

# Liahona

**Comprendere  
la dipendenza  
e il suo impatto  
sui nostri cari,  
pagine 16, 22**

Il nostro collegamento con i cieli,  
pagina 12

Il modo in cui le alleanze ci legano a  
Dio e gli uni agli altri, pagina 26



LA  
CHIESA È  
QUI

# Sydney, **Australia**





Lungo le rive del bellissimo porto naturale di Sydney c'è una cappella dove si riuniscono quattro delle 309 congregazioni di Santi degli Ultimi Giorni presenti in Australia: una di lingua inglese, una di lingua tongana, una di lingua spagnola e una di lingua cinese mandarino. Questa diversità è tipica di Sydney, una zona vibrante di influenze culturali provenienti da tutto il mondo.

La Chiesa è arrivata in Australia nel 1840 tramite William James Barratt, un diciassettenne britannico. Egli battezzò il primo convertito australiano, Robert Beauchamp, che in seguito divenne presidente di missione.

I primi membri in Australia erano oggetto di dure critiche da parte dei giornali, e molti emigrarono nello Utah, negli Stati Uniti. I Santi degli Ultimi Giorni australiani, tuttavia, perseverarono e col tempo la Chiesa ha cominciato a prosperare. Oggi l'Australia ha oltre 151.000 membri e i Santi degli Ultimi Giorni hanno ricevuto le lodi degli organi d'informazione per aver offerto aiuti umanitari d'emergenza a seguito di catastrofi naturali come incendi boschivi e cicloni.

- La prima missione in Australia è stata aperta nel 1851; oggi ci sono sei missioni.
- La prima casa di riunione in Australia è stata costruita a Brisbane nel 1904.
- Il Tempio di Sydney è stato dedicato nel 1984, seguito da templi a Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001) e Brisbane (2003).



# Abbiamo bisogno gli uni degli altri



**Trovare pace nella tempesta della dipendenza**

*Chakell Wardleigh*

22

**N**ella vita avete mai affrontato una difficoltà che tentavate disperatamente di tenere nascosta perché temevate il giudizio degli altri? Io e la mia famiglia sì. Abbiamo combattuto questa cosa per anni mentre guardavamo mio fratello lottare contro la tossicodipendenza.

A pagina 16 troverete la spiegazione che uno psicologo ha dato della dipendenza, di come comprenderla, di come riconoscerla, dell'impatto che ha sulle famiglie e di come potete essere d'aiuto. Dopodiché ci sarà la mia storia sull'impatto che la dipendenza di mio fratello ha avuto su di me e di come mi abbia condizionata durante questi ultimi dieci anni.

La verità è che, per quanto vogliamo essere capaci di superare le difficoltà per conto nostro e condurre una vita perfetta, abbiamo bisogno gli uni degli altri perché nessuno di noi è esente dalle prove. Dobbiamo "portare i fardelli gli uni degli altri" (Mosia 18:8) e il Salvatore può mostrarci come farlo sinceramente, se Glielo permettiamo.

La mia speranza è che ci sforzeremo di comprendere, di mostrare empatia e di amare, invece di giudicare frettolosamente. In questo modo, avremo una pace e una gioia più grandi in qualsiasi circostanza ci troveremo.

*Chakell Wardleigh*  
Riviste della Chiesa



**Un rapporto personale con il nostro Padre Celeste attraverso la preghiera**

*Anziano Juan A. Uceda*

12



**Vincere la piaga della dipendenza**

*Kevin Theriot*

16



**Principi per il ministero: sviluppare l'empatia per ministrare**

8

- 5 I centri di addestramento per i missionari nel mondo**   
 Conoscevi questi dati sui 13 centri di addestramento per i missionari?
- 6 Ritratti di fede:** Shelly Ellegood—Kentucky, USA   
 Il progresso è stato doloroso, ma il Signore mi ha preparata e mi ha reso più forte.
- 8 Principi per il ministero:** Sviluppare l'empatia per ministrare.  
 Ministrare vuol dire risollevere. Possiamo risollevere gli altri quando sviluppiamo empatia per loro.
- 12 Un rapporto personale con il nostro Padre Celeste attraverso la preghiera**  
*Anziano Juan A. Uceda*  
 Quando è stata l'ultima volta che avete sentito qualcosa mentre pregavate?
- 16 Vincere la piaga della dipendenza**  
*Kevin Theriot*  
 Comprendete il modo in cui funziona la dipendenza; solo allora voi o i vostri cari potrete vincerla.
- 22 Trovare pace nella tempesta della dipendenza**  
*Chakell Wardleigh*  
 Nonostante gli effetti dannosi della dipendenza di mio fratello, ho trovato pace e speranza tramite Cristo.
- 26 Il miracolo di appartenere all'alleanza**  
*Anziano Gerrit W. Gong*  
 Esercitando reciprocamente la carità cristiana, ci aiutiamo a vicenda a progredire lungo il sentiero dell'alleanza.
- 32 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni**   
 Una preghiera per portarci al tempio; Il Padre Celeste ha mandato un promemoria; Sono contento di aver ascoltato; Una lettera dal profeta.
- 38 Le benedizioni dell'autosufficienza:** Da una testimonianza della decima alle alleanze del tempio 
- 40 Insegnare agli adolescenti e ai bambini piccoli:** 10 suggerimenti per insegnare il pentimento 

 Articoli brevi

**In copertina**  
*Bereavement—Missing Father from a Family, [Lutto in famiglia: la perdita del padre in una famiglia], di Merial Waissman, Getty Images.*



## Sezioni

### Giovani Adulti

42

I primi anni dell'età adulta **sono il periodo migliore per fare la differenza** nella nostra comunità, nella nostra casa e nel mondo.



### Giovani

50

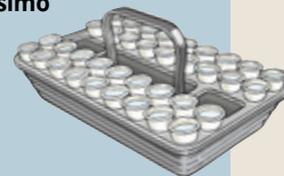
**Stai cercando di decidere se dovresti svolgere una missione?**

Scopri com'è l'esperienza nei centri di addestramento per i missionari.



### Bambini

Nel numero de *L'Amico* di questo mese potete trovare articoli che aiuteranno i vostri figli a **imparare più cose sul battesimo** e a **prepararsi a essere battezzati.**



## PER SAPERNE DI PIÙ

Nell'applicazione della Biblioteca evangelica e su [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) potete:

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

## CONTATTACI

Inviare le vostre domande e i vostri commenti all'indirizzo e-mail [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

Inviare le vostre storie edificanti dalla pagina [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) o all'indirizzo postale:

*Liahona*, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

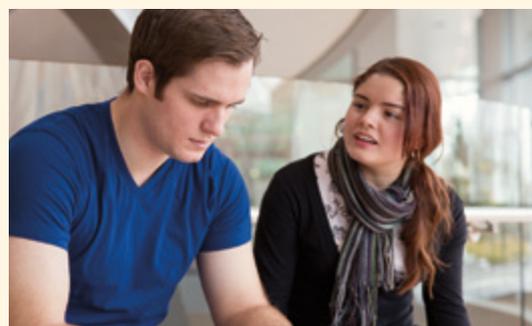
## ARTICOLI SOLO IN VERSIONE DIGITALE



### Non ci sono abbastanza ore in un giorno? Ecco come trarre il massimo dal vostro tempo

*Heather J. Johnson*

Stabilire degli obiettivi può tracciare una rotta giusta per la nostra vita.



### Non sapete ciò che non sapete

*Lori Fuller*

Penso che, se solo potessimo ascoltare senza cercare di far cambiare idea agli altri, rimarremmo sorpresi da quello che potremmo imparare.

### FEBBRAIO 2019 VOL. 52 NUMERO 2 LIAHONA 18602 160

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

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

#### Quorum dei Dodici Apostoli:

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

**Editor:** Randy D. Funk

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

**Managing Director:** Richard I. Heaton

**Director of Church Magazines:**

Allan R. Loyborg

**Business Manager:** Garff Cannon

**Managing Editor:** Adam C. Olson

**Assistant Managing Editor:** Ryan Carr

**Publication Assistant:** Francisca Olson

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

**Managing Art Director:** J. Scott Knudsen

**Art Director:** Tadd R. Peterson

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

**Intellectual Property Coordinator:** Collette Nebeker Aune

**Production Manager:** Jane Ann Peters

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

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Printing Director:** Steven T. Lewis

**Distribution Director:** Troy R. Barker  
**Distribuzione:** Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints  
Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Germany  
Informazioni relative agli abbonamenti: per modifiche agli abbonamenti o di indirizzo, contattare il servizio clienti

**Numero verde:** 00800 2950 2950

**E-mail:** [orderseu@ldschurch.org](mailto:orderseu@ldschurch.org)

**On-line:** [store.lds.org](http://store.lds.org)

**Costo annuale di un abbonamento:** Euro 6,45 per l'italiano  
Inviate i manoscritti e le domande on-line sul sito [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org); per posta a Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA oppure via e-mail all'indirizzo [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org).

La *Liahona* (un termine proveniente dal Libro di Mormon che significa 'bussola' o 'indicatore') è pubblicata in albanese, armeno, bislama, bulgaro,

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

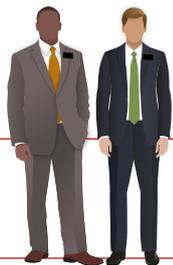
© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. Tutti i diritti riservati. Printed in the United States of America.

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

City, UT 84150, USA; indirizzo e-mail: [cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

**For Readers in the United States and Canada:** February 2019 Vol. 43 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Italian (ISSN 1522-922X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

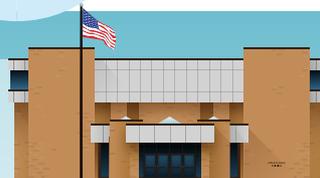


## I CENTRI DI ADDESTRAMENTO PER I MISSIONARI NEL MONDO



**20.515**

il numero di missionari addestrati lo scorso anno nell'MTC più grande, quello di Provo, nello Utah (USA).



**376**

il numero di missionari addestrati lo scorso anno nell'MTC più piccolo, quello di Johannesburg, in Sudafrica.

Il più grande MTC

— Messico, Città del Messico — ha **88** edifici costruiti su 36 ettari di terreno.



L'edificio più alto dell'MTC

si trova a San Paolo, Brasile, ed è alto **7** piani.

**3 settimane:** il periodo di permanenza all'MTC se il missionario non deve imparare una lingua straniera.

**6-9 settimane:** il periodo di permanenza all'MTC se il missionario deve imparare una lingua straniera.



*Per sapere in che modo i centri di addestramento contribuiscono a preparare i missionari a servire, vedere pagina 50.*



## Shelly Ellegood

Kentucky, USA



*Le scelte della vita hanno tenuto Shelly lontana dalla Chiesa per anni. Con l'aiuto di amici della Chiesa, alla fine Shelly ha trovato la forza e la fede di andare avanti e di essere un buon esempio per i suoi figli.*

**CODY BELL, FOTOGRAFO**

So che non posso tornare indietro e cambiare le cose, ma il mio obiettivo adesso è fare tutto quello che posso per dare un buon esempio ai miei figli perché non ne hanno avuto uno per molti anni. Spero che possano rendersi conto che ho superato molte difficoltà.

Voglio che sappiano che, qualora ne avessero, possono superare i momenti difficili rivolgendosi al Salvatore perché li aiuti. È questione di avere fede e di non arrendersi mai. Il Signore mi ha aiutata nei momenti difficili e so che può aiutare anche loro. Il progresso è stato doloroso, ma il Signore mi ha preparata e mi ha reso più forte.

### APPROFONDISCI

L'anziano Dieter F. Uchtdorf offre speranza e incoraggiamento a coloro che tornano a essere attivi nella Chiesa su [lds.org/go/021902](https://www.lds.org/go/021902).

Scoprite come potete ministrare a chi non partecipa alle riunioni o sta semplicemente tornando a essere attivo nella Chiesa su [lds.org/go/021903](https://www.lds.org/go/021903).

Altri Ritratti di Fede sono disponibili su [lds.org/go/18](https://www.lds.org/go/18).

# Principi per il ministero

## SVILUPPARE L'EMPATIA PER MINISTRARE

*Ministrare vuol dire risollevarlo. Possiamo risollevarlo gli altri quando proviamo a capire quello che stanno attraversando e dimostriamo che siamo disposti a stare al loro fianco.*

Dato che il nostro Padre Celeste vuole aiutarci a diventare come Lui, le sfide che ci troviamo ad affrontare in questa vita possono diventare apprendimento se confidiamo in Lui e rimaniamo sul sentiero. Purtroppo, rimanere sul sentiero può risultare particolarmente difficile quando ci sembra di affrontare tali problemi in completa solitudine.

