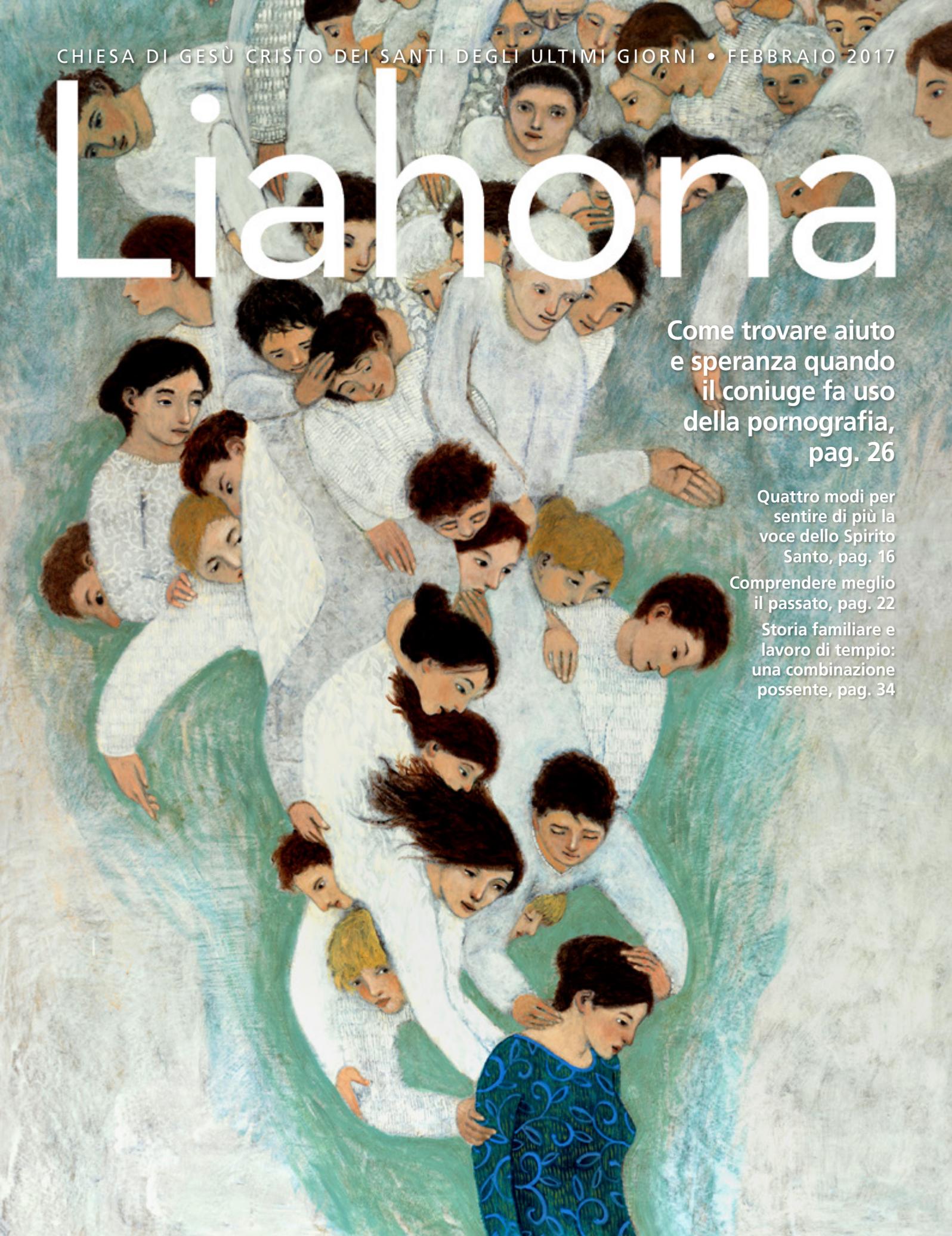


# Liahona

A painting depicting a group of people, likely a church community, gathered around a central figure. The people are wearing white robes and are looking towards the center with various expressions of concern and support. In the foreground, a woman in a blue patterned dress is looking down. The background is a mix of light and dark tones, suggesting an indoor setting.

**Come trovare aiuto  
e speranza quando  
il coniuge fa uso  
della pornografia,  
pag. 26**

Quattro modi per  
sentire di più la  
voce dello Spirito  
Santo, pag. 16

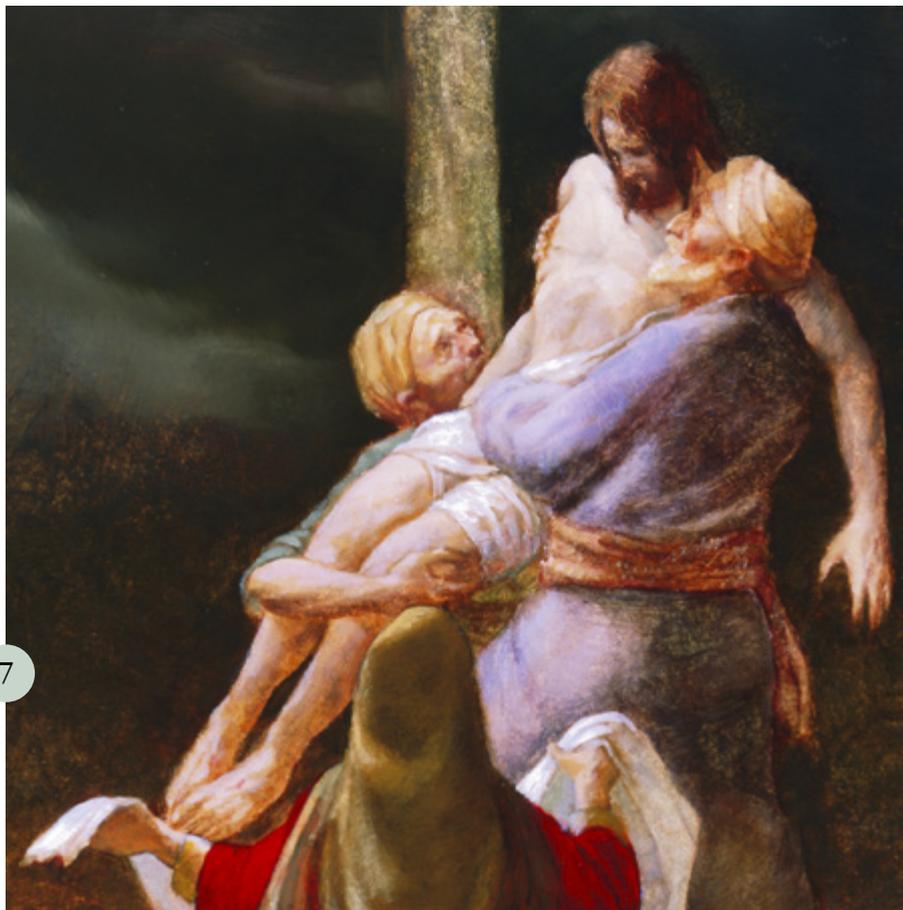
Comprendere meglio  
il passato, pag. 22

Storia familiare e  
lavoro di tempio:  
una combinazione  
possente, pag. 34



*Due anziani che servivano in Danimarca nel 1913. Decenni dopo il Signore ha rivelato al profeta Joseph Smith che il campo era pronto per la mietitura (vedere DeA 4:4) e che "ciò che sarà di maggior valore per te sarà proclamare il pentimento a questo popolo" (DeA 15:6). Di conseguenza, il Profeta e i presidenti della Chiesa successivi hanno chiamato molti membri della Chiesa dei primi tempi a servire una missione.*

Fotografia pubblicata per gentile concessione della Church History Library



7

## MESSAGGI

- 4** **Messaggio della Prima Presidenza: "Com'io v'ho amati"**  
Presidente Thomas S. Monson
- 7** **Messaggio delle insegnanti visitatrici: L'Espiazione di Cristo è una prova dell'amore di Dio**

## SERVIZI SPECIALI

- 14** **La vita è una commedia: il piano di salvezza in tre atti**  
Margaret Willden  
*La nostra esistenza eterna è come una commedia in tre atti e il vangelo di Gesù Cristo è il nostro copione.*
- 16** **La voce dello Spirito**  
Anziano Eduardo Gavarret  
*Lo Spirito può avvertirci, guidarci e parlarci se prestiamo attenzione alla Sua voce.*
- 22** **Comprendere la storia della Chiesa mediante lo studio e la fede**  
Keith A. Erekson  
*Come possiamo studiare in modo migliore i pezzi incompleti della storia?*
- 26** **Dolore e speranza**  
*Sette modi in cui i coniugi di chi fa uso di pornografia possono trovare speranza e la forza per andare avanti.*
- 32** **Decisi di trovare un tempio**  
Mireille Rouffet  
*Ero alla ricerca di un luogo sacro e alla fine ho trovato la mia famiglia eterna.*
- 34** **La storia familiare e le benedizioni del tempio**  
Anziano Dale G. Renlund, Ruth L. Renlund e Ashley R. Renlund  
*Quando la storia familiare incontra le benedizioni del tempio scaturisce un potere reale.*

## SEZIONI

- 8** **Appunti della conferenza di ottobre 2016**
- 10** **Parliamo di Cristo: Il vero miracolo della guarigione**  
Jonathan Taylor
- 12** **La nostra casa, la nostra famiglia: Morirò?**  
Gregory Hamblin
- 20** **Ritratti di fede: Adriana González**
- 40** **Voci dei Santi degli Ultimi Giorni**
- 80** **Fino al giorno in cui ci rivedrem: La parabola dell'ape stolta**  
Anziano James E. Talmage



**IN COPERTINA**  
Particolare di *She Will Find What Is Lost* [Troverà ciò che è perduto], di Brian Kershishnik.



44

#### 44 Trovare la pace nelle imperfezioni

Elizabeth Lloyd Lund

*Le debolezze personali possono portare allo scoraggiamento, ma l'imperfezione fornisce un'opportunità di crescita personale.*

#### 48 Come ho superato le debolezze e sviluppato la fede

E. Tracy Williams

*Prima e durante la missione ho dovuto imparare a fare affidamento sul Salvatore e così facendo ho trovato me stessa.*

#### 50 A un bivio con i miei amici

Stephen W. Owen

*Percorrere la strada solitaria può essere difficile, ma sono le decisioni come questa che determinano il nostro destino.*

#### 53 Locandina: Un aiuto per il prossimo

#### 54 Trova, porta, insegna: accetta la sfida del tempo

Carlisa Cramer

*Come puoi aiutare l'opera del Signore a progredire? È semplice: trova, porta e insegna!*

#### 56 Tre modi per essere coinvolti nella storia familiare

Sally Johnson Odekirk

*Quando si ha a che fare con la storia familiare, a volte è difficile sapere da dove iniziare. Tre giovani condividono quello che hanno fatto loro.*

#### 59 Linea su linea: 1 Corinzi 10:13

#### 60 Risposte dei dirigenti della Chiesa: Come cambiare

Anziano Jeffrey R. Holland

#### 61 Il nostro spazio

#### 62 Domande e risposte

*Come faccio a trovare il tempo per le attività della Chiesa, per la serata familiare e per lo studio delle Scritture quando i compiti me ne prendono già così tanto?*

#### 64 Quando il piano è diventato reale

Alissa Holm

*Dopo la morte della mia dirigente delle Giovani Donne, il piano di salvezza è diventato improvvisamente qualcosa di più di un percorso astratto.*

Ciao!  
Mi chiamo Rentalyn.



68

#### 66 Io? Un bullo?

Merillee Booren

*Jeff voleva soltanto giocare con Ben. E Sam?*

#### 68 Bambini con il cuore: Mostrare amore agli amici

Devan Jensen

#### 70 Campione di tabelline

Jessica Larsen

*Luca doveva soltanto superare la prova delle tabelline. Pregare avrebbe aiutato?*

#### 72 L'apostolo risponde: Che cosa sono le chiavi del sacerdozio?

Anziano Gary E. Stevenson

#### 74 Immagini ispirate alle Scritture: Il battesimo e la restaurazione del sacerdozio

#### 75 Miniposter della Conferenza

#### 76 Storie di Gesù: Quando Gesù era un bambino

Kim Webb Reid

#### 79 Pagina da colorare: Posso mostrare amore per gli altri



*Dove è nascosta la Liahona in questo numero? Suggerimento: in che modo puoi essere gentile al parco giochi?*

50

# Idee per la serata familiare

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



**“Morirò?”** a pagina 12: Comprendere il piano di salvezza è essenziale per il nostro progresso eterno. Potete studiare il piano di salvezza leggendo dei passi delle Scritture come 2 Nefi 2:22–25; 9:10–11; 34:32–33; Alma 40:11–14; 42:5–15 o Dottrina e Alleanze 76:30–113. Potete creare uno schema disegnando, a turno, ogni parte del piano di salvezza a mano a mano che viene descritto in ogni passo scritturale (vedere pagina 54 di *Predicare il mio Vangelo* per avere un esempio dello schema). Potete anche fare pratica insegnandovi a vicenda i principi in modo da poter spiegare semplicemente il piano di salvezza a chi ha delle domande a riguardo.

**“Trova, porta, insegna: accetta la sfida del Tempo”**, a pagina 54: Hai accettato la sfida? Gli apostoli del Signore hanno invitato ognuno di noi a “[preparare] tanti nomi quanti sono i battesimi che [celebriamo] al tempio e [ad aiutare] qualcun altro a fare lo stesso”. Per sapere di più riguardo alla sfida, visitate [templechallenge.lds.org](http://templechallenge.lds.org) e scoprite alcuni consigli sulla storia familiare da seguire passo passo. Potete dedicare le prossime serate familiari a preparare i nomi da portare al tempio e a insegnare ai vostri amici come svolgere la propria storia familiare.

## APPROFONDIMENTI ON-LINE

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

## ARGOMENTI TRATTATI

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

**Amici**, 50, 66

**Amore**, 4, 7, 64, 79

**Avversità**, 64, 83

**Battesimo**, 74

**Decima**, 61

**Dipendenza**, 26

**Divorzio**, 26, 43

**Espiazione**, 7, 10, 14,  
44, 48

**Famiglie eterne**, 4, 32, 34

**Fede**, 22, 40, 48, 70

**Gesù Cristo**, 7, 10, 12, 42,  
48, 76

**Guarigione**, 10, 26

**Opera missionaria**, 32,  
40, 42, 48, 68

**Pace**, 12, 41, 42, 44

**Pentimento**, 60

**Piano di salvezza**, 12,  
14, 64

**Pornografia**, 26

**Pregghiera**, 42, 70, 72

**Priorità**, 62

**Punti deboli**, 44, 48

**Sacerdozio**, 72, 74

**Sacramento**, 41

**Speranza**, 26

**Spirito Santo**, 16, 42

**Storia della Chiesa**, 22, 74

**Storia familiare**, 32, 34,  
54, 56

**Tempio**, 32, 34, 54, 56,  
61, 76

**Tentazione**, 59, 61



**Presidente  
Thomas S.  
Monson**

## “COME VI HO AMATI”

**M**olti anni fa un amico di nome Louis mi raccontò un commovente episodio sulla sua dolce e gentile madre. Quando morì, ella non lasciò ai propri figli e figlie nessuna fortuna economica, ma piuttosto una ricca eredità di esempio, sacrificio e obbedienza.

Una volta conclusi gli elogi funebri e terminato il triste corteo verso il cimitero, i suoi figli, ormai cresciuti, cominciarono a mettere via gli esigui averi che la madre aveva lasciato. Tra di essi, Louis scoprì un biglietto e una chiave. Sul biglietto erano scritte queste parole: “Nella camera da letto, nell’ultimo cassetto del mio armadio, c’è un cofanetto. Contiene il tesoro del mio cuore. Questa chiave aprirà il cofanetto”.

Tutti si chiesero che cosa avesse la loro madre di un valore tale da essere conservato sotto chiave.

Lo scrigno venne tolto da dove si trovava e venne aperto lentamente con l’aiuto della chiave. Esaminando il contenuto del cofanetto, Louis e gli altri trovarono una foto di ogni figlio, completa di nome e data di nascita. Poi, Louis tirò fuori un biglietto di San Valentino fatto a mano. In una incerta calligrafia da bambino, che riconobbe essere la sua, lesse le parole che aveva scritto 60 anni prima: “Cara Mamma, ti voglio bene”.

I cuori erano commossi, le voci sommesse e gli occhi umidi. Il tesoro della madre era la sua famiglia eterna. La sua forza si basava sul solido fondamento del “ti voglio bene”.

Nel mondo di oggi, non esiste alcun posto in cui tale fondamento sia più necessario che nelle nostre case. E in nessun altro posto il mondo dovrebbe trovare un esempio

migliore di quel fondamento, che nelle case dei Santi degli Ultimi Giorni che hanno reso l’amore il fulcro della loro vita familiare.

Il Salvatore Gesù Cristo diede a tutti coloro che professano di essere Suoi discepoli questo insegnamento di vasta portata:

“Io vi do un nuovo comandamento: che vi amiate gli uni gli altri. Com’io v’ho amati, anche voi amatevi gli uni gli altri.

Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avete amore gli uni per gli altri”<sup>1</sup>.

Se vogliamo obbedire al comandamento di amarci gli uni gli altri, dobbiamo trattarci con compassione e rispetto reciproco, dimostrando il nostro amore nelle interazioni di ogni giorno. L’amore offre una parola gentile, una risposta paziente, un gesto disinteressato, un orecchio comprensivo, un cuore che perdona. In tutti i nostri rapporti, queste azioni, ed altre simili ad esse, ci aiuteranno a rendere manifesto l’amore che nutriamo nei nostri cuori.

Il presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) osservò: “L’amore... è la pentola d’oro alla fine dell’arcobaleno. Tuttavia, è più che la fine dell’arcobaleno. È anche l’inizio, e] dall’amore scaturisce la bellezza che traccia un arco multicolore nel cielo dopo la burrasca. L’amore è la sicurezza che i bambini invocano piangendo, l’aspirazione dei giovani, il cemento che tiene insieme il matrimonio e il lubrificante che previene gli attriti [devastanti] in famiglia. È la pace della vecchiaia, il raggio di speranza che brilla oltre la morte. Quanto sono ricchi coloro che ne godono nei loro rapporti



con i familiari, gli amici, i membri della Chiesa [e i] vicini”<sup>2</sup>.

L'amore è l'essenza del Vangelo, il più nobile attributo dell'animo umano. L'amore è il rimedio per le famiglie che soffrono, le comunità afflitte e le nazioni ammalate. L'amore è un sorriso, un cenno della mano, un commento gentile e un complimento. L'amore è sacrificio, servizio e altruismo.

Mariti, amate le vostre mogli. Trattatele con dignità e apprezzamento. Sorelle, amate i vostri mariti. Trattateli con onore e con incoraggiamento.

Genitori, amate i vostri figli. Pregate per loro, insegnate e portate loro testimonianza. Figli, amate i vostri genitori. Mostrate loro rispetto, gratitudine e obbedienza.

Senza il puro amore di Cristo, Mormon dice, “[noi] non [siamo] nulla”<sup>3</sup>. La mia preghiera è che ognuno di noi possa seguire il

consiglio di Mormon di pregare “il Padre con tutta la forza del [nostro] cuore, per poter essere riempiti di questo amore, che egli ha conferito a tutti coloro che sono veri seguaci di suo Figlio Gesù Cristo, affinché [possiamo] diventare figli di Dio;

cosicché, quando apparirà, saremo simili a Lui”<sup>4</sup>. ■

#### NOTE

1. Giovanni 13:34–35.
2. Gordon B Hinckley, “La cosa più grande è l'amore”, *La Stella*, agosto 1984, 1.
3. Moroni 7:46; vedere anche il versetto 44.
4. Moroni 7:48.

### COME INSEGNARE QUESTO MESSAGGIO

Il presidente Monson ci insegna l'importanza di dimostrare il vero amore cristiano, specialmente nelle nostre case. Pensate a cosa potete fare per mostrare amore a coloro cui insegnate. Potete chiedere a coloro che visitate di riunirsi come famiglia e di pensare a dei modi in cui possono mostrare maggiore amore gli uni per gli altri. Potreste incoraggiarli a scegliere una di queste idee e a porsi degli obiettivi per realizzarle come famiglia. Per esempio, ogni settimana i membri della famiglia potrebbero cercare di compiere di nascosto un gesto di servizio per un altro membro della famiglia. Potreste invitarli a chiedersi in che modo impegnarsi per raggiungere il loro obiettivo ha accresciuto l'amore nella loro casa.

## Pregare per la pace

Sarah T.

I miei genitori partecipavano spesso a delle riunioni dopo la chiesa, e io dovevo badare ai miei tre fratelli minori e aiutarli a preparare il pranzo — anche se il più delle volte erano irascibili e affamati. Di solito, se cominciavano a litigare, ero in grado di risolvere velocemente il problema. A volte, però, era difficile fare pace una volta cominciato un litigio perché anch'io mi agitavo.

Un pomeriggio, i miei fratelli stavano avendo particolare difficoltà ad andare d'accordo. Mi resi conto che i miei sforzi di rappacificarli stavano solo peggiorando la situazione perché ero arrabbiata. Così, preparai semplicemente il mio pranzo e smisi di parlare. Alla fine, dissi: "Sto per dire la preghiera.



Possiamo per favore stare in silenzio per un minuto?". Una volta che furono tutti seduti, pregai per benedire il cibo. Prima di terminare la preghiera, aggiunsi: "E per favore aiutaci ad essere portatori di pace".

All'inizio sembrò che non avessero sentito e ricominciarono a litigare. Ero infastidita, ma sapevo che dovevo essere il più possibile calma e amorevole perché avevo appena pregato per la pace. Dopo un minuto, cominciai a sentirmi molto calma.

Mangiai senza dire nulla e i bambini alla fine smisero di litigare. Mi resi conto che la pace che provavo era una risposta a una semplice preghiera. Avevo pregato per essere una donatrice di pace e il mio Padre Celeste mi aveva aiutato ad essere calma quando la tentazione di mettermi a urlare era molto forte. Io so che Lui può veramente darci la pace.

*L'autrice vive in Arizona, USA.*

## BAMBINI

### Il vero tesoro

Il presidente Monson racconta la storia di una madre che aveva uno speciale scrigno del tesoro. Quando i suoi figli aprirono lo scrigno, trovarono delle fotografie che li ritraevano. Il tesoro della madre era la sua famiglia!

I veri tesori non sono l'oro o i gioielli — sono le persone che ami! Chi ami? Disegna queste persone o scrivi i loro nomi nello scrigno del tesoro.



# L'Espiazione di Cristo è una prova dell'amore di Dio

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



Fede,  
Famiglia,  
Soccorso

Comprendere che il nostro Padre Celeste ha dato il Suo Unigenito Figliuolo affinché noi potessimo avere l'immortalità e la possibilità della vita eterna ci aiuta a sentire l'amore infinito, al di là della nostra comprensione, che Dio ha per noi. Anche il nostro Salvatore ci ama.

“Chi ci separerà dall'amore di Cristo? [...]”

Poiché io son persuaso che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potestà, né altezza, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio, che è in Cristo Gesù, nostro Signore” (Romani 8:35, 38–39).

Riguardo all'Espiazione di Gesù Cristo, l'anziano D. Todd Christofferson del Quorum dei

Dodici Apostoli ha detto: “Le sofferenze del Salvatore nel Getsemani, e la Sua agonia sulla croce, soddisfano le richieste che la giustizia ha nei nostri confronti e ci riscattano dal peccato. Egli estende la Sua misericordia e perdona coloro che si pentono. L'Espiazione, però, soddisfa anche il debito che la giustizia ha nei nostri confronti, guarendo e compensando eventuali sofferenze da noi ingiustamente sopportate. Poiché ecco, egli soffre le pene di tutti gli uomini, sì, le pene di ogni creatura vivente, siano uomini, donne e bambini, che appartengono alla famiglia d'Adamo” (2 Nefi 9:21, vedere anche Alma 7:11–12)”<sup>1</sup>.

Cristo ci ha “[scolpiti] sulle palme delle [Sue] mani” (Isaia

49:16). Linda K. Burton, presidentessa generale della Società di Soccorso, ha dichiarato: “Tale supremo atto d'amore deve indurre ognuna di noi a ingnocchiarsi in umile preghiera per ringraziare il nostro Padre Celeste perché ci ama tanto da aver mandato il Suo Figlio Unigenito e perfetto affinché soffrisse per i nostri peccati e per tutto ciò che sembra ingiusto nella vita di ciascuna di noi”<sup>2</sup>.

#### Ulteriori passi delle Scritture e informazioni

Giovanni 3:16–16; 2 Nefi 2:6–7, 9; [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

#### NOTE

1. D. Todd Christofferson, “Redenzione”, *Liahona*, maggio 2013, 110.
2. Linda K. Burton, “La fede nell'Espiazione di Gesù Cristo è scritta nel nostro cuore?”, *Liahona*, novembre 2012, 114.



Riflettete su  
questo  
Come  
possiamo  
esprimere  
la nostra  
gratitudine  
e il nostro  
amore a Dio  
e a Gesù  
Cristo per  
il dono dell'  
Espiazione  
del nostro  
Salvatore?

# APPUNTI DELLA CONFERENZA DI OTTOBRE 2016

*“Ciò che io il Signore ho detto, l’ho detto, [...] che sia dalla mia propria voce o dalla voce dei miei servitori è lo stesso” (DeA 1:38).*

*Mentre rileggete la conferenza generale di ottobre 2016, potete usare queste pagine (e gli Appunti della conferenza dei numeri futuri) come sussidio per lo studio e l’applicazione degli insegnamenti recenti dei profeti e apostoli viventi e degli altri dirigenti della Chiesa.*



**DOTTRINA IN EVIDENZA**

## La Parola di Saggezza

**“N**el 1833 il Signore rivelò al profeta Joseph Smith un piano per una vita sana. Tale piano si trova nella sezione 89 di Dottrina e Alleanze ed è noto come Parola di Saggezza. Essa fornisce indicazioni specifiche in merito al cibo che mangiamo e proibisce l’uso di sostanze dannose per il nostro corpo.

