” (Dottrina e Alleanze 132:19–20).

La dottrina delle famiglie eterne ne La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è unica tra le tradizioni cristiane. Non siamo stati creati unicamente per lodare, adorare e servire qualche dio incomprensibile.⁵ Siamo stati creati da amorevoli genitori celesti per progredire fino a diventare come loro.⁶ Gli spiriti maschi e femmine sono stati creati per essere complementari. Questo è il motivo per cui il genere non è fluido nelle eternità — perché rappresenta la base per il dono supremo che il Padre Celeste possa offrire: il Suo genere di vita.⁷

Affinché possiamo realizzare tale benedizione, il Padre Celeste ha comandato di riservare l’intimità sessuale al matrimonio tra un uomo e una donna.⁸ Dio ha inteso il matrimonio come “la completa fusione di un uomo e di una donna: cuori, speranze, vita, amore, famiglia, futuro, tutto. [...] Essi dovevano essere ‘una sola carne’ nella loro vita in comune”⁹. Secondo il piano di Dio, non possiamo ottenere il tipo di vita di cui gode il nostro Padre Celeste da soli o senza un impegno totale di fedeltà, nell’ambito del matrimonio, a nostro marito o nostra moglie.

Dio ci permette di scegliere il modo in cui vivremo la nostra vita. Non ci costringerà a seguire il percorso che Egli ha stabilito anche se sa che ci porterà alla nostra felicità più grande. I comandamenti e le alleanze di Dio costituiscono il sentiero che ci permette di diventare eredi completi nel Suo regno, coeredi di Gesù Cristo (vedere Romani 8:17). Compiendo le giuste scelte, sviluppiamo la natura divina insita in noi. I rapporti sessuali sono “una delle più alte espressioni [...] della nostra natura [divina]”¹⁰. Un’espressione appropriata della sessualità da parte nostra

consente lo svolgersi del piano di Dio sulla terra e nelle eternità,¹¹ qualificandoci per diventare come il nostro Padre Celeste.¹² Dio promette ai fedeli la vita eterna, che include il matrimonio eterno, i figli e tutte le altre benedizioni di una famiglia eterna.¹³

Le filosofie distraenti e gli inganni di Satana

I ragionamenti fallaci e gli inganni di Satana hanno prodotto filosofie distraenti che pretendono di eliminare la necessità di obbedire ai comandamenti di Dio, specialmente alla legge della castità. La voce contraria di Satana è forte e le sue filosofie sono spesso allettanti. Nel Libro di Mormon, alcuni abbracciarono tali filosofie per ingannare altri e per trarne vantaggio. Per esempio, Nehor insegnò ai Nefiti “che tutta l’umanità sarebbe stata salvata all’ultimo giorno, e che non dovevano temere né tremare, ma che potevano alzare il capo e gioire; poiché il Signore aveva [...] pure redento tutti gli uomini: e alla fine tutti gli uomini avrebbero avuto la vita eterna” (Alma 1:4).

Se adottiamo la filosofia di Nehor, non abbiamo alcun incentivo a limitare i nostri appetiti sessuali perché non ci sono conseguenze eterne. E se violiamo la legge della castità? Nessun problema, dato che i seguaci di Nehor “non credevano nel pentimento dei loro peccati” (Alma 15:15). Questa allettante filosofia può essere seducente e molti la trovano interessante; possiamo fare quello che vogliamo senza conseguenze eterne.

Altri falsi insegnanti presenti nel Libro di Mormon predicavano che credere in Gesù Cristo e nella Sua Espiazione e obbedire ai Suoi comandamenti significa “[porsi] sotto il giogo” di “cose folli” e deriva dalle ridicole “tradizioni dei [propri] padri” (Alma 30:13, 14). Infatti, proclamavano che attendere “la remissione dei [propri] peccati” è un mero problema mentale o emotivo, “l’effetto di una mente resa delirante” (Alma 30:16). La conclusione inevitabile di tali insegnamenti è che ogni uomo e ogni donna riescono in questa vita “secondo le [proprie] inclinazioni” e la propria “forza”, e che qualsiasi cosa essi facciano “non [è] un crimine” (Alma 30:17). Questi falsi insegnamenti promuovono la disobbedienza alla legge della castità perché la concezione di giusto e sbagliato è superata.

Non stupisce che queste filosofie siano ancora popolari! Nessuna responsabilità per qualsiasi scelta sembra la libertà definitiva. Se possiamo evitare la maggior parte delle conseguenze terrene essendo discreti e facendo attenzione, che c’è di male? In un contesto del genere, la legge della castità appare datata, moralista e inutile.

Leggi eterne

Le leggi di Dio non sono negoziabili. Egli ci permette di ignorarle, ma non siamo liberi di creare le nostre regole per le eternità più di quanto una persona non sia libera di creare proprie leggi personalizzate per la fisica. Dio vuole che siamo eredi qualificati del Suo regno. Aspettarsi la Sua eredità celeste pur seguendo un corso diverso da quello che ha tracciato è da ingenui.

Prima di essere chiamato a servire nella Chiesa a tempo pieno, io (anziano Renlund) mi occupavo di pazienti con insufficienze cardiache gravi. Per quanto riguarda l’insufficienza cardiaca e la cardiologia dei trapianti, ci sono procedure definite e consolidate da seguire per ottenere il miglior risultato: una vita più lunga e di qualità migliore. Trattare il paziente in un altro modo non porta ai migliori risultati. Mi lasciava esterrefatto che alcuni pazienti cercassero di negoziare il corso della terapia. Alcuni pazienti dicevano: “Preferisco non prendere alcun farmaco”, oppure “Dopo il trapianto, non voglio sottopormi ad alcuna

È fondamentale comprendere che i rapporti familiari devono perpetuarsi nelle eternità dopo questa vita.





biopsia cardiaca". Ovviamente, i pazienti sono liberi di seguire il proprio corso, ma non possono perseguire un corso di azioni meno buono e aspettarsi il miglior risultato.

Lo stesso vale per noi. Siamo liberi di scegliere il corso della nostra vita, ma non siamo liberi di scegliere il risultato derivante dal seguire regole personali, a prescindere da quante volte qualcuno ci dica che possiamo. Non è colpa del Padre Celeste se non riceviamo le benedizioni connesse alla legge della castità a motivo della disobbedienza.

In questa dispensazione, il Salvatore ha insegnato che le leggi eterne non sono flessibili né aperte alla discussione. Egli ha detto: "E ancora, in verità vi dico: ciò che è governato dalla legge è anche protetto dalla legge, ed è santificato e reso perfetto da essa.

Ciò che infrange la legge e non vi aderisce, ma *cerca di diventare la legge di se stesso*, [...] non può essere santificato dalla legge, né dalla misericordia, dalla giustizia o dal giudizio" (Dottrina e Alleanze 88:34–35; enfasi aggiunta). Non possiamo sostituire le nostre regole alle leggi eterne più di quanto un uomo, toccando i carboni ardenti, possa decidere di non bruciarsi.

Se non saremo obbedienti, godremo solo "di ciò che [siamo] disposti a ricevere, poiché non [siamo stati] disposti a godere di ciò che [avremmo] potuto ricevere" (Dottrina e Alleanze 88:32). L'obbedienza alla legge della castità è uno dei modi in cui dimostriamo di essere disposti a fare qualunque cosa sia necessaria per ricevere tutte le benedizioni straordinarie associate alle famiglie eterne.

Le leggi di Dio sono, alla fine, sempre giuste

Non tutti i figli del Padre Celeste hanno l'opportunità, in questa vita, di sperimentare l'intimità sessuale in relazioni matrimoniali secondo la legge di Dio. Alcuni non avranno l'opportunità di sposarsi. Altri sono convinti

che le loro circostanze particolari rendono l'applicazione della legge della castità talmente difficile e ingiusta che possono scegliere di ignorarla.

Tuttavia, ciò che è giusto deve essere giudicato da una prospettiva eterna, da quella del Padre Celeste e di Gesù Cristo.¹⁴ Il Salvatore ha esortato il Suo popolo ad astenersi dal giudicare ciò che è giusto o non lo è fino al giorno in cui preparerà i Suoi gioielli (vedere Malachia 3:17–18). I "gioielli" a cui si riferisce il Salvatore sono coloro che, nonostante l'ingiustizia percepita o temporanea o qualsiasi altro impedimento, rispettano i Suoi comandamenti.

Quando le nostre circostanze ci sembrano ingiuste, è meglio seguire il consiglio di re Beniamino. Egli ha detto: "Desidererei che consideraste lo stato benedetto e felice di coloro che obbediscono ai comandamenti di Dio. Poiché ecco, essi sono *benedetti in tutte le cose*, sia temporali che spirituali; e se si mantengono fedeli fino alla fine sono accolti in cielo, affinché *possano in tal modo dimorare con Dio in uno stato di felicità senza fine*" (Mosia 2:41; enfasi aggiunta).

In fin dei conti, niente è paragonabile all'ingiustizia infinita subita dal Salvatore. Però, se saremo fedeli, Egli ci risarcirà di tutte le ingiustizie che subiamo e noi raggiungeremo uno stato di felicità senza fine.

Se sceglieremo di osservare i comandamenti di Dio, compresa la legge della castità, avremo gioia e "pace in questo mondo, e vita eterna nel mondo a venire" (Dottrina e Alleanze 59:23)¹⁵ perché faremo parte di una famiglia eterna, insieme agli antenati e ai posteri.¹⁶ Se saranno suggellati per l'eternità tramite l'autorità del sacerdozio, marito e moglie riceveranno l'Esaltazione e avranno una pienezza di gloria e una progenie eterna.¹⁷

Se saranno suggellati per l'eternità tramite l'autorità del sacerdozio, marito e moglie riceveranno l'Esaltazione e avranno una pienezza di gloria e una progenie eterna.

Tentazione e pentimento

Dio ha previsto che saremmo stati tentati nel cercare di vivere la legge della castità. Ecco perché ha dato Suo Figlio affinché fosse il nostro Salvatore e Redentore. Grazie a Gesù Cristo e alla Sua Espiazione, possiamo essere rafforzati per poter resistere alla tentazione. Tutti i figli di Dio che sperimentano tentazioni di qualsiasi tipo

possono rivolgersi al Salvatore per chiedere aiuto.¹⁸ Gesù Cristo capisce quello che stiamo vivendo perché “in ogni cosa è stato tentato come noi”, e noi siamo esortati ad “accostarci dunque con piena fiducia al trono della grazia, affinché otteniamo misericordia e troviamo grazia per esser soccorsi al momento opportuno” (Ebrei 4:15, 16).

Quando vacilliamo, dobbiamo ricordare che possiamo diventare puri grazie alla fede in Gesù Cristo e al pentimento sincero.¹⁹ Il Signore ha promesso che “quand’anche i [nostri] peccati fossero come lo scarlatto, diventeranno bianchi come la neve” (Isaia 1:18). Il Salvatore non si limiterà a perdonare; Egli dimenticherà il nostro peccato.²⁰ Che

cosa potremmo chiedere di più? Aiuto quando siamo tentati, perdono quando ci pentiamo. Non dovremmo temere il pentimento anche se Satana cerca “di impedirci di guardare a Gesù Cristo, che sta a braccia aperte, con la speranza e l’intenzione di guarirci, perdonarci, mondarci, rafforzarci, purificarci e santificarci”²¹.

Testimonianza

Le leggi di Dio sono concepite per la nostra felicità suprema. Egli vuole che usiamo il nostro corpo e la nostra sessualità nei modi che ha ordinato così che possiamo diventare come Lui. Nel nostro matrimonio siamo stati benedetti con fiducia reciproca tramite l’obbedienza alla legge della castità. La fiducia che abbiamo l’uno nell’altra e nel nostro Padre Celeste si è rafforzata mentre abbiamo osservato questo comandamento. Il piano di Dio è l’unico sentiero che rende possibile la gioia più completa. Vi promettiamo che anche voi potete sapere che Dio vi ama e che sarete benedetti per l’eternità se osserverete i Suoi comandamenti. ■

NOTE

1. Vedere Giacobbe 2:27–30; *Predicare il mio Vangelo – Guida al servizio missionario* (2004), “Lezione 4: I comandamenti”, 77.
2. Vedere *Manuale generale – Servire ne La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni* (2020), 2.1.2, ChiesadiGesuCristo.org; David A. Bednar, “Noi crediamo nell’essere casti”, *Liahona*, maggio 2013, 41–44; Russell M. Nelson, “Nutrire il matrimonio”, *Liahona*, maggio 2006, 36–38; Richard G. Scott, “Le giuste scelte”, *La Stella*, gennaio 1995, 42–44.
3. Vedere Boyd K. Packer, “I piccoli fanciulli”, *La Stella*, gennaio 1987, 15.
4. Vedere “La famiglia – Un proclama al mondo”, *Liahona*, maggio 2017, 145. Nel proclama, il significato inteso per il termine “sesso” è il sesso biologico alla nascita.
5. Vedere Thomas Watson, “Man’s Chief End Is to Glorify God”, in *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); tutto secondo quanto citato in Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Vedere Dallin H. Oaks, “Apostasia e restaurazione”, *La Stella*, luglio 1995, 98–101.
7. Vedere “La famiglia – Un proclama al mondo”. Nell’eternità non saremo asessuati, come alcuni teologi hanno suggerito. Vedere Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–190.
8. Vedere Dottrina e Alleanze 42:22–24; vedere anche “La famiglia – Un proclama al mondo”.
9. Jeffrey R. Holland, “La purezza personale”, *La Stella*, gennaio 1999, 91.
10. David A. Bednar, “Noi crediamo nell’essere casti”, *Liahona*, maggio 2013, 42.
11. Vedere Neil L. Andersen, “I figli”, *Liahona*, novembre 2011, 28–30.
12. Vedere Dallin H. Oaks, “Apostasia e restaurazione”, *La Stella*, luglio 1995, 98–101.
13. Vedere Dottrina e Alleanze 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Vedere D. Todd Christofferson, “Perché il matrimonio, perché la famiglia”, *Liahona*, maggio 2015, 50–53.
15. Vedere anche Mosia 2:41; *Manuale generale*, 2.1.2.
16. Vedere Malachia 4:1.
17. Vedere Dottrina e Alleanze 132:19.
18. Vedere Alma 13:28.
19. Vedere Isaia 1:18; Dottrina e Alleanze 58:42.
20. Vedere Dottrina e Alleanze 58:42.
21. Russell M. Nelson, “Possiamo fare meglio ed essere migliori”, *Liahona*, maggio 2019, 67.





Come, quando e perché **Parlare di sessualità ai vostri figli**

Se dovete chiedere ai giovani: “Che cos’è la legge della castità?”, è probabile che otteniate uno sguardo perso nel vuoto o che si agitino in preda al disagio e che dicano poi in modo sbrigativo qualcosa del tipo: “Significa non avere rapporti sessuali prima del matrimonio”. La nostra esperienza ci ha dimostrato che molti giovani non hanno rapporti prima del matrimonio, ma che fraintendono profondamente il significato e lo scopo completi della legge della castità o della sessualità, un fraintendimento che, purtroppo, porta spesso a futuri problemi coniugali. Il nostro obiettivo come genitori e dirigenti deve essere quello di aiutare i nostri figli a essere contemporaneamente sessualmente puri e preparati.



Per aiutare i nostri figli a prepararsi alla sessualità e a goderne nella sua bellezza e meraviglia all'interno del matrimonio, dobbiamo guidarli mentre si impegnano a controllare le emozioni che Dio ha dato loro.

Laura M. Padilla-Walker

Professoressa, School of Family Life, Brigham Young University

e Meg O. Jankovich

Studentessa del programma del master in Marriage, Family, and Human Development alla BYU

Considerate tutti gli aspetti della legge

Gli aspetti fisici della legge della castità (per esempio, l'astinenza prima del matrimonio e la fedeltà totale dopo il matrimonio) sono essenziali e importanti. Tuttavia, a volte si discute più spesso di astinenza che degli aspetti emotivi e spirituali della gioia e della bellezza dell'intimità sessuale nel matrimonio, oltre che della pace che deriva dal condurre una vita virtuosa e pura sia prima che dopo il matrimonio.

Oltre alla procreazione, l'intimità sessuale nel matrimonio ha un altro scopo importante. L'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ha spiegato: "I rapporti intimi

[...] non si possono ridurre a una curiosità da appagare, a un appetito da soddisfare o a un genere di divertimento o di intrattenimento di cui godere egoisticamente. Non sono come un trofeo da conquistare o semplicemente un atto da compiere. Sono, invece, la più alta espressione, in questa vita terrena, della nostra natura e potenziale divini e un mezzo per rafforzare il legame emotivo e spirituale tra marito e moglie"¹.

Per aiutare i nostri figli a prepararsi a godere dell'intimità sessuale nella sua bellezza e meraviglia all'interno del matrimonio, dobbiamo aiutarli a capire il loro sviluppo sessuale e dobbiamo guidarli mentre si impegnano a controllare i sentimenti e le emozioni che Dio ha dato loro.

Se temete di non aver parlato di sessualità ai vostri figli abbastanza presto e nel modo giusto, non siete i soli. Ci sono diverse



Man mano che i nostri figli crescono, hanno bisogno che i genitori insegnino loro più direttamente e più chiaramente che cosa è giusto e che cosa non è giusto.

ragioni del perché tali conversazioni possano essere difficili. Tuttavia, non è mai troppo tardi per iniziare a insegnare. Di seguito trovate tre suggerimenti che vi aiuteranno a iniziare.

1. Come parlare di sessualità

Un elemento fondamentale delle sane conversazioni genitore-figli sulla sessualità è promuovere una cultura di franchezza. La ricerca suggerisce che gli adolescenti ottengono la maggior parte delle informazioni sulla sessualità dai media o dai coetanei, ma che *vogliono* essere informati dai genitori.

Il presidente M. Russell Ballard, presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, ha detto: “Man mano che i figli crescono, hanno bisogno che i genitori insegnino loro direttamente e chiaramente che cosa è giusto e che cosa non è giusto. I genitori devono [parlare ai loro figli] chiaramente del sesso e degli insegnamenti del Vangelo riguardo alla castità. Che questa conoscenza sia impartita dai genitori nella casa in maniera idonea”².

Per favorire una comunicazione aperta, potete:

- Iniziare quando i vostri figli sono piccoli chiamando le parti del corpo con il nome corretto. Ciò insegna ai vostri figli a conoscere il loro meraviglioso corpo e fornisce loro il linguaggio di cui hanno bisogno per essere sani e informati.
- Far sapere ai vostri figli che possono farvi qualsiasi domanda; dopodiché, cercate di non reagire in modo eccessivo o di farli

vergognare di ciò che chiedono o confessano. Celebrate il fatto che ne stiano parlando con voi, mostrate loro amore e sostegno e fate del vostro meglio per mantenere aperti i canali della comunicazione.

- Evitare di parlare di sessualità attraverso metafore. Ai vostri figli servono informazioni presentate in modo chiaro e onesto. Per esempio, alcuni giovani raccontano lezioni in cui la non osservanza della legge della castità viene paragonata a una gomma da masticare o del cibo che passa da una persona all'altra nella stanza e che quindi non è più desiderabile. Anche se con le migliori intenzioni, questo genere di metafore promuove spesso la paura della sessualità o un senso di autostima basso o insanabile, minando la speranza e la pace che derivano dal vero pentimento.

2. Quando parlare di sessualità

La maggior parte dei genitori affrontano l'argomento sessualità una sola volta con i loro figli. Tuttavia, dati i falsi messaggi che ricevono oggi dal mondo, talvolta su base giornaliera, ai giovani serve parlarne più di

una volta con i loro genitori.³ I figli traggono maggiore beneficio da un approccio proattivo in cui i genitori anticipano le difficoltà che essi affronteranno in relazione alla sessualità e forniscono loro strategie utili.