Nessuno ha mai detto che avremmo dovuto percorrere questo sentiero da soli. Il Salvatore ha sviluppato un'empatia perfetta, scendendo al di sotto di tutte le cose in modo da poter sapere come soccorrerci nelle nostre affezioni e nelle nostre infermità (vedere Alma 7:11–12; Dottrina e Alleanze 122:8). Egli si aspetta che ciascuno di noi segua il Suo esempio e dimostri empatia. Ogni membro della Chiesa ha fatto alleanza di “piangere con quelli che piangono, sì, e a confortare quelli che hanno bisogno di conforto” (Mosia 18:9). In tutte le Scritture ci viene insegnato che, nonostante le nostre difficoltà, dobbiamo aprirci agli altri e “[rinfrancare] le mani cadenti e [rafforzare] le ginocchia vacillanti” e “[fare] de' sentieri diritti per i [nostri] passi, affinché quel che è zoppo non esca fuor di strada” (Ebrei 12:12–13; vedere anche Isaia 35:3–4; Dottrina e Alleanze 81:5–6).

Quando prendiamo gli altri per mano, lasciamo che si appoggino a noi e camminiamo al loro fianco, li aiutiamo a rimanere sul sentiero abbastanza a lungo da permettere al Salvatore non solo di convertirli — uno degli obiettivi principali del ministero — ma anche di guarirli (vedere Dottrina e Alleanze 112:13).



## Che cos'è l'empatia?

L'empatia è la comprensione dei sentimenti, dei pensieri e della condizione di un'altra persona dal suo punto di vista invece che dal nostro.<sup>1</sup>

Essere empatici è importante nei nostri sforzi per ministrare agli altri e per adempiere il nostro scopo come fratelli e sorelle ministranti. Ci permette di metterci nei panni di qualcun altro.

## Mettersi nei panni di qualcun altro

Questa è la storia di un membro della Chiesa timido che spesso si sedeva da solo nell'ultima fila della cappella. Quando un membro del quorum degli anziani passò improvvisamente a miglior vita, il vescovo impartì benedizioni del sacerdozio

per confortare i familiari dell'anziano. Le sorelle della Società di Soccorso portarono del cibo. Gli amici e i vicini, animati da buone intenzioni, fecero visita alla famiglia e dissero: "Fateci sapere se c'è qualcosa che possiamo fare per aiutarvi".

Quando, però, quest'uomo timido andò a trovare la famiglia qualche ora dopo, suonò il campanello e, quando la vedova andò ad aprire, disse semplicemente: "Sono venuto a lustrarle le scarpe". Circa due ore dopo, le scarpe di tutta la famiglia erano pulite e lustre, pronte per il funerale. La domenica successiva, la famiglia dell'anziano deceduto si sedette nell'ultima fila accanto all'uomo timido.

Quello era un uomo capace di rispondere a un'esigenza insoddisfatta. Tutti, sia le persone coinvolte sia lui stesso, furono benedetti dal suo ministero guidato dall'empatia.

## GESÙ CRISTO MINISTRAVA CON EMPATIA

Quando apparve ai Nefiti, il Salvatore li istruì fino a quando seppe che, nel loro stato attuale, essi non riuscivano a comprendere tutto quello che doveva insegnare loro. Tuttavia, Egli sapeva anche che non volevano che se ne andasse.

Reagì passando dall'insegnamento basato sull'esposizione del Vangelo al ministrare alle loro necessità materiali, invitandoli a portargli gli ammalati, gli zoppi, i ciechi o gli storpi. Egli li guarì. Poi pregò per loro e ministrò ai loro figli, trascorrendo del tempo con ciascuno di loro individualmente per benedirli.

Che cosa possiamo imparare dall'esempio di empatia del Salvatore nel ministrare ai Nefiti?



## Come funziona l'empatia?

Negli ultimi trent'anni, un numero sempre maggiore di ricercatori ha studiato l'empatia. Sebbene molti di loro affrontino l'argomento con approcci diversi, la maggior parte concorda sul fatto che l'empatia è qualcosa che si può imparare.<sup>2</sup>

Per poter accrescere la nostra capacità di provare empatia, è utile avere una migliore comprensione di come funziona. I suggerimenti che seguono sono genericamente accettati come elementi fondamentali dell'empatia.<sup>3</sup> Anche se spesso si verificano senza che neanche ce ne rendiamo conto, esserne consapevoli ci dà la possibilità di vedere le opportunità per migliorare.

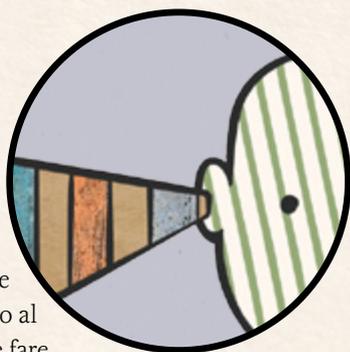
### 1. Comprendere

L'empatia richiede una certa comprensione della situazione altrui. Meglio comprendete le circostanze degli altri, più facile sarà capire come si sentono al riguardo e che cosa potete fare per aiutarli.

Ascoltare attivamente, fare domande e consigliarsi con loro e con altri sono azioni importanti per comprendere la loro situazione. Potete imparare molto da questi concetti negli articoli precedenti della serie "Principi per il ministero":

- "Cinque cose che i buoni ascoltatori fanno", *Liahona*, giugno 2018, 6.
- "Consultarsi sulle loro necessità", *Liahona*, settembre 2018, 6.
- "Coinvolgere altri nel ministero — secondo necessità", *Liahona*, ottobre 2018, 6.

Mentre cerchiamo di comprendere, dobbiamo prenderci del tempo per capire la loro situazione specifica piuttosto che fare ipotesi basate su chi ha avuto un'esperienza simile. Altrimenti, potremmo mancare l'obiettivo e farli sentire incompresi.



### 2. Immaginare

Nel nostro impegno per rispettare la nostra alleanza di piangere con quelli che piangono e di confortare quelli che hanno bisogno di conforto, possiamo anche pregare perché lo Spirito Santo ci aiuti a capire quello che la persona in questione potrebbe provare e il modo in cui possiamo aiutarla.<sup>4</sup>

Tuttavia, una volta che comprendiamo le circostanze altrui, ciascuno di noi — in modo naturale o no — può cercare di immaginare quello che penserebbe o proverebbe se fosse nella stessa situazione. Così facendo, possiamo lasciare che i nostri pensieri e le nostre emozioni guidino la nostra reazione.

È importante che, quando arriviamo a capire le circostanze altrui e a immaginare come ci sentiremmo nella loro situazione, siamo attenti al modo in cui giudichiamo queste persone (vedere Matteo 7:1). Criticare il modo in cui qualcuno è finito in una determinata situazione può portarci a sminuire il dolore che la situazione stessa sta causando.



### 3. Reagire

Il modo in cui reagiamo è importante perché è il modo in cui dimostriamo empatia. Esistono innumerevoli modi di comunicare la nostra comprensione sia verbalmente che non verbalmente. È importante ricordare che il nostro obiettivo non è necessariamente risolvere il problema. Spesso l'obiettivo è semplicemente quello di risollevarlo e di rafforzare le persone facendo loro sapere che non sono sole. Questo potrebbe significare dire: "Sono felice che tu me l'abbia detto" oppure "Mi dispiace. So come ci si sente" o, ancora, "Dev'essere doloroso".

In ogni caso, la nostra reazione non può essere un'azione artificiosa; dev'essere sincera. Inoltre, quando appropriato, essere abbastanza vulnerabile da lasciare che l'altro veda le vostre debolezze e insicurezze può creare un prezioso senso di vicinanza.



### Invito ad agire

Quando considerate le circostanze di coloro ai quali ministrare, immaginate di essere nella loro situazione. Preghate per capire come si sentono e quali sono le cose che potreste trovare più utili se foste nei loro panni. La vostra reazione può essere semplice, ma sarà significativa. ■

Lo scopo degli articoli della serie "Principi per il ministero" è quello di aiutarci a imparare come prenderci cura gli uni degli altri, non quello di essere condivisi come messaggio durante le visite. Mentre impariamo a conoscere coloro che serviamo, lo Spirito Santo ci farà sapere di quale messaggio potrebbero avere bisogno oltre alle nostre cure e alla nostra compassione.

### NOTE

1. Vedere anche W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); e M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Vedere, per esempio, Emily Teding van Berkhout e John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32-41.
3. Vedere, per esempio, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Conceptual Analysis of Empathy", *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162-1167; e Ed Neukrug e altri, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective", *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (gennaio 2013), 29-42.
4. Henry B. Eyring, "Il Consolatore", *Liahona*, maggio 2015, 17-21.



**Anziano  
Juan A. Uceda**  
Membro dei  
Settanta

Un rapporto personale  
con il nostro Padre  
Celeste attraverso la

# preghiera



---

Quand'è stata  
l'ultima volta  
che avete sentito  
qualcosa mentre  
pregavate?



**Q**uando utilizzo un cellulare per chiamare mia madre e mio padre nel New Jersey (USA), riesco a sentire chiaramente la loro voce. Non so come sia possibile, senza cavi o connessioni visibili, che io possa parlare con loro a una tale distanza, ma so che funziona!

Ora, vi prego di non chiedermi come sia possibile che milioni di persone possano pregare nello stesso momento, e in lingue diverse, e che il nostro Padre nei cieli sia pronto ad ascoltare e contemporaneamente rispondere. Non capisco come ciò accada, ma so che funziona!

Esattamente come il cellulare, la preghiera funziona, anche se forse non capiamo esattamente come. Ci sono tuttavia delle cose sulla preghiera che comprendiamo.

### **Pregate con il cuore**

Nelle Scritture leggiamo: “Or avvenne che come tutto il popolo si faceva battezzare, essendo anche Gesù stato battezzato, mentre stava pregando, s'aprì il cielo” (Luca 3:21). Gesù ci insegna che una preghiera fatta con il cuore può aprire i cieli. Egli disse: “Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; picchiate e vi sarà aperto” (Matteo 7:7).

Oggi, di solito, utilizziamo il termine *chiedere* per richiedere qualcosa, ma nella versione originale greca troviamo il termine *aiteo*, che significa non solo chiedere, ma anche supplicare, bramare o implorare. I cieli non si apriranno se ci limitiamo a *dire* le preghiere. Si apriranno se *suppliciamo*, se *bramiamo*, se *imploriamo*, se preghiamo con il cuore.

Quando pregate avete la sensazione che i cieli siano aperti? Quando è stata l'ultima volta che avete sentito qualcosa mentre pregavate?

## Preparatevi alla preghiera

Per evitare di cadere nelle preghiere abitudinarie fatte di vane ripetizioni (vedere Matteo 6:7; 3 Nefi 13:7), dovremmo prepararci alla preghiera. Suggerisco di leggere un versetto o di riflettere brevemente sulle proprie benedizioni. Ciascuno di noi può trovare dei modi per prepararsi alla preghiera personale.

## Pregate anche quando è difficile

Ogni tanto facciamo preghiere veloci o preghiamo per abitudine. A volte non preghiamo con fede in Gesù Cristo, e a volte non preghiamo affatto. Tuttavia, è nei momenti in cui ci manca la fede o in cui non abbiamo voglia di pregare che abbiamo più bisogno di farlo.

Il presidente Brigham Young (1801–1877) ha affermato: “Quando l’oscurità è pari al buio della mezzanotte, quando nel mio cuore non v’è alcuna voglia di pregare, dovrei dire allora: ‘Non pregherò?’ No, ma [dirò] ginoc-

chia, piegatevi sul pavimento e tu, bocca, apriti; lingua, parla; e vedremo quel che ne uscirà, e voi adorerete il Signore, il Dio d’Israele, anche quando crederete di non poter dire alcunché in Suo favore. Questa è la vittoria che dobbiamo ottenere. [...] È tra lo spirito e il corpo, che sono inseparabilmente connessi” (in *Journal of Discourses*, 3:207).

Satana non vuole che preghiate perché sa che, nel momento in cui iniziate a farlo con il cuore, ottenete potere spirituale ed egli perde influenza su di voi. Una preghiera possente vi permette di affrontare difficoltà come l’ansia, la depressione e i dubbi sulla vostra fede.

Se non ricordate l’ultima volta che avete provato qualcosa pregando, allora fate qualcosa al riguardo. Attraverso la preghiera potete stabilire e mantenere un rapporto personale con il vostro Padre Celeste.

## Trascorrete un momento in cielo

Quando avete disperato bisogno di aiuto dal cielo, la preghiera può darvi il potere di prendere le decisioni giuste. Una preghiera che viene dal cuore è veramente un momento trascorso in cielo e, anche se le risposte magari non sono sempre immediate, un momento in cielo può aiutarvi a tracciare la vostra rotta nella vita terrena.

In un mondo di persone che “chiaman bene il male, e male il bene, che mutan le tenebre in luce e la luce in tenebre, che mutan l’amaro in dolce e il dolce in amaro” (Isaia 5:20), dovete sapere che i cieli sono aperti per voi.

Le preghiere offerte con il cuore, le preghiere possenti, possono darvi il potere spirituale di affrontare tali cose. Quando i cieli sono aperti, possiamo provare pace, conforto, gioia e amore, anche se magari non otteniamo immediatamente una comprensione completa.