A coloro che sono obbedienti ai comandamenti del Signore e che osservano fedelmente la Parola di Saggezza vengono promesse particolari benedizioni, tra cui una buona salute e una maggiore resistenza fisica [vedere DeA 89:18–21]. [...]

Possiamo noi prenderci cura del nostro corpo e della nostra mente osservando i principi delineati nella Parola di Saggezza, che è un piano predisposto divinamente. Rendo testimonianza con tutto il mio cuore e con tutta la mia anima delle gloriose benedizioni in serbo per noi quando la osserviamo”.

Presidente Thomas S. Monson, “Principi e promesse”, *Liahona*, novembre 2016, 78, 79.

## UNA PROMESSA PROFETICA



### SIATE GRATI PER IL GIORNO DEL SIGNORE

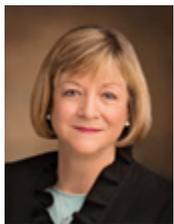
“[Abbiamo] l’opportunità di prendere il sacramento ogni settimana — preparato, benedetto e distribuito da servitori di Dio autorizzati. Possiamo essere grati quando lo Spirito Santo ci conferma che le parole contenute nelle preghiere sacramentali, offerte da tali detentori del sacerdozio autorizzati, sono onorate dal nostro Padre Celeste.

[...] Proviamo un amore e un apprezzamento più profondi per il Salvatore, il cui sacrificio infinito ci permette di essere purificati dal peccato. Nel prendere il pane e l’acqua, ci ricordiamo che Egli ha sofferto per noi. E quando siamo grati per ciò che ha fatto per noi, sentiamo il Suo amore per noi e il nostro amore per Lui.

La benedizione dell’amore che riceviamo renderà più facile obbedire al comandamento di “[ricordarci] sempre di Lui” [Moroni 4:3; 5:2; DeA 20:77, 79]. Potete persino provare amore e gratitudine, come li provo io, per lo Spirito Santo, la cui compagnia costante ci è stata promessa dal Padre Celeste se rimarremo fedeli alle alleanze fatte. Possiamo contare tutte queste benedizioni ogni domenica e provare gratitudine”.

Presidente Henry B. Eyring, primo consigliere della Prima Presidenza, “Gratitudine nel giorno del Signore”, *Liahona*, novembre 2016, 100.

# Alziamoci e siamo forti in questi tempi difficili



“Con tutto il mio cuore io credo che, come sorelle, possediamo la fede e la forza innate che ci permetteranno di far fronte alle sfide della vita negli ultimi giorni. [...]

Abbiamo bisogno di studiare [l']Espiazione [di Gesù Cristo e comprenderla]. [...]

Dobbiamo comprendere il bisogno di una restaurazione della dottrina, dell'organizzazione e delle chiavi dell'autorità

in questi ultimi giorni [grazie al profeta Joseph Smith]. [...]

Abbiamo bisogno di studiare e comprendere le ordinanze e le alleanze del tempio. [...]

Porto testimonianza che il Signore ci ha benedette, quali donne che vivono in questi tempi difficili, con tutto il potere, i doni e la forza necessari”.

Bonnie L. Oscarson, presidentessa generale delle Giovani Donne, “Alziamoci e siamo forti, sorelle in Sion”, *Liahona*, novembre 2016, 13, 15.



## IN CHE MODO GIUNGIAMO A CONOSCERE IL SIGNORE?

“Uno dei grandi obiettivi della vita terrena non è soltanto imparare qualcosa in merito all'Unigenito del Padre, ma anche sforzarsi di conoscerLo. Quattro passi essenziali che ci aiutano a conoscere il Signore sono: esercitare fede in Lui, seguirLo, servirLo e crederGli. [...]

In un giorno futuro, ‘ogni ginocchio si piegherà e ogni lingua confesserà’ [Mosia 27:31] che Gesù è il Cristo. In quel giorno benedetto, sapremo che Egli conosce ciascuno di noi per nome. Rendo testimonianza e prometto che possiamo non solo conoscere qualcosa riguardo al Signore, ma che possiamo anche arrivare a conoscerLo”.

Anziano David A. Bednar, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “Se m'avevo conosciuto”, *Liahona*, novembre 2016, 103, 105.

## PARALLELISMI

# Ancorare le nostre testimonianze in Cristo e nelle Sue dottrine

Molti oratori hanno parlato a chi sta avendo problemi con la propria testimonianza. Usate il numero di novembre 2016 oppure visitate il sito [conference.lds.org](http://conference.lds.org) per leggere ciò che hanno detto.

- Vedere Dieter F. Uchtdorf, “Impariamo da Alma e Amulec”, 71.
- Vedere M. Russell Ballard, “A chi ce ne andremmo noi?”, 90.
- Vedere Quentin L. Cook, “Coraggiosi nella testimonianza di Gesù”, 40.
- Vedere Ronald A. Rasband, “Onde non avvenga che tu dimentichi”, 113.

Per leggere, guardare o ascoltare i discorsi della Conferenza generale, visitate il sito [conference.lds.org](http://conference.lds.org).

# IL VERO MIRACOLO DELLA GUARIGIONE

Jonathan Taylor

*Dopo il mio incidente, ho imparato che la paralisi fisica non è curabile — ma grazie all'Espiazione di Gesù Cristo, la paralisi spirituale lo è.*

Il 2000 fu un anno pieno di eventi significativi per me e la mia famiglia. Mia moglie ed io celebriamo il nostro primo anniversario. Diventammo genitori per la prima volta. Fu anche l'anno in cui rimasi paralizzato, solo cinque settimane dopo la nascita di nostra figlia.

Quell'estate ero stato intento ad aiutare una sorella anziana del nostro rione percorrendo regolarmente in bicicletta i pochi isolati che separavano il nostro appartamento dalla sua casa per falciare il suo prato, ma una mattina ero molto stanco e non abbastanza vigile come avrei dovuto — e fui accidentalmente investito da un'auto. Nonostante sia un miracolo che io sia sopravvissuto, sfortunatamente non me la cavai senza lesioni. Una settimana dopo l'incidente, quando mi svegliai, mi resi conto di essere paralizzato, incapace di muovere alcun muscolo al di sotto del torace.

La paralisi è una disabilità permanente. Anche considerando tutti i grandi progressi compiuti dalla scienza e dalla medicina moderne, non può essere curata. Ovviamente, all'inizio avevo paura ed ero preoccupato di come avrei fatto ad essere

un marito e un padre. La paura fu poi sostituita dalla rabbia contro me stesso per essere stato così sciocco — per non essermi fermato a quell'incrocio e per non aver indossato il casco.

Mi sentivo un peso per gli altri. Ci vollero molti mesi in un centro di riabilitazione per insegnarmi a vivere il resto della mia vita con la mia disabilità e a diventare di nuovo indipendente. Allo stesso tempo, vivere con la mia paralisi mi ha aiutato a capire meglio le Scritture e l'Espiazione del nostro Salvatore.

Un'intuizione in particolare mi venne in mente mentre stavo meditando sui miracoli compiuti da Cristo.

In Marco 2, Gesù perdonò a un paralitico i suoi peccati e poi lo guarì.

Quando gli scribi criticarono la Sua offerta di perdono, Gesù disse: "Che è più agevole, dire al paralitico: I tuoi peccati ti sono rimessi, oppure dirgli: Lèvati, togli il tuo lettuccio e cammina?" (versetto 9).

Avevo letto questa Scrittura molte volte prima, ma non l'ho mai compresa fino a dopo il mio incidente. Nel leggere il capitolo ci viene rammentato quanto realmente miracolosa fu quella guarigione. Oggi, persino a distanza di duemila anni e dopo molti progressi medici, l'uomo da solo non è ancora in grado di compiere



## IL MIRACOLO PIÙ GRANDE

"Secondo me, i miracoli più grandi della vita non sono la divisione del Mar Rosso né lo spostamento delle montagne e nemmeno la guarigione del corpo. Il più grande miracolo avviene quando ci avviciniamo umilmente al nostro Padre Celeste in preghiera e imploriamo ferventemente di essere perdonati dei nostri peccati, per poi esserne purificati tramite il sacrificio espiatorio del nostro Salvatore".

Linda S. Reeves, seconda consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso, "Il grande piano di redenzione", *Liahona*, novembre 2016, 90.



una guarigione simile, e io vivo ogni giorno con questa realtà. Molti pensano che questa sia la lezione contenuta in questo passo scritturale: che Cristo ha il potere di curare persino l'incurabile. Ma in questo passo c'è molto di più, specialmente se guardiamo oltre il miracolo fisico e ci concentriamo invece sul miracolo spirituale.

Proprio come è impossibile per un uomo con una paralisi fisica "alzarsi" e "camminare", è altrettanto impossibile per l'uomo sconfiggere da solo la paralisi spirituale causata dal peccato. Ho imparato che l'Espiazione del Salvatore è il vero miracolo contenuto in questo passo. Potrei non sperimentare mai il miracolo di essere in grado di alzarmi fisicamente e di camminare di nuovo durante la mia vita terrena, ma ho ricevuto il ben più grande

miracolo del perdono dei miei peccati tramite l'Espiazione del mio Signore e Salvatore, Gesù Cristo. La realtà di questo miracolo è affermata nei versetti 10 e 11:

"Ora, affinché sappiate che il Figliuol dell'uomo ha potestà in terra di rimettere i peccati:

Io tel dico [...], levati, togli il tuo lettuccio, e vattene a casa tua".

Essere guariti dagli effetti del peccato è il miracolo più grande che ognuno di noi riceve nella propria vita, e tutto questo grazie a Gesù Cristo. Nell'espriare i nostri peccati, Cristo prese su di sé le nostre infermità e i nostri peccati. Lui sa che cosa attraversiamo nel corso della nostra vita. Lui capisce le nostre disabilità, le nostre debolezze e le nostre sfide individuali, non importa quanto siano grandi o piccole. Non esiste alcun'altra persona

al mondo che possa guarire la paralisi spirituale causata dal peccato.

Sono grato per questa intuizione che ho avuto la benedizione di ricevere. Mi fornisce la prospettiva di cui ho bisogno mentre vivo con la mia disabilità e mi sforzo di sfruttarla come un'opportunità per imparare e per crescere. Sono stato in grado di smettere di provare dispiacere per me stesso e di ricominciare a fare le stesse cose che amavo fare prima del mio incidente, e sono stato benedetto nel poter continuare a servire nonostante la mia condizione. Per alcuni potrebbe risultare difficile essere grati quando si vive con una disabilità, ma Dio ci benedice continuamente, anche in quei momenti. Sono grato per il mio Salvatore, per la Sua Espiazione, e per questo meraviglioso miracolo nella mia vita. ■

*L'autore vive nel Wyoming, USA.*

# MORIRÒ?

Gregory Hamblin

*Non sapevo perché mio figlio cominciò ad essere improvvisamente spaventato da pensieri riguardanti la morte, ma le verità del Vangelo contengono la rassicurazione di cui aveva bisogno.*

Mio figlio di sette anni stava pedalando furiosamente, senza muoversi di un centimetro. La catena della sua bicicletta era caduta. Andai verso di lui per aiutarlo a uscire da quella situazione difficile, capovolgendo la bicicletta in modo da poter lavorare sulla catena. In quel momento, mio figlio disse: "Papà? Quando morirò, sarò ricoperto di sangue?".

Piuttosto scioccato, alzai lo sguardo verso di lui. Era in lacrime.

"Che cosa? No!", dissi. "Non morirai". Mi sedetti sul marciapiede e lui si sedette in braccio a me. Piangeva a dirotto. Da dove era venuto questo pensiero?

"Le mie interiora usciranno fuori?", chiese.

Il mio piccolo ragazzo aveva forse visto qualche film dell'orrore? "No!" dissi. Ancora una volta, gli dissi che non sarebbe morto.

"No, papà. Tutti moriranno, giusto?".

Feci un respiro profondo. Questa non era una conversazione che mi aspettavo di fare con un bambino così piccolo.

Quando sono diventato padre, ho promesso a me stesso che non avrei mai nascosto la verità ai miei figli, ma il pensiero di dire a qualcuno di

loro che prima o poi sarebbe dovuto morire era un incubo. Cercai di evitare la domanda. "Non devi preoccuparti di questo adesso", dissi. "Pensa solo ad essere un bambino felice e non preoccuparti. Continuerai a vivere ancora per tanto, tanto tempo".

"Non voglio morire", disse.

"Che cosa faccio ora?", mi chiesi. Il pensiero di dirgli la cosa sbagliata e di traumatizzarlo per sempre turbava nella mia mente. "Che cosa faccio?". Offrii una preghiera silenziosa in cerca di aiuto.

Cominciai a parlargli riguardo al piano di salvezza. Gli dissi che siamo tutti visitatori in questo mondo. Gli parlai di come ognuno di noi sia composto di due parti: il corpo e lo spirito. Gli dissi che quando le persone muoiono — e, sì, tutti noi dovremo morire un giorno — è soltanto il nostro corpo fisico che smette di lavorare. Il nostro spirito è eterno e non morirà mai (vedere Alma 40:11).

Gli dissi che Gesù Cristo è il nostro Salvatore perché ci ha reso possibile stare tutti insieme, anche se a volte dobbiamo restare separati per un po'. Gli spiegai che il Salvatore morì per noi e che risorse, e che poiché Egli vive, il nostro spirito un giorno tornerà nel

nostro corpo e non dovremo mai più affrontare la morte (vedere Alma 11:43–45).

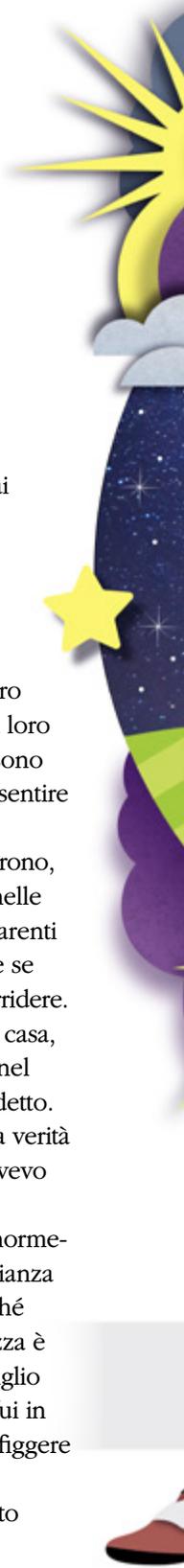
Mi chiese se avessi mai visto una persona morta. Gli dissi che avevo avuto l'opportunità di dire addio ai miei nonni ai loro funerali. Gli dissi che anche se i loro corpi erano morti, i loro spiriti sono ancora vivi, e a volte possiamo sentire la loro presenza vicino a noi.

Le paure di mio figlio si placarono, e i singhiozzi si trasformarono nelle sue tipiche risatine. L'idea dei parenti che vengono a farci visita anche se non possiamo vederli lo fece sorridere.

Camminammo insieme verso casa, riportando la bicicletta riparata nel garage. Pensai a ciò che avevo detto. Pensai al mio desiderio di dire la verità ai miei figli e alle risposte che avevo dato a mio figlio.

In quel momento mi sentii enormemente grato per la mia testimonianza del vangelo di Gesù Cristo. Poiché sapevo già che il piano di salvezza è reale, riuscii a parlare con mio figlio onestamente e con sicurezza e fui in grado di dargli la forza per sconfiggere le sue paure.

La mia preparazione per questo momento era cominciata molto





tempo prima della nascita di mio figlio. Quando mi stavo preparando per la missione, avevo l'obiettivo di ottenere una testimonianza di ogni aspetto del Vangelo che mi sarebbe stato richiesto di insegnare. La parte con la quale ebbi più difficoltà era la risurrezione dei morti.

Studiaii, meditai e pregai. Digiunai e chiesi di ricevere una testimonianza. Dopo un po', lo Spirito Santo mi testimoniò che la risurrezione è reale, che c'è davvero una vita dopo la morte, e che le promesse contenute nel piano di salvezza sono reali (vedere 1 Nefi 10:19).

Quella testimonianza fu importante durante la mia missione, ma è diventata uno dei miei doni più cari quando mio figlio ha avuto bisogno di trovare pace.

Sono veramente grato per quella testimonianza e attesto che il piano di salvezza è reale. Porto testimonianza dell'importanza di fortificare la nostra testimonianza in modo che, quando noi o i nostri cari abbiamo paura, possiamo trovare pace in essa e nella nostra comprensione del vangelo di Gesù Cristo. ■

*L'autore vive nel Nevada, USA.*



**LA VITA È  
UNA COMMEDIA**  
IL PIANO DI SALVEZZA  
IN TRE ATTI

*Siamo nel bel mezzo di una  
commedia in tre atti che non  
comprendiamo interamente, ma  
concentrarci su Cristo ci aiuterà  
a trovare un eterno lieto fine.*

**L**e luci si abbassano. Lo sfarzoso sipario rosso si alza. Le sagome in costume intorno a te cominciano a muoversi. Chi è l'eroe? Chi è il cattivo? Difficile a dirsi.

Te ne stai in piedi al centro del palco, incapace di dare un senso a tutto questo. Tutti tranne te sembrano capire cosa stia succedendo. “Questo è il secondo atto”, sussurra un attore. “Dai un’occhiata a questo copione”.

Potremmo non essere tutti attori, ma il concetto di una commedia simile non è molto lontano dalla realtà. Immaginate il piano di salvezza, chiamato anche “il grande piano di felicità” (Alma 42:8), come una commedia in tre atti. Il primo atto racconta da dove veniamo, il secondo atto è la nostra vita sulla terra, e il terzo atto parla di dove andremo dopo. Durante il secondo atto non abbiamo alcun ricordo del nostro passato e possediamo solo una piccola conoscenza del nostro futuro, ma fortunatamente il vangelo di Gesù Cristo — il copione della commedia — dà un contesto alla nostra vita terrena.

### Atto primo — Comprendere i nostri inizi

Dalle Scritture e dalle parole dei profeti viventi veniamo a conoscenza della nostra esistenza preterrena (vedere Abrahamo 3:22–24). Prima di venire sulla terra, prendemmo parte a un concilio insieme al nostro Padre Celeste. Apprendemmo che saremmo venuti sulla terra per ricevere un corpo, avere una posterità, incontrare opposizione e crescere in luce e verità. Se fossimo stati obbedienti e fossimo diventati più simili a Cristo, un giorno avremmo potuto tornare a vivere con nostro Padre.

Poiché avremmo commesso degli errori durante il percorso, Gesù Cristo fu scelto come nostro Salvatore per pagare il prezzo del peccato. Egli soffrì per ognuno di noi e, grazie al Suo sacrificio, possiamo essere purificati tramite il pentimento.

Tuttavia, Satana (o Lucifero, come veniva chiamato durante l'esistenza preterrena) si ribellò e cercò di eliminare la nostra capacità di scegliere il bene o il male. Cominciò una guerra in cielo. Una volta sconfitto, Satana venne scacciato dal cielo insieme agli spiriti che scelsero di seguirlo (vedere Mosè 4:1–4).

Anche se non possiamo ricordare questa esistenza preterrena, sappiamo di aver promesso che avremmo fatto tutto il possibile per tornare alla presenza di Dio una volta giunti sulla terra. Egli ci promise l'arbitrio, permettendoci di scegliere di seguirLo.

### Atto secondo — Usare il nostro arbitrio

Ora noi ci troviamo nel secondo atto e Dio ha fornito il copione per guidarci di nuovo a Lui: il vangelo di Gesù

Cristo. La nostra sfida consiste nell'usare il nostro arbitrio per seguire il copione in modo che possiamo prepararci a tornare al nostro Padre Celeste (vedere Abrahamo 3:25). Come una commedia complessa piena di trame secondarie, la nostra vita terrena può essere complicata. È piena di tentazioni, prove e tragedie di ogni tipo. Ma la verità è che il fulcro del secondo atto è se sceglieremo di seguire gli insegnamenti di Cristo in modo da poter diventare più simili a Lui.

Le Scritture forniscono il modello perfetto per la felicità, incoraggiandoci a “[spingerci] innanzi [nutrendoci] abbondantemente della parola di Cristo, e [perseverando] fino alla fine” (2 Nefi 31:20). Cresciamo a mano a mano che stringiamo e osserviamo le alleanze, obbediamo ai comandamenti e ci pentiamo quando pecchiamo. Immergendoci nelle Scritture e negli insegnamenti dei nostri profeti, rimarremo concentrati sul piano che accettammo gioiosamente di seguire durante il primo atto.

### Atto terzo — Abbracciare l'eternità

Il nostro corpo mortale può anche morire alla fine del secondo atto, ma la storia non finisce qui. Infatti, il terzo atto non prevede che il sipario cali — il terzo atto è eterno (vedere Abrahamo 3:26).

Grazie all'Espiazione di Gesù Cristo, tutti i figli di Dio che vengono sulla terra risorgeranno. Che cosa può esserci di più gioioso della risurrezione? (vedere DeA 93:33).

Quasi tutti riceveranno inoltre un grado di gloria in base alle loro opere: il regno teleste, con una gloria simile a quella delle stelle; il regno terrestre, con una gloria simile a quella della luna, o il regno celeste, con la gloria suprema simile a quella del sole (vedere DeA 76:50–113). Nel regno celeste dimoreremo con il Padre e il Figlio. Relativamente in pochi rimarranno “immondi” (2 Nefi 9:16) e saranno scacciati nelle tenebre di fuori, dove non potranno mai progredire.

### Quale sarà la vostra storia?

Se seguiamo il vangelo di Gesù Cristo durante il secondo atto, il terzo atto della nostra commedia sarà glorioso oltre ogni immaginazione. Il sipario è alzato. La scena è cominciata. Che cosa farete sul palco? ■

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

*Questa idea è basata su un discorso, “The Play and the Plan” [La commedia e il piano], tenuto dal presidente Boyd K. Packer (1924–2015), presidente del Quorum dei Dodici Apostoli, a una riunione al caminetto del Sistema Educativo della Chiesa per i Giovani adulti tenuta il 7 maggio 1995.*





**Anziano Eduardo Gavarret**

Membro dei Settanta

# La voce dello Spirito

*Ascoltare attentamente lo Spirito Santo mi aiuta a determinare se sto camminando sul sentiero giusto o se devo cambiare la mia rotta.*

**Q**uando ero ragazzo, mio padre aveva un negozio dove vendeva e riparava orologi da muro e da polso. La casa della nostra famiglia era situata sul retro del negozio, pertanto sono cresciuto ascoltando il suono degli orologi.

Alla fine di ogni giornata, mio padre prendeva alcuni degli orologi sui quali aveva lavorato durante il giorno e li appendeva dentro casa nostra, sui muri vicino alle nostre camere da letto. Non capivo perché lo facesse e perché dovessimo dormire con tutto quel rumore. Tuttavia, col tempo, il rumore di tanti orologi diversi divenne un elemento familiare di quelle notti altrimenti silenziose.

Un paio di anni più tardi, cominciai a lavorare nel negozio con mio padre, imparando da lui come riparare orologi. Una mattina disse qualcosa che aprì la mia mente e mi aiutò a capire perché appendesse gli orologi fuori dalle nostre camere invece di tenerli nel negozio.

“Potresti portarmi l’orologio che stava vicino alla tua camera la scorsa notte?”, mi chiese. “Stavo ascoltando il suono che faceva durante la notte e mi sono reso conto che non funziona bene. Devo dargli un’occhiata di nuovo”.

*Ecco perché!* Nel silenzio della notte, lui aveva ascoltato il suono dell’orologio allo stesso modo in cui un dottore ascolta il suono del cuore di un paziente. Nel riparare vari tipi di orologi durante tutto l’arco della sua vita, aveva allenato le sue orecchie a determinare dal suono se un orologio stesse funzionando perfettamente o meno.

Dopo quell’esperienza, cominciai a prestare attenzione al suono degli orologi durante la notte, proprio come faceva mio padre. Nel farlo, imparai a riconoscere se un orologio stesse funzionando correttamente o se avesse bisogno di riparazione.

A mano a mano che crescevo e ottenevo una comprensione dei principi del Vangelo, cominciai a comparare questa esperienza con l’influenza positiva che lo Spirito Santo può avere nella nostra vita. Iniziai a paragonare la riflessione spirituale e la meditazione ai momenti di silenzio notturni durante la mia infanzia, e cominciai a comparare il suono degli orologi alla voce dello Spirito che mi avvertiva, mi guidava e mi parlava di tanto in tanto.

## Importanti qualità spirituali

Questa esperienza mi ha aiutato a riconoscere la veridicità delle esperienze che Nefi ebbe con i suggerimenti dello Spirito Santo. Dal Libro di Mormon impariamo che Nefi condivise con suo fratello Sam “le cose che il Signore [gli] aveva manifestato per mezzo del potere del suo Spirito” (1 Nefi 2:17; corsivo aggiunto).

Nefi conosceva bene l’influenza dello Spirito Santo. La sua vita era piena di sentimenti di amore provenienti dal Padre e dal Figlio, che gli erano manifestati tramite lo Spirito Santo. Esaminando la vita di Nefi, vediamo chiari esempi dell’amore di Dio reso manifesto tramite le risposte alle preghiere e mediante la guida spirituale. Alcuni esempi sono:

- La visione di Nefi dell'albero della vita (vedere 1 Nefi 11–15).
- La Liahona, che operava secondo la fede (vedere 1 Nefi 16:10, 16, 26–30).
- La liberazione di Nefi dopo essere stato legato (vedere 1 Nefi 7:17–18).
- La guida del Signore mentre la famiglia di Nefi attraversava il deserto (vedere 1 Nefi 18:21–23).
- Un avvertimento del Signore di fuggire nel deserto (vedere 2 Nefi 5:5).