Parlando della potenziale esposizione alla pornografia, la sorella Joy D. Jones, presidentessa generale della Primaria, ha detto: “È meglio dedicarsi presto a tali discussioni e i bambini si confideranno più facilmente se sapranno che sono amati e che nulla di ciò che possono dire o fare può cambiare quell’amore. [...]”

Genitori, dobbiamo essere noi a dare il via a una conversazione e non aspettare che siano i bambini a venire da noi. [...] Desideriamo che i bambini si sentano preparati e rafforzati, non spaventati. Non vogliamo parlare a loro, ma con loro”⁴.

Per essere più deliberati, potete:

- Tenere lezioni alla serata familiare su argomenti correlati alla sessualità e lasciare che i vostri figli insegnino quando si sentono pronti. Gli argomenti possono includere la pubertà, l’aspetto fisico, gli aspetti positivi della sessualità, i pericoli insiti nella fruizione di materiale pornografico, la normalità di avere emozioni di natura sessuale, e altro ancora.
- Aiutare i vostri figli a ideare strategie specifiche per resistere alla tentazione. Per esempio, se i vostri figli lottano contro pensieri o comportamenti impuri, pensate insieme a idee su cosa fare quando sorgono tali pensieri. Ad esempio, potrebbero cantare un inno, pensare a un versetto, pregare, fare esercizio fisico oppure indossare un braccialetto che ricordi loro di scegliere ciò che è giusto.
- Insegnare ai ragazzi come evitare i predatori sessuali ed essere al sicuro. Nota bene: cercate di non affrontare il tema della sicurezza (il che è spesso causa di paura) nella stessa occasione in cui parlate dell’intimità sessuale all’interno del matrimonio, i ragazzi potrebbero proiettare la paura a tutti gli aspetti della sessualità.





3. Parlate del *perché* della sessualità

Spesso i ragazzi vogliono sapere *perché* ci si aspetta che facciano delle cose. Perché *dovrebbero* osservare la legge della castità quando alcune persone intorno a loro non lo fanno? Quando comprendono le ragioni che stanno alla base delle aspettative, è più probabile che interiorizzino i valori condivisi del Vangelo e della famiglia. I giovani che sanno perché si stanno impegnando a osservare la legge della castità si accorgono che tale impegno “cessa di essere un fardello e diviene, invece, una gioia e una delizia”⁵.

Se vogliamo che i nostri figli osservino la legge divina della castità, dobbiamo fornire loro le ragioni per cui è importante attenersi a tale legge. Dobbiamo insegnare loro che “la sessualità è un dono possente del Padre Celeste e deve essere utilizzata entro i limiti che Egli ha stabilito”⁶. Comprendere il modo in cui questo “dono possente” si sviluppa aiuterà i giovani a compiere scelte in linea con il desiderio di osservare la legge divina della castità.

Nel parlare dello sviluppo sessuale con vostro figlio o vostra figlia, considerate gli insegnamenti seguenti:

- La sessualità è parte integrante di ogni figlio e figlia di Dio. Siamo creati a “immagine di Dio” (Genesi 1:27), il che significa che il nostro corpo, compresi gli organi sessuali, sono una creazione divina.
- Provare emozioni ed eccitazione di tipo sessuale è normale. I figli non devono agire spinti da tali emozioni e sensazioni, ma possono,

I giovani che sanno perché si stanno impegnando a osservare la legge della castità si accorgono che tale impegno cessa di essere un fardello.

invece, esserne consci. Ciò significa accorgersi delle emozioni di natura sessuale ma non giudicarle negativamente. Varie ricerche hanno dimostrato che praticare la mindfulness può aiutarci a fare scelte migliori che sono in linea con i nostri valori e i nostri obiettivi, come l’osservanza della legge della castità.

- La masturbazione è spesso la prima esperienza che il bambino ha con la sessualità e viene fatta nell’ignoranza. Anche i bambini più piccoli sono inclini al toccarsi, e il modo in cui i genitori reagiscono a questi primi comportamenti può porre le basi della considerazione di

sé e della propria sessualità da parte dei giovani. È importante che i genitori trovino un equilibrio tra l'aiutare i figli a capire le motivazioni alla base del comandamento di Dio secondo cui il comportamento sessuale deve avvenire all'interno del matrimonio e il non reagire, al contempo, con disgusto o rabbia quando i bambini si toccano o i giovani ammettono di masturbarsi.

- Se i figli capiscono le motivazioni alla base delle norme relative ai rapporti interpersonali e alla sessualità (compresi il corteggiamento, la modestia, la castità, ecc.), è molto più probabile che vedano la saggezza nelle leggi di Dio e siano motivati a rispettarle. Quando insegnate tali norme, ricordate l'importanza di farlo senza provocare vergogna o paura.

Sottolineate il potere dell'Espiazione di Gesù Cristo

Proprio come avviene quando i nostri figli piccoli cominciano a imparare a camminare, i giovani possono vacillare mentre imparano a capire e a regolare la propria sessualità. È importante che ricordiamo di favorire la crescita invece del senso di colpa e di insegnare ai nostri figli che Gesù Cristo può benedirli con grazia, potere e misericordia per rafforzarli e aiutarli a rimanere sessualmente puri e a godere un giorno delle benedizioni dell'intimità sessuale nel matrimonio.

Essere genitori non è facile, e gli sforzi che compiamo nell'istruire i nostri figli possono non essere sempre perfetti, ma possiamo fare del nostro meglio per insegnare ai nostri figli il dono meraviglioso che è l'intimità sessuale nel matrimonio. Se pensiamo di non esserne in grado, possiamo fare meglio con l'aiuto del Signore. L'anziano Jeffrey R. Holland del



Quorum dei Dodici Apostoli ha detto: “Grazie al dono dell'Espiazione di Gesù Cristo e alla forza celeste che ci aiutano, noi *possiamo* migliorare e la grandiosità del Vangelo risiede nel fatto che veniamo ricompensati per i nostri *tentativi*, anche se non abbiamo successo sempre”⁷. ■

NOTE

1. David A. Bednar, “Noi crediamo nell'essere casti”, *Liahona*, maggio 2013, 42.
2. M. Russell Ballard, “Come una fiamma inestinguibile”, *La Stella*, luglio 1999, 102.
3. Vedere Dalmacio Flores e Julie Barroso, “21st Century Parent-Child Sex Communication in the United States: A Process Review”, *Journal of Sex Research*, vol. 54, n. 4-5 (2017), 532-548.
4. Joy D. Jones, “Affrontare la pornografia: proteggere, reagire e guarire”, *Liahona*, ottobre 2019, 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, “Non ti scordar di me”, *Liahona*, novembre 2011, 122.
6. “L'intimità sessuale è sacra e meravigliosa” (lezione della serata familiare), Church of Jesus Christ.org/addressing-pornography/resources.
7. Jeffrey R. Holland, “Domani l'Eterno farà delle meraviglie in mezzo a voi”, *Liahona*, maggio 2016, 125.

Nota dell'editore: se avete figli adolescenti, potreste mostrare loro gli articoli su questo argomento pubblicati a pagina 12 e a pagina 52.

Tempo ben speso

David Dickson

Riviste della Chiesa

Dato che sfrutta al massimo il suo tempo, Pele Mika Ah Lam trova ogni giorno un motivo per essere felice, ha una piccola attività e può guardarsi indietro senza rimpianti.

Il tempo sulle isole del Pacifico scorre in modo leggermente diverso rispetto a molte altre parti del mondo. I compiti giornalieri vengono completati entro il calare del sole, non in base all'orario. Ci si sveglia con i versi degli uccelli e l'infrangersi delle onde, non con una sveglia stridula.

Pele Mika Ah Lam vive seguendo un'altra considerazione importante che riguarda il tempo: "Lo sfrutto al massimo ovunque io sia".

Imparare in classe e fuori dalla classe

Pele è cresciuta in un villaggio dove le famiglie — compresa la sua — vivono della terra. L'acqua corrente e l'elettricità non sono mai scontati, e le case sono semplici e bellissime. L'istruzione non è alla portata di tutti. "Tutti i familiari si sostengono a vicenda riguardo ai costi per l'istruzione", dice Pele. "Nelle Samoa funziona così".

Dopo aver lavorato duramente e aver ottenuto i voti più alti a scuola, Pele è stata accettata alla National University of Samoa. Ha scelto di studiare Contabilità, Matematica e

Informatica. Si è anche ritagliata del tempo per partecipare ai corsi dell'Istituto.

Strada facendo, Pele ha partecipato a un'altra attività che avrebbe cambiato la sua vita nell'immediato futuro, anche se al momento non se ne è resa conto. Per divertimento, ogni venerdì sera si riuniva con altri membri della Chiesa iscritti all'università per parlare del Vangelo e acquisire nuove competenze. Queste attività variavano di settimana in settimana con una eccezione: l'ultimo venerdì di ogni mese, avevano la tradizione fissa di imparare a cucinare un piatto diverso.

"Ho prestato la massima attenzione", dice Pele. "Non volevo sprecare l'opportunità di imparare qualcosa di nuovo".

Quella decisione avrebbe portato un grande valore aggiunto in futuro.

Si chiude una porta, si apre un portone

Il costo di un'istruzione universitaria può essere un grosso ostacolo praticamente per chiunque. Quando il suo finanziamento si è esaurito, Pele ha dovuto lasciare gli

studi. Tuttavia, mentre era all'università, aveva lavorato duramente e aveva imparato tutto ciò che poteva, incluso il modo in cui cucinare diversi piatti.

Come moglie e madre di figli piccoli, ha pensato intensamente a come potesse utilizzare ciò che aveva imparato per contribuire a sostenere la sua famiglia. Per tutta la vita, a Pele è stato insegnato a credere in Dio e a lavorare duramente.

"Ho deciso di avviare una mia attività", ha detto. "Ora gestisco un chiosco che offre specialità alla griglia e insalate, e preparo i piatti che ho imparato a cucinare quando ero a scuola!".

Grazie al successo della sua attività, Pele guadagna abbastanza per prendersi cura della propria famiglia e anche per contribuire a prendersi cura dei genitori, dei fratelli e delle sorelle.

"La nostra famiglia crede che 'la fede senza le opere non ha valore' [Giacomo 2:20]", ha detto. "Abbiamo fede in Dio e crediamo che ci aiuterà in ogni modo. Però, dobbiamo fare la nostra parte".

Il tempo dell'isola

Pele vive ancora secondo "il tempo dell'isola". Si sveglia e torna a casa con il sole e abbraccia lo stile di vita semplice e pacifico delle Samoa. Comprende e vive la seguente verità: "Del tempo in fuga l'onda nessuno arresterà"¹.

L'anziano Ian S. Ardern dei Settanta ha insegnato: "Il tempo non è mai in vendita; il tempo è una merce che, per quanto ci proviate, non si può acquistare al negozio a [nessun] prezzo. Tuttavia, quando viene

usato saggiamente, il suo valore è incommensurabile"².

Poiché Pele sta provando a trarre il massimo dal tempo che ha a disposizione, Dio ha fatto prosperare lei e la sua famiglia, e loro hanno trovato la gioia anche nel mezzo delle difficoltà. Pele ha una forte testimonianza, un'attività di successo e un futuro radioso.

"Siamo molto benedetti", ha detto. ■

NOTE

1. "Tesoro fa' dell'ore", *Inni*, 139.
2. Ian S. Ardern, "Un tempo per prepararsi", *Liahona*, novembre 2011, 31.



UN PROGRAMMA IN CINQUE PASSI PER LA GESTIONE DEL TEMPO

Se state cercando dei modi per portare equilibrio nella vostra agenda piena di impegni, prendete in considerazione i seguenti cinque passi tratti da *I miei fondamenti per l'autosufficienza*:

1. *Fate un elenco delle cose da fare.* "Ogni mattina, fate un elenco delle cose da fare. Aggiungete i nomi delle persone a cui rendere servizio".
2. *Pregate per ricevere guida.* "Ascoltate. Impegnatevi a fare del vostro meglio".
3. *Definite le priorità.* "Mettete un 1 accanto a quella più importante, un 2 accanto alla seconda attività in ordine di importanza, e così via".
4. *Stabilite gli obiettivi e agite.* "Ascoltate lo Spirito. Stabilite degli obiettivi. Lavorate sodo. Iniziate dall'attività più importante e poi proseguite con le altre attività elencate".
5. *Fate rapporto.* "Fate rapporto al Padre Celeste ogni sera in preghiera. Ponete delle domande. Ascoltate. Pentitevi. Sentite il Suo amore".¹

NOTA

1. Tratto da *I miei fondamenti per l'autosufficienza* (2016), 14.



Come gestire i dispositivi digitali e

riprendersi la famiglia

Geoff Steurer

Terapeuta di coppia e familiare

Immaginate gli scenari seguenti:

- Una famiglia è seduta al ristorante in attesa di essere servita, e invece di parlare tra loro, tutti fissano il proprio cellulare.
- Un'adolescente si sente inadeguata e sola mentre sui social media scorre le esibizioni dei suoi coetanei curate nei minimi dettagli.
- Una bambina al parco cerca di convincere il padre a distogliere lo sguardo dal cellulare e a prestarle attenzione.
- Un marito continua a controllare le notifiche sportive sullo smartwatch mentre sua moglie sta parlando con lui.
- Un giovane uomo continua a inviare messaggi durante la lezione della serata familiare.

Ciascuno di questi esempi — e dozzine di altri che sicuramente avrete vissuto — è una piccola tragedia. Gli smartphone e gli altri dispositivi digitali sono sia una benedizione che una maledizione. Ci collegano a un mondo meraviglioso di informazioni. Ci aiutano a svolgere la storia familiare, a studiare le Scritture e a parlare con i parenti che vivono lontano. Tuttavia, quando non li gestiamo in maniera corretta, i dispositivi digitali possono anche rovinare i rapporti familiari e influire sulla nostra salute mentale, spirituale e fisica.



Ecco sette suggerimenti per assicurarsi che i dispositivi digitali siano al nostro servizio e non i nostri padroni.



FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES

Il paradosso della tecnologia

In qualità di terapeuta di coppia e familiare, assisto alle difficoltà sempre crescenti di persone serie che si contendono l'attenzione dei propri cari con gli schermi. È un grande paradosso. Proprio i dispositivi pensati per aiutarci a connetterci e a migliorare i nostri rapporti li hanno resi, in alcuni casi, superficiali e hanno lasciato nelle persone un senso di insicurezza. Infatti, molti ricercatori stanno scoprendo che le segnalazioni sempre più numerose di depressione, ansia, bullismo e suicidio hanno un legame con l'epidemia di solitudine causata, in larga misura, dall'utilizzo diffuso di dispositivi elettronici personali.¹

Nelle nostre case, anche se si è tutti fisicamente insieme, l'uso dei dispositivi può creare istantaneamente un senso di solitudine e di disconnessione. Se il nostro obiettivo è creare unità e connessione nei nostri rapporti familiari, dobbiamo renderci conto della scissione dell'attenzione che si verifica quando i dispositivi si infiltrano nelle riunioni di famiglia.

Non dobbiamo avere una reazione esagerata ed eliminare completamente la tecnologia dalla nostra vita. Dobbiamo, piuttosto, dare alla tecnologia il suo giusto posto così che favorisca i nostri rapporti invece di eroderli.

Le trappole di un mondo virtuale

Immergerci nei nostri dispositivi minimizza il mondo reale che ci circonda — con tutti i suoi suoni, le sue sfumature le immagini e innumerevoli altre sensazioni — e le sostituisce con un mondo virtuale che non ci connette con la stessa profondità al nostro corpo e al nostro ambiente. Di conseguenza, possiamo perdere segnali fisici importanti che ci dicono ciò che ci serve per poter essere sani. Per esempio, passare troppo tempo davanti allo schermo può impedirvi di notare che siamo stanchi, affamati o stressati.

Tale disconnessione dal mondo fisico può anche minare il nostro senso di gioia. C'è una profonda differenza, per esempio, tra il ricevere una faccina che ride su uno schermo e il vedere di persona la risata gioiosa di una persona cara.

Il bisogno di assistenti digitali

I dispositivi digitali sono ideati per essere irresistibili e difficili da mettere via. Infatti, molti sviluppatori di programmi e di telefoni puntano intenzionalmente alle nostre vulnerabilità umane per farci continuare a controllare e scorrere infiniti flussi di informazioni.²

Questa dipendenza dai dispositivi è talmente comune che è facile ignorare come ci stia influenzando. I giovani, quindi, hanno bisogno di adulti che possano dare l'esempio

dell'uso corretto di questi dispositivi e che possano insegnarne gli effetti ai figli.

Come ha insegnato il presidente M. Russell Ballard, presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, i dispositivi digitali "devono essere nostri servitori, non nostri padroni"³.

Con questo in mente, ecco sette suggerimenti su come gestire i nostri dispositivi digitali:

Siate come il Salvatore: prestate completa attenzione.

Il Salvatore ci ha mostrato cosa significa stare veramente con gli altri senza distrazione. Durante il Suo ministero, era sempre concentrato sull'individuo (vedere Marco 5:25–34; 35–42; Luca 19:2–8): Cristo prestava completa attenzione a tutti, nessuno escluso. Quando mostrò ai Nefiti le Sue ferite, non procedette di fretta. Al contrario, i presenti si fecero "avanti *ad uno ad uno*, finché furono tutti passati" (3 Nefi 11:15; enfasi aggiunta).

Nell'essere un esempio di questa pratica, **insegniamo ai nostri figli come stare veramente in un posto alla volta, invece di dividere la loro attenzione tra i dispositivi e chi sta loro intorno.** Quando parlate con qualcuno, specialmente un figlio o il coniuge, dedicategli la vostra completa attenzione mettendo da parte il cellulare.

Purtroppo, ignorare chi amiamo per rispondere a un messaggio e dare ascolto alle necessità di qualcun altro è diventato normale. Questo può avere un effetto negativo sui nostri rapporti e può mandare involontariamente il messaggio che la persona che abbiamo davanti sia meno importante.

Impegnatevi a dimostrare che le persone che avete di fronte hanno la precedenza sulle interruzioni causate dal vostro cellulare o dal vostro dispositivo. Guardatele negli occhi. Ascoltatele come farebbe il Salvatore. Concentratevi.



Non ricorrete sempre e solo i messaggi.

Quando condividete con gli altri sentimenti sinceri o pensieri importanti, **rendetelo tanto più simile a un'interazione di persona quanto la situazione lo permette.** Se non è possibile comunicare faccia a faccia, allora provate a fare una videochiamata in modo da vedere e sentire il vostro interlocutore. Se non è possibile, allora fate una telefonata in modo da sentire la sua voce.



Aspettate a dare ai vostri figli un cellulare e a permettere loro di avere un profilo social.

Fate in modo che i bambini e gli adolescenti abbiano uno smartphone e siano attivi sui social solo dopo che hanno **sviluppato adeguate capacità relazionali di persona, come l'ascolto, il contatto visivo, la dimostrazione di empatia e la consapevolezza dell'altro**. Prima che i figli accedano al mondo della cittadinanza digitale, è importante che imparino a essere buoni cittadini rispettando gli altri e rapportandosi a loro.

Una delle ragioni per cui l'età media dell'esposizione alla pornografia è 11 anni⁴ (e, in molti casi, di meno) deriva dal fatto che a molti bambini viene dato un cellulare quando sono piccoli. Tenete in mente anche questo: anche se i vostri figli sono abbastanza maturi per avere un profilo social, molte delle altre persone su Internet che avranno accesso all'account di vostro figlio non lo sono.⁵

3



Stabilite regole di famiglia e fissate dei limiti.