## Seguite l’esempio del Salvatore

Possiamo imparare molto studiando il modo in cui il Salvatore pregava.

“Poi, la mattina, essendo ancora molto buio, Gesù, levatosi, uscì e se ne andò in un luogo deserto; e quivi pregava” (Marco 1:35).

Gesù pregava come prima cosa al mattino e cercava un luogo solitario per farlo. La prima cosa che fate al mattino è pregare? Evitate le distrazioni? Vi staccate dal mondo e vi impegnate a stabilire un collegamento con i cieli?

Anche Luca scrive che Gesù “si ritirava ne’ luoghi deserti e pregava” (Luca 5:16). Avete un posto per pregare in cui vi ritirate quando desiderate invocare il vostro Padre Celeste?

## Rimanete umili

Matteo ci dice che il Redentore, quando pregava, dimostrava umiltà. “E andato un poco innanzi, si gettò con la faccia a terra, pregando, e dicendo: Padre mio, se è possibile, passi oltre da me questo calice! Ma pure, non come voglio io, ma come tu vuoi” (Matteo 26:39).





---

Credete di poter ricevere il potere spirituale per superare i problemi. [...] Trascorrete un momento in cielo.

Che cosa significa che “si gettò con la faccia a terra”? Nella versione originale greca, l’espressione “si gettò” è *pipto*, un verbo che significa “discendere da una posizione eretta a una di prostrazione”. Quando giunge il momento della preghiera personale, ricordate che state per rivolgervi all’Essere più intelligente e potente dell’universo, “il Padre delle misericordie e l’Iddio d’ogni consolazione” (2 Corinzi 1:3). Di fronte a un tale Essere, non posso essere superficiale. Mi sento spinto a inginocchiarmi.

Gesù Cristo è stato un esempio anche quando ha detto a Suo Padre: “Non come voglio io, ma come tu vuoi”. Quando dite: “Non come voglio io, ma come tu vuoi”, è quello che intendete veramente? Quali cambiamenti dovete apportare nella mente, nel cuore e nelle azioni per essere veramente sinceri?

### Cercate intensamente

Quando vi impegnerete a essere umili, onesti e sinceri nelle vostre preghiere, scoprirete che sarà più facile accettare la volontà del Padre Celeste, anche quando potrebbe non essere quello che avete in mente. Ancora una volta, torniamo all’esempio di Gesù Cristo: “Ed essendo in agonia, egli pregava vie più intensamente” (Luca 22:44).

Quando affrontate una difficoltà, passate il tempo a chiedervi: “Perché a me?”, oppure pregate più intensamente? L’espressione “più intensamente” deriva dalle parole greche che significano “senza posa, ferventemente”. Quindi Gesù ci insegna che, nei momenti di difficoltà, dobbiamo pregare ferventemente, senza posa. Invito tutti coloro che stanno attraversando periodi difficili a rivolgersi al Dio vivente.

I momenti di difficoltà possono fornire al nostro Padre Celeste una grande opportunità per istruirci. Il nostro cuore si

intenerisce e la nostra mente lotta per avere le risposte. Se Lo cercheremo, Lui ci sarà.

### Credete che Egli vi ascolterà

Il Salvatore disse al capo della sinagoga: “Non temere; solo abbi fede!” (Marco 5:36). Credete che Dio Padre vi ascolterà. Credete alla Sua promessa: “Ecco, io ti parlerò nella tua mente e nel tuo cuore mediante lo Spirito Santo, che verrà su di te e che dimorerà nel tuo cuore” (DeA 8:2). Credete che voi — sì, voi — potete provare pace e conforto. Credete di poter ricevere il potere spirituale per superare i problemi.

Le preghiere possenti raggiungono *davvero* il cielo. Nel libro dei Salmi, re Davide disse: “La sera, la mattina e sul mezzodì mi lamenterò e gemerò, ed egli udrà la mia voce” (Salmo 55:17). In ebraico, uno dei significati del verbo *pregare* è “parlare”, ed è quello che facciamo quando preghiamo il nostro Padre Celeste: parliamo con Lui.

Quando offriamo una preghiera possente, abbiamo l’attenzione dell’Essere più potente, misericordioso e amorevole dell’universo. Trascorriamo un momento in cielo. E a tutti noi serve un momento in cielo, soprattutto quando stiamo attraversando un periodo difficile.

So senza il minimo dubbio che c’è un Dio in cielo. Egli è vostro Padre e mio Padre. Egli vive. Il Suo nome è Amore. Il suo nome è Misericordia. Nonostante io sia nulla di fronte a Lui, posso inginocchiarmi al cospetto del mio Creatore e posso parlare con Lui. Ed Egli, nella Sua infinita misericordia, mi risponde, innumerevoli volte. ■

*Tratto dal discorso intitolato “A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ”, tenuto alla Brigham Young University – Idaho il 28 novembre 2017.*

# Vincere la piaga della DIPENDENZA

Comprendere la dipendenza è un passo fondamentale per sconfiggerla, ma dobbiamo anche confidare nel Signore e credere che Egli possa guarirci.

## Kevin Theriot, dottore di ricerca

Servizi di consulenza della Chiesa per la famiglia

**È** importante sapere che, quando qualcuno lotta contro una dipendenza, c'è speranza. Ogni giorno, in tutto il mondo, ci sono persone che sono capaci di liberarsi dalla sostanza o dal comportamento che le tiene in ostaggio. Servirà uno sforzo concertato e personale, una comprensione dei fattori unici e specifici delle persone che le stanno mantenendo nel ciclo della dipendenza, insieme alla convinzione che Dio possa ispirarle durante il loro percorso personale verso la libertà.

Nei trentotto anni in cui ho aiutato le persone a vincere le dipendenze, ho visto che ciò che comprendiamo e il modo in cui trattiamo questa patologia sono migliorati negli anni. Suppongo fortemente che tale evoluzione proseguirà negli anni a venire. Anche se chi opera nel settore delle scienze che si occupano di dipendenza affrontano quesiti difficili, si continuano a fare progressi positivi. Quindi, le informazioni presentate qui si basano su quello che sappiamo oggi, con la convinzione che il futuro ci riserverà ulteriore luce e conoscenza.

## Comprendere la dipendenza

So quanto sia straziante combattere contro una dipendenza, ma il primo passo da compiere è comprenderla personalmente. Ecco diversi punti chiave che gettano un po' di luce sull'argomento:

- Le dipendenze iniziano da un'esposizione iniziale e sfociano nell'assuefazione. In qualunque punto si trovi lungo questo continuum, una persona può ancora esercitare un qualche grado di arbitrio e trovare una via d'uscita dal comportamento di dipendenza.

- Definire qualcuno un "soggetto dipendente" può minare il suo senso di progresso a lungo termine. Questo è particolarmente vero nelle prime fasi del comportamento. La definizione "in riabilitazione" sembra essere più utile. È come dire: "Sto scegliendo di confidare nel Salvatore e nella Sua Espiazione per poter diventare come Lui" invece di "Sono intrappolato nel peccato per sempre".
- Tutte le dipendenze hanno diverse componenti specifiche: *biologiche* (genetica, chimica del cervello, ecc.), *psicologiche* (autostima, caratteristiche personali, stress post traumatico, ecc.), *sociali* (genitori, amici, cultura, ecc.) e *spirituali* (pratiche religiose personali e familiari, ecc.). La combinazione di ciascuna delle suddette componenti e la loro rispettiva intensità sono spesso tanto uniche quanto la persona. Ciascuna componente può richiedere un'attenzione specifica e su misura nei confronti della persona presa nel suo insieme affinché questa possa liberarsi del comportamento negativo.



Biologica



Psicologica



Sociale



Spirituale

### Cartelli sul sentiero che conduce alla dipendenza

Quelli che seguono sono indicatori del fatto che un individuo potrebbe trovarsi sul sentiero che porta a sviluppare un'abitudine, poi una compulsione e, infine, una dipendenza:



**Ossessività:** la persona si interessa meno alle attività salutari man mano che la sostanza nociva o il comportamento dannoso prendono gradualmente il sopravvento.



**Bramosia crescente:** la persona vuole progressivamente di più.



**Segretezza:** la persona è sempre più riluttante a permettere che gli altri conoscano le sue decisioni e i suoi comportamenti.



**Negazione:** la persona mente a se stessa sulla propria crescente dipendenza e crede alle proprie bugie.



**Astinenza:** quando alla persona viene negato l'accesso alla sostanza nociva o al comportamento dannoso, il suo senso di benessere scompare.



**Ricaduta:** nonostante si sia resa conto dell'impatto negativo sulla propria vita, la persona ritorna a quella sostanza o a quel comportamento.

Inoltre, l'individuo è di solito la persona meno adatta a stabilire accuratamente a che punto si trova lungo il continuum della dipendenza, una volta sviluppata l'abitudine. Qualora vi stiate chiedendo se una persona cara è sulla via della dipendenza, ci sono molte risorse disponibili come aiuto, sia nella vostra comunità che on-line.



### Trovare la terapia

- La responsabilità di cambiare ricade su ciascun individuo. Anche se possono essere di supporto, la famiglia e gli amici non possono interferire con l'arbitrio di qualcun altro. Se la persona non ha alcun desiderio di cambiare, nessuna forma di terapia avrà successo.
- Il percorso verso la riabilitazione può essere diverso per ciascuna persona. A causa della forza e della debolezza relative dei quattro fattori specifici menzionati prima (biologico, psicologico, sociale e spirituale), non esiste un singolo approccio terapeutico che funzioni per tutti. Lo studio personale, la consultazione di esperti e l'impegno a perseverare fino a quando non si trova una soluzione alla fine porterà alla guarigione.
- Anche se può rovinare la vita dell'individuo in questione, la dipendenza irrisolta ha un impatto negativo anche sulle persone a lui care. Anche queste persone amorevoli e solidali hanno bisogno di supporto e di terapia.

Anche se ha il potere di rimuovere questa difficoltà dalla vita delle persone colpite che Gli permettono di farlo, Dio, nella Sua infinita saggezza, ha delle cose che esse devono imparare mentre collaborano con Lui verso una soluzione. Quasi tutti quelli che si sono liberati della propria dipendenza possono testimoniare delle lezioni apprese attraverso la loro vittoria personale sul proprio vizio. ■

## PER I MEMBRI DELLA FAMIGLIA E GLI AMICI

La dipendenza non dovrebbe essere vista solo come una debolezza morale, ma come una sfida sfaccettata che pressoché chiunque potrebbe dover affrontare. Se conoscete qualcuno che sta combattendo contro una dipendenza, ci sono tantissime cose che dovrete considerare di fare e alcune che dovrete considerare di non fare. Anche se i suggerimenti seguenti non sono un elenco esaustivo e varieranno a seconda della situazione specifica, potreste esaminare ciascuno di essi con l'aiuto della preghiera:

- Prevenire è meglio che curare. Uomo avisato mezzo salvato! A prescindere dalla ricettività della persona a voi cara, parlate della situazione. Spesso le persone mi chiedono che cosa dovrebbero dire o come dovrebbero dirlo. La mia risposta è sempre: "Qualunque cosa è sempre meglio di niente!". Il silenzio è una delle cose peggiori che potreste fare. Pregate per ricevere coraggio e idee; poi aprite la bocca e parlate, anche se non vogliono ascoltare.
- Un buon familiare o un buon amico incoraggia e aiuta le persone che ama a fare le giuste scelte. Inoltre, scoraggia le scelte sbagliate e non le favorisce.
- Questo versetto offre la guida necessaria a chi ha una persona cara che ha intrapreso il sentiero della

dipendenza: "Rimproverando prontamente con severità, quando sospinti dallo Spirito Santo; e mostrando in seguito un sovrappiù di amore" (Dottrina e Alleanze 121:43).

- Siate dei bravi tifosi. I tifosi non prendono una vittoria o una sconfitta sul personale. Comprendono che il loro ruolo è quello di tifare, di incoraggiare e di essere positivi. Anche se sono emotivamente coinvolti nella gara e desiderano che la propria squadra vinca, non considerano un'offesa il fatto che le cose non siano andate bene.
- Quello di studiarlo nella vostra mente (vedere Dottrina e Alleanze 9:8) è un aspetto importante dell'aiutare voi stessi e la persona per cui siete preoccupati. Informatevi sulla dipendenza in modo da poter avere un'idea migliore di ciò che è, di come può essere trattata e di quello che potete fare per aiutare.



## RISORSE IN RETE

La Chiesa mette a disposizione i seguenti siti per aiutarvi a informarvi sulle dipendenze:

- [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org)
- [overcomingpornography.org](http://overcomingpornography.org)

Nel vostro paese potrebbero esserci anche organizzazioni e siti nazionali su come vincere le dipendenze, come ad esempio [ncadd.org](http://ncadd.org) (dipendenza da droga e alcol) e [fightthenewdrug.org](http://fightthenewdrug.org) (pornografia) negli Stati Uniti.

I dirigenti della Chiesa possono fare riferimento al sito [counselingresources.lds.org](http://counselingresources.lds.org) come guida per aiutare le persone in riabilitazione e le rispettive famiglie.