In tenera età, e probabilmente con l'aiuto derivante dall'esempio dei suoi genitori, Nefi sviluppò una sensibilità verso la voce dello Spirito. Coltivò questa abilità esercitando le seguenti importanti qualità spirituali:

- *Desiderio*: “E avvenne che io, Nefi, [ebbi] gran desiderio di conoscere i misteri di Dio, invocai pertanto il Signore” (1 Nefi 2:16). “Ebbero desiderato di conoscere le cose che mio padre aveva visto” (1 Nefi 11:1; vedere anche il versetto 3).
- *Fede*: “Credetti a tutte le parole che erano state dette da mio padre” (vedere 1 Nefi 2:16).
- *Pregheira*: “E io, Nefi, andavo spesso sulla montagna e pregavo spesso il Signore; pertanto il Signore mi mostrava grandi cose” (1 Nefi 18:3).
- *Obbedienza*: “E avvenne che io, Nefi, dissi a mio padre: Andrò e farò le cose che il Signore ha comandato, poiché so che il Signore non dà alcun comandamento ai figlioli degli uomini senza preparare loro una via affinché possano compiere quello che egli comanda loro” (1 Nefi 3:7).

### L'opera dello Spirito Santo

Nefi era ben qualificato per parlare riguardo al terzo membro della Divinità. Aveva imparato ad ascoltare la voce dello Spirito, sia in acque calme che in mari agitati. Le sue esperienze lo portarono a scrivere riguardo all'“opera dello Spirito Santo”<sup>1</sup> (vedere 2 Nefi 31–32). Da Nefi e da altri profeti, impariamo che:



Lo Spirito Santo *rivela*: “Nessuno può ricevere lo Spirito Santo senza ricevere le rivelazioni. Lo Spirito Santo è un rivelatore”<sup>2</sup> (vedere 1 Nefi 10:17–19; 2 Nefi 32:5; Moroni 10:5).

Lo Spirito Santo *ispira*: ci porta pensieri, sentimenti e parole, illumina la nostra comprensione e dirige i nostri pensieri (vedere 1 Nefi 4:6).

Lo Spirito Santo *porta testimonianza*: testimonia del Padre e del Figlio (vedere 2 Nefi 31:18; 3 Nefi 28:11; Ether 12:41).

Lo Spirito Santo *insegna*: accresce la nostra conoscenza (vedere 2 Nefi 32:5).

Lo Spirito Santo *santifica*: dopo il battesimo possiamo essere santificati tramite il ricevimento dello Spirito Santo (vedere 3 Nefi 27:20).

Lo Spirito Santo *ci rammenta*: porta ricordi nelle nostre menti quando ne abbiamo più bisogno (vedere Giovanni 14:26).

Lo Spirito Santo *conforta*: durante periodi di difficoltà o di disperazione, lo Spirito Santo può sollevare il nostro spirito, darci speranza (vedere Moroni 8:26), insegnarci “le cose pacifiche del regno” (DeA 36:2) e aiutarci a



## LO SPIRITO SANTO E LA RIVELAZIONE PERSONALE

“Lo Spirito Santo ci consente di ricevere la rivelazione personale per aiutarci a prendere le decisioni più rilevanti nella nostra vita, quali quelle riguardo l’istruzione, la missione, la carriera, il matrimonio, i figli, il luogo in cui vivere con la nostra famiglia e così via. Per tali questioni, il Padre Celeste si aspetta che usiamo la nostra facoltà di scegliere, che analizziamo la situazione nella nostra mente in base ai principi del Vangelo e che Gli sottoponiamo una decisione in preghiera”.

**Robert D. Hales del Quorum dei Dodici Apostoli, “Lo Spirito Santo”, *Liahona*, maggio 2016, 105.**

sentire “la pace di Dio che sopravanza ogni intelligenza” (Filippesi 4:7).<sup>3</sup>

### L’influenza dello Spirito Santo

Nel primo capitolo del Libro di Mormon impariamo che Lehi era “riempito dello Spirito del Signore” (1 Nefi 1:12). Nell’ultimo capitolo del Libro di Mormon, Moroni ci promette che Dio ci “manifesterà la verità [del Libro di Mormon] mediante il potere dello Spirito Santo” (Moroni 10:4).

Dalla prima all’ultima pagina di questo ispirato libro di Scritture, lo Spirito Santo partecipa attivamente nella vita del popolo di Dio. Questa possente influenza giunge e si estende a tutti i lettori del Libro di Mormon che pregano, mostrano fede e hanno un sincero desiderio di conoscere la verità (vedere Moroni 10:4–5).

Come possiamo riconoscere lo Spirito Santo e usufruire del diritto che abbiamo come membri della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni di ricevere l’influenza dello Spirito Santo nella nostra vita? L’anziano Craig C. Christensen della Presidenza dei Settanta ha insegnato: “Tutti abbiamo esperienze con lo Spirito Santo, anche se non sempre le riconosciamo. Se pensieri ispirati entrano nella nostra mente, sappiamo che sono veri grazie alle *sensazioni spirituali che riceviamo nel cuore*”<sup>4</sup>.

Per accrescere la nostra abilità di ricevere l’influenza e la guida dello Spirito Santo nella nostra vita dobbiamo, come Nefi, coltivare un desiderio di ricevere, esercitare fede nel Signore Gesù Cristo, “pregare sempre, e

non scoraggiar[ci]” (2 Nefi 32:9) e obbedire ai comandamenti.

Il presidente Thomas S. Monson ha richiesto che noi facciamo una cosa ancora: “Aprite il vostro cuore, sì, proprio la vostra anima, al suono di quella voce speciale che rende testimonianza della verità. [...] Spero che saremo sempre in sintonia per poter udire questa voce confortante che ci guida e che ci terrà al sicuro”<sup>5</sup>.

Da mio padre, ho imparato la lezione dell’ascolto in maniera pratica, lavorando con gli orologi. Oggi faccio tesoro della lezione che mi ha insegnato. Lo Spirito Santo, infatti, porta ancora quella lezione alla mia mente e al mio cuore e mi da una promessa di buone cose a venire.

Quell’esperienza mi ha aiutato a cercare dei momenti silenziosi in cui poter ascoltare la voce dello Spirito. Ascoltare attentamente lo Spirito Santo mi aiuta a determinare se sto camminando sul sentiero giusto o se devo cambiare la mia rotta in modo da essere in linea con i desideri del Padre Celeste. ■

#### NOTE

1. Robert D. Hales, “Lo Spirito Santo”, *Liahona*, maggio 2016, 105.
2. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa* — Joseph Smith (2007), 136.
3. Per una maggiore comprensione dei ruoli dello Spirito Santo, vedere David A. Bednar, “Mantenere sempre la remissione dei vostri peccati”, *Liahona*, maggio 2016, 59–62; Robert D. Hales, “Lo Spirito Santo”, 105–107.
4. Craig C. Christensen, “Un dono ineffabile di Dio”, *Liahona*, novembre 2012, 14; corsivo aggiunto.
5. Thomas S. Monson, “Osservate i comandamenti”, *Liahona*, novembre 2015, 84.

### PER RICEVERE INFLUENZA E GUIDA DALLO SPIRITO SANTO

- Coltivate il desiderio di ricevere.
- Esercitate fede nel Signore Gesù Cristo.
- Pregate sempre.
- Obbedite ai comandamenti.





## ARTICOLI DI FEDE

*Quando ho chiesto ad Adriana di quel tavolo blu elettrico in mezzo alla sua cucina, ho scoperto che c'era stato un tempo in cui Adriana non aveva proprio alcun tavolo. Lottando per sbarcare il lunario, si iscrisse a uno dei corsi sull'autosufficienza offerti dalla Chiesa e decise che avrebbe potuto fare e vendere del pane — se solo avesse avuto un tavolo. Chiese aiuto in preghiera e costruì un tavolo usando del legno di scarto.*

**CODY BELL, FOTOGRAFO**

### **Adriana González**

*Dipartimento Central, Paraguay*

Ogni volta che ho chiesto qualcosa con il cuore, Lui mi ha ascoltata. Mi ha ascoltata perché sapeva che era qualcosa di buono per me. Ora abbiamo due tavoli. Questo tavolo è fondamentale per la nostra famiglia. Ci sediamo qui per stare assieme. Qui è dove lavoriamo. Qui è dove ci insegniamo l'un l'altro le cose che abbiamo imparato. Attraverso l'autosufficienza ho imparato a valorizzarmi. Ho scoperto i talenti che Dio mi ha dato per aiutare sia me che la mia famiglia. Cerco di condividere quello che ho imparato con le mie sorelle della Società di Soccorso, per aiutarle a valorizzarsi quali figlie di Dio. Sono grata di potere benedire le persone che ho attorno.

Per vedere altre foto e saperne di più sulla storia di Adriana, vai su [lds.org/go/21721](https://lds.org/go/21721).

Per scoprire in che modo il programma di autosufficienza della Chiesa può aiutarti, visita [srs.lds.org](https://srs.lds.org).



COMPRENDERE LA STORIA  
DELLA CHIESA MEDIANTE LO

# studio E LA fede

*Oggi impariamo il passato tramite pezzi di storia incompleti.  
Mentre studiamo questi documenti, dobbiamo ricordare che  
non rappresentano il passato nella sua interezza.*



### Keith A. Erekson

Direttore della Biblioteca di Storia della Chiesa

**C**omprendere la storia significa ben più che memorizzare date e avvenimenti per un esame. Ogni giorno, nella Biblioteca di storia della Chiesa, archivisti, bibliotecari e storici raccolgono, preservano e condividono documenti del passato che ci aiutano a discernere la mano di Dio nella storia della Chiesa e nella nostra vita personale. Comprendere la nostra storia implica un processo di apprendimento e di scoperta che può rafforzare la nostra testimonianza, aiutarci ad allontanare i dubbi, raccontare le migliori storie, discernere la vera dottrina e migliorare il nostro pensiero. Ottenendo “una conoscenza della storia”, daremo anche il nostro contributo nel realizzare “la salvezza di Sion” (DeA 93:53).

Come storico, sono giunto ad apprezzare il fatto che impariamo la storia “mediante lo studio ed anche mediante la fede” (DeA 88:118). La fede e la storia si combinano nel momento in cui ci nutriamo abbondantemente delle Scritture, leggiamo e riflettiamo su diverse fonti storiche, facciamo collegamenti tra i passaggi scritturali e le fonti storiche, consideriamo le informazioni all’interno del giusto contesto, cerchiamo modelli e temi ricorrenti e ricaviamo importanti lezioni. Queste pratiche ci aiutano a dare un senso agli avvenimenti storici e a trovare risposte alle nostre domande. Alcuni principi possono assisterci nel pensare alla storia in modi da aprire la nostra mente a una più profonda comprensione.

### Il passato è passato — rimangono solo pezzi

Dalla nostra prospettiva nel presente, il passato è per lo più andato. Le persone sono morte; le loro esperienze sono terminate. Tuttavia, rimangono dei pezzi del passato — lettere, diari, documenti di organizzazioni, oggetti fisici. Oggi, possiamo imparare il passato solo indirettamente tramite i pezzi che rimangono. Tra il passato e il presente, qualche informazione si perde sempre. Noi dobbiamo studiare i documenti che sopravvivono, ricordando che non rappresentano il passato nella sua interezza.

Considerate questo esempio: quando Joseph Smith predicava un sermone rivolto ai santi, in genere non aveva alcun testo preparato e non veniva fatta alcuna registrazione audio o video. Anche se alcuni dei presenti possono aver scritto qualche annotazione o riflessione, poche di queste note sono sopravvissute. Pertanto, non possiamo dichiarare di conoscere tutto ciò che Joseph Smith ha detto nella sua vita, tuttavia possiamo, per esempio, citare le annotazioni di Wilford Woodruff riguardo al sermone di Joseph.

In altri casi, pezzi importanti della storia della Chiesa non sono ancora stati scoperti. Per esempio, non abbiamo documentazioni della visita di Pietro, Giacomo e Giovanni che siano così dettagliate come i racconti dati della visita di Giovanni Battista (vedere Joseph Smith — Storia 1:66–75). Similmente, anche se abbiamo documentazioni riguardanti la negazione del Sacerdozio a uomini discendenti dai neri africani, non è sopravvissuto alcun documento che spieghi autorevolmente per quale ragione la pratica sia cominciata. Nello studio della storia, l’assenza di prove non è una causa valida di dubbio. Imparare riguardo al passato consiste nello

sforzo di raccogliere quanti più elementi di prova attendibili e, se possibile, verificabili, sospendendo al contempo il giudizio relativo alle parti della storia che non siamo in grado di comprendere pienamente a causa della mancanza di informazioni.

### **Non sono i fatti a parlare, ma i narratori**

Poiché i pezzi del passato sopravvissuti sono incompleti, alcune persone cercano di rimetterli insieme per raccontare una storia. Le prime storie erano

raccontate da persone che facevano parte degli avvenimenti e tipicamente descrivevano ciò che avevano vissuto e il perché questo fosse importante per loro. Alcuni partecipanti raccontavano le loro storie in più occasioni, davanti a pubblici diversi. Alcuni eventi spingevano molti partecipanti a narrare le proprie esperienze. Altri eventi venivano dimenticati fino a che un'esperienza successiva non li riportasse alla mente.

Le storie sono raccolte e raccontate nuovamente da altre persone per diverse ragioni: per intrattenere un pubblico, per vendere un prodotto, per influenzare l'opinione pubblica o per promuovere un cambiamento. Ogni storia diventa un'interpretazione del passato costruita su pezzi di realtà e influenzata dalla memoria, dagli interessi e dagli obiettivi del narratore. Di conseguenza, le storie del passato sono incomplete e a volte contraddittorie. Dobbiamo sempre considerare chi sta raccontando le storie, come le sta raccontando e perché le sta raccontando.

Joseph Smith fornì un esempio di come valutare narratori e fatti. Nel 1838, osservò che vi erano ancora “molte voci che sono state messe in circolazione da persone male intenzionate e intriganti, in relazione alla nascita e alla crescita della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni”. Pertanto, scrisse una storia che aveva lo scopo di “porre tutti quelli che cercano la verità in possesso dei fatti, così come sono avvenuti, in relazione sia a me stesso che alla Chiesa, nella misura in cui tali fatti sono in mio possesso” (Joseph Smith — Storia 1:1). Non tutte le storie raccontate su Joseph Smith hanno lo stesso valore o la



***Quando incontriamo una storia incompleta, aperta all'interpretazione e differente dalle nostre supposizioni, dobbiamo riporre la nostra “fiducia in quello Spirito che conduce [...] a camminare con umiltà” (DeA 11:12). Evitare di giudicare le persone nel passato secondo i nostri standard richiede umiltà.***

stessa accuratezza. Le storie raccontate da persone maggiormente connesse ad eventi passati possono essere più affidabili. Le storie migliori considerano tutti i pezzi disponibili del passato e riconoscono le prospettive delle fonti.

### **Il passato è diverso dal presente (e va bene così)**

Mentre cerchiamo di dare senso ai pezzi del passato e alle storie raccontate, scopriamo persone, luoghi, esperienze e tradizioni differenti dai nostri. I cambiamenti nella scienza, nella tecnologia e nella cultura generano esperienze diverse per quanto riguarda la nascita, l'alimentazione, i viaggi, le vacanze, l'igiene, il corteggiamento, la medicina e la morte. Sistemi politici ed economici diversi creano esperienze diverse per quanto riguarda l'istruzione, le scelte, la libertà e le opportunità. Le prospettive del passato differiscono dalle nostre prospettive relative al lavoro, alla famiglia, all'impegno civico e al ruolo e allo status delle donne e delle minoranze. Ogni aspetto temporale dell'esperienza umana cambia nel tempo in modi sia grandi che piccoli.

Per esempio, dalla nostra prospettiva nel presente, l'utilizzo da parte di Joseph Smith di una “pietra del veggente” per tradurre il Libro di Mormon appare molto insolito. Nel suo tempo, tuttavia, molte persone credevano che gli oggetti materiali potessero essere utilizzati per ricevere messaggi divini. Queste credenze erano basate, in parte, sulle storie della Bibbia in cui gli oggetti venivano usati per scopi divini (vedere Numeri 17:1-10; 2 Re 5; Giovanni 9:6). Una rivelazione ricevuta da Joseph per l'organizzazione della Chiesa spiegò che Dio “gli diede potere dall'alto, con i

mezzi che erano stati preparati in precedenza, per tradurre il Libro di Mormon” (DeA 20:8). Anche se i “mezzi” includevano una pietra del veggente, come anche l’Urim e Thummim, possiamo ancora discernere il messaggio dottrinale “che Dio ispira gli uomini e li chiama alla sua santa opera in quest’epoca [...]; dimostrando con questo che Egli è lo stesso Dio ieri, oggi e in eterno” (DeA 20:11–12).

### Le supposizioni del presente distorcono il passato

Poiché il passato era diverso dai nostri giorni, dobbiamo fare particolare attenzione a non fare supposizioni riguardo al passato basate sulle nostre idee e i nostri valori attuali. Non possiamo presumere che le persone nel passato fossero proprio come noi, o che apprezzerebbero la nostra cultura e le nostre credenze. Non possiamo supporre che sappiamo tutto, che abbiamo letto tutte le fonti o che la nostra comprensione attuale del passato non cambierà mai. Frequentemente, i cosiddetti problemi con il passato sono in realtà solo supposizioni incorrette fatte nel presente.

Per esempio, Joseph Smith dichiarò: “Non vi ho mai detto di essere perfetto”<sup>1</sup>. Se dovessimo assumere che i profeti non hanno mai commesso errori, allora potremmo essere sorpresi di scoprire casi in cui Joseph li commise. Per “risolvere” questo problema, non dovremmo né ancorarci testardamente al fatto che Joseph fosse perfetto, né accusare la Chiesa di inganno. Invece, possiamo riconoscere l’umanità di Joseph e vederlo nel contesto di altre storie scritturali riguardanti i profeti. Di conseguenza,

possiamo adattare le nostre supposizioni per ammettere che tutti i profeti sono mortali e che, dunque, hanno imperfezioni. Possiamo sentirci grati del fatto che Dio opera pazientemente con ognuno di noi. Ammettere gli errori nel nostro proprio pensiero è, a volte, la parte più difficile nel processo di comprensione della storia.

### Apprendere la storia richiede umiltà

Quando incontriamo una storia incompleta, aperta all’interpretazione e differente dalle nostre supposizioni, dobbiamo riporre la nostra “fiducia in quello Spirito che conduce [...] a camminare con umiltà” (DeA 11:12). Dalla nostra prospettiva odierna, ovviamente conosciamo gli esiti del passato meglio di chi vi ha preso parte, ma allo stesso tempo sappiamo molto meno riguardo alla loro esperienza nel viverlo. Le persone che hanno vissuto nel passato appartenevano ai propri tempi, luoghi e circostanze. Per avere carità nei confronti delle loro differenze ed empatia per le loro esperienze, dobbiamo cominciare avendo umiltà nei confronti delle nostre limitazioni. Evitare di giudicare le persone nel passato secondo i nostri standard richiede umiltà. Ammettere che non conosciamo tutto, aspettare pazientemente nuove risposte e continuare ad imparare richiede umiltà. Quando vengono scoperte nuove fonti che forniscono nuovi spunti per le cose che credevamo di conoscere, rivedere la nostra comprensione richiede umiltà. ■

#### NOTA

1. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa — Joseph Smith* (2007), 533.

## UN MODELLO PER IMPARARE MEDIANTE LO STUDIO E LA FEDE

Uno studio accurato della storia della Chiesa può seguire il modello illustrato dal paragone di Alma di piantare un seme (vedere Alma 32:27–42):

1. *Facciamo posto* per apprendere la storia applicando i principi ivi indicati.
2. *Piantiamo* il seme nella nostra mente e nel nostro cuore tramite un’attenta lettura e riflessione (si tratta di un pezzo del passato o una storia raccontata successivamente? Chi l’ha creata e perché? Qual è l’idea principale? Quali prove ci sono a supporto?).
3. Possiamo *discernere* l’importanza della nostra lettura considerando quanto la fonte sia autentica e attendibile, collocando le nostre risposte in un appropriato contesto storico e identificando i principi eterni che possono essere applicati alle nostre circostanze personali.
4. Durante la nostra vita, possiamo *nutrire* uno studio accurato della storia della Chiesa tramite la nostra diligenza nel leggere, nel pensare, nel condividere e nell’insegnare.
5. Facendolo, arriveremo a *cogliere* il frutto di uno studio accurato mentre la nostra comprensione viene affinata e la nostra fede approfondita, rendendoci migliori allievi, insegnanti, genitori, figli, discepoli e santi.

DOLORE  
e SPERANZA.



quando il coniuge fa uso della pornografia

*Sette modi in cui il coniuge di chi fa uso di materiale pornografico può non solo sopravvivere alla sofferenza, ma anche vedere una promessa di speranza.*

**A**my aveva compiuto le scelte che ogni genitore desidera per il proprio figlio o figlia. Era stata suggellata nel tempio dopo aver ricevuto una forte impressione spirituale di sposare suo marito.

Prima del loro matrimonio, anche il suo fidanzato aveva compiuto una scelta coraggiosa, ammettendole di aver fatto uso della pornografia.

Poco meno di un anno dopo, Amy si rese conto che la lotta di suo marito con la pornografia non era rimasta nel passato. Dopo tre anni di matrimonio, quando avevano un bambino di otto mesi, Amy soffrì l'inimmaginabile dolore derivante dalla scoperta che suo marito era coinvolto in una storia con un'altra donna e dalla sua conseguente scomunica dalla Chiesa.

In che modo Amy è sopravvissuta al dolore? In che modo molti altri uomini e donne in circostanze simili sopravvivono alla loro angoscia?

Molti coniugi ed altri familiari di chi fa uso di materiale pornografico hanno scoperto che vi sono comportamenti in grado di aiutare e di dare speranza a tutti coloro che vivono questa situazione, e hanno coraggiosamente condiviso le loro storie.

Il sito della Chiesa

### **OvercomingPornography.org**

definisce sette di questi comportamenti comuni come "comportamenti

vitali". Questi comportamenti, messi in atto nei tempi e nell'ordine più idonei a ciascuno, si sono rivelati vitali per la guarigione emotiva, mentale e spirituale di molte persone.

### **Comportamento vitale 1: affronta il trauma del tradimento**

*Scoprire e affrontare il trauma, il senso di colpa e le altre reazioni che una persona vive quando viene a sapere che il coniuge fa uso della pornografia.*

Quando Eva scoprì che il marito era invischiato nella pornografia, provò "intensi sentimenti di dolore, rabbia, angoscia, depressione e ossessione". L'ossessione è in effetti un sentimento comune a chi vive il trauma del tradimento dovuto all'uso della pornografia da parte del coniuge e anche il comportamento adottato da Eva in risposta a queste intense emozioni non è inconsueto. Cominciò ad essere ossessionata riguardo al marito e alle sue azioni. Dov'era? A chi stava parlando? Che cosa stava facendo? La dipendenza di suo marito dalla pornografia e dal sesso diventarono il centro della vita di Eva, e lei voleva disperatamente "aggiustarlo", credendo che se fosse riuscita ad avere il controllo del problema, sarebbero stati felici.

Quando Jamie venne a sapere che il marito era dedito alla pornografia,

reagì con un comprensibile desiderio di controllare tutto ciò che poteva. Pensava che avrebbe potuto organizzare la vita di suo marito, Jon, cosicché lui non avrebbe cercato gratificazione istantanea mediante la pornografia e che non avrebbe, quindi, avuto altra opzione che scegliere la rettitudine. Scriveva liste giornaliere per lui: cose che poteva fare per divertirsi e faccende che doveva sbrigare.

Un momento cruciale nel cammino di Jamie arrivò quando il suo vescovo fu ispirato a dirle in tono chiaro: "Jamie, non è colpa tua. Niente di ciò che stai facendo lo sta portando a guardare materiale pornografico. Lui sta scegliendo da se stesso." E proprio come lei non era la causa che spingeva il marito a fare uso di materiale pornografico, allo stesso modo non poteva essere lei la causa che lo avrebbe fatto smettere. Nella sua mente, sapeva già ciò che il vescovo le aveva detto, ma Jamie riferisce che dopo che il vescovo glielo ebbe ricordato, "le liste finirono. Smisi di cercare di controllare il suo comportamento e di forzarlo alla rettitudine, e mi concentrai su me stessa". E così, Jamie si concesse di ascoltare il proprio dolore e di lavorare sulla propria guarigione.

Dopo la presa di coscienza di Jamie, Jon lottò e ricadde spesso, ma si assunse la responsabilità delle

**Oltre a confidare nel Signore, i coniugi possono trovare aiuto e sostegno nella famiglia, negli amici, nei dirigenti ecclesiastici e nei professionisti.**

proprie azioni. E lavorando ognuno sulla propria guarigione, Jon e Jamie si resero conto che potevano guarire meglio come individui e come coppia.

### **Comportamento vitale 2: condividi in sicurezza**

*Trovare comprensione, sostegno e conferma condividendo in maniera appropriata.*

Un altro punto di svolta per Jamie e Jon arrivò quando uno dei loro figli ebbe bisogno di una benedizione. Chiamarono il loro insegnante familiare, il quale spiegò coraggiosamente che lui stesso stava cercando aiuto per affrontare la propria lotta con la pornografia. Si offrì di trovare qualcun altro per dare la benedizione. Quell'apertura mitigò la vergogna provata da Jon e Jamie riguardo alla loro situazione e finalmente Jon si sentì sicuro abbastanza da discutere la propria dipendenza con qualcun altro oltre a Jamie.

Quando la moglie dell'insegnante familiare si offrì di parlare con Jamie, ella non ne vedeva la necessità, in quanto parlare con lei non avrebbe "aggiustato" Jon — e in quel momento, "aggiustarlo" era il suo obiettivo. Tuttavia, dopo che la donna le ebbe fatto visita, Jamie si sentì più leggera. Nulla era cambiato. Jon stava ancora avendo delle difficoltà, ma Jamie provò sollievo per il fatto che qualcun altro sapeva ciò che lei stava passando e non per questo il mondo era crollato.

### **Comportamento vitale 3: ricostruisci la sicurezza spirituale**

*Sentire e seguire i suggerimenti dello Spirito Santo e ottenere una rinnovata fiducia in Dio.*

Quando Amy affrontò la scomunica del marito, sapeva che il Salvatore poteva fornire la risposta al fardello schiacciante che la opprimeva. Tuttavia non era sicura di come "creare quel ponte per oltrepassare l'abisso tra dove stavo io e il potere guaritore di Gesù Cristo", dice Amy. Si chiedeva: "In che modo posso trovare, o costruire, un ponte?".