Fissate limiti chiari nella vostra casa su quando i cellulari e i dispositivi verranno utilizzati e poi messi via.

Una forte raccomandazione: **invitate tutti i familiari a programmare pause regolari quando usano i dispositivi**.

Forse potete stabilire un posto in cui riporli, un posto fuori portata a cui non possono accedere facilmente; un cesto in cucina, per esempio. Una famiglia ha deciso che i dispositivi dovevano essere messi sotto carica e da parte durante e dopo cena, così che la famiglia potesse concentrarsi sul trascorrere del tempo insieme senza interruzioni.

Quando stabiliamo intenzionalmente dei limiti all'uso dei nostri dispositivi, i nostri familiari iniziano a sentirsi più connessi.



Evitate giochi e navigazione senza senso.

È facile accendere i nostri dispositivi senza un motivo per rilassarci, per distrarci e per divertimento. Resistete all'impulso. Al contrario, **posate il vostro dispositivo e fate qualcosa che coinvolga i vostri sensi, come uscire.**

A giugno 2018, il presidente Russell M. Nelson ha invitato i giovani della Chiesa a "[staccarsi] dalla costante dipendenza dai social media [astenedosi] per sette giorni dal farne uso"⁶.

Come genitori, potete estendere lo stesso invito in casa vostra, astenedovi di tanto in tanto dai giochi, dai social media o da altre distrazioni digitali.

5



Allenatevi a non rispondere immediatamente.

Considerate se è il caso o meno di rispondere immediatamente a ogni messaggio e a ogni notifica. I nostri dispositivi ci stanno allenando a credere che ogni interruzione sia urgente e fondamentale, deviando così la nostra attenzione da ciò che conta di più. Cercate di rallentare e di rimandare la vostra risposta ai messaggi, così potrete essere più presenti e consci di chi vi è accanto. L'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ha notato che alcuni, nella Chiesa, "trascurano i rapporti eterni privilegiando distrazioni digitali, diversivi e deviazioni che non hanno valore durevole"⁷.

6

Stabilite zone vietate al digitale.

Designate spazi sacri in cui non è mai permesso usare i dispositivi. Per esempio, una famiglia ha deciso che, quando vanno in giro per la città, nell'auto non è permesso usare i telefoni e i dispositivi così che i membri della famiglia possono comunicare tra loro. Questo genere di limiti consente un'attenzione e una connessione durature, che possono prevenire il senso di solitudine nelle famiglie.

7

RAPPORTI INTERPERSONALI E DISTRAZIONE

Il mondo moderno è sempre più pieno di distrazioni. I dispositivi tecnologici mobili, come per esempio gli smartphone, possono fare della distrazione una condizione praticamente costante. Le ricerche indicano che una mente distratta può creare problemi al lavoro, a scuola e nei rapporti con gli altri, e può accrescere lo stress e la frustrazione a cui siamo sottoposti. Alcuni studi hanno persino suggerito che la mera presenza del proprio smartphone

può diminuire la capacità di pensiero di una persona.

In un'occasione, l'anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli ha sottolineato "l'importanza di quattro rapporti chiave: quello con Dio, quello con la nostra famiglia, quello con il nostro prossimo e quello con noi stessi" ("Ciò che conta di più", *Liahona*, novembre 2010, 21). Ecco alcuni suggerimenti per rafforzare questi rapporti interpersonali riducendo le distrazioni.

Rapporto con Dio

- **Studio delle Scritture.** Cercate di fare almeno parte del vostro studio senza un dispositivo. Il formato cartaceo non vi distrae con notifiche o con altre applicazioni.
- **Pregiera.** Pregate regolarmente, in tranquillità e da soli. E, ogni tanto, fate una preghiera più lunga.
- **Meditazione.** Aggiungete la meditazione allo studio delle Scritture e alla preghiera. Aggiungetela alle attività che svolgete da soli; ad esempio, nessun dispositivo quando fate esercizio fisico o i lavori di casa, niente musica quando siete in macchina.
- **Rendere il culto.** Dedicate la debita attenzione a questo aspetto fondamentale del vostro rapporto con Dio. Per esempio, durante il sacramento, non portate il cellulare o evitate di accenderlo.

Rapporti con gli altri

- **Parlare e ascoltare.** Non sottovalutate mai la cena in famiglia. Cercate di renderla un momento sacro (vedere i numeri 4 e 7 delle pagine precedenti). Mostrate interesse per gli altri. Create opportunità per scambi informali e conversazioni più profonde. Tenete la maggior parte delle conversazioni di persona a mani libere (senza dispositivi), e fate del contatto visivo una priorità (vedere il numero 1).
- **Servire.** Se vi capita l'occasione di servire qualcuno e il vostro primo pensiero è: "Ma devo ancora guardare il mio programma preferito!", forse dovrete rivedere le vostre priorità. Cercate di fare almeno di quel genere di intrattenimento per una settimana.
- **Giocare.** Se state rafforzando i vostri rapporti divertendovi insieme, siate presenti. Allontanate i dispositivi dalla vista o dall'udito.

Rapporto con voi stessi

- **Salute fisica ed emotiva.** Non distraetevi dal prendervi cura di voi stessi (sonno, esercizio, alimentazione, gestione dello stress). Per esempio, non portate il vostro dispositivo in camera da letto la sera e non riempite il tempo con attività inutili, in questo modo non dovrete fare salti mortali nel tempo che vi resta (vedere il numero 5).
- **Proteggere i sentimenti di autostima.** Evitate di criticarvi e di paragonarvi agli altri. Per esempio, riducete il tempo che trascorrete sui social media e siate più selettivi con cosa o chi seguite (vedere il numero 4).
- **Imparare a conoscervi.** Non lasciate che un'immagine di voi sui social media vi distraga dalla vera persona che desiderate diventare. Trascorrete del tempo con il vostro vero "io" facendo le cose che il vostro vero "io" vuole fare.

Santificare la nostra casa

Rendere la nostra casa un rifugio dal mondo richiede impegno e cura soprattutto date le innumerevoli distrazioni digitali che ci circondano. La sicurezza e la salute della nostra famiglia valgono ogni sforzo che compiamo. ■

NOTE

1. Vedere Jeremy Nobel, "Forging Connection against Loneliness", American Foundation for Suicide Prevention, 25 settembre 2018, afsp.org.
2. Vedere Avery Hartmans, "These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You 'Addicted'", *Business Insider*, 17 febbraio 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, "State tranquilli e sappiate che io sono Dio" (riunione del Sistema Educativo della Chiesa per i

Giovani Adulti 4 maggio 2014), broadcasts .ChurchofJesusChrist.org.

4. Vedere Jane Randel e Amy Sánchez, "Parenting in the Digital Age of Pornography", *HuffPost* blog, 26 febbraio 2017, huffpost.com.
5. Vedere "Cyberbullying", *Ensign*, agosto 2013, 39.
6. Russell M. Nelson, "O speranza d'Israele" (riunione mondiale per i giovani, 3 giugno 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
7. David A. Bednar, "Le cose come sono realmente", *Liahona*, giugno 2010, 25.



Il Signore mi è stato accanto

Elodie McCormick, Alabama, USA

Non mi aspettavo che la missione militare di mio marito durasse un anno intero, ma questa esperienza ci ha aiutato a progredire spiritualmente come famiglia.

Io e la mia famiglia eravamo in Texas da circa tre mesi quando, un giorno, mia madre mi ha telefonato da casa sua in Inghilterra.

“Non so, mamma”, le ho detto, “ma ho la sensazione che oggi accadrà qualcosa, e non so se mi piacerà”.

Quella sera, quando è rientrato a casa, mio marito, Matthias, ha detto: “Devo dirti una cosa”. In quell’istante ho capito che sarebbe dovuto partire, ma non mi sarei mai aspettata che la sua missione militare sarebbe durata un anno intero. Avevamo due settimane per prepararci per la sua partenza. In quel periodo ho pianto tantissimo.

È stato un anno difficile. Non avere accanto mio marito o la mia famiglia, che viveva in Inghilterra, mi spaventava e mi faceva preoccupare, ma è stata anche un grande esperienza per me, come neo-mamma di un bimbo, e per noi per imparare come poter continuare a progredire spiritualmente come famiglia.

Avevamo già stabilito l’abitudine quotidiana della preghiera familiare e dello studio delle Scritture. Così, quando avevamo la possibilità di parlare, di solito tramite Skype, io e Matthias pregavamo e leggevamo le Scritture insieme.

Mentre leggevo le Scritture da sola e con mio marito, c’era un

versetto che continuava a venirmi in mente: “Pertanto, siate di buon animo e non temete, poiché io, il Signore, sono con voi e vi starò vicino” (Dottrina e Alleanze 68:6). Allora mi sono resa conto che avevo sempre potuto contare sul Padre Celeste.

La mia chiamata come direttrice del coro di rione mi ha tenuta concentrata sulle parole degli inni e delle Scritture e sulle promesse che offrono. Cantare e ascoltare gli inni mi dava pace.

Quando Noah, il nostro bambino, ha contratto la polmonite, i detenitori del sacerdozio hanno impartito una benedizione di salute a lui e una benedizione di forza e conforto a me. Ho avuto sorelle ministranti eccezionali e anche loro mi hanno dato una mano. Mi sono avvicinata anche ad altre mogli i cui mariti erano in missione militare. Mi hanno aiutata più di quanto io abbia aiutato loro. Persino i nostri vicini hanno contribuito facciando il prato.

Sono grata per le cose piccole e semplici che hanno benedetto la nostra famiglia. È stato come se il Padre Celeste ci abbia benedetto ogni volta attraverso qualcuno che ci teneva una mano quando ne avevamo più bisogno. ■

Una promessa di guarigione e di suggellamento

Articolo firmato, Santa Catarina, Brasile

Grazie alla fede nel Vangelo e alla ricerca dei nostri antenati, io e mia madre siamo stati benedetti in modi che non avremmo potuto immaginare.

Sin da quando sono stato battezzato, mi sono interessato alla storia familiare e al lavoro di tempio. Adoravo l'idea di essere suggellato ai miei familiari per l'eternità, ma non pensavo che sarebbe mai successo perché molti dei miei parenti, incluso mio padre, avevano problemi di dipendenza dall'alcol.

Sono cresciuto in quel contesto, ma il buon consiglio della mia cara mamma mi ha aiutato a decidere di non seguire quella strada. Si è battezzata un anno dopo di me.

Quando ho compiuto 18 anni, ho deciso di svolgere una missione e ho ricevuto la chiamata a servire in Arizona, negli Stati Uniti. È stato una delle esperienze più belle della mia vita. Quando sono tornato a casa, ho scoperto che la dipendenza di mio padre era totalmente fuori controllo. Ricordo di essermi chiesto se il mio

servizio fosse stato di qualche valore dato che ora le cose andavano tanto male a casa.

Durante la conferenza generale di aprile 2018, ho ascoltato le parole dell'anziano Dale G. Renlund del Quorum dei Dodici Apostoli, che ha detto: "Se [...] scoprirete, radunerete e collegherete la vostra famiglia [troverete] guarigione per ciò che ha bisogno di essere guarito"¹.

Mia madre ha continuato a pregare, a leggere le Scritture e a cercare ispirazione per aiutare mio padre. Alla fine, lo ha convinto a farsi aiutare. Ha passato nove mesi in un centro di recupero. Potevamo andare a trovarlo solo una volta al mese. Non è stato facile, soprattutto all'inizio, ma io e mia madre abbiamo continuato ad avere fede nel Vangelo mese dopo mese e a cercare i nostri antenati. Così

facendo, siamo stati benedetti grandemente in modi che non avremmo potuto immaginare.

Dopo la terapia, mio padre è tornato a casa ed è rimasto sobrio fin da allora. Ha seguito le lezioni missionarie, ma non era ancora pronto a impegnarsi nel Vangelo. Mia madre ha suggerito di andare nei giardini del tempio per sentire lo Spirito in quel luogo.

Qualche tempo dopo, i missionari si sono sentiti ispirati a passare da casa nostra e far visita a mio padre. Lui ha confidato loro il suo desiderio di essere battezzato. Quella sera, mio padre e mia madre mi hanno comunicato la grande notizia.

Il Signore aveva mantenuto la Sua promessa. Ciò che aveva bisogno di guarigione *era stato* guarito. Mio padre era stato guarito dalla sua dipendenza e i miei dubbi erano stati guariti con una fede rinnovata. Ora la mia famiglia si sta preparando a essere suggellata. ■

NOTA

1. Dale G. Renlund, "Lavoro di tempio e storia familiare: suggellamento e guarigione", *Liahona*, maggio 2018, 49.





Perché siamo qui?

Gregorio Rivera, Provincia di Elqui, Cile

Ci siamo licenziati, abbiamo venduto tutto e salutato parenti e amici per trasferirci in un posto che non avevamo mai visto prima.

Io lavoravo di giorno e mia moglie, Elen, lavorava di sera. Ci vedevamo a malapena. Non facevamo la serata familiare né la preghiera familiare. Andavamo alla riunione sacramentale, ma non seguivamo il Vangelo con impegno.

Abbiamo iniziato a sentire il vuoto che derivava dal concentrarci sulle cose del mondo invece che sulle cose del Signore. Sentivamo che il Padre Celeste voleva di più da noi.

Così siamo andati al Tempio di Santiago, in Cile, per ricevere una guida in merito a come poter migliorare. Abbiamo ricevuto entrambi il suggerimento di doverci trasferire, insieme alle nostre figlie piccole, da Santiago alla zona costiera settentrionale di Coquimbo.

Non ci eravamo mai stati e non sapevamo niente della zona. Tuttavia, ci siamo licenziati, abbiamo venduto tutto e salutato parenti, amici e i miei studi universitari.

A Coquimbo non conoscevamo nessuno ed eravamo senza soldi. Trovai un lavoro, ma bastava appena a pagare l'affitto. Ci chiedevamo: "Perché siamo qui?"

Elen si domandava se c'era qualcosa che potesse fare per contribuire a pagare le bollette. Un giorno ha cucito un nuovo rivestimento per

una delle nostre vecchie sedie. "La metterò in vendita e vedrò se qualcuno la compra", ha detto. Qualcuno l'ha comprata *davvero*. Incoraggiata, Elen ha studiato meglio come rifare l'imbottitura ai mobili. Ha cominciato a pubblicizzare la sua attività e a ricevere delle richieste.

Nel 2016, sono stato chiamato come vescovo del nostro nuovo rione. Per via del mio lavoro, dell'università che avevo ripreso a frequentare e della mia chiamata, ho ricominciato a passare poco tempo con la mia famiglia.

"Così non va bene", ha detto Elen. "Perché non lavori con me? Ti insegno io come fare. Starai a casa e avrai anche maggiore flessibilità per la tua chiamata".

Non ero scuro di voler lasciare il lavoro, ma Elen ha suggerito di pregare il Padre Celeste e ha detto: "Questa è la nostra attività. La svolgeremo insieme. Ti preghiamo di illuminarci su come possiamo farla funzionare mentre Gregorio serve come vescovo".

Il Padre Celeste ha risposto. Ora, dopo anni passati a non vederci quasi mai, ci stiamo adattando al fatto di stare *sempre* insieme. A volte Elen dice, scherzando: "Non hai interviste del vescovato da fare? Torna fra quattro ore!".

Qui a Coquimbo abbiamo imparato ad avere fede e a vivere il Vangelo come famiglia, e siamo stati benedetti. Ci siamo trasferiti in una città che non conoscevamo per servire persone che non conoscevamo e abbiamo visto miracoli che non ci aspettavamo. ■

Ministrare con gli sformati di pollo

Jacque Fleming, Alberta, Canada

Le mie amiche mi hanno aiutata a sentire l'amore del Padre Celeste quando ne avevo più bisogno.

Quando mia madre è morta all'improvviso a 61 anni, sono stata colta completamente alla sprovvista. Era la mia fonte di amore, di gentilezza, di sostegno, di forza e di risate. Mi sentivo come se mi avessero rubato mia madre e come se i miei tre figli fossero stati derubati della loro nonna. Ero persino arrabbiata con il Padre Celeste. Come aveva potuto farci questo?

Per un po' di tempo mi sono svegliata nel cuore della notte e senza riuscire a riaddormentarmi. Una volta, mi sono svegliata alle tre del mattino. Sperando di distrarmi da una vita senza mia madre, ho controllato il cellulare e ho trovato un video di ricette tra le notizie. Era cibo consolatorio in tutta la sua gloria: sformato di pollo. Ho pensato a quanto sarebbe stato bello mangiare uno sformato di pollo, ma non ero in vena di cucinare per la mia famiglia nulla che richiedesse più del versare il latte in una tazza di cereali. Per il momento avrei dovuto fare a meno del cibo consolatorio, o almeno così pensavo.

A distanza di un giorno l'una dall'altra, due amiche mi hanno portato uno sformato di pollo. Sono crollata e ho pianto. Ero incredibilmente colpita dalla loro gentilezza. Sapevo che non si trattava di coincidenza. È stata un'ulteriore conferma del fatto che Dio pensava a me, che mi amava e che si interessava al mio desiderio apparentemente insignificante di

uno sformato di pollo anche se ero stata arrabbiata con Lui. Avevo un grande bisogno di questo promemoria.

Sono grata per quelle amiche che mi hanno portato gli sformati di pollo. Si sono prese cura di me in modi che non avrebbero potuto immaginare. Mi hanno aiutata a sentire l'amore del Padre Celeste quando ne avevo più bisogno.

Questa esperienza mi ha insegnato l'importanza di riconoscere e poi seguire i suggerimenti dello Spirito Santo. Potrebbero benissimo essere la risposta a una preghiera di qualcuno in difficoltà.

Non dovremmo lasciare che le nostre insicurezze o i nostri dubbi intralcino il nostro ministrare agli altri. Mi auguro che ci sforzeremo sempre di essere uno strumento nelle mani del Signore e che condivideremo il Suo amore con gli altri. ■





Alma 39–42

27 LUGLIO–2 AGOSTO

Può sembrare che la giustizia e la misericordia siano in conflitto tra di loro, ma entrambe contribuiscono al piano di Dio.



DISCUSSIONE

Che cosa significano per voi le parole *giustizia* e *misericordia*?

Perché sia la giustizia sia la misericordia sono necessarie nel piano eterno di felicità di Dio?

In che modo avete sperimentato la misericordia di Gesù Cristo nella vostra vita?

In che modo Dio è sia giusto sia misericordioso?



GIUSTIZIA:

1. Tutti risorgeranno e saranno giudicati secondo le loro opere e i loro desideri (vedere Alma 41:2–3).
2. Dio ci ha dato delle leggi, ed Egli le rispetta perfettamente (vedere Alma 42:22).
3. Non siamo obbligati a pentirci, ma affronteremo le conseguenze delle nostre azioni se non lo faremo (vedere Alma 42:27).

MISERICORDIA:

1. La risurrezione è sia giusta sia misericordiosa (vedere 2 Nefi 9:8–15).
2. Dio ci concede il pentimento e il perdono tramite Gesù Cristo e la Sua Espiazione (vedere Alma 42:22–23).
3. Possiamo scegliere di venire a Cristo per essere redenti (vedere Alma 42:27).

Gesù Cristo “espiava per i peccati del mondo, per realizzare il piano della misericordia, per placare le richieste della giustizia, affinché Dio possa essere un Dio perfetto e giusto, e anche un Dio misericordioso” (Alma 42:15).