# Trovare pace nella tempesta della dipendenza

**Chakell Wardleigh**

Riviste della Chiesa

---

La dipendenza è un uragano implacabile che sballotta qua e là sia chi ne è affetto sia le persone a lui care.

**L**a sera in cui mio fratello è andato in overdose di eroina è una sera che non dimenticherò mai. Riesco ancora a ricordare ogni dettaglio: il tonfo del suo corpo sul pavimento, le urla dei miei genitori, il terrore, la confusione e la disperazione in cui sono sprofondata quando mi sono resa conto che eravamo tornati al punto di partenza con la sua apparentemente perenne battaglia contro la dipendenza.

Quando mio fratello non ha reagito, mi sono davvero sorpresa di me stessa. Nonostante il caos che mi circondava, mi è venuta una forza interiore innaturale che mi ha permesso di aiutare i miei genitori a stabilizzare mio fratello. Gli tenevo le mani rigide e ingrigite e gli parlavo lentamente mentre mi fissava con lo sguardo inespressivo. Anche se non riuscivo a credere a quello che stavo vedendo, ero sorprendentemente calma mentre aspettavamo che si riprendesse. Mi sono resa conto dopo che quella calma tempestiva era il potere del Signore che mi sosteneva.

Dopo che mio fratello si è stabilizzato ed è stato portato all'ospedale, ho capito la gravità della situazione. La mia momentanea forza mandata dal cielo se n'è andata e io sono crollata dal dolore. Mi si è spezzato il cuore. Il petto mi faceva male mentre me ne stavo rannicchiata nel mio letto e non riuscivo a riprendere fiato. Non



riuscivo a piangere abbastanza forte per tenere il passo con le mie emozioni. “Come fa a essere questa la mia vita?”, pensavo. “Non riuscirà mai a batterla! Non ce la faccio più!”.

In quel momento, quando sono crollata dal dolore, mi sono sentita come se fossi sollevata in aria da una forza invisibile — un vento fortissimo che mi scaraventava sul fondo nero e freddo — un posto riservato non solo a chi è affetto da una dipendenza, ma anche a coloro che amano quella persona, un posto che sto imparando a conoscere troppo bene.

### Un uragano implacabile

Guardare qualcuno che ami lottare contro la dipendenza è quasi insopportabile. La dipendenza alimenta le bugie, i segreti, l'inganno e il tradimento, che alimentano atteggiamenti difensivi, la vergogna e la sfiducia — e tutte queste cose danneggiano i rapporti con gli altri e portano ciascuno di noi a mettere in discussione la propria comprensione della realtà. Non sapete quante volte io, i miei genitori, i miei fratelli e le mie sorelle abbiamo affrontato singolarmente il peso schiacciante dei “e se...” o dei “se solo...”.

Non tutte le famiglie colpite dalla dipendenza vivono la stessa esperienza, ma, nel caso della mia famiglia, la dipendenza di mio fratello ha causato disaccordi su come gestire la sua situazione. Ci sono stati commenti passivo-aggressivi sul “consentire” certi comportamenti e sentimenti feriti tra me e le mie sorelle quando l'attenzione dei miei genitori è incentrata costantemente su nostro fratello. A volte, siamo tutti costretti ad andarci coi piedi di piombo quando interagiamo.

La dipendenza è come un temporale incombente: una nuvola onnipresente di incertezza e di preoccupazione sospesa sulla nostra testa. Anche se siamo sempre sul chi vive aspettando che il fulmine ci colpisca, ogni volta che succede ci coglie impreparati, mandandoci nel panico totale. Ogni volta. È un circolo vizioso e infinito.

Quando è finito in overdose, mio fratello era pulito da due anni. Stavamo finalmente vedendo la luce dopo averlo visto combattere per più di dieci anni le brutali conseguenze della dipendenza. Nel

momento in cui si è trovato nuovamente davanti al suo vizio, però, tutto quello che aveva faticato a costruire nei due anni precedenti è crollato.

Dopo aver intravisto la libertà all'orizzonte, siamo stati risucchiati dalla ricaduta di mio fratello nell'uragano furente, disordinato e apparentemente ineluttabile della dipendenza, una tempesta che colpisce la persona afflitta dalla dipendenza e sballotta qua e là anche i suoi cari.

Il presidente Russell M. Nelson ha spiegato la dipendenza nel modo seguente: “Un esperimento che all'inizio si ritiene una cosa da nulla può trasformarsi in un circolo vizioso. Dall'esperimento si passa all'abitudine, dall'abitudine alla dipendenza, dalla dipendenza alla tossicomania. La morsa si stringe in modo graduale. Le catene dell'abitudine sono troppo leggere per essere avvertite, finché diventano troppo forti per potercene liberare”<sup>1</sup>.

La sensazione di tradimento completo e assoluto ha annientato me e la mia famiglia, ma la cosa che spesso dimentichiamo della dipendenza è il fatto che, quando mio fratello ha una ricaduta, non sta scegliendo la sua dipendenza preferendola alla sua famiglia; ogni giorno si trova davanti a una tentazione quasi insopportabile che noi non possiamo capire appieno.

### Possiamo trovare il Salvatore quando si tocca il fondo

Distesa sul letto, riuscivo già a sentire il noto tormento che si insinuava di nuovo nella mia mente. Ero disperata. Sconfitta. Dolorante. Anche se imploravo Dio affinché eliminasse il dolore dal mio cuore e desse a mio fratello la forza di superare ancora una volta la sua prova, ero certa che non sarei mai stata capace di tirarmi fuori dall'oscuro precipizio di disperazione dopo aver visto mio fratello così a pezzi.

Eppure, in qualche modo ci sono riuscita.

Ogni volta che mi ritrovavo distesa nelle profondità del fondo che ho toccato — che sia a causa della dipendenza di mio fratello o delle prove che sto affrontando — riesco ad alzarmi, a stabilizzare la mia barca e a salpare di nuovo. Potrebbe sembrare impossibile, ma questo è il bello della grazia e della misericordia del Salvatore: quando metto la mia vita nelle Sue mani, Egli rende possibile l'impossibile. Come ha insegnato l'apostolo Paolo: “Io posso ogni cosa in Colui che mi fortifica” (Filippesi 4:13).

I miei momenti di disperazione, i miei momenti in cui “tocco il fondo”, di solito si verificano quando la vita sta andando bene, quando mi sento in cima al mondo e poi, all'improvviso, cado — e *boom!* Sono riversa sullo spietato fondo. La caduta è improvvisa, inattesa e dolorosa. Tuttavia, con mia sorpresa, dopo averci trascorso una discreta fetta della mia esistenza a causa di diverse prove, ho imparato che anche il fondo che tocchiamo può essere un posto meraviglioso, perché quando si è circondati dalla completa oscurità, la Luce del Signore continua a risplendere luminosa. Quando vi ritrovate sul fondo, ricordate le parole dell'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli: “È impossibile per voi affondare così profondamente da non poter essere raggiunti dall'infinita luce dell'Espiazione di Cristo”<sup>2</sup>.

I momenti in cui ho toccato il fondo mi hanno aiutata a comprendere meglio il potere dell'Espiazione di Gesù Cristo. Quando soffro per mio fratello e penso che nessuno capisca quello che sto passando, so che il Salvatore comprende la mia situazione. So che Egli comprende anche la dipendenza di mio fratello in un modo che nessun altro può capire. Per quanto io possa detestare l'abisso improvviso e orribile in cui precipito, sono grata dei momenti in cui il Salvatore mi ha aiutata a restare in piedi quando non avevo la forza di riuscirci da sola. Riguardo alla dipendenza di mio fratello, Egli mi rafforza perché io abbia compassione di lui invece di giudicarlo o di incolparlo, perché io provi empatia per lui anche se lotta contro qualcosa che non riesco a cogliere del tutto, e perché io lo perdoni e lo ami nonostante le molte volte in cui sono stata ferita dalle sue scelte.

### Sostenere coloro che affrontano la dipendenza

Mio fratello è veramente una brava persona. È cortese e rispettoso. È umile e gentile. È intelligente e divertentissimo. È uno zio adorato, un grande amico e un caro membro della mia famiglia. Non è affatto una cattiva persona. È un figlio di Dio con un valore infinito caduto preda di Satana e delle proprie dipendenze personali perché ha preso qualche decisione sbagliata. Come il presidente Dallin H. Oaks, primo consigliere della Prima Presidenza, ha insegnato: "Piccoli atti di disobbedienza o piccole mancanze nel seguire pratiche rette possono trascinarci in basso verso un esito che ci era stato detto di evitare"<sup>3</sup>. Nonostante le scelte sbagliate che ha fatto, a mio fratello e a chiunque altro stia combattendo contro la dipendenza, nonché alle rispettive famiglie, servono sostegno e forza.

La mia famiglia ha sofferto in silenzio per molto tempo riguardo alle difficoltà di mio fratello. Abbiamo sopportato per anni una vergogna auto-imposta. La dipendenza era un tabù, quindi non ne parlavamo. Pensavamo che la tossicodipendenza non avrebbe mai colpito le famiglie che facevano del loro meglio per vivere il Vangelo e seguire Gesù Cristo. Avevamo molta paura di quello che le persone avrebbero pensato se lo avessero scoperto. I miei genitori si incolpavano continuamente delle decisioni prese da mio fratello, io nascondevo ai miei amici quello che stava succedendo e tutti noi eludevamo tutte le domande che riguardavano mio fratello. Allora non sapevamo che il non parlarne rendeva le nostre circostanze più dolorose di quanto non lo fossero già.

Ora affronto la dipendenza di mio fratello in modo diverso. E questa è la parola chiave: *affronto*. Per troppi anni mi sono girata dall'altra parte e l'ho nascosta a tutti, ma ora l'affronto direttamente insieme alla mia famiglia. Chiediamo sostegno e cerchiamo di sostenere gli altri. Con il passare degli anni abbiamo scoperto che la dipendenza colpisce molte famiglie sotto molteplici forme, e che non c'è alcun bisogno di vergognarsi o di nascondersi. Bisogna parlarne, e a coloro che ne sono stati colpiti — siano essi i soggetti affetti da dipendenza o i loro cari — serve meno giudizio e servono più sostegno, compassione, comprensione e amore. Nessuno dovrebbe soffrire da solo.

### Trovare pace nella tempesta

Anche se ho pregato per anni che la dipendenza gli fosse tolta, ho imparato che l'arbitrio di mio fratello non può essere alterato. Egli ha ancora un po' di arbitrio e fa le proprie scelte, anche se legato dalla dipendenza. Io e la mia famiglia possiamo stargli vicino, ma non possiamo costringerlo a cambiare. È lui il fattore determinante. Quindi, quando ci ritroviamo intrappolati nell'uragano impetuoso che circonda mio fratello, a volte ci sembra di non avere scampo. Come per molti altri che affrontano la dipendenza, abbiamo



la sensazione di non poterle sfuggire. Tuttavia, senza eccezioni, il Salvatore è pronto a offrirci brevi momenti di libertà attraverso sentimenti di pace e sollievo e attraverso la consapevolezza che un giorno andrà tutto bene.

Il modo in cui il Salvatore mi porta pace non è sempre istantaneo né è un miracolo strabiliante. Quando affronto il vento impetuoso dell'uragano, penso spesso a quando il Salvatore dormiva durante la tempesta mentre navigava sul Mar di Galilea. In quel momento i Suoi apostoli erano terrorizzati. Scelsero di concentrarsi sulla tempesta invece di focalizzarsi sul Salvatore, eppure Egli rimase proprio accanto a loro per tutto il tempo. Non si allontanò mai da loro e andò in loro soccorso — anche quando essi dubitarono di Lui (vedere Marco 4:36–41).

Ho imparato che il Salvatore, allo stesso modo, non permetterà mai che io affoghi. Nella mia esperienza, sono sempre i piccoli casi in cui si manifesta la misericordia del Signore che mi permettono di continuare a remare contro le onde tempestose che la vita mi scaglia contro. Egli mi ha permesso di rimanere calma e di non perdere la testa quando mio fratello aveva bisogno di me, mi ha aiutata a radunare le forze per alzarmi dal letto nei giorni in cui credevo di non averne più, e continua a offrirmi pace nonostante la mia paura costante e paralizzante dell'ignoto.

### **C'è sempre speranza**

Per il fatto che spesso ci arrivano notizie di tragedie associate all'overdose di droga, all'avvelenamento da alcol o ai molti divorzi causati dalla pornografia, la dipendenza può apparire come una spaventosa causa persa, ma non deve essere sempre così. Grazie al Salvatore, c'è davvero una speranza a cui aggrapparsi in qualsiasi situazione.

Anche se non so come si concluderà la battaglia di mio fratello, mi aggrappo ancora alla speranza, anche quando sembra futile. Digiuno. Ora prego per avere comprensione, empatia e guida invece di pregare che la sua dipendenza svanisca all'improvviso. Mi rendo conto della mia crescita personale e spirituale scaturita da questi

dieci anni di prove. Utilizzo quante più risorse posso per capire l'incomprensibile, e cerco deliberatamente il sostegno meraviglioso dei miei amici e dei dirigenti della Chiesa.