All'inizio cercò di lenire il suo dolore sorvegliando attentamente il marito e implorando il Signore affinché lo guarisse. Ma un giorno, un suggerimento spirituale cambiò tutto: Amy capì che controllare il comportamento di qualcun altro non fa parte del piano del Padre Celeste



e che non la stava aiutando ad avvicinarsi al Salvatore. Lei stessa dice che, quindi, la cosa migliore che potesse fare era cominciare il proprio percorso di guarigione e lasciare che il marito affrontasse il suo. Arrivò a comprendere, tramite l'ispirazione dello Spirito, che doveva smettere di vivere la propria vita come una reazione alla pornografia e doveva fidarsi del potere capacitante di Gesù Cristo e della Sua Espiazione di fortificarla e benedirle.

Guardando indietro, Amy dice che in nessun momento indagare sul marito o sorvegliarlo produsse un solo sentimento di pace. La vita, dice, "era una continua agitazione e l'unica pace che trovavo era quando riconoscevo che il Padre Celeste aveva un piano" per suo marito e per lei. Quando usò la sua facoltà di scelta per volgersi a Dio e cercare il Suo aiuto, "l'aiuto arrivò" e l'abisso tra il suo dolore e l'aiuto del Salvatore non sembrò più così incolmabile né il suo dolore così pesante.

### **Comportamento vitale 4: chiedi aiuto**

*Trovare la via della guarigione tramite risorse quali la letteratura specifica, un terapeuta qualificato, un mentore o un comprovato programma di recupero.*

Dopo 25 anni di matrimonio, Gina venne a sapere dell'utilizzo della pornografia da parte del marito e della sua infedeltà. Traumatizzata, Gina chiamò il suo vescovo. Scoprì presto che lui era un ascoltatore comprensivo, che la lasciava piangere quando ne aveva bisogno, e Gina riconosce che non tutti i mariti o le

mogli nella sua situazione hanno questa benedizione.

In uno dei loro primi incontri il vescovo “suggerì che io ricevessi al più presto assistenza psicologica professionale”, ricorda Gina, “non per il mio matrimonio o per mio marito, ma per avere io stessa un solido supporto mentre avrei affrontato le sfide che avevo davanti. Voleva che sentissi che qualcuno si prendeva cura di me e sapeva di non possedere la formazione necessaria. Notò la mia depressione e la mia ansietà e mi consigliò di parlare col mio medico per ricevere l’assistenza necessaria”.

Nel corso degli anni successivi, Gina frequentò gruppi di sostegno, ricevette consulenza psicologica e cercò il supporto dei familiari, a volte chiamandoli per chiedere loro di pregare per lei nelle giornate più difficili. Dice di aver imparato che “il Padre Celeste non mi lascerà mai nell’oscurità”.

#### **Comportamento vitale 5: sii aperto e onesto**

*Parlare regolarmente con i propri cari del proprio percorso di guarigione e di recupero e farlo in modo aperto, schietto e autentico.*

Melissa decise di provare ancora una volta a salvare il suo matrimonio, in cui lei e il marito sembravano essere distanti ed isolati. Fu allora che suo marito, Cameron, le parlò onestamente riguardo al suo utilizzo della pornografia. Esortato dalla moglie, Cameron accettò di parlarne col vescovo e infine entrambi ne parlarono con i propri genitori. Ma,

come lui stesso spiega, “ci vollero due anni per capire finalmente che il pentimento implica qualcosa di più che parlarne con un paio di persone e fare una preghiera”. Dovette imparare che semplicemente non guardare materiale pornografico non era abbastanza. Per essere realmente in una condizione di recupero, doveva volgersi a Dio e trovare dei modi sani per affrontare lo stress, la paura, la vergogna e l’ansietà che innescavano il suo desiderio di guardare materiale pornografico.

Dopo una ricaduta, Cameron accettò di frequentare un programma di recupero dalle dipendenze e, col tempo, arrivò a capire che il Salvatore non getta la spugna con noi non appena commettiamo uno sbaglio.

Melissa, frequentando anche lei il programma dei 12 passi, sente che finalmente la sua famiglia dispone degli strumenti necessari per andare avanti. Ricorda quanto siano stati difficili all’inizio le riunioni del programma, ma di essere stata motivata da un facilitatore che le suggerì: “Prova questo programma per 90 giorni. Se non ti piace, rimborseremo il supplizio”. Alla fine, Melissa si rese conto che proprio come lei poteva sentire speranza ascoltando le storie altrui, forse lei poteva aiutare gli altri a sentire speranza condividendo le proprie esperienze.

Melissa aveva creduto che, se fosse rimasta sposata, avrebbe solo potuto fingere di essere felice. La sua prospettiva cambiò quando si rese conto che il Salvatore vedeva del potenziale in lei, in Cameron e in tutti i figli del

Padre Celeste. Egli ha dato tutto ciò che è — la Luce e la Vita del mondo — per salvarci e per darci un’altra opportunità. Grazie al Salvatore, dice Melissa, lei può di nuovo sorridere con una genuina gioia di vivere.

#### **Comportamento vitale 6: stabilisci dei limiti**

*Creare dei limiti appropriati assieme a chi fa uso di pornografia e stabilire un sistema di regole che salvaguardi la convivenza e il processo di guarigione.*

Qualche tempo dopo l’inizio del loro percorso per vincere la pornografia Jon e Jamie scoprirono quanto fosse utile stabilire dei limiti e, vista la pace di mente fornita da tali limiti, li utilizzano ancora oggi, anche dopo un lungo periodo di sobrietà. Nei momenti in cui era più vulnerabile, aver stabilito dei limiti “protegeva il mio cuore”, dice Jamie.

Lei e Jon concordarono che esistevano modi e tempi appropriati per discutere dei problemi relativi a una ricaduta. Stabilirono che non avrebbero fatto “guerre di messaggi”, ma che avrebbero parlato di persona. Concordarono inoltre che se una discussione fosse stata sul punto di sfociare in un litigio, avrebbero preso una pausa e parlato più tardi.

Molti dei limiti fissati da Jon e Jamie riguardano il loro modo di comunicare, ma altri prendono la forma di accordi in cui viene stabilito che determinate azioni porteranno a determinate conseguenze. Jamie dice che questo permette a entrambi di sentire che la vita non è poi così caotica.

**La preghiera, lo studio delle Scritture e la frequenza al tempio aiutano i coniugi in difficoltà a ricevere il potere della guarigione del Salvatore.**

### **Comportamento vitale 7: prenditi cura di te**

*Intraprendere delle routine quotidiane che nutrono la mente, il corpo e lo spirito.*

Gina ricorda che subito dopo essersi incontrata con il suo vescovo per la prima volta, lui le consigliò di fare alcune cose che sembravano essere le risposte standard. “Mi esortò gentilmente”, ricorda, “ad andare al tempio, leggere le Scritture, continuare a pregare”.

Nei difficili anni che seguirono, Gina scoprì che le “risposte standard” erano i suoi mezzi per prendersi cura di sé stessa. Le Scritture divennero il suo santuario. “Leggevo un versetto, lo scrivevo e cercavo di meditare riguardo a cosa significasse per la mia situazione, e poi scrivevo quei pensieri”, spiega Gina. “Sapevo che ora più che mai dovevo ascoltare la parola del Signore e dovevo far sì che diventasse più profondamente significativa per me. Non riuscivo a dare molto senso al resto del mio mondo, ma quando ero immersa nelle Scritture, stavo dando senso a qualcosa, un versetto alla volta”.

Allo stesso modo, la preghiera e la mia frequenza al tempio assunsero un nuovo significato. Gina ricorda: “Quando finivo di riversare il mio cuore, dicevo: ‘Padre Celeste, ora tocca a Te’”. A quel punto aspettava in silenzio e ascoltava. Gina spiega che “anche nell’ora più cupa”, si rendeva conto che il suo “spirito stava crescendo”.

### **Vivere nella speranza**

Nessun viaggio verso la guarigione è uguale all’altro e ognuno è un processo, non una destinazione. Tuttavia, un tratto comune in molte storie è la constatazione che nessuna quantità di uso della pornografia sia accettabile o normale. Di conseguenza, quando qualcuno è invischiato in questa pratica, a prescindere dalla frequenza o dal livello di coinvolgimento, il coniuge proverà sentimenti di dolore, trauma da tradimento, rifiuto, vergogna e metterà in dubbio la propria autostima. L’utilizzo della pornografia danneggia il legame, la fiducia e la comunicazione essenziali per una relazione sana, rendendo vitale, per il coniuge, la ricerca di speranza e guarigione.

È altresì comune la confortante scoperta che in questa amara esperienza i coniugi possano arrivare a conoscere



il dolce non alla fine di lunghe tribolazioni, ma nel mezzo di esse volgendosi con speranza a Gesù Cristo.

Oggi Gina è divorziata e si sta con-

centrando sulla propria guarigione e su quella dei suoi figli, e spesso si prodiga per aiutare altre donne in circostanze simili a trovare la speranza. Melissa e Cameron sono ancora sposati e cercano di mantenere la loro condizione di recupero dalla dipendenza. Lo stesso fanno Jamie e Jon, che aiutano attivamente le altre coppie a trovare la guarigione che loro stessi hanno trovato grazie al Salvatore e alla Sua Espiazione.

Eva è divorziata e frequenta regolarmente le riunioni del programma dei 12 passi, dove trova sicurezza e conferma mentre lavora sulla propria guarigione. Ha compreso che mentre una volta lei rendeva la dipendenza del marito il centro della sua vita, la guarigione arriva nel momento in cui lei pone il Salvatore al centro della sua vita e dei suoi sforzi.

Amy e suo marito sono ancora sposati, nonostante lui continui ad avere ricadute. Amy, tuttavia, rende testimonianza della pace che le giunge quando guarda la Conferenza generale pensando “Come posso curare il mio dolore?” e non “Spero che mio marito stia ascoltando quello che dicono”. Sa che il potere guaritore di Gesù Cristo e la sua fede nella natura infinita dell’Espiazione forniscono speranza, non solo per suo marito, ma anche per lei.

Una sorella che sta subendo l’influenza della pornografia può parlare per tutti quando dice: “Il Salvatore non vuole che ci sforziamo di più, vuole che ci volgiamo a Lui prima”. Questi sette comportamenti vitali aiutano le donne e gli uomini che cercano di farlo. ■

## DODICI VERITÀ

Oltre a lavorare sui sette comportamenti vitali, molti familiari di coloro che fanno uso di pornografia hanno trovato speranza e guarigione nello studio delle seguenti 12 verità, che si trovano nel materiale del Programma di recupero dalle dipendenze della Chiesa. Per maggiori informazioni riguardo al materiale e al supporto per i coniugi e i familiari, vedere [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org).

1. *Dio "vi consolerà nelle vostre afflizioni" (Giacobbe 3:1).* L'utilizzo della pornografia è grave, ma possiamo trovare conforto nel sapere che Dio è consapevole di noi e della nostra situazione, che non ci abbandonerà mai e che ci sosterrà nelle nostre afflizioni.
2. *"Scuotetevi di dosso le catene con le quali siete legati" (2 Nefi 1:23).* Non siamo responsabili delle azioni di qualcun altro, né possiamo essere incolpati per la dipendenza di qualcun altro. Essendo figli di Dio che comprendono la propria natura e destino divini, sappiamo che siamo liberi di agire e di esercitare la nostra facoltà di scelta per compiere delle scelte da noi stessi.
3. *"Egli prenderà su di sé le pene e le malattie del suo popolo" (Alma 7:11).* Nel consegnare i nostri fardelli al Signore, comprendiamo che

Egli può curare la nostra sofferenza più profonda, che nessuna benedizione ci verrà negata e che il cambiamento richiede tempo.

4. *"Avvicinatevi a me" (DeA 88:63).* L'aiuto del Signore è essenziale e possiamo trovarlo prendendo il sacramento, frequentando il tempio e ricercando la compagnia del Suo Santo Spirito.
5. *"Realizzate la vostra salvezza" (Mormon 9:27).* Non possiamo controllare qualcun altro e curare le dipendenze altrui, ma possiamo concentrarci sulla nostra guarigione, prenderci cura di noi stessi e migliorare la nostra comprensione imparando di più sulle dipendenze.
6. *"Portare i fardelli gli uni degli altri" (Mosia 18:8).* Oltre a fare affidamento sul Signore, dobbiamo ricercare aiuto appropriato includendo il supporto da parte di famiglia, amici, dirigenti del sacerdozio e della Società di Soccorso, mentori, gruppi di sostegno e professionisti.
7. *"In ogni cosa rendete grazie" (DeA 98:1).* Anche quando proviamo scoraggiamento, paura e rabbia, possiamo trovare gioia quando riconosciamo ed esprimiamo gratitudine per la mano di Dio nella nostra vita, riconosciamo i nostri doni e i nostri talenti e vediamo ciò che c'è di buono

nei nostri cari che hanno questa dipendenza.

8. *Essere "fermi e costanti" (Helaman 15:8).* Possiamo stabilire dei limiti appropriati che proteggano noi e i nostri familiari — senza sopportare abusi di alcun genere — e ricercare la guida del Signore in merito a se una relazione dovrebbe essere preservata e come.
9. *"Abbiam rinunciato alle cose nascoste e vergognose" (2 Corinzi 4:2).* L'utilizzo della pornografia fiorisce nel segreto e può essere affrontata solo se siamo onesti con noi stessi e con chi amiamo, stabilendo una comunicazione aperta e onesta con lui o lei.
10. *"Alza le mani cadenti" (DeA 81:5).* Possiamo amare e pregare per il nostro coniuge, offrendo maggiore sostegno quando è pronto ad accettarlo.
11. *"[Sopportare] tutte queste cose con pazienza" (Alma 38:4).* La guarigione è un processo e, sebbene la ricaduta non dovrebbe essere usata come scusa, possiamo rispondere ad essa con amore e speranza.
12. *"Vi do la mia pace" (Giovanni 14:27).* Esercitando la fede, possiamo trovare la pace che il Signore promette, sapendo che Egli ci assisterà mentre estendiamo il nostro perdono a coloro che hanno infranto promesse e cuori.

**E**ra il 1973. Trovandomi alle prese con alcune difficoltà, desideravo profondamente conoscere Dio; pertanto decisi di leggere la Bibbia. Un giorno lessi riguardo al tempio di Salomone in 2 Cronache 2-5 e sentii che un luogo sacro simile poteva trovarsi sulla terra. Così pregai e digiunai affinché potessi essere guidata dallo Spirito Santo per trovarlo. Sentivo che se avessi trovato un tempio avrei potuto parlare dei miei problemi a uno dei servitori del Signore e lui mi avrebbe aiutato a risolverli.

Perciò, decisi di trovare un tempio. A quel tempo vivevo a Fontenay-sous-Bois, un sobborgo di Parigi, così cominciai a guidare verso la città alla ricerca di un tempio. Vidi molti edifici, comprese molte chiese e sinagoghe, ma non trovai un tempio. Dopo essere tornata a casa, pregai e mi chiesi perché non riuscissi a trovare un tempio. Non ero pura

# DECISI DI TROVARE UN TEMPIO

*Ero alla ricerca di un luogo sacro e alla fine ho trovato un modo per essere parte di una famiglia eterna.*

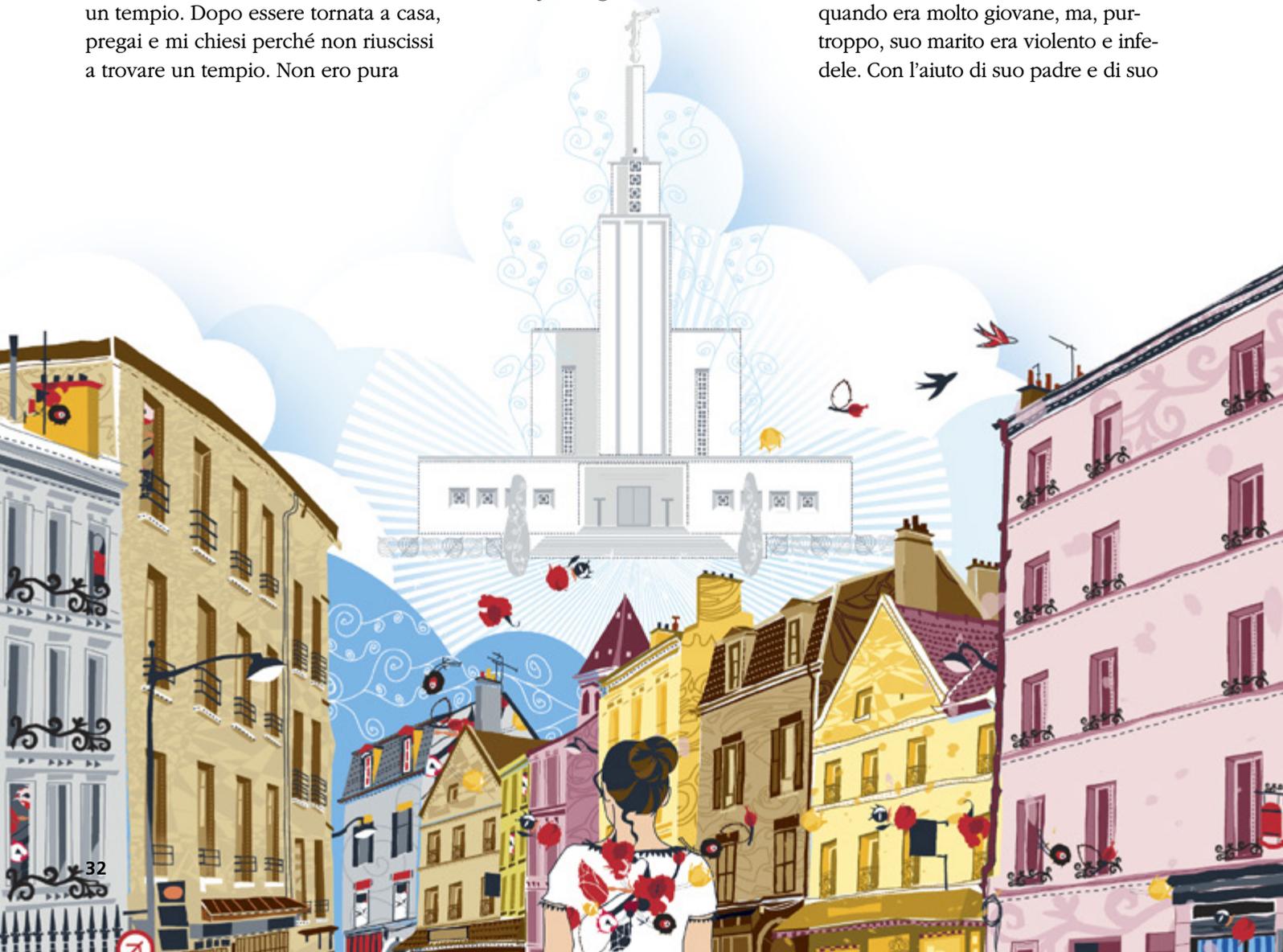
abbastanza? O semplicemente non ero pronta?

Dimenticai totalmente la mia infruttuosa ricerca finché delle sorelle missionarie della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni vennero a casa mia nel febbraio del 1980. Mi insegnarono che il tempio più vicino si trovava a Zollikofen, in Svizzera — il Tempio svizzero di Berna.

Fui battezzata il 12 aprile 1980 e andai al tempio per la prima volta dopo poco più di un anno, il 5 maggio 1981. Lì, potei svolgere il lavoro di tempio per alcune donne della mia famiglia, comprese le mie nonne, zie e cugine.

Di queste donne, l'unica che avevo conosciuto era mia cugina Olga.

Olga, che veniva dall'Italia, si sposò quando era molto giovane, ma, purtroppo, suo marito era violento e infedele. Con l'aiuto di suo padre e di suo



fratello, Olga decise di scappare mentre aspettava il suo quinto figlio.

Andò a vivere con i genitori e il fratello. Dopo la nascita del figlio, Olga morì. I genitori di Olga non si ripresero mai dallo shock causato dalla sua morte improvvisa.

Mentre stavo celebrando le ordinanze per Olga nel tempio, una parola continuava a venirmi in mente: *missione*. Tuttavia ero perplessa — ero impegnata a crescere tre figli da sola e non c'era alcun modo per me di partire in missione.

La risposta arrivò diversi mesi dopo. Un giorno mio cugino Renzo mi disse che mia zia Anita, la madre di Olga, era deceduta. Improvvisamente, ricordai di aver completato il lavoro di tempio per Olga un martedì, mentre sua madre era morta il venerdì successivo. Con grande emozione, sentii l'impressione che Olga era stata ansiosa di ricevere le ordinanze del tempio così da poter accogliere sua madre nel mondo degli spiriti e insegnarle. Forse, quella era la missione di Olga.

Ma anch'io avevo la missione di aiutare i miei genitori. Avevo cercato di parlare loro della Chiesa in diverse occasioni, ma non erano interessati. Così, dopo la morte di mia madre e di mio padre, svolsi il lavoro di tempio per loro il prima possibile.

Quando i miei genitori vennero suggellati, il mio cuore batteva forte e i miei occhi si riempirono di lacrime di amore. Poi, fui io a essere suggellata ai miei genitori. Non potevo smettere di pensare a mia madre e volevo abbracciare la sorella che aveva agito per procura per lei. La ringraziai per aver rappresentato mia madre. Anche la sorella aveva le lacrime agli occhi e mi ringraziò per quell'esperienza. Anche se non la conoscevo, ci sentimmo come membri della stessa famiglia.

I miei genitori furono poi suggellati ai *loro* genitori e Olga, che stavo rappresentando nell'ordinanza, fu suggellata ai suoi genitori: mio zio Marino e mia zia Anita.

Ogni volta che ripenso a queste esperienze, sono sopraffatta dall'emozione. Penso a Olga e penso che sta svolgendo la sua missione dall'altra parte del velo. Grazie alle ordinanze del tempio, non sono più l'unico membro della Chiesa della mia famiglia. Credo che i miei genitori abbiano accettato le ordinanze celebrate per loro. Sono colma di gioia e ringrazio il Signore per avermi dato la possibilità di creare una famiglia eterna tramite le benedizioni del Suo santo tempio. ■

*L'autrice vive in Alvernia-Rodano-Alpi, in Francia.*



# STORIA FAMILIARE E LAVORO DI TEMPIO

**Anziano Dale G. Renlund**  
Membro del Quorum dei Dodici Apostoli  
e Ruth L. Renlund e Ashley R. Renlund





*Durante la loro presentazione alla RootsTech 2016, l'anziano Dale G. Renlund, sua moglie Ruth e la loro figlia Ashley hanno ricordato ai membri della Chiesa che possiamo trarre un potere reale nell'unire la storia familiare alle benedizioni del tempo.*

**ANZIANO RENLUND:** Nel dicembre del 1963, io e la mia famiglia abbiamo guidato per sei ore, da Helsinki fino all'isola di Larsmo, sulla costa occidentale della Finlandia. Era lì che era cresciuto mio padre e dove viveva mia nonna, Lena Sofia.

Anni prima, nel 1912, mia nonna Lena Sofia e mio nonno Leander avevano udito predicare il vangelo restaurato dai missionari giunti dalla Svezia. A quel tempo, in tutto il mondo, c'erano meno di 800 missionari.

Quei missionari insegnarono il messaggio del vangelo restaurato e Lena Sofia e Leander furono battezzati il giorno seguente. Diventarono membri di un piccolo ramo, il primo in Finlandia.

Solo pochi anni dopo, la madre di Leander, che viveva con loro, morì di tubercolosi. Nel 1917, anche Leander morì di tubercolosi, lasciando Lena Sofia vedova e incinta del loro decimo figlio. Il bambino, mio padre, nacque due mesi dopo la morte di Leander. Lena Sofia vide morire 7 dei suoi 10 figli. Fu molto difficile per lei, indigente donna di campagna, salvaguardare ciò che rimaneva della sua famiglia.

Per quasi vent'anni non ebbe una buona notte di riposo. Durante il giorno faceva dei lavoretti per mettere insieme cibo a sufficienza. Di notte si prendeva cura dei familiari morenti. La morte pendeva letteralmente sulla loro testa. A quel tempo, la legna spaccata veniva spesso messa sulle travi del tetto ad asciugare. Quella legna veniva poi usata per costruire le bare per chi moriva. È difficile immaginare come si sentisse Lena Sofia.

Il giorno in cui ci incontrammo, nel 1963, io avevo appena compiuto 11 anni e lei ne aveva 87. Era curva sotto il peso di una vita di duro lavoro. Era così piegata che, quando si alzava dalla sedia, la sua altezza non cambiava. La pelle del volto e delle mani, segnata dalle intemperie, era dura e ruvida come cuoio consunto.

Si raddrizzò come meglio poteva e, indicando la foto di Leander sulla parete, in svedese mi disse: “*Det här är min gubbe*” (“Questo è mio marito”).

All’inizio di quell’autunno avevo iniziato a frequentare una scuola svedese e stavo imparando di nuovo la lingua. Pensai che mia nonna avesse usato erroneamente il verbo al presente quando disse: “Questo è mio marito”, dato che Leander era morto da quarantasei anni. Feci notare a mia madre che Lena Sofia avrebbe dovuto dire: “Questo *era* mio marito”. Mia madre mi rispose semplicemente: “Tu non capisci”.

Aveva ragione: non capivo! Non quanto capisco ora. Da allora ho riflettuto molte volte sul significato di quell’esperienza e su ciò che mia nonna mi aveva insegnato.

Pensate alla forza e al conforto che deve aver ricevuto grazie alla sua conoscenza del potere di suggellamento! Quel potere ci dirige quando ricerchiamo e impariamo a conoscere i nostri antenati. La storia familiare e le benedizioni del tempio possono essere significative nella nostra vita, ma offrono un vero potere quando vengono unite. Non si tratta semplicemente di mescolare a caso due cose insieme; piuttosto una aiuta a dirigere l’altra. La consapevolezza che queste ordinanze un giorno sarebbero state celebrate per lei e Leander diede conforto e pace a Lena Sofia durante i lunghi anni della sua vedovanza.