Alma 43–52

3–9 AGOSTO

Ll comandante Moroni e Amalichia incentrarono la propria vita su cose diverse. Mentre “Amalichia stava [...] ottenendo il potere mediante la frode e l’inganno, Moroni [...] aveva preparato la mente del popolo a rimaner fedele al Signore loro Dio” (Alma 48:7).

Che cosa possiamo imparare dalle differenze tra Moroni e Amalichia?

DISCUSSIONE

L’attenzione di Moroni era incentrata sull’essere “[ispirato] da una migliore causa” (Alma 43:45). Su che cosa avete incentrato la vostra vita?

Quali altri esempi di persone che difendevano cause giuste potete trovare nel Libro di Mormon? In che modo il loro esempio vi è di aiuto?



Su cosa siete concentrati?

MORONI:

1. Era stato “nominato dai giudici supremi e dall’opinione del popolo” (Alma 46:34).
2. Proclamava “ad alta voce” ciò in cui credeva e invitava gli altri a fare il bene (vedere Alma 46:19–20). Il suo cuore era gonfio “di gratitudine verso il suo Dio” (Alma 48:12).
3. Giurò di difendere il suo popolo, i suoi diritti, il suo paese e la sua religione, ma non si gloriava nello spargimento di sangue (vedere Alma 48:13, 16).
4. Trovava gioia nella libertà (vedere Alma 48:11) e il suo cuore si gloriava nel “preservare il suo popolo” (Alma 48:16).

AMALICHIA:

1. Cercò di detronizzare il re dei Lamaniti e di diventare re egli stesso (vedere Alma 47:8).
2. Era un “uomo [...] subdolo nel fare il male” e “concepì [...] in cuor suo il piano” (Alma 47:4). Inoltre, maledisse Dio (vedere Alma 49:27).
3. Aizzò i Lamaniti all’ira per causare una guerra e giurò di bere il sangue di Moroni (vedere Alma 47:1; 49:27).
4. Combatteva per schiavizzare gli altri (vedere Alma 49:26) e “non si curava del sangue del suo popolo” (Alma 49:10).





Alma 53–63

10–16 AGOSTO

In che modo i giovani possono edificare il regno di Dio?

Helaman era ispirato dalla fede possente dei suoi figli, i giovani guerrieri. Pensate a come le azioni da essi compiute diedero loro protezione spirituale (vedere Alma 57:25–27) e a come seguire il loro esempio possa aiutarvi a edificare il regno di Dio.

DISCUSSIONE

Come potete difendere il Vangelo e gli insegnamenti di Cristo nella vostra comunità? Come potete aiutare gli altri a fare altrettanto?

“Come i duemila giovani guerrieri di Helaman, anche voi siete figli spirituali di Dio e anche voi potete essere dotati del potere di edificare e difendere il Suo regno”.

Presidente M. Russell Ballard, presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, “La più grande generazione di giovani adulti”, *Liahona*, novembre 2002, 47.

Scegliete chi seguire

Questi giovani scelsero il loro capo: il profeta Helaman (vedere Alma 53:19). In che modo potete scegliere il profeta come vostro capo?

Siate fedeli in ogni occasione

“In ogni occasione [questi giovani] erano fedeli in qualsiasi cosa fosse loro affidata” (Alma 53:20). Come potete essere più fedeli alle vostre responsabilità?

Confidate negli insegnamenti di genitori retti

A questi giovani “le loro madri avevano [...] insegnato che, se non avessero dubitato, Dio li avrebbe liberati” (Alma 56:47). In quale modo analogo potete insegnare ai vostri figli ad avere fede?

Esercitate la fede

Questi giovani erano poco numerosi e avevano poca esperienza in battaglia. Ciononostante, avevano fede: “Dio è con noi ed egli non permetterà che noi cadiamo [...]; andiamo dunque” (Alma 56:46). Come potete andare avanti con fede?



ILLUSTRAZIONE DI ANDREW BOSLEY



Helaman 1–6

17–23 AGOSTO

Vi ricordate di ricordare?

Helaman consigliò ai suoi figli di ricordarsi:

Helaman diede ai suoi figli i nomi di Nefi e Lehi in modo che potessero ricordare le buone opere di quel Nefi e di quel Lehi che li avevano preceduti.

Nel capitolo 5 di Helaman, egli stesso usa una qualche forma della parola *ricordare* quindici volte.

DISCUSSIONE

Il Libro di Mormon include oltre duecento riferimenti al ricordare. Mentre lo leggete, potreste cercare le cose che ci viene consigliato di ricordare. Cosa più importante, dobbiamo ricordare che la redenzione viene tramite il Signore Gesù Cristo. Che cosa potete fare per ricordarvi meglio del Salvatore?

Nefi e Lehi “si ricordarono le [parole di Helaman]; e perciò partirono, rispettando i comandamenti di Dio” (Helaman 5:14).

► Che Cristo sarebbe venuto a redimere le persone dai loro peccati (vedere Helaman 5:9–11).

► Di guardare agli esempi retti dei loro antenati (vedere Helaman 5:6).

► Di costruire le proprie fondamenta su Gesù Cristo (vedere Helaman 5:12).

► Di “rispettare i comandamenti di Dio” (Helaman 5:6).

► Che è solo tramite l’Espiazione di Gesù Cristo che possiamo essere salvati (vedere Helaman 5:9).



Assegnazioni nelle presidenze di area

La Prima Presidenza ha annunciato i seguenti cambiamenti nelle presidenze di area a decorrere dall'1 agosto 2020.

Africa Centrale



Matthew L. Carpenter
Primo consigliere



Joseph W. Sitati
Presidente



Thierry K. Mutombo
Secondo consigliere

Africa Sud



Edward Dube
Primo consigliere



S. Mark Palmer
Presidente



Ciro Schmeil
Secondo consigliere

Africa Ovest



Larry S. Kacher
Primo consigliere



Hugo E. Martinez
Presidente



Jörg Klebingat
Secondo consigliere

Asia



Peter F. Meurs
Primo consigliere



David F. Evans
Presidente



David P. Homer
Secondo consigliere

Asia Nord



L. Todd Budge
Primo consigliere



Takashi Wada
Presidente



James R. Rasband
Secondo consigliere

Brasile



Joaquin E. Costa
Primo consigliere



Adilson de Paula Parrella
Presidente



Joni L. Koch
Secondo consigliere

Caraibi



Eduardo Gavarret
Primo consigliere



José L. Alonso
Presidente



Jorge M. Alvarado
Secondo consigliere

America Centrale



Taylor G. Godoy
Primo consigliere



Brian K. Taylor
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



Kyrlo Pokhylko*
Secondo consigliere

Messico



John C.
Pingree jr
Primo
consigliere



Rafael E.
Pino
Presidente



Hugo
Montoya
Secondo
consigliere

Medio Oriente/Africa Nord



Randy D.
Funk
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



Arnulfo
Valenzuela
Secondo
consigliere

Nord America Nordest



W. Mark
Bassett
Primo
consigliere



Randall K.
Bennett
Presidente



John A.
McCune
Secondo
consigliere

Nord America Sudest



Vern P.
Stanfill
Primo
consigliere



James B.
Martino
Presidente



Marcos A.
Aidukaitis
Secondo
consigliere

Nord America Sudovest



Kyle S.
McKay
Primo
consigliere



Paul B.
Pieper
Presidente



Evan A.
Schmutz
Secondo
consigliere

Nord America Ovest



Scott D.
Whiting
Primo
consigliere



Kevin W.
Pearson
Presidente



Rubén V.
Alliaud
Secondo
consigliere

Pacifico



K. Brett
Nattress
Primo
consigliere



Ian S.
Ardern
Presidente



Kazuhiko
Yamashita
Secondo
consigliere

Filippine



Steven R.
Bangerter
Primo
consigliere



Taniela B.
Wakolo
Presidente



Yoon
Hwan Choi
Secondo
consigliere

Sud America Nordovest



Mathias
Held
Primo
consigliere



Jorge F.
Zaballos
Presidente



Jorge T.
Becerra
Secondo
consigliere

Sud America Sud



Allen D.
Haynie
Primo
consigliere



Benjamín
De Hoyos
Presidente



Juan Pablo
Villar
Secondo
consigliere

Utah



Mark A.
Bragg
Primo
consigliere



Craig C.
Christensen
Presidente



Walter F.
González
Secondo
consigliere

* Settanta di area

In questa sezione

44 Promuovere una visione positiva della sessualità

Redazione della *Liahona*

48 Come ho imparato a comprendere la visione che Dio ha della sessualità

Emma T.

Solo digitale

Sarei davvero riuscita a osservare la legge della castità?

Haley S.

Tenere a freno le proprie passioni – Come conciliare pensieri e impulsi di natura sessuale con le aspettative del Signore

Redazione della *Liahona* e Servizi di consulenza per la famiglia

In che modo il potere di guarigione del Salvatore si applica al pentimento per i peccati di natura sessuale

Richard Ostler

Trovate questi articoli e altro ancora:

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

Imparare a considerare la sessualità un dono sacro

Come membri della Chiesa, ci viene insegnato che l'intimità sessuale all'interno del matrimonio è un aspetto meraviglioso del piano del Vangelo. Può essere un aspetto sacro, bellissimo e gioioso della nostra vita che porta a una maggiore unità con il nostro coniuge e con Dio. Che dire però delle emozioni di natura sessuale prima del matrimonio? La nostra natura sessuale non inizia con il matrimonio; **Dio ci ha dato emozioni di tipo sessuale** che sono un aspetto sano e importante dell'essere umani. Eppure, a volte il nostro fraintendimento di tali emozioni sessuali e della natura ci provoca un senso di disagio, vergogna o peccaminosità.

Ad alcuni di noi non sono stati insegnati gli **aspetti positivi della sessualità**, ma solo le conseguenze negative del violare la legge della castità. O forse non ci è stato insegnato assolutamente nulla della purezza sessuale. E con tutto quello che impariamo sulla sessualità dai media, quei messaggi distorti, uniti alla mancanza di comprensione del modo in cui Dio considera la sessualità, possono favorire rapporti interpersonali malsani, il ricorso alla pornografia e l'abuso dell'arbitrio altrui, come nel caso della violenza sessuale. Quindi, **come possiamo imparare a considerare la sessualità un dono sacro**, un aspetto fondamentale della nostra natura divina? E come possiamo gestire la nostra sessualità in armonia con il suo proposito supremo nel piano eterno di Dio?

Tenendo a mente queste domande, abbiamo composto la sezione di questo mese per aiutarvi ad **accrescere la vostra comprensione di quella che Dio considera** una sessualità appropriata. Speriamo che, grazie a questa visione positiva, possiate sentirvi più determinati a vivere la legge della castità, a **trovare uno scopo e la speranza** nelle vostre circostanze individuali, a essere pronti per un matrimonio solido e soddisfacente, e a invitare la pace del Salvatore nella vostra vita. Grazie agli sforzi che compirete per obbedire ai comandamenti di Dio riguardo alla sessualità, la vostra "fiducia si rafforzerà alla presenza di Dio" (Dottrina e Alleanze 121:45).

I nostri migliori auguri,

Redazione della sezione della *Liahona* per i giovani adulti

Condividete la vostra storia

Avete un'esperienza da raccontare? Oppure volete leggere articoli su determinati argomenti? Se la risposta è sì, allora scrivete! Inviare i vostri articoli o i vostri commenti a Liahona.ChiesadiGesuCristo.org.





Promuovere una
**visione positiva
della sessualità**

Dio ci ha benedetto con emozioni di natura sessuale divine e appropriate per un motivo. Se, come membri non sposati della Chiesa, comprenderemo meglio tali emozioni, troveremo maggiore pace e maggiore speranza.

Redazione della *Liahona*

Nota dell'editore: questo articolo fa parte di una serie pubblicata nella Liahona di agosto 2020 che riguarda l'aver una visione positiva della sessualità, dell'intimità sessuale e della legge della castità. Il termine sessualità significa cose diverse per persone diverse, ma, in questo contesto, stiamo parlando specificamente delle nostre emozioni di natura sessuale e della nostra identità sessuale.

Oggi gran parte del mondo sembra essere molto confusa riguardo a una comprensione sana e positiva della sessualità.¹ E, siamo onesti, per certi versi anche alcuni di noi giovani adulti della Chiesa non sono da meno. Quindi, chiariamo alcune cose.

Innanzitutto, dovremmo sapere qual è la nostra visione della sessualità come Santi degli Ultimi Giorni. Molti anni fa, l'anziano Parley P. Pratt (1807–1857) insegnò: “I nostri affetti naturali sono instillati in noi dallo Spirito di Dio per un saggio proposito; essi sono la molla principale della vita stessa e della felicità; sono il cemento di ogni società virtuosa e celeste; sono l'essenza della carità o amore [...]”.

Non c'è principio più puro e santo nell'esistenza. [...]

Il fatto è che Dio [...] ha instillato nel [nostro] seno questi affetti che hanno lo scopo di favorire la [nostra] felicità e l'unione”².

Inoltre, il presidente John Taylor (1808–1887) spiegò: “Portiamo con noi in questo mondo [un desiderio naturale] ma, come tutte le cose, deve essere santificato. [...] Un uso corretto delle nostre funzioni porta alla vita, alla felicità e all'Esaltazione in questo mondo e nel mondo a venire”³.

Detto in parole semplici, Dio ci ha creato perché fossimo in grado di avere emozioni di natura sessuale.

Fanno parte di ciò che siamo. E possono essere una parte buona, meravigliosa e gioiosa della vita, a patto che impareremo a usarle e a incanalarle in modi che Egli approverebbe. Quando gestiamo tali emozioni in modi appropriati per tutta la vita, le benedizioni che riceviamo sono incredibili.

Grazie a questo dono, abbiamo il potenziale di contribuire ad adempiere il piano del Padre Celeste e di diventare come i nostri genitori celesti.⁴ Purtroppo, nel mondo di oggi, Satana ha portato molti ad avere una visione distorta della sessualità appropriata che è un dono di Dio: egli vuole che ne facciamo un uso improprio o che travisiamo tale dono e la sua natura sacra. A volte egli ci fa fare confusione tra sacro e segreto, spingendoci a vergognarci di provare emozioni di natura sessuale appropriate, a far sì che la curiosità porti a cose come la pornografia o a usare il nostro corpo o quello altrui in modi che sono al di fuori dei limiti che Dio ha stabilito. Nella realtà, invece, la sessualità — usata nei modi stabiliti da Dio — è un dono divino. Se proviamo sentimenti negativi in merito alla nostra sessualità, forse dovremmo semplicemente comprenderla meglio.

Come posso coltivare una visione positiva della sessualità?

Quindi, se la nostra visione della sessualità è distorta, come possiamo, invece, considerare la sessualità innata dataci da Dio in una luce positiva e imparare a capire e a incanalare correttamente le nostre emozioni, mentre ci sforziamo di diventare come il Salvatore? Come possiamo essere a nostro agio riguardo a ciò che siamo e accettare le emozioni di natura sessuale date da Dio con le quali siamo stati creati? Ecco alcuni suggerimenti che possono essere di aiuto.

1

Comprendete che tutti siamo esseri sia spirituali che fisici

Magari pensate alla sessualità come a una cosa puramente fisica, ma essa ha anche molto a che fare con la nostra mente e i nostri pensieri. I nostri pensieri influenzano le nostre azioni, e il modo in cui usiamo il nostro corpo influenza anche il nostro lato spirituale. Il presidente Boyd K. Packer (1924–2015) ha insegnato: “Il nostro spirito e il nostro corpo sono uniti in un modo tale che il nostro corpo diventa lo strumento della nostra mente e il fondamento del nostro carattere”⁵.

Quando espressa entro i limiti della legge della castità, la nostra sessualità innata non è di ostacolo alla spiritualità. Se considerate la sessualità una cosa negativa, è probabile che portiate tale visione distorta nel vostro matrimonio. L'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli ha, invece insegnato: “L'unione sessuale [all'interno del matrimonio non è] un'unione solo di un uomo e una donna, ma è decisamente l'unione di quell'uomo e di quella donna con Dio. [...] *Non sarete mai più simili a Dio in alcun altro momento in questa vita se non quando esprimerete tale particolare potere*”⁶. In che modo comprendere tutto questo potrebbe modificare la vostra visione attuale della sessualità o dell'intimità sessuale, anche mentre non siete sposati?

2

Imparate a conoscere il vostro corpo

Se non l'avete già fatto, studiate l'anatomia umana. Più comprendete il processo naturale di sviluppo del vostro corpo, più comprenderete che le emozioni di natura sessuale appropriate sono una componente normale della vita. Conoscere l'anatomia umana, chiamare le parti del corpo con il proprio nome e capire le loro funzioni sessuali e fisiche aiuta a ridurre il tabù associato a queste parti. Allo stesso tempo, dobbiamo altresì “[eliminare] dalle conversazioni le parole, le barzellette, e i temi avvilenti, volgari e sessuali”⁷. Quando comprendiamo le parti del corpo e la loro funzione, diventiamo meno suscettibili al considerarli solamente in un contesto sessuale.

Il presidente Russell M. Nelson ha insegnato: “Ogni organo del vostro corpo è un dono straordinario di Dio”⁸ — e, ovviamente,

ciò comprende gli organi sessuali. Sono stati creati per un saggio proposito e tocca a noi imparare a utilizzarli nei modi che il Signore desidera.

3

Non abbiate paura e non vergognatevi

Imparare a conoscere meglio il vostro corpo vi aiuterà a capire in che modo le emozioni di natura sessuale sono un aspetto normale del corpo stesso. E anche se stiamo cercando tutti di vincere “l'uomo naturale” in questa vita (vedere Mosia 3:19), il fatto di avere emozioni di natura sessuale appropriate non è una cosa di cui vergognarsi. È un peccato solo quando mettete in atto queste emozioni in modo inappropriato o quando indugiate in pensieri inappropriati o lascivi. Non proviamo certo vergogna o sensi di colpa quando abbiamo fame! Forse solo quando, per soddisfare la nostra fame, ci abbuffiamo del nostro cibo preferito o quando la fame diventa la nostra ossessione. Concedetevi di riconoscere che le emozioni e i pensieri di NATURA sessuale appropriati fanno parte della nostra natura divina e hanno un fine utile al posto e al momento giusto.

Se provate attrazione verso persone dello stesso sesso, potreste avere paura delle vostre emozioni o provarne vergogna, ma Dio non vuole che vi sentiate così. Possiamo vivere una vita appagante entro i limiti che Egli ha stabilito a nostro beneficio. Ciascuno di noi ha un percorso unico nella vita terrena, e se Lo ameremo e obbediremo ai Suoi comandamenti, non ci sono circostanze che il Padre Celeste non possa volgere al nostro bene eterno (vedere Romani 8:28; Giovanni 14:15; Dottrina e Alleanze 90:24). Con il Suo aiuto possiamo imparare, progredire e diventare come Lui.

4

Create legami significativi

Le emozioni di tipo fisico sono solo una parte della sessualità. Uno dei bisogni reali alla base delle emozioni di natura sessuale appropriate è creare legami. Come esseri umani, desideriamo ardentemente l'intimità. Essere in sintonia con gli altri tramite una profonda amicizia, un legame, il toccarsi in modo appropriato,

l'amore e l'affetto può aiutarvi a vederli come sono veramente e a esprimere la sessualità in modo appropriato pur rispettando la legge della castità.

L'anziano Marlin K. Jensen, Settanta Autorità generale emerita, ha detto: "Il profeta Joseph Smith dichiarò che 'l'amicizia è uno dei grandi principi fondamentali [della nostra religione]'. Questo concetto deve ispirare e motivare tutti noi, poiché l'amicizia è una delle necessità fondamentali del nostro mondo. Penso che in ognuno di noi ci sia un profondo desiderio di amicizia, un profondo anelito verso la soddisfazione e la sicurezza che soltanto rapporti affettuosi e duraturi possono darci"⁹.