Soprattutto, confido nel Salvatore e nel Suo potere di guarigione e di salvezza. La Sua Espiazione è reale. Non esiste conforto più grande del sapere che Egli capisce perfettamente ciò che io e mio fratello stiamo affrontando. Il Salmo 34:18 insegna: "L'Eterno è vicino a quelli che hanno il cuor rotto, e salva quelli che hanno lo spirito contrito".

So che mi sta accanto nei momenti in cui il mio cuore è "rotto", e so che ci sarà sempre per aiutarmi a rimetterne insieme i pezzi. Egli non si limita a osservare l'uragano dalla spiaggia, ma il più delle volte è sulla barca ad affrontare i venti impetuosi e le onde ruggenti insieme a me. Continua e sedare i mari tempestosi della mia vita e mi permette di progredire e di provare la vera pace. ■

#### **NOTE**

1. Russell M. Nelson, "Tossicomania o libertà", *La Stella*, gennaio 1989, 5.
2. Jeffrey R. Holland, "I lavoratori nella vigna", *Liahona*, maggio 2012, 33.
3. Dallin H. Oaks, "Cose piccole e semplici", *Liahona*, maggio 2018, 92.





**Anziano  
Gerrit W. Gong**  
Membro del  
Quorum dei Dodici  
Apostoli

# Il miracolo di appartenere all'alleanza

---

L'armonia tra le nostre alleanze e l'Espiazione di Gesù Cristo si ode nelle melodie e nei discanti a mano a mano che ricorrere all'Espiazione del nostro Salvatore ci aiuta a tenere fede alle nostre alleanze in un modo nuovo e più santo.

**N**ella scuola della vita terrena, il Signore ci invita ad apprendere e a progredire in modi continui ed eterni amando innanzitutto Lui e rafforzandoci a vicenda nel Suo amore. Il principio di rafforzarci reciprocamente nel Signore e nel Suo amore è sancito dal primo e dal secondo gran comandamento. Come la Prima Presidenza ha insegnato recentemente in una lettera: “Il ministero del Salvatore esemplifica i due grandi comandamenti: ‘Ama il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l’anima tua e con tutta la mente tua’ e ‘Ama il tuo prossimo come te stesso’ (Matteo 22:37, 39)”. La lettera della Prima Presidenza continua: “Con questo spirito, Gesù ha insegnato anche: ‘Voi siete coloro che ho scelto per istruire questo popolo’ (3 Nefi 13:25)”<sup>1</sup>.

L'inno dell'amore redentore del nostro Salvatore risorto celebra l'armonia tra le alleanze, che ci legano al Signore e gli uni agli altri, e l'Espiazione di Gesù Cristo, che ci aiuta a spogliarci dell'uomo o della donna naturale e a cedere “ai richiami del Santo Spirito” (Mosia 3:19).

Tale armonia è espressa nel piano di felicità, nell'ambito del quale apprendiamo e progrediamo esercitando quotidianamente l'arbitrio morale individuale e in cui non siamo lasciati a vagare da soli, ma ci vengono dati un sentiero dell'alleanza e il dono dello Spirito Santo. L'Alfa e l'Omega (vedere Dottrina e Alleanze 61:1), il Signore Gesù Cristo, è con noi fin dall'inizio e rimarrà con noi fino alla fine, quando “Iddio asciugherà ogni lagrima dagli occhi [nostri]” (Apocalisse 7:17), escluse le nostre lacrime di gioia.

Le nostre alleanze ci legano a Dio e gli uni agli altri. Pensate per essere eterne, le nostre alleanze includono Dio, il nostro Padre Eterno, e Suo Figlio, Gesù Cristo. Le



alleanze eterne possono portare il potere dell'amore di Dio, allo scopo di dare speranza e accrescere l'amore; di risollevarlo e trasformare; di edificare e santificare; di redimere e di portare all'Esaltazione.

Nella rivelazione della nostra natura autentica e divina attraverso le alleanze stipulate con Dio, impariamo a vedere e ad amare i nostri fratelli e le nostre sorelle come fa Lui. Questo amore e questa conoscenza sempre più profondi ci invitano a conoscere Dio e, in maniera individualizzata, a diventare più simili a Lui, ci mettono in grado di farlo e ci santificano in modo tale da riuscirci.

### Le alleanze e l'Espiazione del Signore

L'armonia tra le nostre alleanze e l'Espiazione di Gesù Cristo si ode nelle melodie e nei discanti a mano a mano che ricorrere all'Espiazione del nostro Salvatore ci aiuta a tenere fede alle nostre alleanze in un modo nuovo e più santo.<sup>2</sup> Insieme, le nostre alleanze e l'Espiazione del nostro Salvatore possono plasmare ciò che desideriamo, percepiamo e sperimentiamo nella vita terrena quotidiana e possono prepararci per la socievolezza del cielo (vedere Dottrina e Alleanze 130:2).

Grazie all'Espiazione di Gesù Cristo troviamo fede, forza e fiducia per venire a Cristo, sapendo che la perfezione è in Lui. Tale conoscenza offre una via di fuga dalla routine costantemente ansiogena del perfezionismo. Nel brano "All'alba sorgerà"<sup>2</sup> può esserci qualche verità, se vediamo il brano come un invito a lasciarci alle spalle le aspettative mondane auto-imposte che non potranno mai soddisfarci e se significa anche tenersi stretti alle speranze e alle promesse celesti di provenienza divina che il Signore ci offre.

Avete notato che ciascuna ordinanza ci chiama per nome e ci lega per nome al nome di Gesù Cristo?

Le ordinanze sono universali e particolari (individuali) allo stesso tempo. Anni fa, in qualità di sommo consigliere responsabile dei battesimi per il palo, ho notato che l'ordinanza battesimale

era esternamente la stessa per ciascuno, ma individualmente distinta nel fatto che ciascuna persona battezzata veniva chiamata, una alla volta, per nome, e che il suo nome era legato al "nome del Padre, e del Figlio e dello Spirito Santo" (3 Nefi 11:25) tramite alleanza.

La Sua grazia meravigliosa è universale e unica quanto il Salvatore stesso. Quale Agnello senza macchia, Egli ha stabilito l'esempio facendosi battezzare per adempiere ogni rettitudine (vedere 2 Nefi 31:6). Le Scritture la chiamano "la dottrina di Cristo" 2 Nefi 31:21; (vedere anche 3 Nefi 11:38-40), e i nostri missionari la insegnano. La dottrina di Cristo comprende "[seguire] l'esempio di Gesù Cristo facendosi battezzare da qualcuno che detiene l'autorità del sacerdozio di Dio"<sup>3</sup>.

Noi entriamo dalla porta del pentimento e del battesimo mediante l'acqua; "e allora viene la remissione dei [nostri] peccati mediante il fuoco e mediante lo Spirito Santo" (2 Nefi 31:17). Il sentiero stretto e angusto — il sentiero dell'alleanza — conduce alla vita eterna (vedere 2 Nefi 31:18). Fa parte del modo in cui ciascuno di noi viene rafforzato nel Suo amore.

Le nostre alleanze e l'Espiazione di Gesù Cristo ci legano anche in altri modi.

### L'appartenenza all'alleanza

Per alleanza divina, apparteniamo a Dio e gli uni agli altri. L'appartenenza all'alleanza è un miracolo. Non è questione di possesso. Come la carità, "è paziente, è benigna" e "non invidia; [...] non si vanta, non si gonfia" (1 Corinzi 13:4; vedere anche Moroni 7:45). Appartenere all'alleanza fornisce radici e ali. Ci libera attraverso l'impegno. Ci edifica attraverso l'amore.

Nell'appartenere all'alleanza, ci rafforziamo a vicenda nell'amore del Salvatore, così da giungere ad amare maggiormente Dio e gli altri. Ciò accade in parte perché l'appartenenza all'alleanza "non cerca il proprio interesse, non s'inasprisce, non sospetta il male" (1 Corinzi 13:5). L'appartenenza all'alleanza "non gode dell'ingiustizia, ma



cambia noi stessi e i nostri rapporti — compresa l'alleanza del matrimonio — perché diventiamo più santificati e divini.

A un corso sul matrimonio, una studentessa sposata ha alzato la mano e ha detto all'insegnante: “Mi scusi, continua a dire che il matrimonio è difficile. Non è il matrimonio a essere difficile, ma è la *vita* a esserlo e il matrimonio, con i suoi alti e bassi, può essere una benedizione in cui sperimentiamo le gioie e le difficoltà della vita insieme”.

*Appartenere all'alleanza fornisce radici e ali.  
Ci libera attraverso l'impegno. Ci edifica  
attraverso l'amore.*

gioisce con la verità” (1 Corinzi 13:6). Appartenere all'alleanza significa venire e vedere faccia a faccia, conoscendo come siamo conosciuti (vedere 1 Corinzi 13:12). La nostra fedeltà alle alleanze che abbiamo stipulato è costante e ferma (vedere Mosia 5:15; Alma 1:25).

Appartenere all'alleanza vuol dire sperare ogni cosa, sopportare molte cose e “[sperare] di essere in grado di sopportare ogni cosa” (vedere Articoli di Fede 1:13; vedere anche 1 Corinzi 13:7; Moroni 7:45). Appartenere all'alleanza significa serbare la fede. Non vuol dire smettere di credere in noi stessi, gli uni negli altri o in Dio.

Appartenere all'alleanza significa rallegrarci con quelli che si rallegrano e gioire con quelli che hanno motivo di farlo, significa stare come testimoni delle tenere misericordie e dei miracoli quotidiani di Dio “in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo” (vedere Mosia 18:8–9).

Appartenere a Dio e agli uni agli altri nell'appartenenza all'alleanza significa sorridere in situazioni inaspettate quando guardiamo con occhi per vedere e ascoltiamo con orecchie per udire. Egli

Anche se il matrimonio eterno è il nostro ideale, le infedeltà, i maltrattamenti di qualunque genere e le incompatibilità insormontabili potrebbero necessitare di immediate azioni protettive o di una separazione e, forse, del divorzio. Sappiamo che le alleanze sono vincolanti ed eterne solo per mutuo consenso delle parti interessate e quando sono ratificate dalla manifestazione, da parte dei cieli misericordiosi, dello Spirito Santo, che le Scritture indicano come “il Santo Spirito di promessa” (Dottrina e Alleanze 88:3).

Ci sono conforto, pace e speranza nella rassicurazione del Signore secondo la quale le persone degne riceveranno tutte le benedizioni promesse.<sup>4</sup> Rafforzarci a vicenda nel Suo amore, nella Sua maniera e con i Suoi tempi fa parte della Sua promessa (vedere Dottrina e Alleanze 88:68).

#### **“Come funziona il servizio”**

Quando ero un giovane vescovo, un'esperienza vissuta nel mio rione mi ha insegnato l'appartenenza all'alleanza dimostrata nel rafforzarci a vicenda nell'amore del Salvatore. Le famiglie di Hans e Fay Ritter e di Larry e Tina O'Connor, insieme ad altre famiglie meravigliose del rione, ministravano continuamente agli altri ed erano amate da tutti.

Un giorno il nostro presidente di palo mi ha chiesto di dare un'occhiata ai Ritter. Quando sono arrivato a casa loro, ho notato qualche cedimento nel pavimento e un vecchio bollitore.

“Vescovo, la situazione è questa”, mi ha detto il fratello Ritter. “La caldaia si è rotta e l'acqua calda si è infiltrata nel pavimento. Sono arrivate le termiti.



Ecco perché il pavimento ha qualche cedimento. Abbiamo dovuto staccare la caldaia ed ecco perché riscaldiamo l'acqua con un bollitore.

I Ritter mi hanno autorizzato a parlare della loro situazione nel nostro consiglio di rione, che è stato fantastico. I membri conoscevano qualcuno che poteva sistemare il pavimento, le pareti, i tappeti, gli elettrodomestici o la pittura. I volontari sono arrivati e hanno dato una mano in innumerevoli modi generosi. Tra di loro c'era Larry O'Connor, un costruttore esperto che era spesso a casa dei Ritter.

Tina, la moglie di Larry, ha raccontato che il marito e altri membri del quorum a volte andavano dai Ritter il venerdì e passavano lì la notte. "Un sabato mattina ho portato loro la colazione", ha detto. "Larry è uscito dal bagno con i mano attrezzi da idraulico".

Tina ha aggiunto che era stato da uomini come Hans Ritter e altri che suo marito aveva imparato a diventare un uomo — gentile, premuroso, tenero. Mentre il mio Larry serviva insieme a uomini tanto bravi, anche nel nido d'infanzia, è diventato un marito e un padre ancora più meraviglioso", ha detto.

Quando la casa è stata completata, tutti abbiamo gioito.