## Il vero valore della storia familiare

**ASHLEY:** Senza la storia familiare, l’autorità di suggellamento non può essere usata come deve essere. E il vero valore della storia familiare si concretizza solo grazie all’autorità di suggellamento. Il *vero* potere si concretizza nella loro unione.

**SORELLA RENLUND:** Mi piace molto questo principio. Ovunque nelle Scritture ci vengono illustrate queste due benedizioni. Unirle porta più benedizioni e potere alla nostra vita. Vediamo un paio di esempi.

In Dottrina e Alleanze il Signore ci dice di aver inviato Elia per “piantare nel cuore dei figli le promesse fatte ai



padri”. E questo avrebbe volto il cuore dei figli verso i padri. Dale, penso che questo sia parte di ciò che tua nonna ha piantato in te. Poi il Signore ci dice che, se non avvenisse questo “volgersi”, alla seconda venuta del Salvatore “la terra intera sarebbe completamente devastata” (vedere DeA 2:2–3). Questo è un messaggio possente.

Così anche se avessimo tutti i documenti genealogici del mondo e tutto ciò che possiamo raccogliere, senza l’autorità di suggellamento restaurata dal profeta Elia, lo scopo della Creazione sarebbe stato frustrato e vanificato. Questo è uno dei primi messaggi che il Signore ha rivelato al profeta Joseph Smith nella nostra dispensazione.

**ANZIANO RENLUND:** Hai ragione, Ruth. Senza nemmeno saperlo, per tutta la vita ho sentito la forza e il potere delle storie e degli esempi tratti dalla vita di mia nonna e degli altri miei antenati.

C'è una profezia nella sezione 128 di Dottrina e Alleanze, in cui Joseph Smith cita Malachia 4:5–6. Egli spiega il significato di “[volgere] il cuore dei figli verso i loro padri” nel contesto del potere di suggellamento e del battesimo per i morti. Poi aggiunge: “E non solo questo, ma le cose che non sono mai state rivelate dalla fondazione del mondo, ma sono state tenute nascoste ai saggi e agli intelligenti, saranno rivelate ai fanciulli e ai lattanti in questa, la dispensazione della pienezza dei tempi” (vedere DeA 128:17–18).

Pensateci! Joseph Smith prevede che anche i bambini avrebbero compreso e saputo cose che le donne e gli uomini eruditi del mondo non avrebbero saputo spiegare. I bambini e i giovani di tutto il mondo prendono parte a queste benedizioni ogni giorno, proprio come feci io quando avevo 11 anni, imparando questi concetti da mia nonna e da mia madre. Chi non ha mai sentito parlare del Salvatore mentre si trovava sulla terra può avere la possibilità di ricevere le stesse benedizioni di chi ha avuto tale opportunità in questa vita. Questa opportunità di ricevere benedizioni non esclude nessuno.

## Le ordinanze del tempio e il potere personale

**SORELLA RENLUND:** E le ordinanze del tempio sono il fulcro del potere individuale. In realtà, il Signore ci ha dato degli esempi di questo potere individuale. Ai primi santi fu spiegato il bisogno di ricevere la propria investitura prima di poter far avanzare l'opera di salvezza:

“Perciò [...] mi è opportuno che i miei anziani attendano per una breve stagione la redenzione di Sion;

Affinché essi stessi siano preparati, e che il mio popolo sia istruito più perfettamente, e faccia esperienza, e conosca più perfettamente il proprio dovere e le cose che richiedo da lui.

E ciò non può realizzarsi finché i miei anziani non saranno investiti di potere dall'alto” (DeA 105:9–11).

Perciò, il Signore stava insegnando l'importanza di prepararsi a ricevere l'investitura del tempio affinché gli anziani potessero essere benedetti con potere dall'alto. Questa benedizione consentì ai santi di continuare a

essere istruiti più perfettamente su come usare bene tale potere.

**ANZIANO RENLUND:** Si può ampliare ulteriormente tale comprensione leggendo la sezione 109: la preghiera dedicatoria del Tempio di Kirtland. Joseph Smith prega: “E affinché tutte le persone che varcheranno la soglia della casa del Signore sentano il tuo potere, e si sentano sospinte a riconoscere che l'hai santificata, e che è la tua casa, un luogo della tua santità” (DeA 109:13).

**ASHLEY:** Sì, le ordinanze del tempio sono pure e potenti. Tuttavia, riesco a vedere quanto il potere sia maggiore e come porti le nostre benedizioni al livello successivo aggiungendo il tempio al lavoro necessario per studiare e conoscere i nostri antenati.

**SORELLA RENLUND:** Dale, pensi che Lena Sofia lo avesse capito quando fece quel suo commento indicandoti Leander? La sua comprensione era più ampia poiché riconosceva il potere del tempio unito all'amore che provava per lui e per la sua famiglia?

**ANZIANO RENLUND:** Sì, questo è esattamente ciò che stava insegnando. Lena Sofia sapeva che suo marito, deceduto molto tempo prima, era e sarebbe rimasto suo per l'eternità. Grazie alla dottrina delle famiglie eterne, Leander rimase una presenza nella sua vita e parte della sua grande speranza per il futuro. Lena era come le altre persone che “in fede morirono tutti [...], senz'aver ricevuto le cose promesse, ma avendole vedute e salutate da lontano, e avendo confessato che erano forestieri e pellegrini sulla terra” (Ebrei 11:13).

In fervente conferma della sua fede nell'autorità di suggellamento, nel 1938 Lena Sofia inviò i documenti di famiglia dei suoi figli che avevano più di 8 anni quando morirono. In questo modo, il lavoro di tempio poté essere celebrato per loro, benché lei non sia mai riuscita ad andare al tempio in vita sua. Questi nomi furono tra i primi inviati dalla Finlandia a un tempio per la celebrazione delle ordinanze.

Ricordate la sfida lanciata dall'anziano Neil L. Andersen del Quorum dei Dodici Apostoli alla RootsTech nel 2014?

**ASHLEY:** Ha detto: “[Preparate] tanti nomi quanti sono i battesimi che celebrate al tempio”<sup>1</sup>.

**SORELLA RENLUND:** E nel 2015 ha aggiunto otto parole: “E aiutate qualcun altro a fare lo stesso”<sup>2</sup>.

## Aggiungere potere spirituale

**ANZIANO RENLUND:** Esatto. Ho pensato a questa sfida apostolica e a come può continuare a espandersi. Alla luce della nostra conversazione, credo che possiamo aggiungere a questa promessa un elemento legato al potere spirituale. Leggiamo il capitolo 47 di Ezechiele:

“Ed egli [un angelo, rimendò me, Ezechiele] all’ingresso della casa [del Signore]; ed ecco delle acque uscivano di sotto la soglia della casa, dal lato d’oriente; perché la facciata della casa guardava a oriente; e le acque uscite di là scendevano dal lato meridionale della casa, a mezzogiorno dell’altare.

Poi mi menò fuori per la via della porta settentrionale, e mi fece fare il giro, di fuori, fino alla porta esterna, che guarda a oriente; ed ecco, le acque scendevano dal lato destro.

Quando l’uomo fu uscito verso oriente, aveva in mano una cordicella, e misurò mille cubiti; mi fece attraversare le acque, ed esse m’arrivavano alle calcagna.

Misurò altri mille cubiti, e mi fece attraversare le acque, ed esse m’arrivavano alle ginocchia. Misurò altri mille cubiti, e mi fece attraversare le acque, ed esse m’arrivavano sino ai fianchi.

E ne misurò altri mille: era un torrente che io non potevo attraversare, perché le acque erano ingrossate; erano acque che bisognava attraversare a nuoto: un torrente, che non si poteva guardare. [...]

Ed egli mi disse: ‘Queste acque si dirigono verso la regione orientale, scenderanno nella pianura ed entreranno nel mare; e quando saranno entrate nel mare, le acque del mare saran rese sane.

E avverrà che ogni essere vivente che si muove, dovunque giungerà il torrente ingrossato, vivrà, e ci sarà grande abbondanza di pesce; poiché queste acque entreranno là, quelle del mare saranno risanate, e tutto vivrà dovunque arriverà il torrente” (Ezechiele 47:1–5, 8–9).

Ezechiele vede un fiume che cresce man mano che si allontana dalla casa. Il corso d’acqua che sorge dal tempio

rappresenta le benedizioni che scaturiscono dai templi per guarire le famiglie e dare loro la vita.

**ASHLEY:** Ma diventa più profondo man mano che si allontana. Non capisco il senso.

**ANZIANO RENLUND:** Pensa a me (una persona), ai miei genitori (due persone), i miei nonni (quattro persone) — lungo le generazioni indietro e anche in avanti. La crescita del fiume è simile alla crescita esponenziale della nostra famiglia attraverso le generazioni.

Le benedizioni del tempio sono disponibili a tutto e a tutti. E che benedizioni! “Ogni cosa vivrà dovunque arriverà il fiume”.

## “Ha aspettato abbastanza”

**ANZIANO RENLUND:** Il Signore ha un piano per alleviare le sventure personali di Lena Sofia, le nostre perdite, le vostre tragedie e, in realtà, le calamità di tutti. Egli ha restaurato sulla terra il Suo sacerdozio e la Sua autorità di suggellamento. Lena Sofia lo sapeva, e lo sapeva anche mia madre Mariana.

**SORELLA RENLUND:** Ti riferisci a come inviò il nome di Lena Sofia per il lavoro di tempio?

**ASHLEY:** Amo quella storia. Poco dopo la morte di Lena Sofia, nel 1966, nonna Mariana ha portato personalmente il suo nome al Dipartimento di genealogia.<sup>3</sup> L’addetto le disse che le direttive della Chiesa dichiaravano che, prima di poter svolgere il lavoro di tempio per una persona, questa doveva essere morta da almeno un anno. La nonna Mariana rispose: “Questa risposta non mi piace. Mi faccia parlare con qualcuno che me ne possa dare una diversa: ha aspettato abbastanza”.

Il nonno Åke ha detto di aver provato a farla ragionare, ma lei gli lanciò un’occhiata che lui conosceva molto bene: un’altra parola sull’argomento sarebbe stata completamente inutile. Il nonno scrisse nel suo diario: “Probabilmente dovrei essere dispiaciuto per l’uomo che ha detto che non si poteva fare nulla per almeno un anno. Quell’uomo non aveva idea di chi avesse di fronte. Avrei potuto dirglielo, ma non me l’ha chiesto”<sup>4</sup>.



**ANZIANO RENLUND:** Meno di due mesi dopo, con l'autorizzazione del presidente della Chiesa, il lavoro di tempio per Lena Sofia e Leander fu completato. Nonna Mariana e nonno Åke funsero da procuratori al congelamento per il tempo e per tutta l'eternità di Lena Sofia e Leander nel Tempio di Salt Lake. E lo sapevate che le direttive della Chiesa di adesso dicono che chi non ha potuto godere delle benedizioni del tempio a causa della distanza, non deve aspettare un anno intero? Così, le altre persone come Lena Sofia possono ricevere tali benedizioni il più rapidamente possibile. Come disse la nonna Mariana all'uomo del Dipartimento di genealogia: "Hanno aspettato abbastanza".

**SORELLA RENLUND:** Che giorno meraviglioso fu quello per la tua famiglia! Pensate alla gioia provata da Leander e da Lena Sofia, per non parlare dei loro figli! Quelle benedizioni sono il culmine dell'unione della storia familiare e del lavoro di tempio, che innesca il potere di cui abbiamo parlato oggi.

Di recente, qualcuno mi ha ricordato che l'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ha parlato di questo potere. Anni fa, ha iniziato a incoraggiare le persone a riconoscere la benedizione che nasce dall'unire i due aspetti divini del tempio e della storia familiare.

L'anziano Bednar ha detto: "La storia familiare non è un programma, separato dal culto reso nel tempio. È tutto riunito in uno in Cristo. C'è potere nel trovare i propri antenati e nel portare i propri nomi di famiglia nella casa del Signore. Io l'ho fatto. Ho lavorato e ho parlato con centinaia, con migliaia di persone che lo hanno fatto. Per quanto sia bello essere nel tempio, è ancora più bello quando abbiamo fatto il lavoro necessario per celebrare queste ordinanze per i nostri familiari defunti"<sup>5</sup>.

**ASHLEY:** Anche il presidente Russell M. Nelson, presidente del Quorum dei Dodici Apostoli, ha promesso che possiamo vedere questo potere nella nostra vita. Ha detto: "Anche se il lavoro di tempio e [di storia familiare]

ha il potere di benedire coloro che si trovano oltre il velo, esso ha lo stesso potere di benedire i vivi. Ha un'influenza purificante su quelli che vi sono impegnati. Essi stanno letteralmente contribuendo a esaltare la loro famiglia"<sup>6</sup>.

## Una promessa di protezione

**ANZIANO RENLUND:** Sono grato di aggiungere la mia testimonianza alle loro, di essere un'ulteriore voce apostolica a sostenere questa sfida sul lavoro di tempio. Estendo la promessa di protezione che è stata offerta in passato. Fratelli e sorelle, vi prometto che voi e la vostra famiglia sarete protetti se accetterete la sfida di trovare tanti nomi da portare al tempio quante sono le ordinanze che celebrate al tempio e di insegnare agli altri a fare lo stesso.

Se accetterete questa sfida, le benedizioni inizieranno a fluire su di voi e sulla vostra famiglia, proprio come la potenza del fiume di cui parlava Ezechiele. E il fiume crescerà man mano che continuerete a svolgere quest'opera e a insegnare agli altri a fare lo stesso. Non troverete solo protezione dalle tentazioni e dai mali di questo mondo, ma anche potere personale — potere di cambiare, di pentirvi, di imparare, di essere santificati, di unire i cuori dei membri della vostra famiglia e di guarire chi ne ha bisogno. ■

*Tratto da una presentazione fatta alla RootsTech 2016, Conferenza sulla Storia familiare svoltasi a Salt Lake City, Utah (USA) il 6 febbraio 2016. Per vedere la registrazione della presentazione in inglese, portoghese o spagnolo, visitate la pagina [lds.org/go/217Renlund](https://www.lds.org/go/217Renlund).*

### NOTE

1. Neil L. Andersen, "I miei giorni' di templi e tecnologia", *Liahona*, febbraio 2015, 31.
2. Neil L. Andersen, in Ryan Morgenegg, "RootsTech 2015: Elder Andersen Adds to Temple Challenge", [lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge](https://www.lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge).
3. Oggi conosciuto come Dipartimento di storia familiare.
4. Mats Åke Renlund, *Riflessioni* (diario personale), 119.
5. David A. Bednar, in "Volgere i cuori" (video), [lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts](https://www.lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts).
6. Russell M. Nelson, "Generazioni legate nell'amore", *Liahona*, maggio 2010, 94.

Seguii il consiglio del mio vescovo e pagai la multa. Sapevo che era la cosa giusta da fare, ma ero disperato perché volevo risparmiare i soldi per la missione.



ILLUSTRAZIONE DI ALLEN GARNIS

## RINUNCIARE AL MIO FONDO PER LA MISSIONE

Mi sono unito alla Chiesa prima del mio ventunesimo compleanno. Desideravo ardentemente svolgere una missione, ma mi trovavo in condizioni difficili. Poiché mio padre ci aveva lasciati, io sostenevo economicamente mia madre e i miei tre fratelli minori. Quasi tutti i miei soldi andavano alla famiglia. All'epoca bisognava avere almeno 500 sterline per poter presentare domanda di andare in missione. Dopo due anni di risparmi, avevo solo 250 sterline.

C'erano sempre dei problemi economici, uno dietro l'altro. Uno dei miei fratelli più piccoli finì nei guai e fu multato per 240 sterline. La mia famiglia mi chiese di prestargli i soldi: era quasi tutto quello che avevo. Sembrava che dovessi scegliere tra la missione e mio fratello, anche se lui mi aveva promesso che me li avrebbe restituiti appena possibile. Ero indeciso e chiesi consiglio al mio vescovo. Mi consigliò di aiutare mio fratello. Seguii il suo consiglio e pagai la multa. Sapevo che era la cosa giusta da fare, ma ero disperato perché volevo andare in missione.

Pensavo che ci sarebbero voluti anni per risparmiare di nuovo quei

soldi, ma pregando umilmente, ricevetti delle impressioni riguardo al futuro. Lo Spirito mi disse di non aspettarmi che mio fratello mi restituisse i soldi e che sarei andato in missione l'anno seguente. Mi ci erano voluti due anni per risparmiare i soldi che avevo dato a mio fratello, tuttavia il Signore mi stava dicendo che entro la fine dell'anno avrei avuto il doppio.

Avevo dei dubbi, ma andai avanti e ogni settimana, nelle dieci settimane seguenti, avveniva un miracolo. Un giovane adulto del rione, avendo sentito in che modo avevo ceduto il mio fondo per la missione, mi diede cento sterline per la missione. La settimana dopo, un altro giovane adulto mi diede cento sterline, per lo stesso motivo. Mi sentivo umile e cominciai a pentirmi per la mia incredulità.

Poi, il mio datore di lavoro iniziò a cercare dei volontari per il licenziamento (un incentivo economico per i dipendenti che avessero presentato le dimissioni volontariamente). Mi presentai come volontario, anche se non mi aspettavo che mi avrebbero lasciato andare, perché avevano

investito molto denaro per la mia formazione. Il mio direttore mi chiese perché volessi essere licenziato e io gli parlai della mia missione. Mi diede un aumento retrodatato di alcune settimane e accettò le mie dimissioni volontarie. Inoltre, mi concesse anche un bonus.

Trovai un lavoro temporaneo, che dopo due settimane si trasformò in un lavoro a tempo pieno. Mi offrirono anche di fare degli straordinari nel fine settimana. Io accettai di lavorare tutti i sabati. Poco dopo mandai i documenti per andare in missione e fui chiamato a servire nella Missione di Londra e Bristol, in Inghilterra. In meno di un anno avevo risparmiato 2.500 sterline. Avevo letteralmente ricevuto dieci volte la somma che avevo dato. In Luca 6:38 leggiamo: "Date, e vi sarà dato: vi sarà versata in seno buona misura, pigiata, scossa, traboccante; perché con la misura onde misurate, sarà rimisurato a voi".

So di essere stato benedetto per la mia obbedienza e la mia fede nel seguire il consiglio del vescovo. ■

Frederick John Holt, West Sussex, Inghilterra

ILLUSTRAZIONE DI JOSHUA DENNIS

## TROVARE PACE NEL SACRAMENTO

Essendo una giovane madre, facevo fatica a trovare dei momenti di pace durante le giornate frenetiche passate a prendermi cura di cinque bambini attivi e molto impegnativi. Cinque minuti qui e dieci là erano tutto quello che riuscivo a trovare, ma mi godevo ogni piccola fetta di calma.

Mi rivolgevo spesso al mio Padre Celeste in preghiera, chiedendo forza, pazienza e pace. Le domeniche erano particolarmente stancanti dovendo dare da mangiare a un neonato,

vestire un bambino ai primi passi, e stare attenta agli altri più grandi che si preparavano per andare in chiesa. Ironia della sorte, fu proprio durante una domenica faticosa che trovai la mia soluzione.

Quel giorno, mentre ascoltavo le preghiere del sacramento, le parole assunsero un significato particolare: “[...] per poter avere sempre con sé il suo Spirito” (DeA 20:77).

Avevo il diritto di avere con me lo Spirito del Signore. Perché non mi ero

mai resa conto del significato di quella promessa?

Il sacramento divenne un momento di calma e di contemplazione nella mia vita altrimenti frenetica. Nell'ordinanza del sacramento, trovai la pace che cercavo.

Anche se dovevo uscire dalla riunione sacramentale con un bambino che si dimenava, facevo in modo di essere presente in quel momento speciale di commemorazione. Attendevo con ansia quei preziosi momenti, con un fervore che non avevo mai provato prima.

Ora che i miei figli sono cresciuti, mi godo il lusso di molti più momenti di calma. Ma nonostante tutto, mi godo ancora i momenti passati nel prendere il sacramento. ■

Jane McBride, Colorado, USA

Perché non mi ero mai resa conto del significato di quella promessa?



## IL POTERE CONFORTANTE DI CRISTO

**A**lcuni anni fa, il mio amico Joseph stava pensando di guidare dallo Utah fino a Washington, D.C., negli Stati Uniti. Mi invitò ad andare con lui. Lungo il percorso ci fermammo a visitare vari siti storici della Chiesa e, arrivati sulla costa orientale, guidammo fino a New York City.

Eravamo lì appena due settimane dopo i tragici eventi dell'11 settembre 2001. Sentimmo la forte impressione di dover andare a vedere il sito delle Torri Gemelle distrutte.

C'era un soldato che dirigeva le persone in una strada affollata per vedere le macerie. Distribuiva fazzoletti per asciugare le lacrime.

Io e Joseph potevamo vedere quanto profondamente questi eventi avevano fatto soffrire tutti e volevamo fare qualcosa. Decidemmo che la cosa migliore che potevamo fare era parlare alle persone, ascoltare le loro storie e, magari, portare un messaggio di speranza del vangelo restaurato di Gesù Cristo.

Per tornare in albergo, prendemmo la metropolitana. Seduta di fronte a

me c'era una signora che stava leggendo un libro. Mi chiesi che cosa stava succedendo nella sua vita. Mi presentai e le dissi che eravamo in visita a New York. Le dissi che eravamo curiosi di sapere quale fosse la sua esperienza riguardo i recenti avvenimenti dell'11 settembre.

Lei si chiamava Maria e abitava a New York City da molti anni. Lavorava in un palazzo poco distante dalle torri. Ci disse che alcune settimane prima dell'11 settembre aveva sentito la forte impressione di dover



**M**aria ci disse che alcune settimane prima dell'11 settembre aveva sentito la forte impressione di dover pregare e chiedere se Dio esisteva.

## ISTRUITA DAL SIGNORE: ESSERE UN GENITORE SINGLE

pregare e chiedere se Dio esisteva. Disse che, fino a quel momento, non aveva pregato molto e non ne aveva sentito veramente il bisogno. Non aveva sentito alcuna risposta alla sua preghiera fino a quel fatidico mattino in cui i terroristi colpirono le torri. All'improvviso attorno a lei c'era il caos e la confusione, eppure lei si sentiva calma. Maria ci disse che provava questa pace incredibile e che, malgrado tutta la distruzione inspiegabile del momento, sentiva che Dio la stava proteggendo.

Quando Maria finì di condividere con noi i suoi sentimenti, io e Joseph le abbiamo detto che aveva sentito lo Spirito del Padre Celeste sotto forma di pace e conforto. Le abbiamo detto che poteva provare sempre quella pace, cercandoLo in preghiera e studiando il Libro di Mormon. Le abbiamo dato una copia del Libro di Mormon e ribadito che il libro le avrebbe permesso di continuare a provare quella pace che aveva cercato. Fu molto felice di riceverlo e ci ringraziò.

Non conosco il resto della storia di Maria, perché io e Joseph siamo scesi alla nostra fermata, ma so che il Padre Celeste ama tutti i Suoi figli e le Sue figlie. So che conosce persino i dettagli della nostra vita, soprattutto quando sembra che tutt'attorno a noi le cose vadano male. Egli ci offre una pace ineffabile che deriva dal Suo Spirito, grazie al potere di Suo Figlio Gesù Cristo. La Luce di Cristo può brillare attraverso le spesse tenebre delle difficoltà o delle tragedie perché Lui le ha superate tutte. ■  
Chris Deaver, California, USA

**N**on pensavo di diventare un genitore single con quattro figli a venticinque anni. Ero sconvolta. Avevo una casa modesta da accudire, quattro bambini piccoli e soltanto un diploma. Mi chiedevo come avrei potuto mantenere economicamente la mia giovane famiglia. Le mie risposte non giunsero in giorni o mesi, ma nel corso dei tanti anni in cui ho obbedito a un suggerimento dopo l'altro.

Per fortuna, avevo l'abitudine di rivolgermi al Signore nei momenti difficili. Una notte mi giunse chiaramente una risposta: "Vai a scuola". Mi chiedevo come potessi farlo, a causa degli obblighi finanziari che avevo, così ne parlai con i miei genitori e il vescovo. Erano d'accordo che continuare gli studi fosse la scelta giusta e nel giro di poche settimane mi iscrissi a un'università locale, dove presi una laurea in istruzione elementare con la certificazione a insegnare a studenti con necessità particolari.

Come insegnante, non guadagnavo ancora abbastanza per soddisfare le necessità economiche dei figli che crescevano. Continuavo a pregare il Signore riguardo alla mancanza di fondi. Il mio vescovo, durante un incontro con lui, mi suggerì di tornare a studiare per il master. Tornai a casa, pregai e mi iscrissi all'università nel semestre successivo.

Alcuni anni dopo sentii di dover tornare ancora una volta a studiare. Programmai gli esami necessari, feci i colloqui per i programmi di amministrazione scolastica e mi iscrissi, ancora una volta, per un master in

un'altra università locale. Al termine, mi si sono aperte nuove opportunità di impiego, che hanno arricchito la mia vita con nuove relazioni, mi hanno permesso di crescere personalmente e mi hanno aiutato a scoprire nuovi talenti.

Una sera, nel tempio, parlavo al Signore della mia frustrazione perché, nonostante i miei sforzi, non riuscivo ancora con costanza ad arrivare alla fine del mese. Sentii il calore della comunicazione celeste che mi ricordava che tutti i bisogni della mia famiglia erano stati soddisfatti, grazie al mio lavoro o alla generosità degli altri, e che se avessi continuato ad essere obbediente, saremmo stati bene. Come mi viene ricordato in Alma 20:4: "Io so che nella forza del Signore [posso] fare ogni cosa".