5

Pensate al vostro corpo come a qualcosa di divino (perché lo è!)

Il nostro corpo è una straordinaria benedizione di Dio, eppure così tanti di noi cadono spesso nella trappola di criticare il proprio corpo. Se solo riuscissimo a ricordare quanto significasse il corpo per noi prima di averne uno (e quanto sarà importante per noi dopo la nostra morte [vedere Dottrina e Alleanze 138:17, 50]), allora potremmo provare più gratitudine e meno disprezzo per questo formidabile dono.

Il presidente Nelson ha insegnato: "Il vostro corpo fisico è una magnifica creazione di Dio. È il Suo tempio e anche il vostro e deve essere trattato con riverenza. [...] Uno studio del vostro corpo ne attesta il disegno divino"¹⁰. E sapere quanto il nostro corpo sia veramente divino influenzerà al meglio le nostre azioni. Il presidente Nelson ha spiegato altresì: "Quando siamo davvero consapevoli della nostra natura divina, [...] 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"¹¹.

Non dimenticate che questo è un percorso lungo una vita.

Comprendere e coltivare un senso positivo e sano di sessualità appropriata non è una cosa su cui potete cominciare a lavorare

dopo il matrimonio né qualcosa che si padroneggia da un giorno all'altro. È un percorso lungo una vita — un percorso che vi benedirà in molti modi nella vostra vita terrena e in quella eterna. E se nel vostro percorso ci sono stati alti e bassi, sappiate che il potere di guarigione e di sostegno dell'Espiazione di Gesù Cristo è alla portata di tutti quelli che si rivolgono a Lui (vedere Mosia 4:1–3, 10–13).

In ultima analisi, a prescindere dalle nostre circostanze o dalle nostre esperienze, se seguiremo l'esempio del nostro Salvatore, Dio adempirà tutte le benedizioni promesseseci e noi ci renderemo conto che ciascuno di noi ha un ruolo da svolgere nel Suo piano (vedere Dottrina e Alleanze 59:23). Con il Suo aiuto, tutti gli sforzi che faremo per ottenere una visione positiva della sessualità avranno successo. ■

Per altri tre suggerimenti su come coltivare una visione positiva della sessualità — compreso l'utilizzo di media che mostrano relazioni sane e illustrano come trattare tutti come figli di Dio e come ricordare la vostra vera identità — leggere la versione digitale di questo articolo su liahona.chiesadiGesuCristo.org.

NOTE

1. L'apostolo Paolo vide che le persone di oggi sarebbero state "agitate da varie cupidigie" (2 Timoteo 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, a cura di G. Homer Durham (1943), 61.
4. Vedere Dallin H. Oaks, "Apostasia e restaurazione", *La Stella*, luglio 1995, 101; vedere anche "Purezza sessuale", in *Per la forza della gioventù* (libretto, 2011), 35; Dale G. Renlund e Ruth Lybbert Renlund, "I propositi divini dell'intimità sessuale", *Liahona*, agosto 2020, 12–17.
5. Boyd K. Packer, "The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character", *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; vedere anche M. Russell Ballard, "Dare al nostro spirito il controllo sul nostro corpo", *Liahona*, novembre 2019, 106–109.
6. Jeffrey R. Holland, "Of Souls, Symbols, and Sacraments" (riunione presso la Brigham Young University, 12 gennaio 1988), 8, speeches.byu.edu; enfasi nell'originale.
7. *Castità* (opuscolo per le lezioni missionarie, 2007), 11.
8. Russell M. Nelson, "Il vostro corpo: un dono magnifico da tenere caro", *Liahona*, agosto 2019, 52.
9. Marlin K. Jensen, "L'amicizia è un principio del Vangelo", *La Stella*, luglio 1999, 74.
10. Russell M. Nelson, "Il vostro corpo: un dono magnifico da tenere caro", *Liahona*, 52.
11. Russell M. Nelson, "Il vostro corpo: un dono magnifico da tenere caro", *Liahona*, 54.

Come ho imparato a comprendere la visione che Dio ha della sessualità

Man mano che crescevo, non sapevo come gestire le emozioni di natura sessuale e questo mi ha portato su strade sbagliate, ma apprendere le verità sulla sessualità e sulla castità mi ha cambiato la vita in meglio.

Emma T.

Sono sprofondata nella sedia per la vergogna mentre l'insegnante presentava la lezione sulla castità. Ha cominciato dicendo: "Ora, so che voi ragazze non avete problemi con la legge della castità...". Lei non poteva immaginare — e neppure gli altri — che da ragazzina avevo avuto problemi al riguardo.

Le lezioni in chiesa mi facevano capire che le emozioni di natura sessuale erano appropriate soltanto nell'ambito del matrimonio e che quelle al di fuori del matrimonio erano sbagliate. Mi vergognavo e mi sentivo debole, e sola, il che mi portava a non sopportare affatto l'intero argomento.

Crescendo nella Chiesa, ero solita pensare che parlare di sesso — anche in modi appropriati — o riconoscere pensieri ed emozioni di tipo sessuale fosse un tabù o che fosse sbagliato a meno che non si fosse sposati. Pensavo erroneamente che qualsiasi curiosità o domanda sulla sessualità o persino sulla castità dovesse essere repressa perché non seguiva il piano di Dio. E dato che pensavo che le mie domande fossero troppo vergognose per parlarne con chiunque, cercavo le risposte in fonti che non rispecchiavano la sessualità nel modo inteso dal Padre Celeste.

Intrappolata dalla vergogna

Ho lottato con le mie emozioni e i miei comportamenti per anni. Sapevo che erano sbagliati, ma non sapevo a chi potermi rivolgere per chiedere aiuto. Mi sono portata dietro il peso dei peccati e della vergogna ogni giorno, ma continuavo a cercare di fare bene tutto il resto. Sembravo intrappolata in una "zona grigia": metà di me era nel mondo e l'altra metà nel Vangelo.

Volevo più di ogni altra cosa trovarmi interamente nel Vangelo. Così ho studiato le Scritture, ho pregato, ho partecipato alle attività della Chiesa e

ho svolto le mie chiamate. Il Vangelo sembrava essere l'unica cosa che mi portava sollievo.

Mentre continuavo a imparare per gradi e mi avvicinavo al Salvatore, il mio desiderio di vivere pienamente la legge della castità diventava più forte. Dopo molta riflessione e molte preghiere, ho finalmente deciso di parlare con il mio vescovo delle mie difficoltà.

Sentire il potere di guarigione del Salvatore

Quando sono uscita dall'ufficio del vescovo, il peso che avevo portato sulle spalle per così tanti anni è sembrato svanire. Ho pianto per il sollievo. Sentivo già che il potere di guarigione del Salvatore stava operando nella mia vita. Lungo il processo di pentimento, le riunioni con il vescovo mi hanno aiutato a capire che le mie emozioni erano normali e che non ero la sola ad avere difficoltà con la castità. Ho imparato che ci sono altri — come me — che hanno sofferto in silenzio a causa della vergogna, della paura e dell'incomprensione.

Il vescovo mi ha aiutato nel processo di pentimento vero e proprio, ma anche un amico ha fatto una grande differenza nel modo in cui mi sentivo riguardo alla mia difficoltà. È stato un grande esempio per me. Un giorno mi ha raccontato le difficoltà che aveva avuto in passato con la pornografia. Ero attonita; non avrei



Il peso che avevo portato sulle spalle per così tanti anni è sembrato svanire. Sentivo già il potere di guarigione del Salvatore.

mai immaginato che avesse avuto problemi simili. Gli ho scritto una lettera raccontandogli le esperienze vissute pentendomi per le stesse difficoltà e dicendogli quanto fosse utile per me sapere di non essere sola. La domenica in chiesa mi ha abbracciato e mi ha detto di essere orgoglioso di me per il lavoro che stavo facendo con il vescovo e mi ha detto che non sarei mai stata sola. Mi ha aiutato a sentire con più forza l'amore del Salvatore.

Da allora, sono stata in grado di provare empatia per gli amici che attraversavano battaglie simili e ho potuto incoraggiarli aiutandoli a comprendere più pienamente la legge della castità.

Sostanzialmente, sapere di non essere sola, sentire l'amore e la comprensione del mio vescovo e del Salvatore e apprendere l'importanza eterna della castità mi ha aiutato a guarire.

Ora so che avevo davvero torto. La castità e la sessualità appropriata fanno entrambe parte del piano di felicità di Dio. Le emozioni di natura sessuale sono una parte normale della vita terrena e possono essere meravigliose quando impariamo ad agire in modo appropriato in base ad esse.

Guardando indietro, mi sento triste per il fatto di non essermi sentita mai abbastanza al sicuro da discutere la legge della castità con qualcuno prima di parlare con il vescovo. Avrei dovuto sapere che non ci si deve vergognare di avere domande sulla castità o sulla sessualità e che è importante parlarne con rispetto con le persone giuste.

Le verità eterne possono guidarvi

Grazie alle mie esperienze, posso assicurare a chiunque possa avere difficoltà con la legge della castità che il suo cuore può essere mutato. C'è speranza, c'è guarigione e ci sono verità eterne che possono guidarvi. Ho

imparato che il modo in cui il mondo vede la sessualità è drasticamente diverso dal modo in cui la vede il Padre Celeste.

Sono grata delle lezioni che ho imparato. Adesso ho una testimonianza più forte della legge della castità del Signore, dell'importanza della sessualità nella nostra vita e, cosa più importante, dell'amore e del potere guaritore del Salvatore. ■

Nota dell'editore: questo articolo fa parte di una serie pubblicata nella Liahona di agosto 2020 che riguarda l'avere una visione positiva della sessualità, dell'intimità sessuale e della legge della castità. Il termine sessualità significa cose diverse per persone diverse, ma, in questo contesto, stiamo parlando specificamente delle nostre emozioni di natura sessuale e della nostra identità sessuale.

Fino a poco tempo fa,

il football, la scuola e la Chiesa erano sempre state cose che affrontavo in modo separato e che cercavo di bilanciare. Dopo la stagione di football, il mio allenatore ha organizzato degli incontri con i giocatori. Mi ha parlato di leadership e di come potessi essere un leader migliore. Ha detto una cosa interessante che non mi sarei mai aspettato:

“So che stai pensando di svolgere una missione. Sei religioso e non hai problemi a parlare di Dio. Voglio che parli di Dio con gli altri giocatori. Ecco perché faccio l'allenatore: per far avvicinare le persone a Dio. Voglio veder cambiare la vita delle persone. Penso che tu sia uno dei giocatori migliori della squadra per questo compito. Quando ne hai la possibilità, perché non parli a qualcuno di Dio? Qualcuno potrebbe non apprezzarlo, ma potrebbe cambiare la vita di qualcun altro. Non si sa mai”.

Non avevo mai veramente collegato sport, scuola e religione. Quella conversazione, però, lo ha fatto per me e mi ha reso entusiasta all'idea di condividere il Vangelo con gli altri ed ero più pronto a farlo. Ha fatto sì che mi rendessi conto che si può essere la stessa persona nel football, a scuola e al Seminario di primo mattino a casa di qualcuno, e avere comunque dei buoni risultati. Ora che ho collegato ogni cosa, tutto è più semplice.

Questo mi ha aiutato a prepararmi per la missione. Mi sto abituando di più a parlare di Dio con le persone, a condividere il Vangelo e a rendere la mia testimonianza.

JOSEPH S., 17 anni, Louisiana, USA



IN QUESTA SEZIONE



52 Parlare di sesso con i vostri genitori

Derek Willis Hagey, PhD,
e Denya Palmer

54 Un fondamento per il vostro futuro

Anziano Richard J. Maynes

58 Domande e risposte: Sono stato perdonato? Come ottenere una testimonianza della Prima Visione?

60 Gli atleti professionisti e il Vangelo

64 La parola ai dirigenti: Come evitare l'inganno

Anziano Gary E. Stevenson

65 I personaggi del Libro di Mormon: Il comandante Moroni



Parlare di sesso con i vostri genitori

Sì, può essere imbarazzante. Tuttavia, i vostri genitori sono una fonte migliore di Internet o degli amici.

Derek Willis Hagey, PhD

Servizi di consulenza per la famiglia

e Denya Palmer

Servizi per il benessere e l'autosufficienza

È naturale avere domande sulla sessualità. E va bene discutere queste domande con i vostri genitori. Potreste rimanere sorpresi da quanto possano comprendere voi, le vostre domande e le vostre esperienze.

Quando si tratta di sesso, quello che troverete su Internet e nei media e quello che vi diranno gli amici e i compagni di classe può generare confusione — dal punto di vista sia informativo sia morale. I vostri genitori possono essere la miglior fonte di risposte affidabili e credibili sulla sessualità. Essi desiderano ciò che è meglio per voi. È probabile che saranno felici che vogliate parlarne con loro.¹

Se voi e i vostri genitori non avete mai parlato di sesso, ecco alcuni suggerimenti:

Preparazione spirituale e mentale



- **Pregate.** Chiedete al Padre Celeste di aiutarvi a sapere cosa dire per affrontare l'argomento con i vostri genitori.
- **Fatevi coraggio.** Che abbiate o no commesso un errore, non esitate a chiedere aiuto ai vostri genitori. Si preoccupano per voi e vogliono il meglio per voi.
- **Ricordate che i vostri genitori un tempo avevano la vostra età.** Anche loro hanno dovuto destreggiarsi nella sfida di diventare adulti. Saranno in grado di comprendervi e di mettersi nei vostri panni.
- **Pensando alla possibile reazione dei vostri genitori, siate positivi.** Pensate a un'occasione in cui vi hanno aiutato in passato. Immaginate che la conversazione andrà bene.



Preparazione pratica

- **Decidete con quale genitore volete parlare.** Anche se alcuni giovani parlano facilmente con entrambi i genitori, altri si sentono più a loro agio a parlare prima con un solo genitore. Questo è normale, soprattutto con un argomento come la sessualità.
- **Stabilite un momento per parlare.** Chiedete ai vostri genitori di riservare del tempo per parlare. Questo dà a tutti il tempo di prepararsi.
- **Fate una lista delle cose di cui volete mettere al corrente i vostri genitori e delle domande che avete.** Avere una lista di pensieri o di preoccupazioni può aiutarvi a ricordare quello di cui volete parlare. E se c'è un argomento che non fate in tempo ad affrontare, chiedete loro di avere un'altra conversazione.
- **Esercitatevi ad iniziare la conversazione.** Magari potreste iniziare con una domanda. O forse potreste iniziare chiedendo ai vostri genitori di limitarsi ad ascoltare fino a quando saranno pronti a rispondere (vedere la sezione "Spunti di conversazione" a lato).
- **Parlate con i vostri genitori di altri argomenti in situazioni normali.** Esercitatevi ad aprirvi riguardo alla vostra vita e alle vostre attività quotidiane. Potete farlo ogni volta che siete insieme, come durante i pasti o prima di andare a dormire.

Dopo che avete iniziato a parlare



- **Parlate della legge della castità.** Può essere utile chiedere ai vostri genitori qual è la loro comprensione di questa legge. Se avete infranto la legge della castità, i vostri genitori possono essere una fonte di sostegno mentre vi pentite e instaurate un rapporto con il Salvatore. Chiedete di raccontarvi la loro esperienza riguardo al trovare gioia tramite il pentimento.
- **Siate pazienti con loro.** All'inizio, anche i vostri genitori potrebbero sentirsi un po' a disagio a parlare con voi di sessualità, però vogliono aiutarvi e diventerà più facile farlo se continuate a parlare.
- **Non abbiate timore di avere conversazioni frequenti con i vostri genitori.** Con il passare del tempo, potreste avere ulteriori domande. Non dovete discutere tutto in una volta sola.

Spunti di conversazione

Ecco alcune cose che potete dire per iniziare una conversazione:

- "Ho alcune domande. Mi sento un po' a disagio a parlarne, ma possiamo parlare di sesso?"
- "Come avete scoperto cos'era il sesso quando avevate la mia età?"
- "L'altro giorno ho sentito/visto qualcosa che mi ha confuso. Possiamo parlarne?"
- "Possiamo fissare un momento per parlare?"
- "Posso parlarvi di una cosa? Penso di aver commesso un errore e vorrei che mi aiutaste a rimediare".



Potete farcela

All'inizio potrebbe essere imbarazzante parlare con i vostri genitori o con un altro adulto fidato. Ricordate, il vostro Padre Celeste vi ama e vuole che vi prepariate a sviluppare una relazione sana da adulti. Parte della vostra preparazione consiste nel comprendere che cos'è una sessualità sana e appropriata e nell'imparare a parlarne ora. Quando vi rivolgete a Lui, il Padre Celeste può aiutarvi a parlare di sesso e di altri argomenti difficili con i vostri genitori. ■

NOTA

1. Possono esserci ragioni valide per la vostra reticenza a parlare con l'uno o l'altro dei vostri genitori. In questo caso, provate a parlare con un altro adulto fidato, come ad esempio un dirigente della Chiesa.

Per saperne di più sulla sessualità e su dove si colloca all'interno del piano di Dio, vedere a pagina 42.



**Anziano
Richard J. Maynes**
Membro dei Settanta

Un fondamento per il vostro futuro

Durante gli anni dell'adolescenza si stabiliscono molti degli obiettivi che si vogliono raggiungere nella vita. Tali obiettivi comprendono probabilmente una missione, un'istruzione, il matrimonio nel tempio, una carriera di successo e, naturalmente, il ritorno sani e salvi alla presenza del Padre Celeste nel Suo regno.

Una delle grandi difficoltà che incontrerete nel raggiungere tali obiettivi è collegarli efficacemente alla vostra vita quotidiana. Ciò può essere difficile perché il vostro tempo è saturo di cose mondane. Probabilmente andate a scuola e siete coinvolti in attività come la musica, il ballo, lo sport o circoli di varia natura. Molti di voi potrebbero anche avere un lavoro. In questa agenda densa di impegni si inseriscono le attività del fine settimana, come gli incontri sportivi, i balli, le attività di rione e le feste. E come se non bastasse, ovunque andate siete anche bombardati da tentazioni che provengono dai vostri coetanei, dai social media, dai film, dai videogiochi e dalla musica. Wow! Che vita avventurosa!

Il vero segreto per trovare un equilibrio tra tutte queste cose è tenere a mente il quadro eterno generale. Per esempio, in che modo l'attività a cui parteciperete questo venerdì sera influenzerà quello che accadrà fra due, cinque o dieci anni? Forse penserete che quel venerdì sera non ha molto a che fare con quello che accadrà fra due anni, ma potrebbe, a seconda di dove siete e di ciò che state facendo. Se volete realizzare il vostro potenziale nel futuro e volete diventare la persona che il Signore vuole che siate, farete meglio a tenere a mente il quadro eterno generale e a darvi da fare oggi.

Le vostre fondamenta in un mondo capovolto

Il profeta Isaia vide i nostri giorni e avvertì che sarebbero stati giorni capovolti. Egli profetizzò: "Guai a quelli che chiamano bene il male, e male il bene, che mutano le tenebre in luce e la luce in tenebre, che mutano l'amaro in dolce e il dolce in amaro!"

Guai a quelli che si reputano savi e si credono intelligenti!" (Isaia 5:20–21).

Voi che crescete in questo mondo capovolto avete un compito davvero arduo nel far fronte alle svariate pressioni della vita moderna. Come riuscirete a superare gli anni dell'adolescenza preparati spiritualmente per il vostro futuro?