Hans e Fay Ritter non ci sono più da un po', ma di recente ho parlato con due dei loro figli, Ben e Stephen. Hanno ricordato che il silenzioso servizio svolto da altri ha mantenuto la dignità del loro padre, che lavorava incessantemente per prendersi cura della propria famiglia.

Mentre si trovavano a un'attività del rione, non molto tempo dopo che la casa dei Ritter era stata completata, Larry e Tina O'Connor hanno ricevuto la notizia che la loro casa stava andando a fuoco. Sono corsi a casa e hanno visto dappertutto finestre rotte (per far uscire il fumo) e mura forate (per controllare che non ci fossero fiamme nascoste).

"Eravamo devastati", ha detto Tina. Ma poi è arrivato il rione.

"Hanno dato tutti una mano", hanno detto Tina e Larry. "Il rione intero è arrivato con amore. Eravamo come una famiglia".

E chi c'erano tra i primi arrivati e tra gli ultimi ad andarsene, mentre la casa degli O'Connor veniva ricostruita? Esatto, la famiglia di Hans e Fay Ritter.

Ben e Stephen sono modesti, ma ricordano quando la loro famiglia è andata ad aiutare gli O'Connor. "Eravamo lì tutti insieme", hanno detto. "È così che il servizio funziona. Ci prendiamo tutti cura gli uni degli altri, a volte aiutando gli altri e a volte lasciando che gli altri aiutino noi".

Per quanto mi riguarda, può esserci un legame meraviglioso, virtuoso e armonioso quando ci rafforziamo a vicenda nell'amore del Salvatore. Gli O'Connor aiutano i Ritter, i Ritter aiutano gli O'Connor, e tutto questo mentre si sta stabilendo una comunità di Santi degli Ultimi Giorni. Ogni giorno, in una miriade di modi, a ciascuno di noi servono — e ciascuno di noi può offrire — l'amore e il sostegno ministranti in piccoli, semplici, posenti modi che cambiano la vita.

In tal modo, assistiamo a un doppio miracolo simile a quello dei pani e dei pesci: in primo luogo, una comunità di santi può ritrovarsi con un'unità altruistica meravigliosa per soddisfare una grave necessità; in secondo luogo, allo stesso tempo, una comunità di santi può essere stretta insieme con amore ministrando quotidianamente e con amore in molte circostanze semplici, come ad esempio in famiglia, nel ramo, nel rione o nella comunità, nel corso di molti anni — indipendentemente dalla presenza di una grave necessità.

### **Rafforzati nell'amore del Salvatore**

Tutto questo ci riporta dove abbiamo cominciato: al primo e al secondo gran comandamento e all'invito a essere rafforzati e a rafforzarsi a vicenda nell'amore del Signore.

Il presidente Russell M. Nelson ha detto in modo possente: "Il nostro messaggio al mondo è

*Ci sono un'armonia e una risonanza divine nell'appartenenza all'alleanza quando veniamo rafforzati nell'amore del Signore e quando ci rafforziamo a vicenda in Lui.*

semplice e sincero: invitiamo tutti i figli di Dio da entrambi i lati del velo a venire al loro Salvatore, a ricevere le benedizioni del santo tempio, ad avere gioia duratura e a qualificarsi per la vita eterna”<sup>5</sup>.

Se ci nutriamo abbondantemente delle parole di Cristo (vedere 2 Nefi 32:3) e mettiamo Dio al primo posto (vedere Matteo 6:33), il Signore rafforza e benedice ogni aspetto della nostra vita. Ci sono un'armonia e una risonanza divine nell'appartenenza all'alleanza quando veniamo rafforzati nell'amore del Signore e quando ci rafforziamo a vicenda in Lui.

Le parole dell'apostolo Paolo riecheggiano l'armonia delle nostre alleanze e l'Espiazione del Signore Gesù Cristo:

“Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Sarà forse la tribolazione, o la distretta, o la persecuzione, o la fame, o la nudità, o il pericolo, o la spada? [...]

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).

Questa è anche la mia solenne testimonianza.

Rendo testimonianza di Dio, nostro Padre Celeste, e di Suo Figlio, Gesù Cristo. Essi ci conoscono meglio e ci amano più di quanto conosciamo e amiamo noi stessi. Possiamo confidare nell'Eterno con tutto il cuore, e non dobbiamo appoggiarci sul nostro discernimento (vedere Proverbi 3:5).

In 159 case del Signore, in 43 paesi, possiamo essere rafforzati nel Signore attraverso le nostre alleanze e l'Espiazione di Gesù Cristo.

Siamo benedetti dall'autorità del sacerdozio e dalla rivelazione profetica continua dal profeta Joseph Smith al nostro caro presidente Nelson oggi. Eventi recenti mi hanno reso ancora più certo della realtà della dottrina, delle chiavi, delle ordinanze e delle alleanze restaurate nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni quale “regno del Signore nuovamente stabilito sulla terra in preparazione della seconda venuta del Messia”<sup>6</sup>, e mi hanno reso ancora più umile al riguardo.

Il Libro di Mormon – Un altro testamento di Gesù Cristo e tutte le Sacre Scritture sono la parola di Dio.

Possa ciascuno di noi arrivare a conoscere meglio il nostro Salvatore e a diventare più simile a Lui a mano a mano che veniamo rafforzati nel Signore e che ci rafforziamo a vicenda in Lui e nel Suo amore. ■

*Tratto dal discorso intitolato “Strengthen One Another in the Lord”, tenuto il 4 maggio 2018 alla conferenza della Brigham Young University per le donne.*

#### NOTE

1. Lettera della Prima Presidenza, 2 aprile 2018.
2. Vedere “All'alba sorgerà”, *Frozen* (2013).
3. *Predicare il mio Vangelo – Guida al servizio missionario* (2004), 40.
4. Vedere *Manuale 2 – L'amministrazione della Chiesa* (2010), 1.3.3.
5. Russell M. Nelson, “Avanziamo insieme nel lavoro del Signore”, *Liahona*, maggio 2018, 118.
6. Introduzione del Libro di Mormon.



## Una preghiera per portarci al tempio

**D**iversi giorni prima del viaggio previsto del nostro rione al Tempio di Aba, in Nigeria, il vescovo mi ha chiamato e mi ha chiesto di essere il capogruppo. Ho accettato e, la mattina del viaggio, abbiamo offerto una preghiera e siamo saliti sull'autobus per iniziare il nostro viaggio.

Per strada, cantavamo inni. Una gioia indescrivibile riempiva l'aria. Ci stavamo divertendo durante il viaggio di dieci ore, ma, poco prima di pranzo, il nostro autobus ha avuto un problema che nessuno di noi era in grado di riparare.

Sono corso a un vicino distributore di benzina e ho trovato un'impiegata. Le ho chiesto se poteva indicarmi un meccanico.

Senza esitare, ha chiamato due meccanici. Sono arrivati poco dopo e si sono messi subito al lavoro. Hanno scoperto che la cinghia della ventola era difettosa. Hanno lavorato per ore fino a quando non sapevano più che fare. Poi hanno chiamato un altro meccanico.

Quando è arrivato sembrava sicuro e ha detto con sarcasmo: "Che cosa c'è che non va nella cinghia della ventola che non riuscite a riparare?"

Ha lavorato per un po' e poi ha detto: "Quello che è successo qui è fuori dall'ordinario". Ha preso i suoi attrezzi e se n'è andato. Gli altri meccanici hanno continuato a cercare una soluzione, ma la nostra situazione sembrava senza speranza.

Mi sono girato verso i miei fratelli della Chiesa e ho visto la tristezza su quasi ogni volto. Mentre pensavo al passo successivo, mi è venuto un pensiero: "Avete pregato per capire qual è il problema?"

Ho radunato immediatamente il gruppo. Ci siamo messi in cerchio e abbiamo pregato il nostro Padre Celeste

di dare ai meccanici la conoscenza che mancava loro. In meno di cinque minuti, uno dei meccanici è venuto da me.

"Ce l'abbiamo fatta!", ha detto raggianti.

Eravamo felicissimi e abbiamo ringraziato il Signore. Mi sono accorto subito che l'altro meccanico sembrava scoraggiato. Ho cercato di congratularmi con lui, ma lui ha detto: "Si sta congratulando con me per aver impiegato sei ore per aggiustare una cinghia? Ne ho aggiustate due prima di venire qui. Per quello che è successo qui non c'è spiegazione".

Gli ho detto che Dio era intervenuto dopo la nostra preghiera.

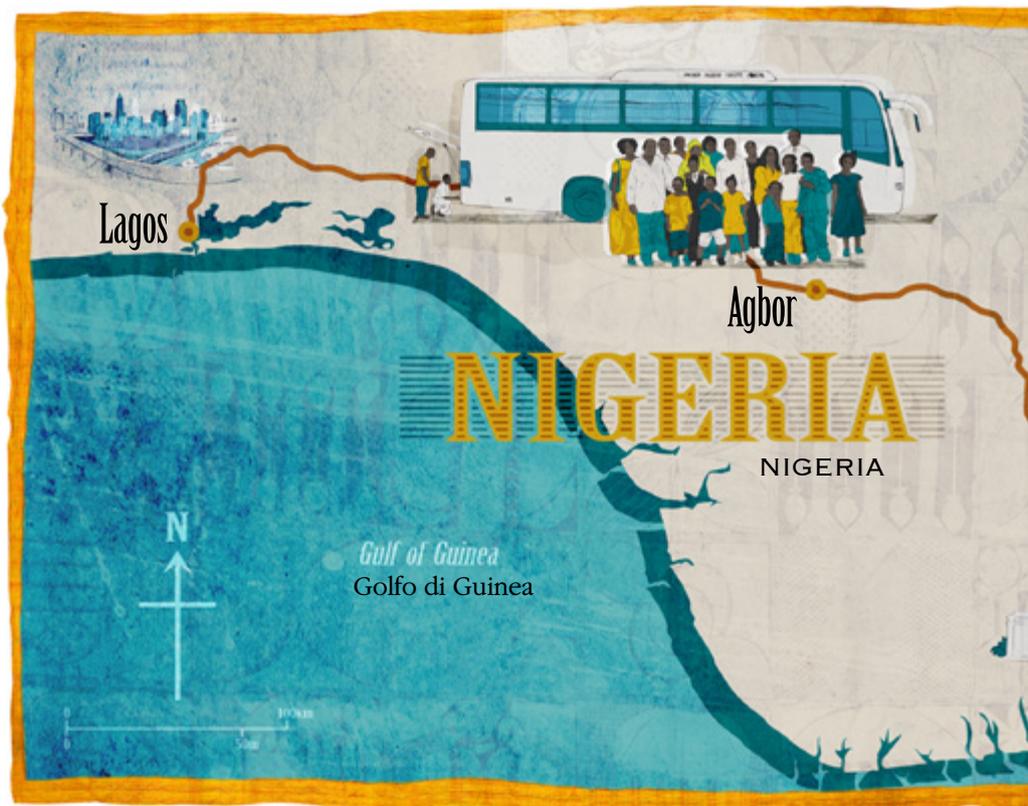
"Avete pregato per la cinghia?", ha chiesto.

"Sì, circa cinque minuti fa".

"Oh, è meraviglioso da parte vostra!", ha detto.

Ho pagato i meccanici e se ne sono andati. Tutti siamo risaliti sull'autobus e abbiamo ripreso il viaggio. Siamo finalmente giunti al tempio diverse ore dopo, grati del fatto che il Padre Celeste ascolta ed esaudisce le nostre preghiere. ■

**Isaac Ututu, Lagos, Nigeria**



**D**urante il viaggio di dieci ore verso il tempio, il nostro autobus ha avuto un problema che nessuno di noi era in grado di riparare.

**S**entivo di non poter prendere il sacramento a causa di tutto il risentimento che avevo nel cuore. Ho pregato che l'oscurità venisse allontanata.



## Il Padre Celeste ha mandato un promemoria

**D**opo una battaglia di undici anni contro la demenza, mio marito è morto. Per me, la sua morte è stata agrodolce. Mi ero presa cura di lui, ero stata la sua amica e il suo amore e, anche se ero felice che avesse smesso di soffrire, mi mancava terribilmente. Pensavo di sapere tutto sul dolore, ma la tristezza e la sensazione di perdita mi hanno spinto su un sentiero che non mi aspettavo di intraprendere.

Con mio grande smarrimento e mia grande sorpresa, la negatività è entrata nella mia vita. Mi sentivo ignorata, inutile e invisibile per i miei familiari, gli amici e i membri del rione. Mi crogiolavo nell'autocommiserazione e provavo risentimento nei confronti degli altri.

Una domenica mi sono seduta in fondo alla cappella. Guardavo una sorella amichevole ed espansiva intrattenersi con altri membri del rione. Era gentile e generosa con tutti.

“Ma”, ho pensato, “non mi ha *mai* chiesto come sto, non mi ha *mai* fatto le condoglianze, non ha *mai* riconosciuto quanto la morte di mio marito sia stata dura per me!”.