Sono grata al Padre Celeste per i suggerimenti che mi ha dato riguardo alla mia istruzione e alle conseguenti opportunità di lavoro. Sono anche grata a tutti coloro che mi hanno sostenuta durante questi anni. Ho imparato che, con l'aiuto del Padre Celeste, posso fare più di quanto penso sia possibile. Di eguale importanza, ho imparato a ricevere con gratitudine e a dare con generosità. ■

Susan Kagie, Utah, USA

# Trovare la pace nelle **IMPERFEZIONI**

**Elizabeth Lloyd Lund**

Servizi di consulenza della Chiesa  
per la famiglia

**U**na delle idee sbagliate con cui abbiamo problemi durante questa vita terrena ha a che fare con il concetto di perfezione. Molti credono erroneamente che dobbiamo raggiungere la perfezione in questa vita per poter essere salvati o raggiungere l'Esaltazione.

Una volta ero in una seduta, come terapeuta, con un donna che si mise a piangere. Lei diceva: "Come potrò mai essere abbastanza brava?". Continuava a parlare di quanto fosse indegna. Nell'approfondire i suoi sentimenti, non emersero grandi peccati nel passato o nel presente. Lei semplicemente sentiva di non essere "abbastanza brava". Si paragonava ai vicini, agli amici, ai parenti e a tutti coloro che, nella sua mente, ricordava fossero "migliori" di lei.

## **I pensieri diventano la nostra realtà**

So che molti hanno avuto sentimenti di imperfezione e insicurezza

per una chiamata, o come genitori o semplicemente in generale. Questi sentimenti possono portarci a nascondere i nostri talenti e ad allontanarci dagli altri, oppure a provare scoraggiamento, ansietà o depressione. Ciò che pensiamo di noi stessi influenza significativamente il nostro comportamento e i nostri sentimenti. In molti diciamo cose su noi stessi che non diremmo mai riguardo ad altre persone. Questo, a sua volta, ci trattiene dal nostro vero potenziale e diminuisce la nostra capacità e i nostri talenti. Il presidente Ezra Taft Benson (1899–1994) ha detto: "Satana si sforza sempre più di vincere i santi mediante la disperazione, lo scoraggiamento, la delusione e la depressione"<sup>1</sup>.

L'anziano J. Devn Cornish dei Settanta ci insegna che fortunatamente: "L'unica opinione che conta è ciò che il nostro Padre Celeste pensa di noi. Vi prego di chiederGli sinceramente che cosa Egli pensa di voi.

**Pretendere solo la perfezione ora vorrebbe dire privarci della possibilità di crescere.**

Egli ci ama e ci correggerà, ma non ci scoraggerà mai; scoraggiarci è il piano di Satana".<sup>2</sup>

## **L'imperfezione è un'opportunità**

Siamo sulla terra per provare gioia, e parte di quella gioia dipende da ciò che creiamo, da ciò che crediamo e da ciò che accettiamo. Se accettiamo il fatto di essere figli imperfetti di Dio che stanno imparando lungo la via, possiamo accettare le nostre imperfezioni.



ILLUSTRAZIONI DI ALISHA JOHNSON, IMMAGINE DELLA COLOMBA © PHOTOMASTERSHUTTERSTOCK

Pretendere una perfezione immediata vorrebbe dire privarci della possibilità di crescere. Ci priveremmo del dono del pentimento e del potere di Gesù Cristo e della Sua Espiazione. L'anziano Bruce R. McConkie (1915–1985) del Quorum dei Dodici Apostoli ha detto: “C'è stato un solo essere perfetto: il Signore Gesù. Se gli uomini [e le donne] dovessero essere perfetti e vivere tutta la legge in modo rigoroso e completo, nell'eternità ci sarebbe una sola persona che potrebbe essere salvata. Il profeta [Joseph Smith] ha insegnato che ci sono molte cose da compiere, anche dopo la morte, per raggiungere la nostra salvezza”<sup>3</sup>. Le nostre stesse imperfezioni possono essere un modo in cui Dio ci sta preparando per tornare a Lui.

### **Le debolezze possono diventare punti di forza**

Volgerci al nostro Padre Celeste nell'imperfezione richiede umiltà. Questo processo è descritto in Ether: “Se gli uomini vengono a me, mostrerò loro la loro debolezza. Io do agli uomini la debolezza affinché possano essere umili; e la mia grazia basta a tutti gli uomini che si umiliano dinanzi a me; poiché, se si umiliano dinanzi a me, ed hanno fede in me, allora farò in modo che le cose deboli divengano forti per loro” (Ether 12:27). Quando siamo umili, il nostro Padre in cielo apre le braccia e ci aiuta a imparare dalle nostre debolezze. Ne troviamo un esempio nel Nuovo Testamento. Mentre lottava con la sua “scheggia nella carne”, Paolo apprese che questa

debolezza lo rendeva umile e lo avvicinava a Dio (vedere 2 Corinzi 12:7). Questa umiltà e il desiderio di imparare è esattamente ciò che dobbiamo applicare alle nostre imperfezioni. Dobbiamo imparare da queste debolezze in modo che possano diventare punti di forza.

C'è anche una differenza tra essere umile e sentirsi di poco o nessun valore. L'umiltà ci avvicina al Signore, mentre la vergogna e il senso di colpa possono allontanarci da Lui. Dio non vuole che denigriamo noi stessi e che ci sentiamo di poco valore ai Suoi occhi. Questo ferisce Lui e noi. È importante che ci rendiamo conto che vale la pena prendere il tempo e impegnarci per cambiare. Una parte dello scopo di questa vita sulla terra è trovare dei modi per cambiare le nostre debolezze. Alcune debolezze possono richiedere una battaglia lunga una vita, mentre altre possono essere superate più velocemente.

Alcuni anni fa lavoravo con una paziente, Rachel (il nome è stato cambiato), che aveva un problema con il bere. Per lei era diventato un appoggio e un modo per liberare lo stress causato dalle difficoltà. Decise di superare questa sua dipendenza e, con qualche aiuto e un po' d'incoraggiamento, smise di bere. Prima di superare completamente la sua dipendenza, non si sminuiva per la sua debolezza. La riconosceva. Poi, con determinazione e l'aiuto di un bravo vescovo, del Signore e alcune persone importanti, Rachel decise che avrebbe smesso di bere. L'ultima volta che le parlai, disse di non sentire alcun desiderio di bere.

Per poter crescere dalle nostre debolezze, dobbiamo volgerci al Signore con fede, speranza e una comprensione che Egli ci terrà nel palmo della Sua mano. Il presidente Russell M. Nelson, presidente del Quorum dei Dodici Apostoli, ha consigliato: “A coloro che sono affranti, spaventati, siate pazienti con voi stessi. La perfezione non è di questa vita, ma della prossima. Non pretendete cose irragionevoli, ma da voi stessi pretendete di migliorare. Quando permettete al Signore di aiutarvi in questo processo, Egli farà la differenza”<sup>4</sup>.

### **Scegliete ora di essere felici**

Nel processo di diventare migliori, possiamo decidere di essere felici e provare pace ora. Anche nel mezzo delle circostanze peggiori, possiamo decidere quale atteggiamento avere. Viktor Frankl, noto psichiatra sopravvissuto all'Olocausto, ha detto: “Tutto può essere tolto all'uomo, tranne una cosa: l'ultima libertà dell'uomo — la scelta del proprio atteggiamento in una data situazione, la scelta del proprio modo di essere”<sup>5</sup>.

Ci è stato detto: “Gli uomini sono affinché possano provare gioia” (2 Nefi 2:25). Questo non vuol dire che Dio riempirà magicamente la nostra vita di felicità. Per molti di noi, la felicità è una scelta. Richiede impegno e la pratica della gratitudine, della fiducia e della fede. Se noi lo permettiamo, la negatività può occupare tutta la nostra vita. Potremmo non riuscire a cambiare le circostanze della nostra vita, ma possiamo scegliere come reagire. Il presidente Thomas S.

Monson ha detto: “Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo regolare le vele. Per ottenere la massima felicità, pace e soddisfazione, possiamo noi *scegliere* un atteggiamento positivo”<sup>6</sup>.

Se scegliamo di concentrarci sul bene, di confidare nel Signore e nella Sua Espiazione, e accettiamo e impariamo dalle nostre imperfezioni, possiamo abbandonare le

aspettative non realistiche riguardo a noi stessi e cercare il bene e la felicità. Ci sentiremo in pace con le nostre imperfezioni e troveremo conforto nell’amore redentore di Dio. Avremo gioia nel cuore, sapendo che il piano di salvezza potrà ricondurci al Padre Celeste, se facciamo del nostro meglio, pur essendo imperfetti, per essere degni di vivere di nuovo con Lui. ■

## NOTE

1. Ezra Taft Benson, “Non disperate”, *La Stella*, marzo 1987, 2.
2. J. Devn Cornish, “Sono bravo abbastanza? Ce la farò?” *Liahona*, novembre 2016, 33.
3. Bruce R. McConkie, “The Seven Deadly Heresies” (riunione al caminetto della Brigham Young University, 1 giugno 1980), 6–7, speeches.byu.edu.
4. Russell M. Nelson, “Il cuore degli uomini verrà loro meno” (video), mormonchannel.org.
5. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (1959), 86.
6. Thomas S. Monson, “La vita ad esuberanza”, *Liahona*, gennaio 2012, 4.



**Riguardo a scegliere come reagire alle difficoltà, il presidente Thomas S. Monson ha detto: “Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo regolare le vele”.**

# Come ho superato le debolezze e sviluppato la fede

E. Tracy Williams

**M**i ci vollero sette anni per qualificarmi per una missione a tempo pieno. Quando ne parlai per la prima volta con il mio vescovo, il vescovo Tapueluelu, lui mi diede delle linee guida che dovevo impegnarmi a rispettare. Disse che, se le avessi seguite e avessi imparato a essere obbediente, sarei stata benedetta. I primi punti — studio quotidiano delle Scritture e frequenza settimanale in chiesa — erano piuttosto fattibili. “È facile”, pensai. Tuttavia, mi offesi quando mi fu detto di cambiare certe cose “mondane” della mia vita, tanto che il mio orgoglio e la mia ostinazione ebbero la meglio su di me.

Sperando in una soluzione più facile, mi trasferii in quattro rioni diversi e parlai con quattro vescovi diversi. Tornai perfino all’università per prendere una laurea in medicina. Poi mi sentii spinta a lasciare tutto e a prepararmi ancora una volta per svolgere una missione. Così feci. Ritornai dal vescovo Tapueluelu e gli chiesi

aiuto con umiltà. Mi fu detto che per i missionari c’era un requisito relativo al peso e mi resi conto di pesare oltre il limite previsto. Immediatamente, la mia mente fu invasa da sentimenti di scoraggiamento e imbarazzo, ma il vescovo mi incoraggiò. Espresse il suo amore e la sua fede in me e disse: “La mia porta è sempre aperta. Possiamo lavorarci assieme! Una debolezza, una settimana alla volta”.

Di conseguenza, andai dal vescovo ogni settimana, risolvendo una debolezza alla volta. Non avevo idea che, per cercare di qualificarmi per una missione, avrei dovuto aspettare altri quattro anni.

## **Confidare nel Salvatore**

Durante quegli anni, mi impegnai ad avvicinarmi a Cristo e ad applicare i Suoi insegnamenti nella mia vita. Quando giunsero delle difficoltà, la Sua Espiazione divenne reale per me. Confidai nel potere, nel conforto e nella forza che mi diede tramite la Sua Espiazione quando

**Ho dovuto imparare a fare affidamento sul Salvatore per superare le mie debolezze e per attingere dai miei punti di forza, sia mentre mi preparavo per la missione sia mentre servivo.**

la mia migliore amica morì, quando la nostra famiglia perse la casa e quando feci un incidente in macchina. Quando le circostanze fecero sì che perdessi molti dei miei amici, caddi in depressione, ma il Salvatore me ne tirò fuori. I miei venerdì sera con gli amici furono sostituiti dalla palestra e dallo studio dell’Espiazione di Gesù Cristo.

Pregavo ogni sera per le persone che un giorno avrei servito e anche per le mie future colleghe!

Alla fine fui pronta e fui chiamata a servire nella Missione di Auckland, in Nuova Zelanda, in lingua tongana.

### Arte di strada e Spirito

Quando entrai nel centro di addestramento per i missionari, mi resi conto che c'era altro da imparare su Gesù Cristo, sulla Sua Espiazione e su me stessa. Benché fossi di origine tongana, non ero mai stata nelle isole del Pacifico meridionale e avevo difficoltà con la lingua tongana. Quando arrivai in Nuova Zelanda, non avevo idea di che cosa mi stessero dicendo le persone in tongano. Avevo moltissimo da dire ma, dato che non sapevo

parlare la lingua, le mie parole erano poche, semplici e stentate. Quando le persone mi facevano delle domande, io annuivo con la testa. Loro ridevano di me e io ridevo con loro ma, una volta in privato, le risate si trasformavano in lacrime di frustrazione e scoraggiamento. Pensai tra me stessa: “Mi sono sforzata sette anni per venire qui e passare questo?”.

Così, pregai il Padre Celeste. In Ether 12:27, impariamo che le nostre debolezze possono divenire dei punti di forza se confidiamo in Lui. Esposi al Padre le mie debolezze e la mia fiducia in Lui e mi rialzai più e più volte. Iniziai a fare affidamento

ancora di più su Cristo e anche sui miei punti di forza.

Amavo questo vangelo e amavo l'arte di strada, quindi decisi di unire le due cose. Misi in uno zaino le mie Scritture, un album per schizzi, dei carboncini, dei pennarelli indelebili e delle bombolette spray. Le mie colleghe risero e chiesero: “Che cosa fai con le vernici spray?”. Spiegai: “Magari non parlo ancora la lingua, ma posso mostrare agli altri la mia testimonianza”.

Per il resto della mia missione, usai l'arte di strada — su carta, non sugli edifici — e lo Spirito per parlare agli altri di Cristo. Per quanto possa sembrare una cosa da pazzi, funzionò. Molte persone non volevano ascoltare il mio messaggio, quindi lo disegnavo. Si aprivano porte e occhi quando dicevo che facevo i graffiti. Non mi credevano. Mi cronometrarono per tre minuti, mentre io disegnavo la parola *fede* insegnando il principio. Tra di loro ce n'erano molte che si sentivano giudicate e rifiutate. Potei testimoniare che, con la fede in Cristo, possiamo sentire il Suo amore e il Suo perdono ed Egli può aiutarci a cambiare in meglio. Lo ha fatto con me.

Sette anni di preparazione per la missione mi hanno aiutato a trovare me stessa. Quel tempo mi ha permesso di sviluppare una testimonianza dell'Espiazione di Cristo e del Suo potere, così da superare le mie debolezze e sfruttare i miei punti di forza per condividere quello che sapevo con gli altri. Alla fine quei sette anni sono valsi la pena. ■

*L'autrice vive nello Utah, USA.*





**Stephen W. Owen**  
Presidente generale  
dei Giovani Uomini

**Q**uando avevo quattordici anni, ho preso una decisione che ha cambiato tutto. Camminavo lungo la strada con alcuni amici un venerdì sera e ci stavamo divertendo, come facevamo di solito. Quella sera, però, c'era un problema e sapevo di dover fare qualcosa, ma non ero sicuro di poterci riuscire.

Nell'ultimo paio d'anni, i miei amici avevano cominciato a provare le sigarette e l'alcol. All'inizio ci erano andati piano — una cosa solo di una o due volte — ma in capo a quel venerdì, avevano cominciato a fumare e a bere regolarmente nelle nostre uscite da soli.

Pensavo che, fintantoché mi fossi mantenuto puro, avrei potuto divertirmi lo stesso con i miei amici. Naturalmente, i miei genitori intuivano che qualcosa non stava andando per il verso giusto

con i miei amici. I miei amici, a loro volta, percepivano che i miei genitori non li approvavano. Questa situazione mi lasciò in una posizione intermedia scomoda: mi ritrovai ripetutamente a difendere i miei amici con i miei genitori e i miei genitori con i miei amici.

Quel venerdì sera, dunque, stavamo camminando per la strada. I miei amici cominciarono a bere e a fumare e io finalmente mi resi conto di quanto a disagio mi sentivo di fronte a quel comportamento. Quindi, feci una scelta.

Me ne andai sull'altro lato della strada. I miei amici risero di me, chiamandomi "santello". Dissero che, se fossi rimasto sul quel lato, non sarei più stato loro amico.

Be', arrivammo alla fine della strada. I miei amici girarono a sinistra, mentre io andai a destra.

# A un BIVIO

# con i miei AMICI

Mi ritrovai ripetutamente a difendere i miei amici con i miei genitori e i miei genitori con i miei amici.

Mi trovavo a tre chilometri da casa e furono i tre chilometri più lunghi che avessi mai percorso. Potreste pensare che mi sentissi bene per quella scelta coraggiosa, ma in quel momento mi sentivo malissimo. Mi svegliai la mattina successiva con la terribile consapevolezza che avevo perso i miei amici e che ero solo. Per un quattordicenne era una sensazione devastante.

## Un nuovo amico

Non molti giorni dopo, ricevetti una telefonata da un membro della Chiesa che conoscevo, di nome Dave. Mi chiese se volevo andare a casa sua il sabato sera. Mi invitò anche a cena con la sua famiglia il giorno successivo. Questa opportunità sembrava offrire molto più divertimento di quanto non avessi al momento senza amici, quindi accettai.

Io e Dave ci divertimmo assieme, naturalmente senza sigarette e alcol. Mentre ascoltavo il padre di Dave dire la preghiera del cibo a cena, provai una buona sensazione. Cominciai a pensare che forse — e solo forse — le cose stavano migliorando.

Io e Dave diventammo ottimi amici. Giocavamo a football assieme, andavamo a scuola assieme e ci aiutammo a vicenda ad andare in missione. Quando ritornammo, fummo coinquilini all'università. Ci aiutammo l'un l'altro a trovare la donna giusta da sposare e ci tenemmo a vicenda sul sentiero stretto e angusto fino ad arrivare al tempo e anche dopo. Dopo tutti questi anni, siamo ancora buoni amici. È cominciato tutto con una semplice telefonata, proprio quando ne avevo bisogno.

## L'influenza di una madre

Almeno così è come pensavo che tutto fosse iniziato. Immaginate la mia sorpresa quando, anni più tardi, scoprii che fu mia mamma, da dietro le quinte, che aveva orchestrato

Lungo la via ci sono altri che hanno preso la difficile decisione di stare dalla parte del Signore. Essi cammineranno con voi.

la nostra amicizia! Poco dopo aver perso i miei vecchi amici, notò che c'era qualcosa che non andava in me, quindi chiamò la mamma di Dave per vedere se fossero riuscite a trovare un modo per aiutarmi. La mamma di Dave persuase Dave a contattarmi e a invitarmi a casa loro. A volte l'idea di aiutare qualcuno che si trova nel bisogno giunge dallo Spirito Santo; altre volte viene da un angelo — per esempio una madre — che parla “per il potere dello Spirito Santo” (2 Nefi 32:3).

Mi sono spesso domandato come sarebbe stata diversa la vita — per me e per Dave — se mia madre non avesse percepito la mia difficoltà e non avesse fatto nulla a riguardo. Questo non vi ricorda il modo in cui il Padre Celeste ci benedice? Egli conosce ogni nostro bisogno e ci benedice “tramite chi ha amor per noi” (“Il ben che tocca il nostro cuor”, *Inni*, 183).

### Camminiamo insieme

In ultima analisi, siamo responsabili della nostre scelte. Come il presidente Monson ha ripetutamente detto: “Le scelte che compiamo

determinano il nostro destino”<sup>1</sup> e molte di tali scelte devono essere fatte personalmente, individualmente. Spesso le nostre decisioni ci fanno sentire isolati, perfino soli. Tuttavia, il Padre Celeste non ci ha mandato qui soli. Le decisioni che ho preso nei momenti critici hanno benedetto e guidato la mia vita. Tali decisioni non ci hanno mandato qui soli. Tali decisioni, però, sono state ispirate e favorite dall'impegno devoto di mia madre e dal sostegno e dall'amicizia di Dave.

La prova che noi chiamiamo vita terrena è diversa dalle prove che sosteniamo a scuola, dove bisogna tenere gli occhi sul proprio foglio e non si può aiutare gli altri. No, in questa prova, possiamo e dobbiamo aiutarci a vicenda; anzi questo aspetto fa parte della prova. Pertanto, anche se le vostre scelte volte vi possono portare sul lato solitario della strada, sappiate che lungo la via ci sono altri che hanno preso la difficile decisione di stare dalla parte del Signore. Essi cammineranno con voi e avranno bisogno che voi camminate con loro. ■

#### NOTA

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



# TENDI LA MANO AGLI ALTRI

“Vi chiedo di avere il coraggio di [...] assicurarvi che tutti siano inclusi e si sentano amati e considerati”.

Presidente Thomas S. Monson, “Abbiare il coraggio”, conferenza generale di aprile 2009





# TROVA, PORTA, INSEGNA:

accetta la sfida  
del tempio

*La sfida è stata lanciata –  
l'avete accettata?*

## Carlisa Cramer

L'anziano Neil L. Andersen del Quorum dei Dodici Apostoli ha invitato i giovani a “[preparare] tanti nomi quanti sono i battesimi che celebrate al tempio e [ad aiutare] qualcun altro a fare lo stesso”<sup>1</sup>. Anche l'anziano Dale G. Renlund del Quorum dei Dodici Apostoli ha promesso che partecipare a questa sfida apostolica può portare protezione spirituale e guarigione per le famiglie.<sup>2</sup>

Pensateci: gli apostoli del Signore hanno incoraggiato tutti noi a partecipare all'opera di storia familiare portando al tempio i nostri nomi di famiglia. Non sarebbe fantastico se ogni ordinanza che celebrate nel tempio fosse per la vostra famiglia? L'anziano Andersen ha invitato i giovani di tutto il mondo a fare proprio questo e ad aiutare familiari e amici a fare lo stesso.

Se accetterete questa sfida, potrete sentire lo Spirito, accrescere la vostra testimonianza e arricchire la vostra esperienza del tempio. Non siete sicuri di come cominciare? Esaminiamo la sfida punto per punto:

### TROVA

Prima di tutto, trovate dei nomi da portare al tempio e aggiungeteli su **FamilySearch.org**. Se avete più di quattro generazioni complete, provate la Visualizzazione Discendenza di FamilySearch. Oppure, se il vostro albero genealogico è piuttosto vuoto, potete cominciare consultando **FamilySearch.org/findnames**.

### PORTA

Prenotate e stampate le ordinanze tramite FamilySearch.org: a questo punto, con una raccomandazione, potete portare i nomi al tempio per svolgere i battesimi e le confermezioni! Invitate i familiari o gli amici che hanno ricevuto l'investitura a completare il resto delle ordinanze, oppure inviatele ai templi tramite FamilySearch affinché venga svolto il lavoro.

### INSEGNA

Condividete la gioia della storia familiare con chi vi circonda! Organizzate con i vostri amici una serata dedicata alla storia familiare, oppure sedetevi insieme ai vostri genitori e ai vostri fratelli e compilate con loro il vostro albero genealogico. Potete condividere queste esperienze sui social media usando l'hashtag #templechallenge [la sfida del tempio].

## Siete pronti?

Indipendentemente da quale sia la vostra esperienza con la storia familiare, ci sono molti modi in cui potete partecipare alla sfida. Pensate a come potete aiutare l'opera del Signore ad andare avanti oggi. ■

*L'autrice vive nello Utah, USA.*

### NOTE

1. Neil L. Andersen, “V'ha egli cosa che sia troppo difficile per l'Eterno?” (discorso tenuto alla Conferenza di RootsTech il 14 febbraio 2015), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).
2. Vedere Dale G. Renlund in “Sessione generale di apertura” (discorso tenuto alla Conferenza di RootsTech il 6 febbraio 2016), [lds.org/topics/family](https://www.lds.org/topics/family)



“Voi siete figli e figlie di Dio, figli dell'alleanza, coloro che edificano il regno. Non dovete attendere [...] per adempiere la vostra responsabilità di contribuire all'opera di salvezza per l'umanità”.

Anziano David A. Bednar, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “Il cuore dei figli si volgerà”, *Liahona*, novembre 2011, 26.

## SFIDA COMPLETATA

“Avevo sentito le promesse e le benedizioni che avrei ricevuto se avessi accettato la sfida riguardo al tempio, così ho deciso di mettere quelle parole alla prova. Ho sentito lo Spirito molto forte e sapevo che dall'altra parte del velo altri spiriti erano altrettanto entusiasti”.

Wesley R., Francia

Accetta, porta a termine e condividi la sfida su **templechallenge.lds.org**. Condividi la tua esperienza con l'hashtag #templechallenge [la sfida del tempio].



1  
Quando scopri la storia della tua famiglia, allo stesso tempo conosci meglio te stesso.



## TRE MODI

## PER ESSERE COINVOLTI NELLA STORIA FAMILIARE

**Sally Johnson Odekirk**

Riviste della Chiesa

Quando l'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ha detto: "Le vostre dita sono state addestrate a inviare messaggi via cellulare e via computer per accelerare e promuovere l'opera del Signore, non solo per comunicare velocemente con i vostri amici", stava parlando di voi! Successivamente ha aggiunto: "Vi esorto a studiare, a cercare i vostri antenati e a prepararvi a celebrare i battesimi per procura nella casa del Signore per i *vostr*i defunti" ("Il cuore dei figli si volgerà", *Liahona*, novembre 2011, 26).

Migliaia di giovani uomini e di giovani donne in tutto il mondo hanno accettato il suo invito a cercare i propri antenati e a celebrare i battesimi per procura in loro favore. Una giovane donna, Kaitlen D., ha scoperto che quando porta i nomi di famiglia al tempio la sua esperienza diventa ancora più significativa.

Kaitlen dice: "Quando ho cominciato a svolgere le ordinanze al tempio per la mia famiglia, mi sono resa conto che, in mezzo al mondo caotico in cui vivo, l'unico momento in cui potevo stare in pace e calmarmi era tra le mura di quel luogo sacro. Ho cominciato anche a sentirmi più vicina a coloro che si trovano dall'altra parte del velo. Mentre venivano celebrati i battesimi e le conferme, cominciamo a pensare a tutte quelle persone che avevano aspettato così a lungo che questo accadesse. È un sentimento quasi indescrivibile, pieno di amore e di speranza, che ha accresciuto molto la mia testimonianza".