È importante che vi rendiate conto che le fondamenta del vostro futuro, sia materiale che spirituale, si costruiscono oggi. Se le vostre fondamenta vengono spaccate dal peccato e non le riparate, allora la struttura della vostra vita sarà edificata su fondamenta deboli. Il vostro futuro sarà meno sicuro e certamente più stressante.

Uno degli scopi più importanti del vangelo di Gesù Cristo è insegnarci il nostro potenziale eterno. Uno degli scopi dell'organizzazione della Chiesa di Gesù Cristo è aiutarci a raggiungere tale potenziale. Ci viene insegnato: "È sulla roccia del nostro Redentore, che è Cristo, il Figlio di Dio, che dovete costruire le vostre fondamenta". Il



Voi che crescete in questo mondo capovolto avete un compito davvero arduo.



Le fondamenta del vostro futuro si costruiscono oggi.

nostro Salvatore, Gesù Cristo, “è un fondamento sicuro, un fondamento sul quale, se vi edificano, gli uomini non possono cadere” (Helaman 5:12).

Le piccole azioni quotidiane fanno una grande differenza

Devo ancora conoscere un uomo d'affari, un insegnante, un artista o un atleta arrivato a un alto livello di eccellenza che non sia riuscito a collegare con successo la visione del futuro alla sua vita di ogni giorno. Una meta o una visione non collegata alla vita di ogni giorno da un'azione specifica diventerà, molto probabilmente, un sogno non realizzato.

Per esempio, supponete di dover fare un esame di geometria. Uno dei vostri obiettivi è quello di ottenere un buon voto,

quindi, che cosa fate per realizzare tale obiettivo? Aspettate fino all'ultimo minuto e fate le ore piccole la notte prima dell'esame? Questa soluzione è piena di rischi. Invece di comprendere a fondo il materiale ed essere veramente preparati e sicuri della vostra conoscenza della materia, entrerete in classe un po' nervosi, sperando che l'insegnante vi farà solo le domande di cui conoscete casualmente la risposta (sono certo di non essere l'unico ad aver provato questo tipo di agitazione!).

Oppure ogni giorno dedicate un po' di tempo a studiare la materia con calma e in profondità? Questo approccio vi darà il tempo necessario per comprendere correttamente il materiale e avrete tutto il tempo di chiedere aiuto all'insegnante se doveste essere confusi. Il risultato sarà una





comprensione più profonda della materia e una maggiore fiducia in voi stessi nell'affrontare l'esame.

Se volete raggiungere un obiettivo, soprattutto un obiettivo celeste, la soluzione è una costante dedizione quotidiana. Potete proteggervi contro le pressioni e i mali del mondo andando in chiesa due ore la domenica? Improbabile. È molto difficile prepararsi all'ultimo momento per la missione ed è ugualmente difficile farlo per il matrimonio nel tempio. Non correte questo rischio. Siate saggi. Come nello studio, uno sforzo quotidiano mirato è l'unico modo sicuro per uscire vittoriosi. Preparatevi ogni giorno. Studiate le Scritture. Comunicate con il Padre Celeste in preghiera. Frequentate il Seminario. Mantenetevi puri e preparati. Se lo farete, sarete in pace con

voi stessi, la vostra coscienza sarà pulita, la fiducia in voi stessi sarà ottima e voi saprete in cuor vostro che il vostro futuro sarà brillante e meraviglioso.

Non potete prepararvi all'ultimo momento per la missione o per il matrimonio nel tempio.

Andate avanti con l'aiuto del Signore

Il Signore vuole che abbiate successo e vi rimarrà vicino. Vi aiuterà, vi sosterrà e vi appoggerà nei momenti di necessità, se sarete fedeli al Suo piano. Se rimarrete vicini a Lui ogni giorno, Egli rimarrà vicino a voi, e voi raccoglierete immense benedizioni in ogni aspetto della vostra vita, specialmente in quello più importante: quello spirituale.

Sarà infine il vostro amore per il Signore che vi aiuterà a impegnarvi e a rimanere fedeli ai vostri obiettivi celesti. So che il Signore vive e che desidera e spera per tutti noi un futuro celeste. ■

Adattato da un discorso tenuto alla conferenza generale di ottobre 1997.

Come potete sapere che il Padre Celeste vi ha perdonati?



"Quando scegliamo di pentirci, scegliamo di cambiare! Permettiamo al Salvatore di trasformarci nella migliore versione di noi stessi. Scegliamo di crescere spiritualmente e di ricevere gioia, la gioia della redenzione in Lui".

Presidente Russell M. Nelson,
"Possiamo fare meglio ed essere migliori", conferenza generale di aprile 2019



Sentire lo Spirito

So di essere stato perdonato ogni volta che riesco a sentire lo Spirito. Soprattutto come missionari, è sempre

importante avere lo Spirito nella nostra vita. Se vivremo in maniera degna, avremo sempre la compagnia dello Spirito e Lui ci aiuterà a conoscere la nostra posizione davanti a Dio.

Anziano Bakker, 23 anni, Missione di Vitória, Brasile



Rassicurazione che Cristo è al mio fianco

Nel Giardino del Getsemani, Gesù Cristo sopportò tutti i

dolori e i peccati del mondo perché potessimo essere perdonati dei nostri peccati ed essere, un giorno, degni di entrare nel regno celeste. Sento di essere stato perdonato quando provo rassicurazione riguardo al fatto che Cristo è al mio fianco e che sta avendo un impatto spirituale su di me.

Alex H., 15 anni, Idaho, USA

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



Amore e felicità

Amo il dono del pentimento perché spesso provo un senso opprimente di colpa e di angoscia ogni volta che

commetto un errore. Quando mi fermo un attimo per inginocchiarmi e chiedere sinceramente al mio Padre Celeste di perdonarmi, sono sopraffatta da un forte senso di amore, di pace e di felicità! Non mi sento più sola ed è così che so che il Padre Celeste mi ha perdonato.

Brynlee H., 17 anni, Utah, USA

Pace nel mio cuore.

Provare pace nel cuore è il mio modo di rendermi conto che sono stato perdonato. Ricorderò sempre che ho commesso un errore, ma questo mi aiuta a imparare a non farlo più. Il Signore ci ha fatto una fantastica promessa: “Ecco, colui che si è pentito dei suoi peccati è perdonato, e io, il Signore, non li ricordo più” (Dottrina e Alleanze 58:42).

David E., 19 anni, Chihuahua, Messico

Che cosa ne pensate?

“Come posso utilizzare il Vangelo come aiuto per superare la depressione?”

Inviare le vostre risposte e, se desiderate, una fotografia ad alta risoluzione sul sito Internet liahona.ChiesadiGesuCristo.org (cliccate “Invia qualcosa di tuo”) entro il 15 settembre 2020.



Come posso ottenere una testimonianza più profonda della Prima Visione del profeta Joseph Smith?

Quest'anno, il 2020, celebriamo il bicentenario della Prima Visione di Joseph Smith. Il presidente Russell M. Nelson ha suggerito alcuni modi per rendere più profonda la nostra testimonianza di questo importante evento:

- Rileggere il resoconto di Joseph Smith della Prima Visione (vedere Joseph Smith – Storia 1:1–26).
- Riflettere su domande come: “In che modo sarebbe diversa la mia vita se la conoscenza che ho ottenuto tramite il Libro di Mormon mi venisse tolta all'improvviso?”, oppure: “In che modo gli eventi che seguirono la Prima Visione hanno fatto la differenza per me e per i miei cari?” (vedere “Discorso di chiusura”, conferenza generale di ottobre 2019).
- Studiare il nuovo proclama sulla Restaurazione e imprimere il suo messaggio nel cuore (vedere Russell M. Nelson, “AscoltateLo”, *Liahona*, Maggio 2020, 91–92).
- Studiare i discorsi della conferenza generale di aprile 2020 che celebrano il bicentenario della Prima Visione.

Dopo aver studiato e meditato, è importante rivolgersi al Padre Celeste in preghiera. EsprimeteGli gratitudine per aver chiamato il profeta Joseph Smith e per la grande luce e la grande conoscenza che ci sono giunte di conseguenza. ChiedeteGli in umiltà di rafforzare la vostra testimonianza della Prima Visione. E chiedeteGli se c'è qualcosa che potete fare per renderla ancora più profonda. Egli vi risponderà mediante il Suo Spirito e vi darà una guida personalizzata.

GLI ATLETI PROFESSIONISTI e il Vangelo

Quattro atleti professionisti membri della Chiesa parlano di come il Vangelo li ha aiutati non solo nello sport ma anche nella vita.

Casey Patterson: Beach volley

Non ho mai dimenticato questo passo di un discorso della Conferenza:

“Lavorare duramente significa svolgere i nostri compiti con tutto il nostro cuore, facoltà, mente e forza (Dottrina e Alleanze 4:2). Questa è l'unica differenza tra la media e l'eccellenza” (F. David Stanley, “Il principio del lavoro”, conferenza generale di aprile 1993).

Nella mia disciplina, mi concentro sull'essere resiliente e sull'avere un atteggiamento positivo. È facile guardare a chi riesce a saltare più in alto di te o a eseguire una prestazione migliore, ma quello che conta davvero è avere il controllo del proprio atteggiamento. Lavorare duramente è la cosa principale che controlla il nostro destino. È importante confrontarsi con se stessi — e con nessun altro.



Chi è Casey:

- Gioca a beach volley da quasi venticinque anni.
- Ha tre sorelle più piccole.
- Rappresenta gli Stati Uniti.
- Fatto interessante: sua madre non gli avrebbe permesso di farsi una cresta alla moicana fino a quando non avesse svolto una missione e non si fosse sposato.

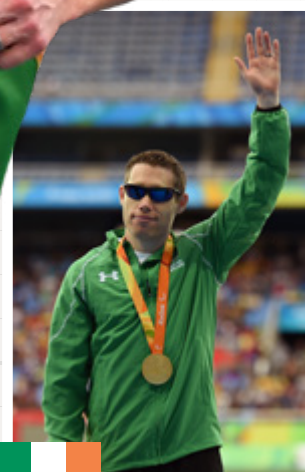
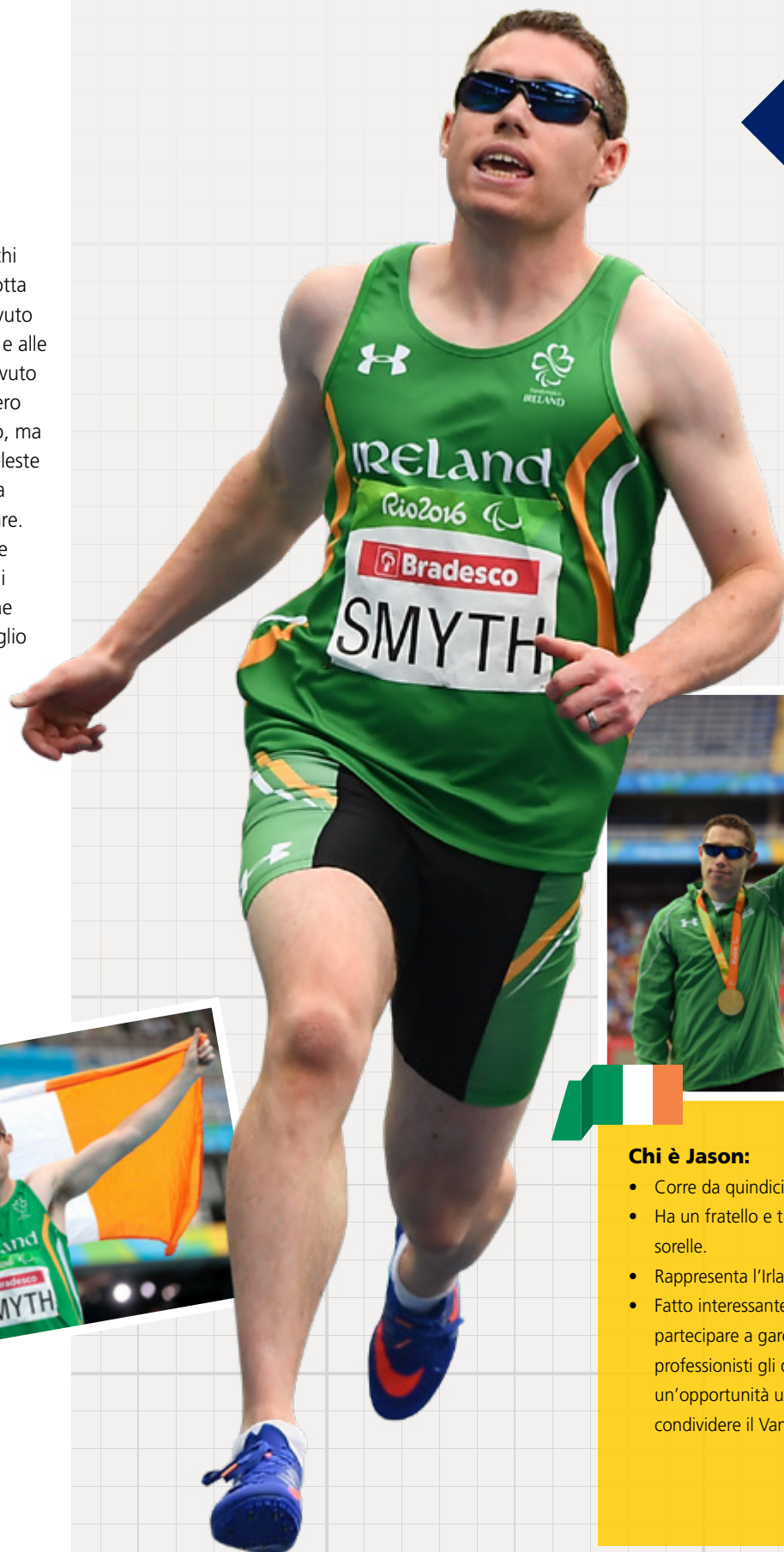


Jason Smyth:

Atletica leggera

Quando avevo otto anni mi è stata diagnosticata una malattia agli occhi e, con gli anni, la mia vista si è ridotta a meno del 10%. Tuttavia, ho ricevuto molte benedizioni grazie alla corsa e alle Paralimpiadi. Alcuni anni fa, ho dovuto operarmi per un infortunio e non ero sicuro di poter competere di nuovo, ma sono stato benedetto dal Padre Celeste con una pronta guarigione e con la possibilità di continuare a gareggiare.

So che il Padre Celeste mi ama e vuole il meglio per me, e questo mi conforta e mi rassicura del fatto che quello che succede è ciò che è meglio per me.



Chi è Jason:

- Corre da quindici anni.
- Ha un fratello e tre sorelle.
- Rappresenta l'Irlanda.
- Fatto interessante: partecipare a gare per professionisti gli dà un'opportunità unica di condividere il Vangelo.

Mary Lake: Pallavolo

Crescendo, molte ragazze lottano contro l'avversario che mira alla loro autostima. Il mondo pone enfasi sul nostro aspetto e, se sei un atleta, sei costantemente sotto osservazione. Quando giocavo a pallavolo per la Brigham Young University provavo molta ansia. Molti occhi erano puntati su di me e questo mi faceva sentire insicura. Continuavo a pregare per vincere i dubbi causati da tali insicurezze. La risposta non è stata immediata, ma so che sono state quelle preghiere e quel tempo passato con il Padre Celeste che mi hanno aiutata a superare quelle cose.

Lo Spirito mi ha ricordato che ora sono una persona diversa da quella di quattro anni fa. Ripensandoci, riesco a vedere le volte in cui la mano del Padre Celeste mi ha fatto vivere esperienze e mi ha trasmesso impressioni per dimostrarmi che valgo di più di quanto potessi immaginare.

Sono molto più di un'atleta. Mia madre dice che potrei rinunciare a tutte le etichette che le persone mi affibbiano ed essere comunque una persona e una figlia meravigliosa. La mia famiglia mi tratta come un semplice essere umano e mi ama per cose che non riguardano lo sport. Ciò mi ha permesso di apprezzare maggiormente lo sport che pratico perché la mia autostima non dipende dalla mia prestazione. La pallavolo occuperà



Chi è Mary:

- Gioca a pallavolo da quando aveva 7 anni.
- L'ultima di sei figli: ha tre sorelle e due fratelli.
- Rappresenta gli Stati Uniti.
- Fatto interessante: adora fare i calcoli e ha studiato Contabilità alla Brigham Young University.



solo un determinato numero di anni della mia vita, ma quello che sono è infinito.

Spesso, le ragazze più giovani mi si avvicinano e mi parlano della pallavolo. Io riesco a intravedere chi sono e quello che il Padre Celeste prova per loro. Voglio solo che capiscano di non dover essere atlete universitarie né fare alcunché di straordinario per essere di grande valore ed essere amate. Il mio messaggio principale per queste ragazze è quello di chiedere al Padre Celeste quanto valgono e di rendersi conto che ciò non è collegato a nessuna delle cose che fanno.





Jackson Payne:

Ginnastica

Avevo la grande opportunità di qualificarmi per le Olimpiadi di Londra nel 2012, ma durante la gara più importante, sono caduto dall'attrezzo. La mia possibilità di partecipare alle Olimpiadi è sfumata in quel momento. Ero dall'altra parte del mondo e i miei sogni erano andati distrutti.

Poco dopo quel fallimento, ho deciso di andare in missione. Probabilmente non ci sarei andato se avessi partecipato alle Olimpiadi, ma la mia missione è stata caratterizzata da un miracolo dietro l'altro. Sono davvero grato di quella opportunità.

Il Vangelo mi ha aiutato a prendere le decisioni giuste, soprattutto nei momenti in cui è difficile rispettare le mie norme. Plasma chi sono e tutti i valori che ho.



Chi è Jackson:

- Pratica la ginnastica da quasi ventidue anni.
- Quinto di sei figli, tre fratelli e una sorella più grandi e una sorella più piccola.
- Rappresenta il Canada.
- Fatto interessante: ha stretto la mano al presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) alla dedizione del Tempio di Edmonton, Alberta (Canada).

Come evitare l'inganno

Anziano Gary E. Stevenson

Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

Anni fa, durante una visita al nostro prozio Grover, i nostri due figlioletti volevano uscire per andare a giocare. Lo zio Grover disse loro: "State attenti; ci sono molte puzzole là fuori". Poco dopo, i bambini uscirono per giocare.

Mentre tornavamo a casa, chiesi loro: "Avete visto una puzzola?". Uno di loro rispose: "No, non abbiamo visto puzzole, ma abbiamo visto un gattino nero con una striscia bianca sulla schiena!".

I bambini non sapevano di aver visto una puzzola. Questa è una storia di scambio d'identità: il supporre che la cosa reale sia qualcos'altro. Molte persone oggi sono alle prese con questi stessi problemi su scala molto più vasta.

Satana, il padre delle menzogne e il grande ingannatore, vorrebbe farci dubitare delle cose come sono realmente e farci ignorare le verità eterne oppure sostituirle con qualcosa che appare più gradevole. Ha trascorso millenni a premeditare e a esercitare la capacità di persuadere i figli di Dio a credere che *il bene sia male e il male sia bene*.

Il Signore ci ha fornito una via per resistere alle difficoltà e alle tentazioni, molte delle quali giungono come diretta conseguenza delle influenze ingannevoli dell'avversario e dei suoi attacchi.

La via è semplice. Nelle epoche passate Dio comunicò con i profeti e diede loro dei comandamenti allo

scopo di guidare i Suoi figli alla felicità in questa vita e alla gloria nella vita a venire. Dio continua a dare comandamenti al nostro profeta vivente oggi.

L'obbedienza ai comandamenti dati al nostro profeta è fondamentale non solo per evitare l'influenza dell'ingannatore, ma anche per provare gioia e felicità durature.