Questi pensieri negativi sono continuati mentre iniziava l'inno sacramentale. Sentivo di non poter prendere il sacramento a causa di tutto il risentimento che avevo nel cuore.

“Devi chiedere aiuto *adesso* per liberarti di questi sentimenti!”, ho pensato.

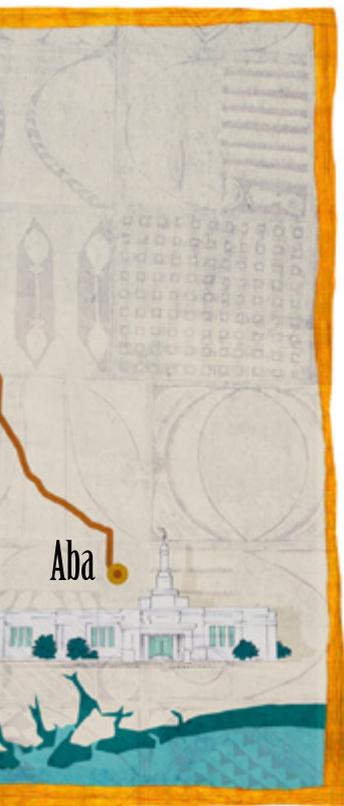
Ho pregato che l'oscurità venisse allontanata. Quella sorella non meritava affatto il mio risentimento. Ho pregato per ricevere perdono e aiuto nel lasciare andare il mio risentimento. Quando il diacono è arrivato di fronte a me con il vassoio, sentivo di poter prendere il sacramento. Per tutta la settimana successiva, ho continuato a pregare per ricevere una guida.

La domenica successiva ero nell'atrio e ho visto la donna su cui mi ero concentrata la settimana precedente.

“O, Carol!”, ha detto. “Ti ho pensata tantissimo! Posso solo immaginare quanto le cose siano state difficili per te. Ti sei presa cura di tuo marito per così *tanto* tempo. Sarà sicuramente un cambiamento difficile da affrontare. Come stai?”.

Abbiamo parlato per qualche minuto e mi ha dato un meraviglioso abbraccio. Sono rimasta senza parole! Mi sono seduta al solito posto in cappella con un gran sorriso. Ho immediatamente ringraziato il mio Padre Celeste. Aveva mandato a quella brava sorella un promemoria affinché dicesse le parole che avevo bisogno di sentire. Da quel momento in poi, ho sentito che il Padre Celeste pensa a me. Mi ha dato la forza di affrontare la “nuova normalità” che è entrata a far parte della mia vita. ■

**Carol Whitaker, Oregon, USA**



## Sono contento di aver ascoltato

A metà di una giornata frenetica nella mia clinica di neurologia, ero indietro con gli appuntamenti. Per fortuna, una visita fu rapida. Quando mi alzai per uscire dalla stanza, provai un senso di sollievo, ma il mio paziente cominciò a dirmi cose non collegate alla nostra visita. Nonostante la mia impazienza, ebbi la sensazione di dovermi sedere di nuovo e ascoltare.

Mi disse che di recente sua moglie aveva iniziato a sentirsi male. “Sapeva quello che stava succedendo”, raccontò, “ma non me lo aveva detto perché aveva paura di andare in ospedale”.

Nel giro di pochi giorni, la moglie aveva cominciato a trascorrere tutto il

tempo a letto. Si confondeva e quello che diceva non aveva molto senso. Anche il mio paziente aveva problemi gravi, e poco dopo anche le sue condizioni erano peggiorate. Non potevano più prendersi cura l'uno dell'altra. Quando la cognata del mio paziente era andata a trovarli, si allarmò. Chiamò due ambulanze per portarli all'ospedale. Presto i medici scoprirono che la moglie del mio paziente aveva un cancro al seno in stato avanzato.

“Non ho più parlato con mia moglie”, mi confidò l'uomo.

Sua moglie aveva subito un attacco cardiaco ed era stata messa sotto respirazione assistita. Il mio paziente disse di

essere stato portato sulla sedia a rotelle dalla sua stanza alla terapia intensiva perché potesse vedere sua moglie per l'ultima volta. Poi disse ai medici di staccare la spina.

L'uomo smise di parlare. A quanto pare aveva detto tutto quello che voleva dire. Gli dissi quanto fossi dispiaciuto. L'uomo mi salutò con una stretta di mano e se ne andò. Sono contento di essere tornato a sedere e di aver ascoltato. Sono contento di non essermene andato quando avevo intenzione di farlo! Come si sarebbe sentito quell'uomo se fossi corso fuori dalla stanza proprio quando stava per condividere il suo fardello?

Non so perché quel giorno il mio paziente mi abbia raccontato la sua storia, ma so perché l'ascoltai. Alma insegna che coloro che desiderano essere battezzati e seguire Gesù Cristo dovrebbero essere “disposti a portare i fardelli gli uni degli altri, [e] a piangere con quelli che piangono, sì, e a confortare quelli che hanno bisogno di conforto” (Mosia 18:8-9).

Il mio paziente stava portando un fardello e, a mio piccolo modo, potevo aiutarlo a portarlo. Stava piangendo, e io ho pianto con lui. Aveva bisogno di conforto, così l'ho confortato. In una maniera tanto semplice, ho cercato di rendere onore alla mia promessa di essere più simile al mio Salvatore. ■

**Alan B. Sanderson, Utah, USA**

*Il mio paziente cominciò a dirmi cose non collegate alla nostra visita. Nonostante la mia impazienza, ebbi la sensazione di dovermi sedere di nuovo e ascoltare.*



# Una lettera del profeta

**E**ro incerta se unirmi alla Chiesa quando mio marito me l'ha fatta conoscere. Mi ha dato un Libro di Mormon e, dopo molte lezioni e quasi due anni di lavoro con i missionari, sono stata battezzata nel 2007. Dopo essere diventata membro della Chiesa ho avuto qualche difficoltà. Non capivo l'importanza dei profeti moderni. Secondo me, un profeta doveva essere qualcuno come Mosè con il suo bastone.

“Il profeta parla con Dio?”, ho chiesto a mio marito.

“Sì”, ha risposto.

“Ne sei sicuro?”.

“Sì, il profeta parla con Dio”.

“Quindi chiederò al Signore di dire al profeta di mandarmi una lettera in cui si dice che questa è la Chiesa di Gesù Cristo”.

“O no!”, ha risposto mio marito.

“Non funziona così!”.

Ero determinata.

“Se il profeta parla con il Signore, allora il Signore parlerà con il profeta, che mi manderà una lettera”.

Una domenica, in Chiesa, un missionario mi ha dato un DVD e mi ha chiesto di guardarlo con la mia famiglia. Conteneva le testimonianze dei profeti e apostoli. La prima persona a parlare era il presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008). Mi ha colpita. Sembrava sincero e io sentivo che stava dicendo la verità.

“Vedi? Questa è la tua testimonianza del profeta”, ha detto mio marito.

“No, io voglio ancora una sua lettera”, ho risposto.

Una sera, i missionari arrivarono a casa nostra e mi hanno dato una rivista.

“Non sappiamo perché, ma abbiamo sentito che dovevamo portargliela”, hanno detto. Era una copia della *Liahona* di ottobre 2006 ancora nella busta di plastica.

L'ho aperta e ho trovato un articolo del presidente Hinckley indirizzato ai nuovi membri della Chiesa. Egli diceva: “Lascio questa testimonianza, la mia benedizione e il mio affetto per ciascuno di voi. Vi invito a continuare a far parte di questo grande miracolo moderno che è la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni”<sup>1</sup>.

Ho avuto la sensazione che stesse parlando direttamente con me. Non ero neanche membro della Chiesa quando quel numero era stato pubblicato, ma era stato conservato per me. So che il Signore ascolta le nostre preghiere e che oggi Egli parla a un profeta vivente. ■

**Kelly Santos Figueiredo Ribeiro, Goiás, Brasile**

## NOTA

1. Gordon B. Hinckley, “Un perfetto fulgore di speranza – Per i nuovi membri della Chiesa”, *Liahona*, ottobre 2006, 5.



**I** missionari mi hanno dato una copia della *Liahona* di ottobre 2006. “Non sappiamo perché, ma abbiamo sentito che dovevamo portargliela”, hanno detto.



## Annunciati dodici nuovi templi

Il presidente Russell M. Nelson ha annunciato la costruzione di dodici nuovi templi, il più grande numero di templi mai annunciato in un unico giorno. I nuovi templi verranno costruiti nelle seguenti località:

**Auckland, Nuova Zelanda**  
**Davao, Filippine**  
**Lagos, Nigeria**  
**Mendoza, Argentina**  
**Phnom Penh, Cambogia**  
**Praia, Capo Verde**  
**Puebla, Messico**  
**Salvador, Brasile**  
**San Juan, Porto Rico**  
**Contea di Washington, Utah, USA**  
**Yigo, Guam**  
**Yuba City, California (USA)**



“LE COSE MIGLIORI DELLA VITA SONO QUELLE **INCENTRATE SU GESÙ CRISTO** E SULLA COMPRENSIONE DELLE VERITÀ ETERNE IN MERITO A CHI È LUI E A CHI SIAMO NOI NEL NOSTRO RAPPORTO CON LUI”.

Anziano Jack N. Gerard, membro dei Settanta, “Ora è il momento”, *Liahona*, novembre 2018, 109.

### MEDITATE...

#### “Sorelle, stiamo dando tutto ciò che abbiamo al Signore senza riserve?”

Cristina B. Franco, seconda consigliera della presidenza generale della Primaria, “La gioia del servizio altruistico”, *Liahona*, novembre 2018, 56.

Condividete le vostre riflessioni sulla pagina Facebook della *Liahona* oppure annotatele nel vostro diario!

### SCAVIAMO PIÙ A FONDO

#### Prendere su di noi il Suo nome

**I**l presidente Russell M. Nelson ci ha ricordato l'importanza di prendere su di noi il nome del Salvatore, sia in veste di discepoli di Cristo che come membri della Sua Chiesa. “Quando omettiamo il Suo nome dalla Sua Chiesa, stiamo inavvertitamente rimuovendo Lui quale punto centrale della nostra vita”, ha detto.

“Prendere su di noi il nome del Salvatore include il fatto di dichiarare e testimoniare agli altri — tramite

le nostre azioni e le nostre parole — che Gesù è il Cristo” (“Il nome corretto della Chiesa”, *Liahona*, novembre 2018, 88). Molti altri dirigenti ci hanno invitati a riflettere su quale sia il modo migliore per prendere su di noi il Suo nome.

- Il presidente Henry B. Eyring ci ha chiesto di porci due domande: “Che cosa devo fare per prendere il Suo nome su di me?” e “Come saprò se sto facendo progressi?” (“Prova, prova, prova”, *Liahona*, novembre 2018, 91).
- L'anziano Robert C. Gay ha proposto tre modi in cui possiamo prendere il nome del Salvatore su di noi (vedere “Prendere su di noi il nome di Gesù Cristo”, *Liahona*, novembre 2018, 97-99).
- L'anziano Paul B. Pieper ha insegnato ciò che significa prendere davvero su di sé il nome di Gesù Cristo (vedere “Tutti devono prendere su di sé il nome dato dal Padre”, *Liahona*, novembre 2018, 43-45).

Mentre studiate cosa significa prendere su di voi il nome del Signore, potreste scrivere nel diario i vostri pensieri e sentimenti.

## PROVACI!

Ecco alcuni inviti estesi durante la Conferenza generale. Prendete in considerazione di rileggere i discorsi per aggiungere altri inviti a questa lista.

- “Vi invito a pensare a cosa possiamo fare per essere più ospitali, aperti e disponibili [nei confronti dei nuovi amici], già a partire dalla prossima domenica” (Ulisses Soares, “Uno in Cristo”, *Liahona*, novembre 2018, 39).
- “Leggere approfonditamente e attentamente questa rivelazione [della visione della redenzione dei morti, riportata in Dottrina e Alleanze 138]” (M. Russell Ballard, “La visione della redenzione dei morti”, *Liahona*, novembre 2018, 73).
- “Tornate alla casa del Signore con il vostro cuore ferito e i vostri nomi di famiglia il più spesso possibile” (Neil L. Andersen, “Feriti”, *Liahona*, novembre 2018, 85).

Che cosa state facendo di diverso grazie a quanto avete imparato durante la Conferenza generale? Inviatela su [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) oppure condividetela su [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona).

## Lista di ciò che farò a seguito della Conferenza

“Un amico mi ha detto che, mentre legge i discorsi della Conferenza, compila una lista di quello che i dirigenti della Chiesa ci hanno chiesto di fare. Dopodiché, sulla base della lista, fissa degli obiettivi che lo possono aiutare a seguire i loro consigli. Ho deciso di cominciare a stilare la mia lista personale. Questo ha fatto la differenza per me mentre meditavo sui messaggi e riflettevo su quali azioni dovessi intraprendere. Mi ha davvero aiutata a concentrarmi su ciò che ha maggiore importanza”.