Ci sono diversi modi per essere coinvolti nella storia familiare e nel lavoro di tempio, quindi, da dove cominciare? Tre giovani raccontano le loro esperienze di come hanno scoperto le loro storie di famiglia, intervistato familiari e trovato nomi di famiglia da portare al tempio.

## I miei antenati sono dei buoni esempi per me

Kyle S., Texas, USA

**I**o e i miei genitori stavamo ascoltando l'anziano Bednar alla conferenza generale di ottobre 2011 quando ha detto che lavorare sulla storia familiare ci avrebbe dato protezione contro l'avversario. A quel punto abbiamo cominciato a darci da fare. Continuo a imparare e a crescere grazie alla storia familiare; è davvero divertente.

Mi piace fare scoperte sul mio retaggio e sui miei antenati. Imparo dalle loro esperienze e le applico alla mia vita per diventare una persona migliore. È meraviglioso scoprire chi erano, che cosa facevano per vivere, com'era la vita a quel tempo e le difficoltà che incontravano.

Per esempio, mi è piaciuto venire a conoscenza di uno dei miei antenati che negli anni settanta dell'Ottocento si trasferì con la sua famiglia dal Tennessee al Texas per fare l'allevatore di bovini. Affrontò molte difficoltà nella sua vita, e da lui ho imparato che la vita può essere difficile, quindi è importante difendere ciò in cui credi.

Quando ho delle difficoltà nella mia vita, lavorare sulla storia familiare mi fa sentire che i miei antenati sono sempre vicino a me e mi aiuteranno attraverso le prove difficili, proprio come ci ha promesso l'anziano Bednar.

### *Come trovare le storie della vostra famiglia*

*Raccogliete le storie di ciò che ai vostri antenati piaceva fare.* Fate in modo che il loro ricordo diventi vivido e reale e trovate delle cose che avete in comune con loro. Quali sport praticavano? Quali cibi mangiavano? Com'era la loro scuola?

Parlate con i vostri genitori e i vostri nonni per farvi raccontare storie sulla loro vita. Potete usare il libretto della Chiesa *La mia famiglia* per cominciare a raccogliere e condividere le storie di famiglia. Su [FamilySearch.org](http://FamilySearch.org) potete aggiungere foto, storie, fonti di informazione, registrazioni audio e documenti per aiutare altri parenti a conoscere i vostri antenati. Visitate [FamilySearch.org](http://FamilySearch.org) e cliccate su "Ricordi" per iniziare.



### IN CHE MODO LA STORIA FAMILIARE CI CAMBIA

“Quando i nostri cuori si volgono ai nostri antenati, qualcosa dentro di noi cambia. Ci sentiamo parte di qualcosa più grande di noi. I nostri innati desideri di legami familiari si realizzano quando siamo suggellati ai nostri antenati attraverso le sacre ordinanze del tempio”.

Presidente Russell M. Nelson, presidente del Quorum dei Dodici Apostoli, “Generazioni legate nell'amore”, *Liahona*, maggio 2010, 92.



## 2 Scrivere le storie dei miei nonni

Matias M., Utah, USA

**I** miei nonni vivono in Uruguay. Quando i miei nonni materni sono venuti a trovare la mia famiglia, ho sfruttato l'occasione per intervistarli e apprendere la storia di come sono diventati membri della Chiesa. Non avevo mai sentito la loro storia prima, perciò ascoltare il racconto direttamente dai miei nonni è stata davvero un'esperienza fantastica.

Prendevo appunti mentre li intervistavo e li ho anche registrati con il mio telefono così da poter riascoltare la registrazione quando voglio. Ho caricato quel file audio su FamilySearch in modo che altri possano trarre beneficio ascoltando la loro storia, sia adesso che in futuro.

Alcuni mesi dopo ho potuto registrare e caricare un'intervista fatta ai miei nonni paterni. Ho scoperto molte cose che non sapevo prima e mi hanno raccontato molto più di quanto mi aspettavo riguardo alla loro vita.

È stato bellissimo sentire i miei nonni mentre raccontavano la loro storia e ascoltare i consigli che avevano da darmi. So che aver preso solo qualche minuto per fare queste interviste mi aiuterà a "persuadere i [miei] figlioli [...] a credere in Cristo" (2 Nefi 25:23) come ha fatto il profeta Nefi, nel Libro di Mormon, per i suoi discendenti. So che, quando i miei figli ascolteranno le testimonianze dei miei nonni, anche le loro testimonianze saranno rafforzate.

### Come intervistare i familiari

*Come attività di rione o di ramo, tu e gli altri giovani intervistare i membri più anziani della vostra famiglia.* Pensate a una o due domande che vorreste fare ai vostri genitori, ai vostri nonni o ad altri parenti. Poi, sedetevi insieme a loro, ponete loro una domanda sulla loro vita e fate una registrazione video o audio sul vostro telefono. Quando avete finito, potete caricare la registrazione nella sezione "Ricordi" di FamilySearch.org.

## 3 Il mio obiettivo: portare 10 nomi di famiglia al tempio

Rajane S., Jamaica

**S**ono sempre stata affascinata dal lavoro genealogico, così quando la nostra presidenza di area diede ai giovani l'obiettivo di raccogliere 10 nomi di antenati per cui officiare i battesimi e le conferme al tempio, io ero entusiasta.

Cominciai la mia ricerca senza aiuti, ma non facevo alcun progresso. Avevo tre nomi senza alcuna informazione e a quel punto mi sentivo bloccata sia spiritualmente che materialmente. Decisi di chiedere aiuto a mia madre, che mi consigliò di chiamare sua madre. Quando chiamai mia nonna, lei era più che felice di potermi aiutare. Mi diede persino il permesso di agire per procura in favore dei nomi dei quali avevamo parlato. Ero grata e piena di gioia.

La data del viaggio al tempio si stava avvicinando, e io non avevo alcun nome dal lato di mio padre da portare. Alcune ore prima di partire, mi sono sentita ispirata ad andare al cimitero e a chiedere a mio padre di chiamare sua zia in modo che venisse con noi. Andammo al cimitero e mentre guardavo mio padre e la mia prozia che camminavano mi sentii guidata verso le lapidi di alcuni miei antenati. Sentii il loro desiderio di far parte del Vangelo. Con l'aiuto dello Spirito Santo e dei miei familiari, ho raggiunto il mio obiettivo. Avevo i nomi di 16 antenati pronti per il tempio!

Quando sono andata al tempio, potevo sentire l'entusiasmo e la commozione dei miei antenati che erano pronti e che stavano aspettando. Durante i battesimi e le conferme, potevo sentire le loro anime piene di gioia e di pace. Mi sentivo benissimo, e tutto ciò che volevo era ringraziarli per avermi dato l'opportunità di far parte di qualcosa di così speciale.

### Come trovare i vostri nomi di famiglia da portare al tempio

*Provate la Visualizzazione Discendenza su FamilySearch.org, che vi aiuterà a cercare gli antenati per i quali c'è bisogno di completare il lavoro di tempio.* Poi, accettate la sfida riguardo al tempio rivolta ai giovani: vedere pagina 54 in questo numero. ■

# 1 Corinzi 10:13

*L'apostolo Paolo ci ha insegnato come possiamo sopportare la tentazione.*



## TENTAZIONE

“L'avversario [...] sa dove, quando e come tentarci. Se seguiamo i suggerimenti dello Spirito Santo, possiamo imparare

a riconoscere gli adescamenti del Maligno. [...]”

Il nostro successo non si misura mai da quanto sono forti le tentazioni, ma da quanta fede abbiamo. Dobbiamo chiedere aiuto al Padre Celeste e cercare la forza tramite l'Espiazione di Suo Figlio, Gesù Cristo”.

Anziano Robert D. Hales del Quorum dei Dodici Apostoli, conferenza generale di aprile 2009.

## AL DI LÀ DELLE VOSTRE FORZE

Dobbiamo cercare di evitare la tentazione. A volte ci rendiamo la cosa più difficile non rifiutando la tentazione appena giunge. L'anziano Neal A. Maxwell (1926–2004) del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato: “Naturalmente Gesù era consapevole delle immense tentazioni che Gli venivano presentate, ma Egli non le prese né le riprese mai in considerazione; invece, le rifiutò prontamente. Se giochiamo con le tentazioni, molto presto saranno le tentazioni a giocare con noi!” (conferenza generale di aprile 1987).

## COMUNE ALL'UOMO

Possiamo avere tutti tentazioni diverse, ma tutti siamo tentati. La tentazione è necessaria, perché “è necessario che il diavolo tenti i figlioli degli uomini, altrimenti non potrebbero scegliere da se stessi” (DeA 29:39).

## CAPACI DI SOPPORTARLA

Le Scritture ci danno dei suggerimenti che ci aiutano nella nostra responsabilità di evitare la tentazione per poterla sopportare:

- Vegliate e pregate continuamente (vedere Matteo 26:41; Alma 13:28; 31:10; 34:39; 3 Nefi 18:18; DeA 31:12).
- Confidate in Gesù Cristo (vedere Alma 37:33), perché “in quanto egli stesso ha sofferto essendo tentato, può soccorrere quelli che son tentati” (Ebrei 2:18; vedere anche Alma 7:11).
- Umiliatevi dinanzi al Signore (vedere Alma 13:28) e badate all'orgoglio (vedere DeA 23:1).
- Date ascolto e attenetevi saldamente alla parola di Dio (vedere 1 Nefi 15:24).

## DIO È FEDELE

*Fedele* significa affidabile, leale. Possiamo confidare nelle promesse di Dio secondo cui Egli ci aiuterà a sopportare e a rifuggire la tentazione.

## UNA VIA DI SCAMPO

C'è sempre una via di scampo — un'altra scelta, un altro posto in cui andare, un'altra cosa da fare. Quando tutto il resto non funziona, seguite l'esempio di Giuseppe d'Egitto e scappate (vedere Genesi 39:7–12).

Niuna tentazione vi ha colti, che non sia stata umana; or Iddio è fedele e non permetterà che siate tentati al di là delle vostre forze; ma con la tentazione vi darà anche la via d'uscirne, onde la possiate sopportare.

*Nota dell'editore: questa pagina non ha lo scopo di essere una spiegazione esauriente del passo scritturale selezionato, ma soltanto un punto di partenza per il vostro studio.*



**Anziano  
Jeffrey R. Holland**  
Membro del Quorum  
dei Dodici Apostoli

## COME CAMBIARE

**U**na volta che avete peccato e riconosciuto la gravità dei vostri sbagli, la difficoltà maggiore è quella di credere di poter cambiare, di poter essere diversi. Non credere a questo fatto è chiaramente uno stratagemma satanico volto a scoraggiarvi e ad abbattervi. *Pentimento* non è una parola infausta. Dopo *fede*, è la parola più incoraggiante del vocabolario cristiano. **Potete cambiare!** Potete essere qualsiasi cosa vogliate in rettitudine.

Se c'è una lamentela che non posso tollerare, è la misera, pietosa e vacua affermazione: "Sono fatto così". Parlando di atteggiamenti scoraggianti, eccone uno che mi scoraggia. Risparmiatemi i vostri discorsi su "Sono fatto così". L'ho sentito dire da troppe persone che volevano peccare, definendolo psicologia. Io utilizzo la parola *peccato* per riferirmi a una vasta

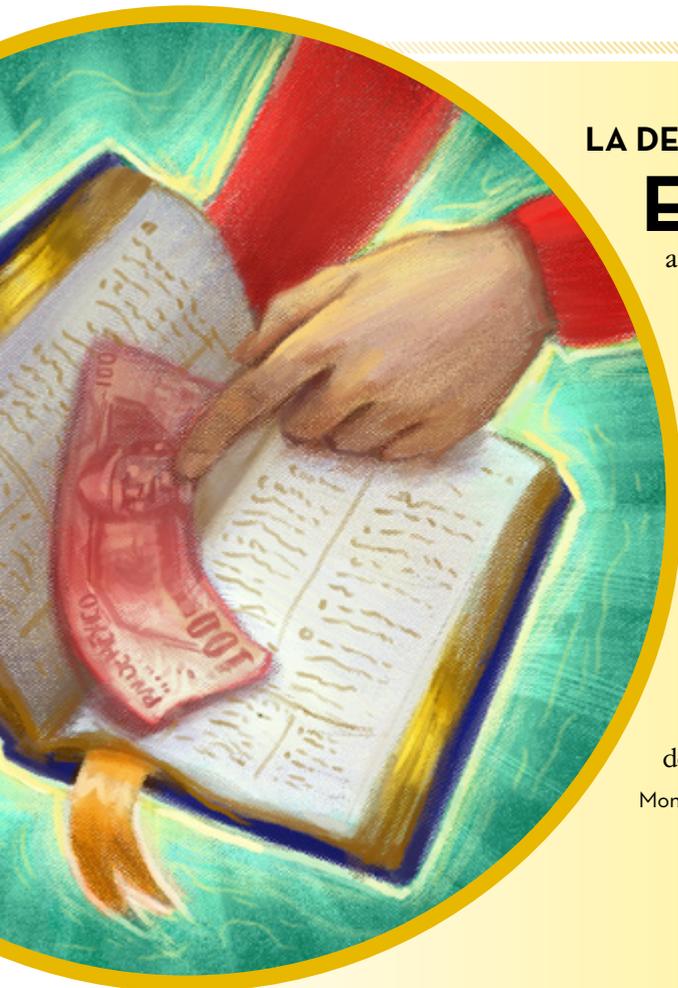
gamma di abitudini che portano scoraggiamento, dubbio e disperazione.

**Potete cambiare qualsiasi cosa volete cambiare e potete farlo rapidamente.** Credere che per pentirsi siano necessari anni ed anni, addirittura ere geologiche, è un'altra falsità di Satana. Per pentirsi occorre esattamente tanto tempo quanto ne occorre per dire: "Voglio cambiare", intendendolo veramente. Naturalmente vi saranno problemi da risolvere e riparazioni da fare. Potreste benissimo **passare il resto della vostra vita** — e invero fareste bene a farlo — **a dimostrare il vostro pentimento continuando a esercitarlo.** Il cambiamento, lo sviluppo, il rinnovamento e il pentimento, però, sono cose che potete ottenere istantaneamente come nel caso di Alma e dei figli di Mosia.



Non fraintendete. **Il pentimento non è facile, né indolore, né comodo.** Può essere un calice amaro dell'inferno. Tuttavia, solo Satana vuole farvi pensare che un riconoscimento necessario e obbligato del peccato è più spiacevole dell'indugiarsi permanentemente. Solo lui vi dice: "Non puoi cambiare. Non riuscirai a cambiare. Ci vuole troppo tempo ed è troppo difficile. Lascia perdere. Arrenditi. Non pentirti. Sei fatto così". Questo, amici miei, è una menzogna che nasce dalla disperazione. Non credeteci. ■

*Tratto da un discorso tenuto il 18 marzo 1980  
alla Brigham Young University.*



## LA DECIMA E UN'INASPETTATA BENEDIZIONE

**E**ro un membro della Chiesa da solo un mese quando pagai la mia prima decima intera. Ero l'unica persona della mia famiglia ad appartenere alla Chiesa e per i miei familiari era difficile comprendere la decima. Mia madre mi scoraggiava dal pagarla e voleva che invece dessi a lei quel denaro.

Un giorno, prima di andare al lavoro, mi resi conto che non c'era cibo in frigorifero e che avrei dovuto comprare qualcosa da mangiare. Non avevo soldi con me, quindi chiesi a mia madre di prestarmene un po' per il pranzo. Si rifiutò, dicendo che non avevo soldi perché avevo pagato la decima.

Andai a prendere il Libro di Mormon e le dissi che quel libro mi avrebbe dato nutrimento per quel giorno — nutrimento spirituale. Lo aprii davanti a lei e trovai 100 peso (abbastanza per comprare il pranzo) tra le pagine. Fu un miracolo: non avevo messo quei soldi nelle mie Scritture. Imparai una grande lezione: anche se le difficoltà e le tentazioni sono ovunque, sarò sempre benedetta se pagherò una decima intera e osserverò i comandamenti. ■

Montserrat L., Distretto Federale, Messico

## TEMPO PER IL TEMPIO

**Q**uando compii dodici anni, ricevetti la mia prima raccomandazione per il tempio. Non dimenticherò mai quella prima esperienza al tempio. La pace che provai era molto speciale. Anche se la mia casa nella parte meridionale di Taiwan distava quattro ore dal tempio, decisi di andarci una volta al mese il giorno dedicato al nostro palo. Ci andavo anche se nessuno poteva accompagnarci.

Presto cominciai a invitare i miei amici della Chiesa a venire con me. Nonostante all'inizio non dimostrassero molto interesse, ora ci vanno

ogni mese. Anche molte persone del rione cominciarono ad andarci. Adesso, indipendentemente da quanto spesso il nostro rione organizza un viaggio al tempio, vengono molte persone — più di quante il nostro palo ne abbia mai viste prima.

Poco dopo la mia decisione di recarmi al tempio mensilmente, anche la mia famiglia decise di andarci ogni mese. Anche se all'indomani della giornata dedicata al tempio abbiamo esami a scuola, io e la mia famiglia ci andiamo regolarmente. Frequento spesso il tempio con la mia famiglia

ormai da sette anni. Il tempio è la casa del Signore e conosciamo l'importanza di andarci. ■

Chi-Yun Liu, Tainan, Taiwan

Inviare il vostro passo scritturale preferito o un'esperienza che ha rafforzato la vostra fede tramite il sito Internet [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) oppure via e-mail all'indirizzo [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org). Includete il nome del vostro rione e del vostro palo e l'autorizzazione dei vostri genitori alla pubblicazione del materiale inviato.

# “Come faccio a trovare il tempo per le attività della Chiesa, per la serata familiare e per lo studio delle Scritture quando i compiti me ne prendono già così tanto?”

Immaginate di non mangiare nulla oltre al gelato ogni giorno. Potrà sembrare una bella cosa, finché il vostro corpo non si sentirà male. D'altro canto, potete essere sani mangiando solo broccoli? No, la buona salute richiede una varietà bilanciata di cibi.

Ora pensate alle molte attività della nostra vita. La nostra spiritualità, i nostri rapporti e la nostra istruzione sono *tutti* fondamentali per la nostra crescita. Dunque, come dare priorità alle cose importanti?

Considerate ciò che è più importante per voi adesso e pregate per sapere su cosa concentrarvi. L'anziano M. Russell Ballard del Quorum dei Dodici Apostoli incoraggia: “Quando tracciate il vostro programma quotidiano tenete al primo posto nella mente le sacre alleanze che avete stipulato con il Signore”<sup>1</sup>. Tutto si sistema quando mettete il Signore al primo posto.

Ricordate che “certe cose sono migliori e altre sono eccellenti”<sup>2</sup>. Ricercate lo Spirito Santo, affinché vi aiuti a stabilire che cos'è più importante. Potreste confortare un fratello che piange, prima di dover fare i compiti, ma andare alle attività dei Giovani Uomini e delle Giovani Donne potrebbe venire prima di un film con gli amici. Potreste anche individuare delle distrazioni presenti nella vostra vita. Che ne dite di dedicare del tempo alle Scritture *prima* di contattare i vostri amici su Facebook?

Soprattutto, non dimenticate di affidarvi al Signore per ricevere vigore così da poter camminare e non affaticarvi (vedere Isaia 40:31).

## NOTE

1. M. Russell Ballard, “Un giusto equilibrio negli impegni della vita”, *La Stella*, luglio 1987, 11.
2. Dallin H. Oaks, “Buono, migliore, eccellente”, *Liahona*, novembre 2007, 105.

## Fallo e basta

Se dici: “Lo farò quando è il momento”, Satana ti tenterà a non farlo mai. Riserva del tempo per fare queste attività spiritualmente edificanti, anche se significa rinunciare ad altre cose.

Allison R., 20 anni, Utah, USA

## Dedica tempo alle cose che contano

Se non riusciamo a dedicare del tempo al Vangelo, significa che stiamo facendo troppe cose e che dobbiamo eliminarne alcune. Dobbiamo programmare le attività in maniera da lasciare sempre spazio per il Vangelo e i nostri doveri. In questo modo avremo il tempo per il Vangelo e per le cose che contano veramente.

Noah H., 13 anni, Arizona, USA



## Studia le Scritture per prima cosa

Prima di fare i compiti, studio le Scritture. Quando ti dedichi allo studio delle Scritture

prima dei doveri scolastici, sei più sveglio e trattiene più informazioni. Con tutti gli impegni settimanali, bisogna prima programmare quelle attività e poi inserire nella propria agenda tutto il resto.

Anziano Clark, 20 anni, Missione di Concepción Sud, Cile

## Programma il tuo tempo

Da studente, non è facile programmare il mio tempo. Tuttavia, disegno un prospetto per programmare le mie attività settimanali, che prevedono

lezioni, pensieri spirituali mattutini con i miei coinquilini, studio personale delle Scritture, lezioni dell'Istituto e altri impegni, indicando le varie cose in ordine di importanza. La programmazione delle mie attività mi ha aiutato a evitare la procrastinazione.

*Daniel A., 19 anni, Edo, Nigeria*



### Ricorda le cose eterne

Io cerco di ricordare le parole di mia madre: che dobbiamo dare priorità alle cose eterne, che durano per sempre (a differenza delle cose temporali, che durano solo per un periodo). Ho imparato che, quando do priorità a Dio, tutte le altre cose si sistemano come dovrebbero. Sono sicura che, quando svolgiamo l'opera di Dio, Egli ci aiuta a svolgere i nostri impegni.

*Vaishali K., 18 anni, Andhra Pradesh, India*



### Fai un programma

Appena ti svegli, puoi leggere le Scritture, anche se si tratta solo di qualche versetto. Questo potrebbe voler dire svegliarsi cinque minuti prima per farlo. Per lo studio familiare, stabilisci con la tua famiglia un orario durante il quale potete fare una pausa da quello state facendo e studiare insieme. Per quanto riguarda le attività per i giovani, l'orario è già fissato, per cui partecipa e lega con i giovani del tuo rione.

*Elena F., 15 anni, Idaho, USA*

### Fai le cose in maniera intelligente

Quando torno a casa da scuola, faccio i compiti così da non rimanere indietro e da avere più tempo per le attività della Chiesa. Un'altra cosa che mi aiuta è quando mia madre prepara un orario con degli spazi per ciascuna cosa che devo fare ogni giorno. Questo fa sì che per me sia più facile partecipare alle attività, fare i compiti e leggere le Scritture.

*Rachel O., 13 anni, San Paolo, Brasile*



### Metti il Signore al primo posto

Imparare a dare delle priorità ci aiuta ad avere il tempo per tutto ciò che dobbiamo fare, soprattutto per le cose del Signore. Una delle mie principali priorità era essere presente al Seminario ogni giorno. Se frequentavo il Seminario la mattina e poi andavo a scuola, la giornata sembrava avere più di 24 ore. I compiti erano più facili e leggere le Scritture



### LA FONTE DELLA FELICITÀ

“La forza non scaturisce da un'attività frenetica, ma dall'essere fissati su fondamenta solide di verità e luce. Scaturisce dal riporre la nostra attenzione e impegno sui principi basilari del vangelo restaurato di Gesù Cristo. Scaturisce dal prestare attenzione alle cose divine che contano di più”.

Presidente Dieter F. Uchtdorf, secondo consigliere della Prima Presidenza, “Ciò che conta di più”, *Liahona*, novembre 2010, 22.

individualmente e assieme alla famiglia diventava una gioia. Ricordarsi di mettere il Signore al primo posto nella nostra vita ci aiuta a vedere tutto il resto con una nuova prospettiva, a stabilire le priorità e a raggiungere i nostri obiettivi.

*Bianca S., 19 anni, Paysandú, Uruguay*

## LA PROSSIMA DOMANDA

“Come posso chiedere ai miei amici di non parlare scortese-mente o inappropriatamente degli altri?”

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

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

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

# QUANDO IL PIANO È **DIVENTATO REALE**

*Improvvisamente, il piano di salvezza divenne più di un semplice schema: divenne la fonte della mia speranza e del mio conforto.*



Alissa Holm

“Scrivete tutti i talenti che avete e sceglietene uno di cui parlare”, disse la sorella Jensen alla nostra classe delle laurette. Spiegai orgogliosamente che la pallavolo era il mio grande talento e che la stagione successiva — il mio ultimo anno di pallavolo — sarebbe stata la migliore di sempre.

“I talenti sono di molti tipi. Alcuni sono dei doni spirituali”, insegnò la sorella Jensen. “Penso che il Padre Celeste mi abbia benedetto con la capacità di amare tutti coloro che mi stanno attorno”.

La sorella Jensen radiava amore ovunque andasse e condivideva la propria testimonianza nelle conversazioni di ogni giorno. Il suo amore era genuino, gentile e cristiano. Per me era diventata più di una dirigente delle Giovani Donne: la sentivo come una seconda madre, una sorella o una migliore amica durante gli anni delle scuole superiori. Andavamo ai concerti assieme, andavamo a fare shopping assieme e facevamo la marmellata di fragole assieme. Mi portò il budino fatto in casa quando mi tolsero i denti del giudizio e le piaceva venirmi a trovare al chioschetto dei gelati dove lavoravo. Lei lavorava nella mia scuola, quindi veniva anche a tutte le mie partite di pallavolo.

Alcuni mesi dopo, verso la fine delle vacanze estive, mi svegliai alle tre del mattino con lo squillo del telefono. Rispose mia madre, che poi venne in camera mia. “I Jensen hanno avuto un incidente stradale tornando dalla riunione di famiglia”, disse. “La macchina è uscita dalla carreggiata e la sorella Jensen non ce l’ha fatta”.

Mi venne un colpo al cuore. “Non è vero”, pensai. “Oggi mi ha mandato un SMS. Come può essersene andata adesso?”.