Tuttavia, l'avversario cerca di imbrogliarvi. Maschera le conseguenze distruttive dell'uso di sostanze illecite o del bere alcolici, e suggerisce invece che porteranno piacere. Ci immerge nei vari elementi negativi che si possono trovare sui social media, tra cui paragoni debilitanti e una realtà idealizzata. Inoltre, egli camuffa altri contenuti oscuri e dannosi che si trovano online, come ad esempio la pornografia, gli attacchi flagranti agli altri tramite il cyberbullismo e la disinformazione atta a far sorgere dubbi e timori nel nostro cuore e nella nostra mente.

Prego che possiamo riconoscere gli inganni di Satana per ciò che sono. Dobbiamo continuare a essere fedeli e vigili, poiché questo è l'unico modo per discernere la verità e per udire la voce del Signore attraverso i Suoi servitori. Se obbediamo ai comandamenti di Dio, saremo sempre guidati sulla retta via e non saremo ingannati. ■

Tratto da un discorso tenuto alla conferenza generale di ottobre 2019.

Il comandante Moroni

Non amava
la violenza, ma
**combatteva
per
proteggere**
il suo popolo.



Mormon ha detto che
se tutti fossero come
Moroni, i **poteri
dell'inferno**
**sarebbero scossi
per sempre**
(vedere Alma 48:17).



Ha creato lo stendardo della
libertà **in ricordo di
Dio, della libertà e
della famiglia**
(vedere Alma 46:12).

Ha contribuito a
**porre fine a
una rivolta**
(vedere Alma 62).



È diventato
**comandante in
capo** di tutti gli eserciti
nefiti quando aveva 25
anni (vedere Alma 43:17).



POSTER

IL PIANO: SALVARE TE!

Ci auguriamo che il poster incluso in questo numero sia un promemoria dell'amore che Dio nutre per voi. Potete trovare altre versioni, ognuna della quali rappresenta una persona diversa con il Salvatore, nell'edizione digitale di questo numero che si trova sul sito lahona.ChiesadiGesuCristo.org oppure nell'applicazione Biblioteca evangelica.



GIOVANI ADULTI

**VIVERE LA LEGGE
DELLA CASTITÀ**

12, 42

GIOVANI

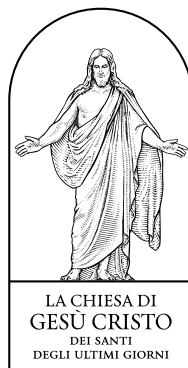
**PARLARE DI SESSO
CON I VOSTRI
GENITORI**

52

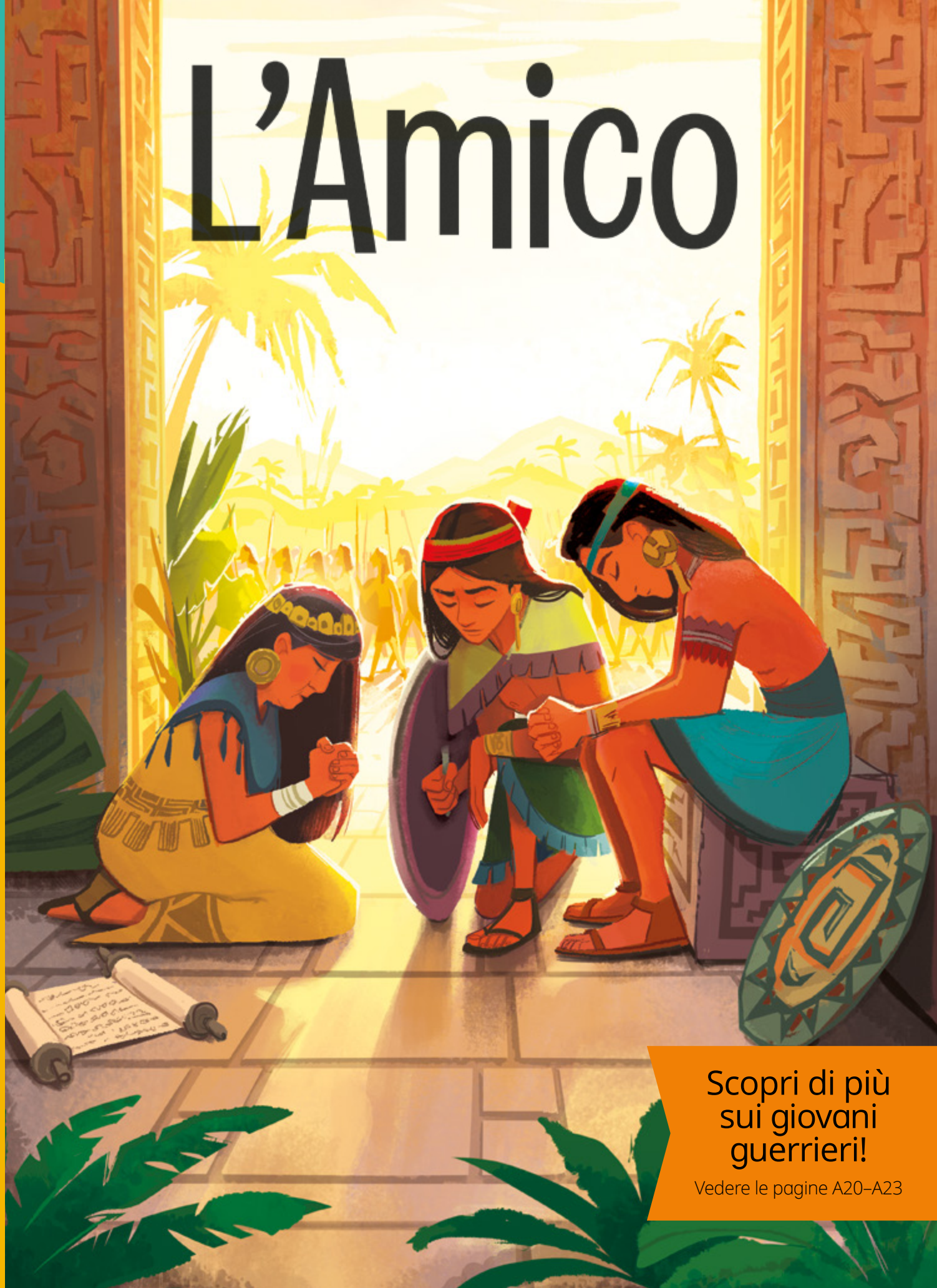
BAMBINI

**ATTIVITÀ DI STORIA
FAMILIARE**

A16



L'Amico



Scopri di più
sui giovani
guerrieri!

Vedere le pagine A20–A23



**Presidente
Russell M.
Nelson**

Felicità e obbedienza

Tu sei un figlio di Dio.
Dio ci dà dei comandamenti
per benedirci e darci gioia.
A volte le persone scelgono
a quali comandamenti obbe-
diranno e quali ignoreranno.
Cercare di obbedire a *tutti*
i comandamenti di Dio:



Ti benedirà dandoti luce e gioia.



Ti aiuterà a essere libero
da abitudini dannose.



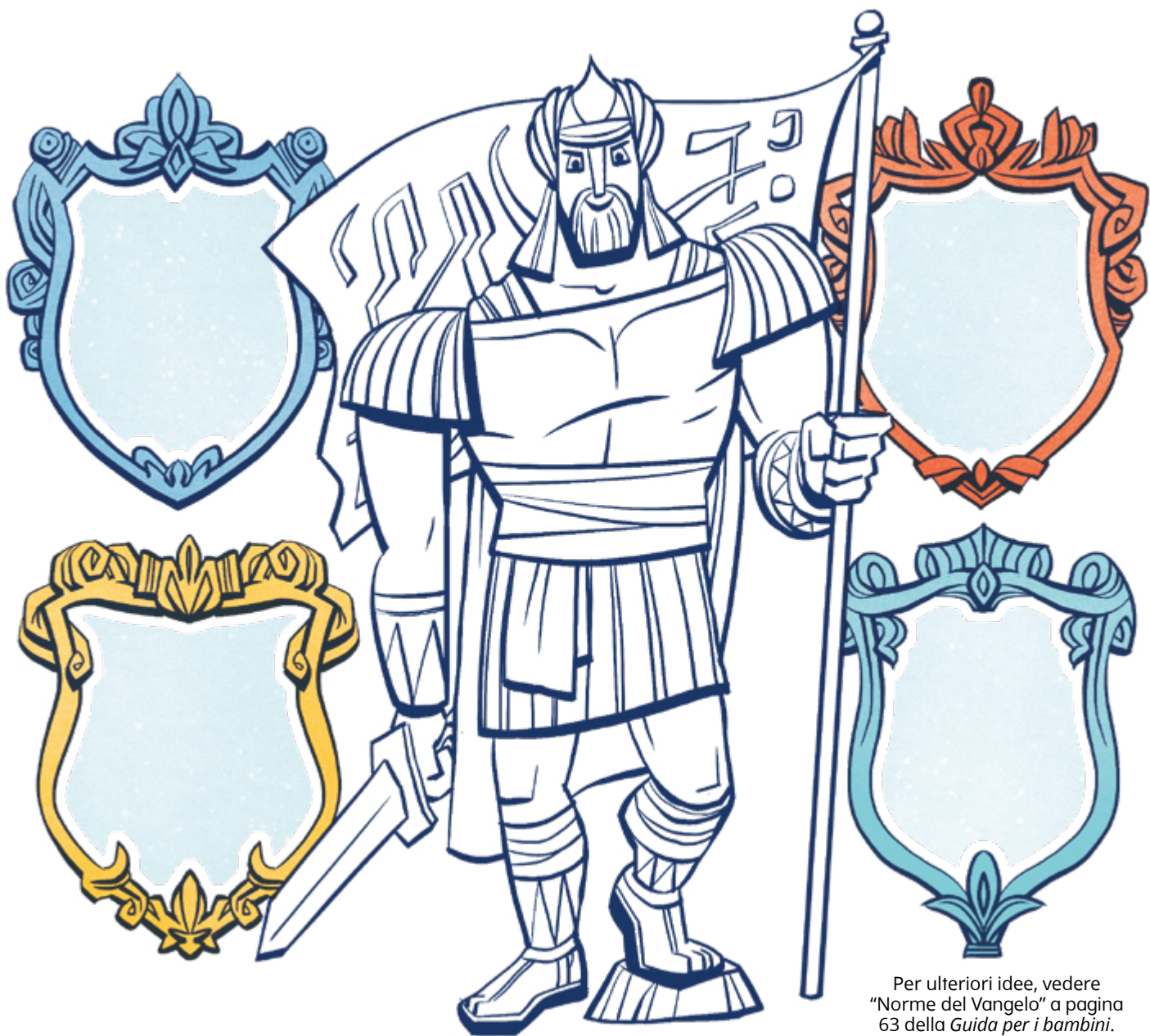
Proteggerà il tuo corpo.



Proteggerà il tuo spirito.

Ricorda: Dio e i Suoi angeli sono sempre accanto a te per aiutarti. ●

Adattamento di "Affrontare il futuro con fede", Liahona, maggio 2011, 34–36.



Per ulteriori idee, vedere
"Norme del Vangelo" a pagina
63 della *Guida per i bambini*.

I NOSTRI SCUDI DEL VANGELO

Il comandante Moroni ha dato ai Nefiti scudi con cui proteggersi. Scrivi su ciascuno scudo, scegliendola dall'elenco, una norma del Vangelo che può aiutarti a rimanere al sicuro e forte.

 Ascoltare lo Spirito Santo.

 Vestire con modestia.

 Essere onesti.

 Pentirsi quando
si commette un errore.

 Ascoltare buona musica.

 Essere gentili con gli altri.

 Non bestemmiare e non usare
un linguaggio volgare.

 Guardare buoni
programmi.

 Osservare la santità
della domenica.

 Usare con riverenza il nome del Padre Celeste e di Gesù Cristo.



Il Festival della torta lunare

Lori Fuller Sosa

Riviste della Chiesa

(Racconto basato su una storia vera)

“Non vi lascerò orfani; tornerò a voi” (Giovanni 14:18).

“Non correre troppo avanti!”, gridò papà. “Si sta facendo buio e non voglio che tu cada”.

Vincent si fermò e si girò. “Ma tu cammini troppo lentamente. Voglio arrivare al festival prima che tutte le torte lunari finiscano!”.

“Non le finiranno”, disse il papà mentre lo raggiungeva con la mamma. “Almeno, non fino al tuo arrivo!”.

Vincent riusciva a sentire il suono dei tamburi mentre si avvicinavano al parco. File di lanterne colorate pendevano dagli alberi, illuminando la notte buia. Le famiglie mangiavano sulle coperte, preparandosi a guardare insieme la luna piena.

La mamma aveva trovato uno spazio libero sull'erba e aveva steso la loro coperta. Porse a Vincent alcune monete per comprare del cibo.

“Grazie!”. Vincent non vedeva l'ora di andare in giro a esplorare. Mentre camminava, contò le sue monete. Venti ringgit! Bastavano per una torta lunare. Ma quale avrebbe scelto? Al prosciutto? Al tuorlo d'uovo? Al durian? Alla fine ne scelse una ripiena di pasta di sesamo nero. Mentre





mangiava andava da una bancarella all'altra, fissando tutte le diverse pietanze. Cataste di spiedini di pollo. Pentole giganti di brodo piccante e tagliolini. Forse, con le ultime monete, avrebbe potuto comprare una granita con il gelato!

Ben presto si ritrovò a vagare in una zona in cui non c'erano più tante lanterne. L'oscurità gli fece venire un'idea.

"Mi chiedo che distanza riuscirò a percorrere con gli occhi chiusi". Chiuse gli occhi e fece un passo. Poi un altro. Poi il piede gli si impigliò in qualcosa. Stava cadendo!

Ahi! Sbatté il mento su qualcosa di tagliente. Era il grosso coperchio di metallo di un tombino! Con la mano si toccò il mento. Stava sanguinando.

"Papà? Mamma?", chiamò. Corse subito verso le lanterne e qualcuno lo aiutò a trovare i suoi genitori.

"Ci stavamo preoccupando!", disse la mamma. Poi vide il volto del bambino. "Dobbiamo andare all'ospedale".

Ben presto Vincent si ritrovò seduto nella sala d'attesa di un ospedale insieme alla mamma e al



papà. Aveva tanta paura. Sarebbe guarito? Incrociò forte le braccia e pensò a Gesù. Lui e la sua famiglia erano stati battezzati alcuni mesi prima.

I missionari avevano detto che Gesù poteva aiutarlo a provare conforto.

Gesù Cristo mi aiuterà. Gesù Cristo mi aiuterà, continuava a pensare. E poco dopo si sentì un po' più calmo. Gli sembrava che lo Spirito Santo fosse

accanto a lui.

Il papà gli strinse la mano.

"Andrà tutto bene", disse la mamma.

Vincent annuì. Sapeva che aveva ragione.

Quando arrivò, la dottoressa gli ricucì il mento. Faceva male, ma non così tanto. Disse a Vincent che probabilmente gli sarebbe rimasta la cicatrice. Ma per lui andava bene. Ogni volta che la vedeva, avrebbe ricordato le torte lunari, il festival e la volta in cui si era sentito confortato da Gesù e dallo Spirito Santo. ●

Questa storia è accaduta in Malesia. Leggete il prossimo articolo per saperne di più su questo paese!

Ciao dalla Malesia!



Ciao!
Siamo Margo
e Paolo.
Stiamo visitando
la Malesia!

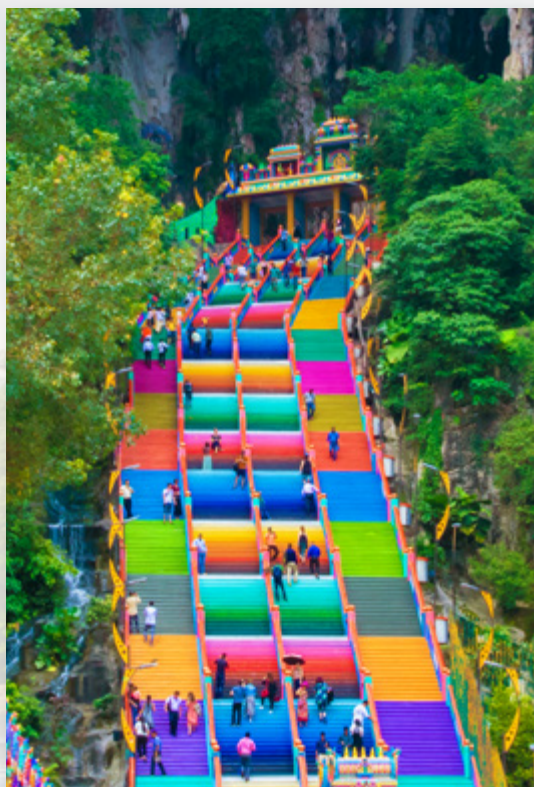
La **Malesia** è un bellissimo paese del sud-est asiatico.
In Malesia ci sono circa 10.000 membri della Chiesa e 33 rami.
In Malesia la Chiesa è piccola ma forte!



Keluarga significa "famiglia" in malese. Questa famiglia ama giocare insieme nel parco.



Il durian è il frutto dall'odore più forte al mondo! Molte persone in Malesia adorano questo frutto cremoso. Viene usato per fare caramelle, gelato e altre specialità.



In Malesia le persone credono in molte religioni diverse tra cui l'islam, il buddismo e il cristianesimo. Questi gradini colorati portano alle Grotte di Batu. Dentro le grotte c'è un famoso tempio indu!





Alle famiglie malesi piace mangiare fuori insieme. Le persone possono comprare il cibo venduto in strada per tutto il giorno e tutta la notte.



Questi bambini della Primaria sono seduti di fronte a un'insegna della Chiesa in malese e in cinese. In Malesia le persone parlano molte lingue. In chiesa i membri aiutano a tradurre così tutti possono capire.



Più di metà della Malesia è coperta da foreste tropicali. Ci vivono animali straordinari come la tigre della Malesia e la nasica.

Ti presentiamo alcuni dei nostri amici della Malesia!



Dio vuole che siamo gentili e che osserviamo i comandamenti.

Anika C., 7 anni, Kuala Lumpur, Malesia



Il mio articolo di fede preferito è il quarto: "Noi crediamo che i primi principi e le prime ordinanze del Vangelo sono: primo, la fede nel Signore Gesù Cristo; secondo, il pentimento; terzo, il battesimo per immersione per la remissione dei peccati; quarto, l'imposizione delle mani per il dono dello Spirito Santo".

Leif C., 8 anni, Kuala Lumpur, Malesia

Vieni dalla Malesia? Scrivici! Ci piacerebbe che tu lo facessi.



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

Scegliere il canale

E se Brooke non avesse più voluto essere amica di Camille?



Shannon Tuttle Leichthy

(Racconto basato su una storia vera)

“Dio ti aiuta se fai ciò ch'è ben”. (Inni, 114)

“Ieri ho visto un programma divertentissimo. Dovresti dargli un'occhiata. Così forse potremmo guardarlo insieme qualche volta!”, aveva detto Brooke.

Camille amava chiacchierare con la sua migliore amica mentre tornavano a casa a piedi dalla scuola. Le piaceva che avessero così tante cose in comune.

“Perfetto!”. Camille la salutò con la mano ed entrò dalla porta principale.

Dopo che Camille finì di fare i compiti, accese la TV e trovò il programma che cercava. Sarebbe stato divertentissimo parlarne con Brooke il giorno dopo!

Il programma *era* divertente. I personaggi dicevano cose stupide e raccontavano barzellette. Camille rise tantissimo. Ma non tutto quello che dicevano era divertente. Dicevano alcune parole che facevano sentire Camille come se delle rane le saltassero nello stomaco. Non erano belle parole.

“Che cosa dovrei fare?”, si chiedeva.

Camille sapeva che quelle parole non andavano bene, ma voleva sapere come finiva il programma. Che cosa avrebbe detto se Brooke glielo avesse chiesto l'indomani?

Con un sospiro, Camille spense la TV.

Dopo che la mamma tornò a casa, Camille l'aiutò ad apparecchiare la tavola

per la cena. "Come è andata la scuola?", chiese la mamma.

Camille tirò fuori le forchette e i cucchiari. "È andata benissimo! Tranne... Brooke mi ha detto di un programma da guardare. Ho cominciato a guardarlo, ma dicevano delle parolacce. Non mi faceva stare bene, così ho spento".

"Sembra che tu abbia fatto una scelta davvero buona".

"Ma Brooke vuole che lo guardiamo insieme. È la mia migliore amica! Ci piace la stessa musica, lo stesso gelato, gli stessi libri...".

La mamma posò un piatto di pasta sul tavolo. "Vero, ma questo non vuol dire che dobbiate fare *sempre* le stesse cose. Specialmente se è una cosa che non ti fa stare bene. È giusto fare scelte diverse da quelle degli amici".

"Cosa vuoi dire?", chiese Camille.

"Be', noi abbiamo scelto di evitare le brutte parole così possiamo sentire lo Spirito Santo", spiegò la mamma. "Ma non tutti rispettano le nostre stesse norme. Questo non le rende persone cattive".

Camille era ancora preoccupata per quello che sarebbe successo quando Brooke le avrebbe chiesto del programma. Loro due parlavano di tutto! E se Brooke l'avesse considerata una bimbetta? O, peggio, se non avesse più voluto essere sua amica?

Camille fece una preghiera prima di andare a letto. "*Padre Celeste, Ti prego di aiutarmi a parlare con Brooke domani. Ti prego, aiutami a essere coraggiosa*". Camille si coricò e sperò che le cose sarebbero andate bene a scuola.

"Camille!", gridò Brooke dall'altra parte del parco giochi. Attraversò il prato di corsa per raggiungere Camille. "Che cosa hai pensato del

programma? Era divertente, vero?".

Camille fece un respiro profondo. "Ne ho guardato solo un pezzettino".

Brooke sembrava confusa. "E perché?",

Camille pensò per un secondo. Avrebbe dovuto semplicemente dire che era stata occupata? Che cosa avrebbe detto Brooke? "Be'... Non l'ho guardato perché dicevano parole che non mi piacciono. Guardarlo non mi faceva sentire bene".

"Oh", disse Brooke piano. Poi aggiunse: "Va bene. Non dobbiamo guardarlo insieme. Possiamo trovare un programma che piace a entrambe o fare qualcos'altro insieme".

"Va bene". Camille sorrise. Poi le due amiche si diressero in classe insieme, parlando e ridendo per tutto il tempo. ●

L'autrice vive nello Utah, USA.



Puoi scegliere il giusto anche se gli altri non lo fanno. Il Padre Celeste ti aiuterà a essere forte.

Quando
costruisco le
mie fondamenta
su Gesù Cristo,

posso
essere
forte!

(Vedere Helaman 5:12).



Fondamenta **SOLIDE**

Haley Yancey

Helaman ha insegnato che dobbiamo costruire le nostre fondamenta su Gesù Cristo (vedere Helaman 5:12). Questo significa fare cose che ci avvicineranno a Lui. Quando lo faremo, potremo resistere alle cose difficili della vita.

Leggere le Scritture
(vedere Giovanni 5:39)

Pregare
(vedere Dottrina e Alleanze 10:5)

Pagare la decima
(vedere Malachia 3:10)

Andare in chiesa
(vedere Moroni 6:5-6)

Essere battezzati
(vedere 2 Nefi 31:5)

Seguire il profeta
(vedere Dottrina e Alleanze 124:45)

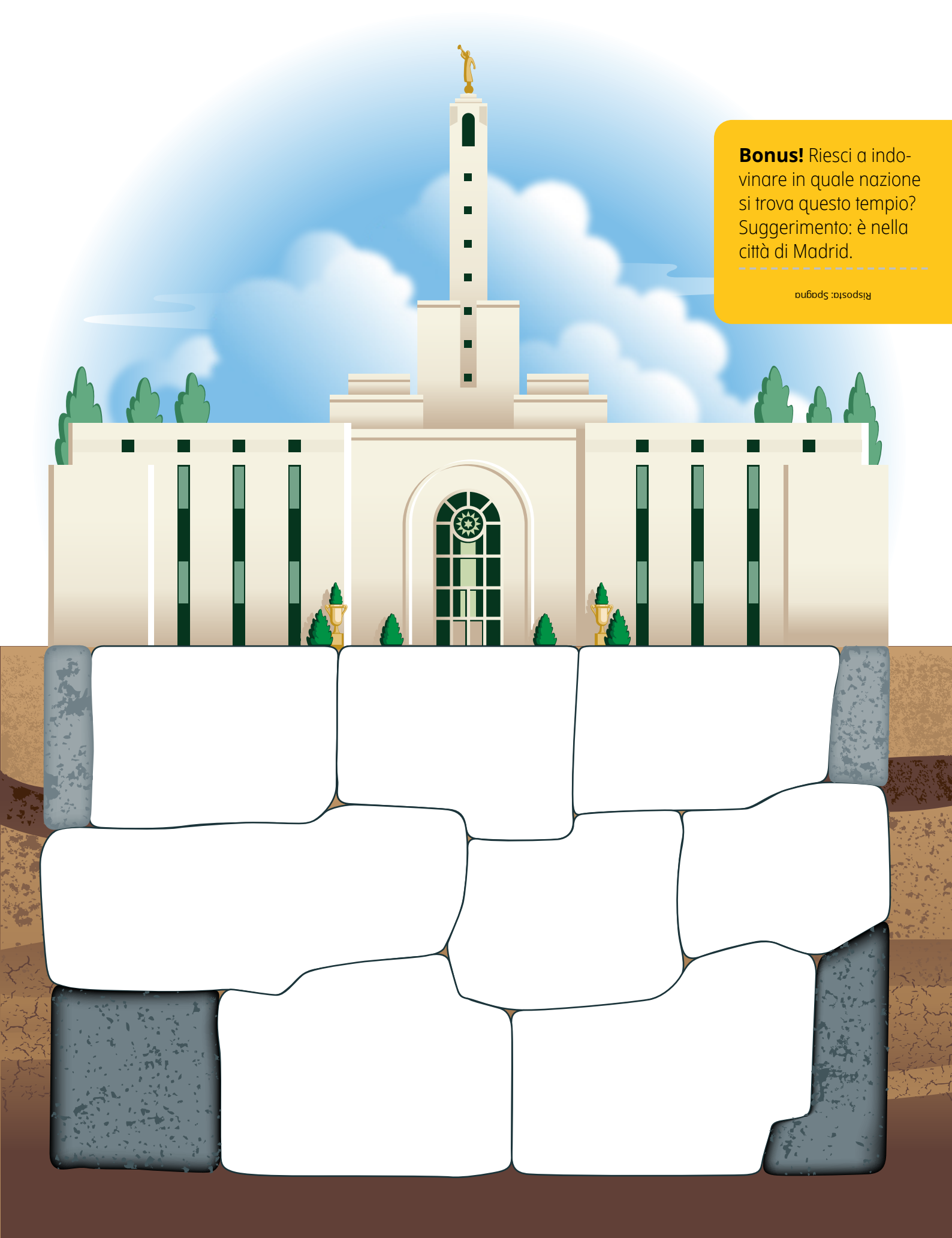


1. Ritaglia le rocce di questa pagina.
2. Scegli una roccia e leggi i versetti che ci sono scritti. In che modo fare quello che c'è scritto ti rende forte e ti avvicina a Cristo?
3. Sistema la roccia sotto il tempio per costruire fondamenta solide. Continua a giocare fino a quando tutte le rocce saranno al loro posto.

Pentirsi
(vedere Atti 3:19)

Rispettare la Parola di Sapienza
(vedere Dottrina e Alleanze 89:18-20)

L'autrice vive nello Utah, USA.



Bonus! Riesci a indovinare in quale nazione si trova questo tempio? Suggerimento: è nella città di Madrid.

Risposta: Spagna

David Dickson

Riviste della Chiesa

(Racconto basato su una storia vera)

Donovan puntò la sua fionda contro la lattina vuota della zuppa sistemata sul troncone di un albero.

Tirò l'elastico della fionda.

"Che stai facendo?", gli chiese la sorellina, Dana.

"Guarda!", rispose.

Tac!

L'elastico scattò al suo posto quando Donovan lo lasciò andare, lanciando la pietruzza nell'aria. Qualche foglia di un albero vicino fruscì. Ma la lattina non si mosse. Donovan

infilò la fionda nella tasca posteriore dei pantaloni. Aveva mancato il bersaglio. Di nuovo!

Dana inclinò la testa di lato. "Che cosa dovrei vedere?".

"Niente", rispose Donovan "Vieni. Andiamo a casa". Cominciarono ad avviarsi verso casa.

Donovan calciò via un ramoscello. Anche se ci provava con tutto se stesso, sembrava che non riuscisse usare nel modo giusto la fionda del papà. E lui *adorava* quella fionda!



La miglior fionda della Giamaica

Gli piaceva sempre usarla quando suo padre era fuori città, come in quel momento. Lo aiutava a sentirsi vicino al suo papà quando non poteva vederlo.

Tirò fuori la fionda dalla tasca e la fece girare lentamente nella mano. La corteccia ruvida era diventata liscia molto tempo prima. Il papà aveva ricavato la fionda da un ramo forte e l'aveva usata per anni prima di regalarla a Donovan.

Quel giorno papà aveva puntato la lattina. "Quando ti concentri, possono accadere cose straordinarie". Donovan ricordava ancora quello che era successo dopo. Il papà aveva puntato la fionda e aveva colpito la lattina. Al primo tentativo! Lo aveva fatto sembrare facile. Donovan sentiva davvero la sua mancanza.

Quella sera stava ancora pensando al papà quando si addormentò.

Il mattino seguente, Donovan portò la fionda nel suo boschetto preferito per riprovarci.

"Concentrati...", disse Donovan fissando la lattina sul troncone. Caricò la fionda con un altro sassolino e tirò.

"Papà continua a provare, anche quando le cose non funzionano sempre", pensò Donovan.

Cercò di smettere di pensare a tutte le volte che aveva mancato il bersaglio in precedenza. Chiuse un occhio, come gli aveva insegnato il papà. Si concentrò *davvero*. Donovan non guardava altro che la lattina rossa della zuppa.

Fece un lungo respiro e mollò l'elastico.

Tac!

CLANK!

Donovan sgranò gli occhi per la sorpresa mentre la lattina cadeva dal troncone. "Ce l'ho fatta!", disse. "Sì!".

Più tardi, quella sera, Donovan si sedette accanto alla mamma dopo cena. Le mostrò la fionda.

"Finalmente oggi ho colpito la lattina", disse con un gran sorriso.

"Ben fatto!", disse la mamma.

"Sai, penso che questa fionda sia la cosa che preferisco in tutto il mondo!", disse Donovan.

"Davvero?", chiese la mamma.

"Sì, Perché mi aiuta a pensare a papà e a sentirmi vicino a lui".

La mamma sorrise.

"Penso che sarebbe felice di sapere quello che provi. E sai una cosa? Papà tornerà

a casa fra soli tre giorni. Puoi fargli vedere le tue nuove abilità".

Donovan non stava più nella pelle! "Mi hai fatto venire un'idea", disse.

Corse a cercare Dana. Poteva insegnarle a usare la fionda come il papà aveva fatto con lui!

"Ehi, Dana", disse. "Vuoi imparare a usare la miglior fionda della Giamaica?". ●

Quando
ti concentri,
possono accadere
cose straordinarie.



Quali cose speciali ti aiutano a sentirti vicino a un tuo familiare?

La storia familiare nei cinque sensi

Hai letto la storia della fionda di Donovan a pagina A14? Quali sono alcune cose ti aiutano a sentirti vicino alla tua famiglia? Scrivi o disegna di seguito qualcosa che la riguardi.



Tatto

Trova un oggetto da tenere in mano che sia importante per te o per la tua famiglia. Disegnalo qui.



Vista

Pensa a un ricordo speciale e disegnalo qui. Ora puoi ricordare quel momento ogni volta che guardi questa pagina!



Udito

Ascolta un membro della famiglia mentre racconta una storia o rende la propria testimonianza. Scrivila qui.



Olfatto

Di che cosa ti piace sentire l'odore? Ci sono odori che ti ricordano la tua famiglia? Scrivilo qui.



Gusto

Quale cibo la tua famiglia ama mangiare insieme? Disegna o scrivi qui una ricetta.



Mostra e racconta



Ho perso il giubbotto di mio fratello quando la mia famiglia è andata a fare una passeggiata. Abbiamo pregato il Padre Celeste perché ci aiutasse a trovarlo. Abbiamo sentito di dover rifare lo stesso percorso. Lo abbiamo trovato! Questo mi ha aiutato a capire che della mia vita tutto è importante per il Padre Celeste e che è sempre pronto ad aiutarmi.

Timothy M., 8 anni, Oblast' di Kiev, Ucraina



Gli Articoli di Fede mi ispirano a essere un bambino migliore, e io cerco di fare quello che è giusto per essere un bravo missionario.

Jonathan M., 11 anni, Sololá, Guatemala



Questi bambini della Primaria di **Cebu, nelle Filippine**, stanno imparando che, quando rafforzano la loro fede in Gesù Cristo, stanno avanzando lungo il sentiero dell'alleanza.



Abbiamo ascoltato la parabola del seminatore che raccontò Gesù e poi abbiamo piantato i semi di girasole. Dove abitiamo non fa molto caldo e non c'è tanto sole, quindi eravamo felicissimi quando i semi sono spuntati. Le piantine sono diventate sempre più alte fino a quando sono sbocciati i fiori, proprio come nella storia raccontata da Gesù!

Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K. e Sibyl S., rispettivamente di 7, 9, 6, 1, 5 e 4 anni, Renfrewshire, Scozia



Samuel S., 11 anni, Minas Gerais, Brasile



Crescere con buoni obiettivi

I bambini di tutto il mondo stanno usando la Guida per i bambini per provare nuove cose e progredire come fece Gesù!

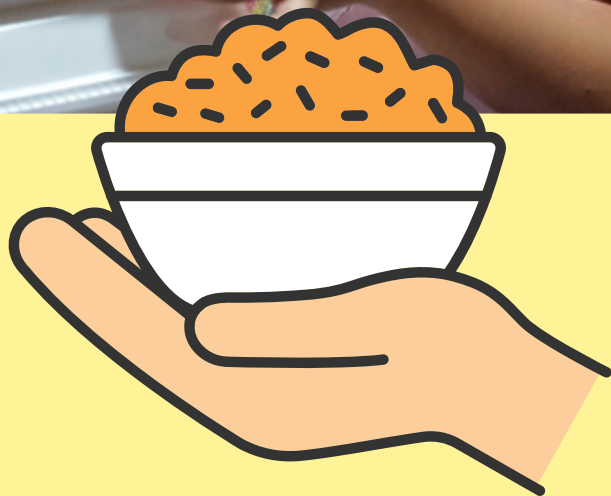


Jessica B., 10 anni, vive nella Grande Accra, Ghana. Ha stabilito l'obiettivo di conoscere nuovi amici e di condividere il Vangelo con loro. Porta nello zaino una copia della rivista *L'Amico* e la legge a scuola. La mostra ai suoi compagni e parla loro del Vangelo. "Mi fa sentire felice", dice Jessica.



Prophet M., 12 anni, vive nella Grande Accra, Ghana. Dopo aver imparato a suonare il pianoforte, ha stabilito l'obiettivo di insegnarlo anche agli altri! Ha invitato le persone che conosceva a seguire le lezioni tenute da lui e dai suoi amici. "Ora abbiamo più di cinquanta studenti che seguono le lezioni", dice Prophet. Otto di quegli studenti sono stati battezzati!





Danielle P., 8 anni, di Cebu, Filippine, voleva distribuire cibo alle persone che non hanno una casa. “Volevo dare loro da mangiare perché fossero felici e andassero a dormire con la pancia piena”, dice. Quando nell’attività di famiglia rimane del cibo, girano in auto per la città e lo danno alle persone che hanno fame.

Peter G., 9 anni, dell’Ohio, USA, aveva difficoltà a leggere. Doveva superare un importante esame di lettura per passare alla classe successiva a scuola. Così ha stabilito l’obiettivo di leggere ogni giorno con sua madre e le sue sorelle per venti minuti. “Ho chiesto al Padre Celeste di aiutarmi”, dice Peter. Poi, quando ha fatto l’esame, è stato promosso!



Puoi guardare i video di alcuni di questi bambini su BambinieGiovani.ChiesadiGesuCristo.org! A quali obiettivi stai lavorando?

I giovani guerrieri



Il Libro di Mormon racconta la storia di alcuni ragazzi che dovevano andare in battaglia per proteggere il loro popolo e la loro famiglia.
Vengono chiamati giovani guerrieri.



Questi giovani soldati non avevano mai combattuto prima, ma avevano un buon comandante alla loro guida e si ricordavano quello che le loro madri avevano insegnato loro.

Le loro madri avevano insegnato loro a confidare in Dio. Così i giovani hanno chiesto aiuto a Dio. Hanno obbedito al loro comandante. Poi hanno combattuto con coraggio.



Hanno vinto la battaglia! Qualcuno è stato ferito, ma non è morto nessuno. È stato un miracolo!



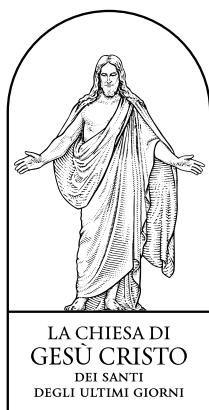
Posso ascoltare le cose buone che i miei genitori e i dirigenti insegnano.
Dio mi aiuterà a difendere ciò che è giusto. ●

Leggi questa storia in Alma 56-57.

I giovani guerrieri erano coraggiosi



In che modo il Padre Celeste ti aiuta a essere coraggioso?



Cari genitori,

la rivista di questo mese tratta di persone che hanno fatto cose difficili. Camille si è tenuta alla larga da un brutto programma, anche quando la sua amica non era d'accordo (pagina A8). I giovani guerrieri hanno protetto la loro famiglia, anche quando faceva paura (pagina A20). Dio aiuterà anche noi a fare cose difficili. Ogni volta che i vostri figli leggeranno la storia di una persona coraggiosa, potrebbero disegnare una stella sulla pagina. E ricordate che Dio ci ama!

Siate coraggiosi,

L'Amico

COME INVIARE ALLA LIAHONA I LAVORI ARTISTICI O LE ESPERIENZE DEI VOSTRI FIGLI

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

SOMMARIO

- A2** Dalla Prima Presidenza: Felicità e obbedienza
- A4** Il Festival della torta lunare
- A6** Ciao dalla Malesia!
- A8** Scegliere il canale
- A10** Cose divertenti
- A11** Un'idea brillante
- A12** Fondamenta solide
- A14** La miglior fionda della Giamaica
- A16** La storia familiare nei cinque sensi
- A17** Mostra e racconta
- A18** Crescere con buoni obiettivi
- A20** Storie delle Scritture – I giovani guerrieri
- A23** Pagina da colorare – I giovani guerrieri erano coraggiosi

**Trova la Liahona
nascosta all'interno!**

SULLA COPERTINA DE L'AMICO
Illustrazione di Melissa Manwill