Mi sentivo sconvolta, confusa e triste tutto in una volta. Dopo alcuni minuti, mi scesero delle lacrime e mia madre mi abbracciò mentre piangevo. Era impossibile dormire, quindi rimasi lì distesa a riflettere e a piangere per il resto della notte.

Nelle settimane successive, giunsi a provare una tristezza che non avevo mai sentito prima. La pallavolo non era una priorità e non ero più emozionata all’idea che cominciasse l’anno scolastico. Tutto ciò per cui ero entusiasta prima adesso era sepolto sotto la tristezza. “Mi sento

completamente sopraffatta dal dolore”, scrissi nel mio diario una sera. “Non riesco a smettere di piangere e sono sempre stanca”.

La sera precedente al primo giorno di scuola, mi distesi sul letto a piangere e a pensare alla morte della sorella Jensen. Ero stufa di sentirmi triste e mi resi conto di aver bisogno di aiuto per superare il dolore. Avevo bisogno di pregare.

“Per favore aiutami a capire perché è morta e come posso far fronte a questa situazione”, pregai.

Rimasi inginocchiata in silenzio, domandandomi se il Padre Celeste avrebbe risposto. Dopo alcuni minuti, la mia mente cominciò a fare collegamenti tra tutte le cose che erano successe. Provai calore nel cuore e la mia mente si sentì elevata. Mi resi conto che queste sensazioni non erano mie; lo Spirito mi stava insegnando.

Il piano di salvezza — lo schema che mi era stato insegnato sin dalla Primaria — era *reale*. La sorella Jensen era nata, aveva provato la felicità, aveva sopportato delle difficoltà, aveva condiviso il suo amore e ora era nel mondo degli spiriti. Il suo spirito esisteva ancora e io l’avrei *davvero* vista di nuovo. Mi resi conto che questo piano, il piano di *felicità*, aveva lo scopo di aiutarci a ritornare dal nostro Padre Celeste, dalla nostra famiglia e dai nostri amici. In quel momento, volevo più di qualsiasi altra cosa vivere rettamente così da poterla rivedere.

In quelle prime settimane di scuola, mi impegnai a cercare di sviluppare il talento che aveva la sorella Jensen di amare tutti. Mentre mi sforzavo di amare le altre persone, il dolore che provavo iniziò lentamente ad attenuarsi e mi sentii meglio. Imparai che possiamo mostrare il nostro amore per gli altri in molti modi: ascoltandoli, sorridendo loro, portando loro un dolce o facendo loro dei complimenti. Queste sono le piccole cose che la sorella Jensen fece per me, quindi la maniera migliore per tenere vivo il suo ricordo era diffondere il tipo di amore che lei dimostrava.

Anche se la sorella Jensen è morta, sentirò sempre il suo amore. Sforzandomi ogni giorno di mostrare un po’ più di amore per gli altri, vivo il tipo di vita che conduceva lei e faccio un passo in avanti per rivederla. ■

*L'autrice vive nello Utah, USA.*

# Io? Un bullo?

**Merillee Booren**

Racconto basato su una storia vera

*“Siate invece gli uni verso gli altri benigni” (Efesini 4:32).*

Era stata un'ottima giornata a scuola. Jeff aveva passato la ricreazione a giocare a draghi con il suo migliore amico, Ben. Dopo due anni nella sua nuova scuola, Jeff era felice di avere finalmente un migliore amico. A Ben piacevano le stesse cose di Jeff e avevano sempre molto di cui parlare.

Quando Jeff tornò a casa, vide la mamma che lo aspettava. Non pareva per nulla contenta. Il sorriso di Jeff si spense. “Jeff”, disse la mamma, “ho ricevuto una telefonata dalla preside oggi. Ha detto che hai fatto il bullo con un bambino della tua classe”.

“Non è vero!”, disse Jeff. Sapeva che era sbagliato fare il bullo con gli altri. Un bullo faceva sentire le persone tristi e impaurite. Jeff non aveva mai fatto niente del genere.

“Sei sicuro?”, chiese la mamma. Fece spazio a Jeff sul divano. “La preside ha detto che tu e Ben dite a Sam di andare via, che non fa parte del vostro gruppo e che non può entrare fino a che non salta dalla cima dello scivolo”.

Jeff guardò in basso. Sam chiedeva di giocare con loro quasi ogni giorno. Ben, però, era il suo migliore amico e a loro piaceva giocare da soli. Questo non significava che lui era stato un bullo, giusto?

“Non va bene che io e Ben giochiamo da soli?”, chiese Jeff. Non sembrava giusto che qualcuno lo chiamasse bullo solo per aver giocato con il suo migliore amico.

“Voi due potete comunque passare un sacco di tempo assieme, ma quando c'è Sam è sbagliato farlo sentire escluso e solo. La preside ha detto che hai offeso Sam perché non voleva saltare dallo scivolo”.

“Non è vero!”, disse Jeff. Ben, però, l'aveva fatto e *lui* aveva riso.

“Ti ricordi come ti sentivi quando ci siamo trasferiti qui?”, chiese la mamma.

Jeff disse di sì con la testa. A scuola era molto solo all'inizio. Aveva pregato molto per trovare un buon amico.

“Che cosa vorresti che avessero fatto le persone?”, chiese la mamma.

“Avrei voluto che mi invitassero a giocare durante la ricreazione oppure a sedermi con loro a pranzo”.

“Non è bello che tu abbia un buon amico adesso?”, disse la mamma. “Tu puoi essere una persona che aiuta quelli che sono soli, come eri tu una volta. Voglio darti una sfida. Domani voglio che tu scopra tre cose belle di Sam. Poi me le dirai dopo la scuola”.

“Credo di poterlo fare”, disse Jeff, fissandosi le scarpe. Non voleva essere un bullo. Voleva essere gentile come Gesù. Domani avrebbe potuto dire a Sam che gli dispiaceva e a Ben che voleva giocare anche con Sam.

“Hei”, disse la mamma, sollevando il mento a Jeff.

“Sei un bambino bravo e gentile. Sam sarebbe fortunato ad averti come amico. E sai una cosa? Scommetto che scoprirai di essere fortunato anche tu ad avere Sam come amico”.

Jeff sorrise un po'. Ben poteva ancora essere il suo migliore amico. Non era male avere anche un altro amico. ■

*L'autrice vive nello Utah, USA.*

## LA SFIDA DELLA GENTILEZZA

- Scoprite tre cose belle di qualcuno che non conoscete bene.
- Pensate a quello che farebbe Gesù. Canticchiate un inno della Primaria come “Se il Salvatore fosse al mio fianco”.
- Non dovete essere migliori amici di tutti, ma potete scegliere di essere gentili. Fate qualcosa di carino per qualcuno con cui non andate d'accordo.



# Mostrare amore agli amici

Devan Jensen, Utah, USA

## Ciao! Mi chiamo Rentalyn.

Vivo sull'isola di Weno, nell'Oceano Pacifico. È una delle numerose isole della laguna di Chuuk. Dimostro il mio amore ai miei amici ballando con loro, cantando con loro e invitandoli in chiesa.



### INNI SULL'AMORE

*A me e ai miei amici piace cantare insieme. I miei inni preferiti sono "La gentilezza comincia da me", "Sono un figlio di Dio" e "Amo il sacro tempio". Voglio bene alla mia famiglia e voglio andare al tempio per essere suggellata a loro.*

**INVITARE GLI AMICI**

*Invito le mie amiche Demina e Sina in chiesa e a volte vengono con me. Spero che un giorno si battezzino.*

**MODI IN CUI RENTALYN DIMOSTRA AMORE**

-  Invitare gli amici in chiesa.
-  Divertirsi a cantare e a ballare insieme.
-  Rimanere vicino alla famiglia.
-  Diventare amica dei missionari.

**UN BALLETO SULL'AMICIZIA**

*Io e i miei amici stiamo imparando un balletto dalla sorella Hardy, una delle missionarie. Ci stiamo esercitando con un balletto che racconta la storia una bambina di nome Lily che si è persa su un'isola e ha bisogno che i suoi amici le mostrino la strada.*

**ANDARE A TROVARE I CUGINI**

*Voglio bene ai miei cugini! Vado a trovarli in barca sull'isola di Romanum. Mio zio e i miei cugini guidano la barca. Portano anche i missionari da un'isola all'altra.*

**CONTRIBUITE A RIEMPIRE IL MONDO DI AMORE!**

In che modo seguite Gesù mostrando amore? Mandateci un cuore con una vostra storia e una vostra foto, insieme all'autorizzazione dei vostri genitori. Inviatelo attraverso la pagina Internet [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) (cliccate "Invia un articolo") o via e-mail all'indirizzo [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

# Campione di tabelline

*Mancava poco alla  
verifica, ma Luca  
aveva un piano.*



**Jessica Larsen**

Racconto basato su una storia vera

*“Ama Dio e fa’ il ben” (Innario dei bambini, 14).*

**N**ove per sette fa 63. Sei per otto fa... 42? No, non va bene!

Luca cancellò furiosamente la sua risposta.

“Tempo scaduto!”, gridò l’insegnante di Luca.

“Consegnate tutti la vostra verifica”.

“Oh no!”, pensò Luca. “Non ho neppure finito!”.

Luca sospirò mentre consegnava la sua verifica. Doveva raggiungere il 90% di risposte esatte nelle prove a tempo per superare la verifica sulle tabelline e diventare un “Campione di tabelline” della classe, ma non sapeva proprio come avrebbe potuto farcela!

“Una volta volevo imparare ad arrampicarmi sul gioco delle sbarre orizzontali, ma sono caduta. Così ci ho riprovato, ma sono caduta di nuovo. Riuscivo ad arrivare solo fino alla terza sbarra. Ho pregato il Padre Celeste di aiutarmi a essere coraggiosa. Dopo la preghiera, mi sono sentita pronta a riprovarci. Questa volta sono arrivata fino alla quarta sbarra! Poi sono arrivata fino alla quinta! Stavo migliorando! Sapevo che il Padre Celeste mi avrebbe aiutato a diventare abbastanza coraggiosa da continuare a provarci per poter migliorare”.



Lily S., 7 anni, Arkansas, USA

Quella sera, durante lo studio delle Scritture in famiglia, il papà lesse un passo di Dottrina e Alleanze: “Perciò, se mi chiederai, riceverai; se busserai, ti sarà aperto” (DeA 6:5).

Nella testa di Luca si accese una luce. Ecco la risposta! La preghiera!

Luca cominciò a pregare ogni giorno per ottenere un buon risultato nella sua verifica a tempo sulle tabelline. Questo avrebbe funzionato. *Doveva* funzionare. Sarebbe finalmente diventato un “Campione di tabelline”!

Il martedì, Luca tornò a casa da scuola e prese il suo pallone da basket.

“Hai bisogno di aiuto per studiare?”, chiese la mamma.

“No! Ho già pensato a tutto!”, disse Luca correndo fuori dalla porta. Credeva così tanto nella preghiera che non tirava neppure fuori le schede di ripasso per esercitarsi nei calcoli.

Il venerdì, Luca sapeva che avrebbe superato la verifica. Tuttavia, quando si sedette per iniziare, le risposte semplicemente non gli venivano e ottenne un voto persino peggiore di quello precedente!

Dalla fermata dell'autobus, Luca camminò verso casa con il capo chino. Aveva pregato così tanto per diventare un “Campione di tabelline”. Perché il Padre Celeste non aveva risposto alla sua preghiera?

Arrivato a casa, Luca tirò a canestro fino a quando il papà tornò dal lavoro. Mentre fermava l'auto, il papà suonò il clacson.

“Com'è andata a scuola?”, chiese.

“Non molto bene”, disse Luca, con lo sguardo rivolto a terra. “Non riesco a superare la verifica sulle tabelline”.

“Mi dispiace”, disse il papà. Alzò le mani pronto a ricevere un passaggio.

“Avrei dovuto superarla!”, disse Luca. “Ho pregato come si deve... Papà, tu hai detto che il Padre Celeste risponde alle preghiere. Di sicuro non ha risposto alla mia, oggi!”.

“Ti sei esercitato con le schede di ripasso?”, chiese il papà.

“No”.

“Hai studiato qualcosa?”.

“No”, disse Luca. “Ma ho pregato per tutta la settimana!”.

Il papà fece rimbalzare la palla e guardò Luca.

“Ecco, le tabelline sono un po' come la pallacanestro. Come hai fatto a diventare così bravo a pallacanestro?”.

“Mi sono esercitato”, disse Luca.

“Sì, e quindi, quando preghiamo che il Padre Celeste ti aiuti prima delle tue partite, non chiediamo che ti renda magicamente un giocatore di pallacanestro migliore. Per che cosa preghiamo?”.

“Che io mi ricordi quello in cui mi sono esercitato”, rispose Luca.

“Esatto. La preghiera funziona meglio quando facciamo la nostra parte e chiediamo anche al Padre Celeste di aiutarci”, disse il papà.

“Quindi la mia parte è studiare le schede di ripasso?”, chiese Luca.

“Esattamente”, rispose il papà, rilanciando la palla a Luca.

Luca fece un grosso sospiro e tirò a canestro. La palla rimbalzò fuori dal ferro. “OK. Ci vorrà molto lavoro, ma immagino che io possa studiare tanto e chiedere al Padre Celeste di aiutarmi”.

“Ecco!”, esclamò il papà. “Allora, sei pronto per un piccolo uno contro uno?”.

Luca sorrise e rubò la palla al papà. “Certo, a patto che mentre giochiamo mi aiuti a studiare”.

“D'accordo”, disse il papà. “Sei per otto?”.

“Quarantotto!”, esclamò Luca, facendo un altro tiro. Questa volta la palla entrò senza problemi nel canestro.

Con l'esercizio e la preghiera, alla fine sarebbe diventato un “Campione di tabelline”. ■

*L'autrice vive in Texas, USA.*

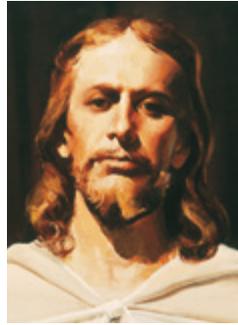




**Anziano Gary E. Stevenson**  
Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

# Che cosa sono le chiavi del sacerdozio?

Le chiavi del sacerdozio non sono chiavi che si possono toccare o tenere in mano come le chiavi della macchina. Una chiave del sacerdozio è l'autorità o il permesso di agire nel nome del Padre Celeste. Le chiavi del sacerdozio consentono ai dirigenti della Chiesa di dirigere il modo in cui il sacerdozio viene usato sulla terra.



Gesù Cristo detiene tutte le chiavi del sacerdozio. Quando la Chiesa fu restaurata, Egli conferì le chiavi del sacerdozio a Joseph Smith affinché agisse come Suo profeta. Oggi, la Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli detengono queste chiavi.



La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli dirigono il modo in cui il sacerdozio viene usato per benedire i figli del Padre Celeste. Essi delegano, o danno, alcune chiavi del sacerdozio ai vescovi e ai presidenti di ramo.



Poiché le chiavi del sacerdozio sono sulla terra, possiamo essere battezzati e confermati, ricevere una benedizione del sacerdozio quando siamo ammalati ed essere suggellati nel tempo.

# Chiusi fuori!

Fuori si congelava e l'aria fredda era pungente sulle guance e sul naso dei membri della famiglia Stevenson. Dopo una giornata di divertimento sugli sci, la famiglia si stava dirigendo a piedi sulla neve verso l'automobile. Non vedevano l'ora di entrare in macchina e di accendere il riscaldamento.

Tuttavia, quando l'anziano Stevenson si mise le mani in tasca, le chiavi dell'auto non c'erano! "Dove sono le chiavi?", pensò. Tutti aspettavano con ansia che lui aprisse la macchina. Senza le chiavi, erano chiusi fuori! Non potevano né aprire la portiera né accendere il motore. Non potevano accendere il riscaldamento.

La prima cosa che fece l'anziano Stevenson fu pregare. Chiese al Padre Celeste di aiutarli a trovare le chiavi dell'automobile. Poi pensò intensamente a dove poteva averle fatte cadere. Egli poi ricordò una rampa sulla quale aveva saltato qualche ora prima, quel giorno. "Forse le chiavi sono là in mezzo alla neve", pensò.

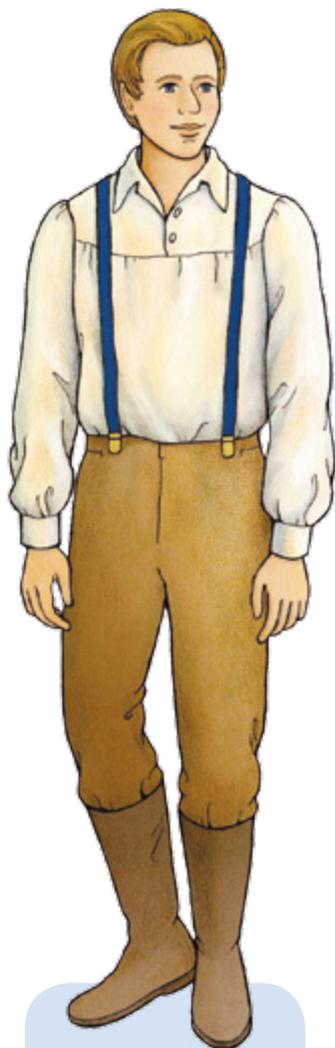
Alcuni membri della famiglia tornarono in cima alla collina insieme all'anziano Stevenson e ripercorsero la pista sciando. Quando arrivarono in fondo alla rampa, il sole stava cominciando a tramontare. Cercarono le chiavi mentre si faceva più buio. Con loro grande sorpresa, trovarono le chiavi appena prima che diventasse troppo buio!

Pregare e trovare le chiavi della loro auto ricordò all'anziano Stevenson che il Padre Celeste non ci lascerà al freddo. Egli dà le chiavi e l'autorità del sacerdozio ai dirigenti della Chiesa affinché ci aiutino tutti a tornare in sicurezza a casa da Lui. ■



# Il battesimo e la restaurazione del sacerdozio

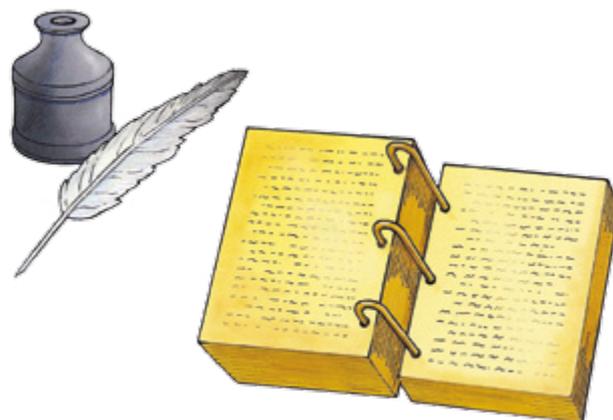
*Usa queste figure ispirate alle Scritture per raccontare gli episodi della storia della Chiesa!*



Joseph Smith



Oliver Cowdery



*Oliver Cowdery aiutò Joseph Smith a tradurre il Libro di Mormon. Mentre Joseph Smith traduceva le Scritture ad alta voce, Oliver le trascriveva. Quando lessero del battesimo, chiesero a Dio come dovevano essere celebrati i battesimi. In risposta alla loro preghiera, Giovanni Battista venne e diede loro il Sacerdozio di Aaronne, istruendoli. Joseph battezzò Oliver, poi Oliver battezzò Joseph. In seguito, Pietro, Giacomo e Giovanni diedero a Joseph e a Oliver il Sacerdozio di Melchisedec.*

# MINIPOSTER DELLA CONFERENZA

Ecco alcune delle nostre citazioni preferite prese dalla conferenza generale di ottobre!

**“Il Padre Celeste conosce e ama ognuno di voi ed è sempre pronto ad aiutare”.**

Anziano Ronald A. Rasband



**“Tutto sarà sistemato. Tutto andrà bene”.**

Presidente Dieter F. Uchtdorf



**“La preghiera è un dono di Dio. Non dobbiamo mai sentirci smarriti o soli”.**

Sorella Carol F. McConkie



**“L’unica opinione che conta è ciò che il nostro Padre Celeste pensa di noi”.**

Anziano J. Devn Cornish



# Quando Gesù era un bambino

Kim Webb Reid

Quando Gesù era un bambino, viveva con Maria, Giuseppe, i Suoi fratelli e le Sue sorelle. Imparò a essere saggio e forte dalla Sua famiglia e dal Suo Padre Celeste.



Ogni anno, Gesù e la Sua famiglia facevano un lungo viaggio fino a Gerusalemme. Andavano là per celebrare una festa detta Pasqua.

Un anno, quando venne il momento di tornare a casa, Maria e Giuseppe pensarono che Gesù si fosse rimesso in viaggio in compagnia di alcuni loro amici. Dopo un giorno si resero conto che non era tornato. Dov'era Gesù?



Maria e Giuseppe ritornarono di corsa in città per cercare Gesù. Lo trovarono nel tempio. Stava insegnando le Scritture a degli uomini, rispondendo alle loro domande. Gli uomini erano sorpresi della Sua saggezza.



Gesù disse che era rimasto nel tempio per servire il Suo Padre Celeste. Possiamo imparare a conoscere le Scritture e parlare di Gesù agli altri. In questo modo, anche noi serviremo il Padre Celeste! ■

*Tratto da Luca 2:41-52*

# Posso mostrare amore per gli altri





**Anziano James E. Talmage (1862-1933)**

Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

## LA PARABOLA DELL'APE STOLTA

*Quanti di noi sono più saggi dell'ape stolta?*

Talvolta mi trovo ad avere esigenze di lavoro che richiedono quiete e solitudine. [...] Il mio rifugio preferito è una sala al piano superiore della torre di un grande edificio. [...] La sala non è accessibile molto facilmente ed è relativamente protetta dall'intrusione di altre persone. [...]

Tuttavia, specialmente nel periodo estivo, non sono sempre privo di visitatori; infatti, quando sono lì seduto con le finestre aperte, di tanto in tanto degli insetti riescono a entrare e condividono la stanza con me. [...]

Una volta entrò nella stanza un'ape selvatica proveniente dalle vicine colline, e durante l'ora o più in cui si trattene potei sentire a intervalli regolari il suo piacevole ronzio. Quella piccola creatura si rese conto di essere in trappola; eppure, tutti i suoi tentativi di trovare la via d'uscita attraverso la finestra socchiusa rimasero vani. Quando fui pronto a chiudere la stanza e ad andarmene, aprii del tutto la finestra e cercai dapprima di guidare l'ape verso l'uscita, quindi di spingerla verso la libertà e la sicurezza, ben sapendo, infatti, che se fosse rimasta chiusa nella stanza sarebbe morta al pari di altri insetti che in precedenza erano rimasti intrappolati nell'aria secca della stanza



chiusa. Più mi sforzavo di farla uscire, più l'ape si opponeva con decisione e resisteva ai miei sforzi. Il suo ronzio, in precedenza del tutto pacifico, assunse un tono sempre più rabbioso e l'ape cominciò a volare con atteggiamento ostile e minaccioso.

Quindi, mi colse di sorpresa e mi punse la mano, quella stessa mano che l'avrebbe guidata verso la libertà. Infine, si posò su un elemento architettonico che pendeva dal soffitto, impedendomi così di farle del male, ma anche di aiutarla. Il dolore acuto provocato dal suo pungiglione generò in me più pietà che rabbia. Sapevo quale sarebbe stata la conseguenza inevitabile della sua opposizione e del suo atteggiamento di sfida non giustificati, e dovetti lasciarla al suo destino. Tre giorni dopo tornai in quella stanza e trovai il corpo rinsecchito e senza vita dell'ape sulla scrivania. Aveva pagato con la vita la sua ostinazione.

Agli occhi di quell'ape, poco lungimirante ed egoisticamente ottusa, io

rappresentavo un avversario, un persecutore persistente, un nemico mortale intento alla sua distruzione, mentre in realtà io le ero amico, avendole offerto un modo per avere salva quella vita che lei stessa aveva messo in pericolo, sforzandomi di liberarla, persino contro la sua volontà, da quella prigione mortale e di restituirla all'aria aperta e alla libertà.

Siamo noi uomini tanto più saggi di quell'ape, da non esservi alcuna analogia tra la sua condotta stolta e la nostra vita? Siamo propensi a contenere, a volte con veemenza e rabbia, contro l'avversità che, dopotutto, potrebbe essere la manifestazione di una saggezza superiore e di un'amorevole premura volte a distoglierci da una sicurezza momentanea per benedirvi in eterno. Nelle tribolazioni e nelle sofferenze della vita terrena si trova un ministero divino che solo l'anima senza Dio può mancare completamente di discernere. Per molte persone la perdita delle ricchezze è stata una manna, un mezzo provvidenziale per condurle o guidarle lontano dai confini dell'indulgenza egoistica verso la luce e la libertà, dove infinite opportunità attendono di essere colte. La delusione, il dolore e l'afflizione possono essere l'espressione della gentilezza di un Padre onnisciente.

Riflettete sulla lezione dell'ape stolta! ■

*Tratto da Improvement Era, settembre 1914, 1008-1009; punteggiatura e ortografia aggiornate.*



# Altri argomenti trattati

## PER I GIOVANI ADULTI

### Trovare la pace nelle **IMPERFEZIONI**

Spesso nella vita sentiamo di non essere abbastanza bravi; ma le nostre imperfezioni possono permetterci di scegliere la gioia grazie alla crescita, al progresso e alla forza che si trova nelle debolezze.



pag.  
44

## PER I GIOVANI



pag.  
54

### **TROVA, PORTA, INSEGNA: ACCETTA LA SFIDA DEL TEMPIO**

Ci hai pensato. Hai imparato qualcosa in più a riguardo. Ora è il momento di buttarsi a capofitto nella storia familiare e nel lavoro di tempio. Ecco alcune idee per aiutarti a iniziare.

## PER I BAMBINI

### Che cosa sono le chiavi del sacerdozio?

Le chiavi del sacerdozio non sono chiavi *reali*; ma ci aprono la porta a molte benedizioni come il battesimo, per esempio. Leggi come.



pag.  
72