– Edna Washburn, Utah, USA



### RISPOSTE ALLE DOMANDE

**Sentivo di avere una testimonianza, ma ultimamente credere in Dio è diventato più difficile. La mia fede potrà mai ritornare forte come un tempo?**

“Per alcuni, credere è difficile. A volte il nostro orgoglio diventa un ostacolo. Magari pensiamo che, poiché siamo intelligenti, istruiti o esperti, non possiamo proprio credere in Dio, e iniziamo a vedere la religione come una tradizione stolta.

Secondo la mia esperienza, la fede non è tanto un quadro che guardiamo e ammiriamo, e su cui discutiamo e teorizziamo. È più un aratro che portiamo nei campi e che, con il sudore della nostra fronte, crea dei solchi nel suolo che accolgono i semi e portano frutti che saranno permanenti.

Avvicinatevi a Dio, ed Egli si avvicinerà a voi. Questa è la promessa fatta a tutti coloro che cercano di credere”.

Anziano Dieter F. Uchtdorf, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “Credere, amare, agire”, *Liahona*, novembre 2018, 47.

Quali domande avevate alle quali avete trovato risposta durante la Conferenza? Raccontate la vostra esperienza su [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona).

# Da una testimonianza della decima alle alleanze del tempio

**Michael R. Morris**  
Riviste della Chiesa

Gli aspetti spirituali dell'iniziativa della Chiesa sull'autosufficienza hanno fatto una differenza eterna nella vita di Ted e Carol Hyatt.

**C**arol Hyatt non dimenticherà mai il giorno in cui il suo vescovo le ha chiesto di gestire un corso sull'autosufficienza specifico sulle finanze personali. Carol e suo marito, Ted, erano da poco tornati a essere attivi in Chiesa dopo quarantadue anni di assenza, e lei era una persona naturalmente timida.

Carol conosceva il suo vescovo, Todd A. Josi, da quando era bambino. Decenni prima, lui aveva partecipato al corso della Scuola Domenicale tenuto da lei.

“Ora, vescovo”, gli aveva detto dopo che lei e Ted avevano ricominciato a frequentare la Chiesa, “non voglio fare un discorso. Non voglio accettare una chiamata. Voglio solo venire in chiesa”.

Due anni dopo, però, il vescovo Josi era seduto a casa degli Hyatt a parlare dell'iniziativa dei Servizi per l'autosufficienza della Chiesa, una cosa di cui la sorella Hyatt non aveva mai sentito parlare. Dopo averle presentato l'iniziativa, il vescovo le aveva chiesto di facilitare un corso di dodici settimane sui principi per adempiere con successo le responsabilità finanziarie. Poi le aveva dato una copia del manuale *Le finanze personali per l'autosufficienza*.



“Non so perché ho detto di sì”, ricorda la sorella Hyatt. “Ho il terrore di stare tra persone che non conosco — e pensare che dovevo stare in classe una sera alla settimana per dodici

settimane con membri della Chiesa che erano sicuramente più ferrati nel Vangelo di quanto lo fossi io. Non sapevo neppure se sarei stata in grado di aiutarli”.

### “Sono rimasto veramente colpito”

Il vescovo Josi non è rimasto sorpreso del fatto che la sorella Hyatt abbia accettato l'incarico nonostante la sua esitazione. Egli ha raccontato che, durante una riunione del comitato di palo per l'autosufficienza a Forest Grove, nell'Oregon (USA), tenuta poco tempo prima, “mi sono ricordato che alla sorella Hyatt serviva la benedizione di facilitare il gruppo delle finanze personali. Sono rimasto veramente colpito”.

Il vescovo Josi sperava che, facilitando il corso, la sorella Hyatt avrebbe superato un ostacolo importante per il suo progresso spirituale: pagare la decima. “Mentre guidavo verso casa, quella sera”, dice, “ho avuto la forte impressione spirituale che, se avesse seguito il corso, la sorella Hyatt avrebbe capito l'importanza di pagare la decima”.

Nervosa e poco preparata, la sorella Hyatt ha iniziato a facilitare il corso a ottobre 2017. Conducendo le discussioni in classe sulla gestione delle finanze, sulla creare un bilancio e attenersi, sul prepararsi per i momenti difficili, su come uscire dai debiti, su come gestire le crisi finanziarie e su come investire nel futuro, la sorella Hyatt ha acquisito fiducia come facilitatore, ma non si sentiva a suo agio riguardo al proprio esempio personale.

Leggendo il manuale per prepararsi per la terza lezione, ha imparato che “l'approccio più autosufficiente alle responsabilità finanziarie” include il pagare la decima e le offerte.<sup>1</sup> Ha

imparato anche che i principi cardine di tale approccio sono il pentimento e l'obbedienza.<sup>2</sup>

“Durante una delle ultime lezioni, ho ammesso con tutti che ero probabilmente l'unica in tutto il gruppo che non pagava la decima”, ricorda. Da tale ammissione è scaturito il sostegno dei tredici membri della sua classe, oltre a discussioni e a testimonianze sulle benedizioni della legge della decima.

“Non so perché prima fossi tanto turbata dalla decima, ma mi sono resa conto che dovevo impegnarmi seriamente a ottenerne una testimonianza”, dice la sorella Hyatt. “Mentre ascoltavo l'incoraggiamento del mio gruppo e di mio marito, lo Spirito ha detto: ‘Puoi farcela!’. Ho ottenuto quella piccola fede extra che mi serviva e mi sono resa conto che sarei stata un facilitatore migliore se avessi fatto quello che chiedevo di fare alla mia classe”.

### Le cateratte del cielo

Qualche giorno dopo l'undicesima lezione, la sorella Hyatt si è avvicinata al vescovo Josi in chiesa, gli ha preso la mano e gli ha detto che era pronta a osservare la legge della decima. “Era talmente emozionata!”, dice.

Anche il fratello Hyatt, che frequentava la classe di sua moglie, era emozionato. Da quando aveva cominciato a pagare la decima l'anno prima, aveva incoraggiato spesso sua moglie ricordandole una benedizione che desiderava

intensamente. “Non andremo al tempio a meno che tu non paghi la tua decima”, le diceva.

Il 26 maggio 2018 le cateratte del cielo di sono aperte e hanno riversato una benedizione su Ted e Carol Hyatt che non avrebbero immaginato possibile mesi prima, quando la sorella Hyatt aveva cominciato a facilitare il suo corso. Quel giorno, il giorno prima del loro cinquantottesimo anniversario, hanno stipulato alleanze e sono stati suggellati nel Tempio di Portland, in Oregon (USA).

Gli Hyatt descrivono quell'esperienza come “un giorno splendido e una benedizione meravigliosa” della quale saranno grati per sempre. La sorella Hyatt aggiunge che sarà sempre grata anche per un marito incoraggiante, un vescovo ispirato e una classe di studenti che, a suo parere, l'hanno aiutata più di quanto lei abbia aiutato loro. Per dimostrarle il loro amore e il loro sostegno, quasi tutti i membri della classe hanno assistito al suggellamento dei coniugi Hyatt.

“Le persone possono ottenere moltissimo dall'iniziativa della Chiesa sull'autosufficienza, soprattutto per quanto riguarda la parte spirituale del corso”, dice la sorella Hyatt. “È la parte spirituale che lo rende tanto prezioso. Per me e per mio marito ha fatto una differenza eterna”. ■

#### NOTE

1. *Le finanze personali per l'autosufficienza* (2016), 42.
2. Vedere *Le finanze personali per l'autosufficienza*, 36-37.

# 10 suggerimenti per insegnare il pentimento

A volte la parola pentimento può spaventare o confondere i bambini e gli adolescenti. Ecco alcuni suggerimenti per insegnare il pentimento in maniera amorevole e responsabilizzante.

**Non complicate le cose.** Potete insegnare ai vostri figli che “quando pecciamo, ci allontaniamo da Dio”, ma che, “quando ci pentiamo, ci avviciniamo di nuovo a Dio”.<sup>1</sup> Possiamo riavvicinarci a Dio riconoscendo i nostri sbagli, rimediando e provando con impegno a essere migliori.

**Concentratevi sugli aspetti positivi.** A prescindere da tutto il resto, “il pentimento è sempre positivo”<sup>2</sup>. Non è la punizione per un cattivo comportamento; è l’opportunità di riprovarci e di avvicinarsi di più a Dio. Incoraggiate i vostri figli a pensare a quello che stanno facendo bene e a come possono farne di più.

**Sottolineate le azioni quotidiane.** Il pentimento riguarda tanto i peccati minori quanto quelli gravi. Pentirsi ogni giorno significa correzioni frequenti, come fa una nave per mantenere la rotta. Aiutate i vostri figli a riconoscere i piccoli modi in cui possono migliorare ogni giorno.

**Lasciate spazio agli errori.** Aiutate i vostri figli a capire che gli errori possono far parte dell’apprendimento. Permettete loro di affrontare le conseguenze delle proprie scelte e aiutateli a capire come rimettere nuovamente le cose a posto. Insegnate loro a rivolgersi a Dio per ricevere aiuto.

**Siate un esempio.** Quando commettete degli errori, ammettetelo. Siate abbastanza umili da chiedere scusa ai vostri figli e di fronte a loro. Permettete loro di vedere quanto vi state impegnando a migliorare le cose e condividete la vostra testimonianza del modo in cui il Salvatore vi ha aiutato a cambiare.

**Personalizzate il processo.** Quando insegnate ai vostri figli i principi del pentimento,<sup>3</sup> state attenti al fatto che il processo del pentimento stesso non sembri uguale per ogni persona ogni volta. Non è una serie di caselle da spuntare; è un processo di crescita continuo. Riguarda i desideri del nostro cuore e il modo in cui ci impegniamo ad allinearci al Salvatore. Possiamo sapere di esserci pentiti completamente quando proviamo pace, gioia e perdono.

**Siate lungimiranti.** È facile scoraggiarsi quando si fanno le stesse scelte sbagliate molteplici volte. Insegnate ai vostri figli che finché continueranno a pentirsi, Dio continuerà a perdonarli (vedere Moroni 6:8). Spiegate che ciò che conta veramente è provare. È impegnandoci e spogliandoci dell'uomo naturale (vedere Mosia 3:19) che diventiamo più simili a Dio.

**Distinguate tra colpa e vergogna.** “La tristezza secondo Dio” è un requisito per il pentimento (vedere 2 Corinzi 7:9–10). Se, però, i vostri figli credono di non essere degni o di essere senza speranza, forse è a causa della vergogna.<sup>4</sup> Ricordate loro che il Padre Celeste li amerà sempre e che “se pecciamo, siamo meno [degni], ma non siamo mai senza valore!”<sup>5</sup> Se necessario, potreste rivolgervi al vostro vescovo o a un professionista della salute mentale.

**Comprendete l’Espiazione del Salvatore.** Insegnate ai vostri figli che Gesù Cristo non ha espiato solo i nostri peccati, ma tutta la nostra sofferenza (vedere Alma 7:11–12). Assicurate ai vostri figli che non sono “da biasimare per il comportamento nocivo tenuto da altre persone”<sup>6</sup>. Le vittime di maltrattamenti sono completamente innocenti; aiutateli a rivolgersi al Salvatore per trovare pace e guarigione.

**Indicate sempre il Salvatore.** Insegnate ai vostri figli che il Salvatore comprende le loro difficoltà e può aiutarli a superarle. Rendete spesso testimonianza di Lui in casa vostra. Incoraggiate i vostri figli a pregare, servire, studiare le Scritture e a fare altre cose che li aiuteranno a conoscerLo meglio, così potranno chiederGli aiuto con più naturalezza per vincere le loro debolezze. ■

#### PER I BAMBINI

Nel numero de *L'Amico* di questo mese:

- “Prometto che ci proverò” (pagina A4)
- “Un po’ migliore ogni giorno” (pagina A6)
- “Idea brillante” (pagina A7)
- “Che cosa fare dello yo-yo?” (pagina A16)

#### PER GLI ADOLESCENTI

In questo numero:

- Domande e risposte: “Continuo a ricadere nelle stesse tentazioni. Come posso abbandonare quei peccati?” (pagina 62)
- “Ricordo ancora dei peccati dei quali mi sono pentito, e mi sento in colpa. Perché non riesco a dimenticare i miei peccati?” (pagina 63)

Per ulteriori risorse, visitate [youth.lds.org](http://youth.lds.org)

#### NOTE

1. Neil L. Andersen, “Pentitevi... affinché io possa guarirvi”, *Liahona*, novembre 2009, 40.
2. Stephen W. Owen, “Il pentimento è sempre positivo”, *Liahona*, novembre 2017, 48.

3. Vedere *Principi evangelici* (2009), “Capitolo 19 – Il pentimento”, 113–120.
4. Vedere Wendy Ulrich, “Non è un peccato avere delle debolezze”, *Liahona*, aprile 2015, 20–25.
5. Joy D. Jones, “Preziose al di là di ogni misura”, *Liahona*, novembre 2017, 14.
6. *Siate fedeli – Riferimenti per lo studio del Vangelo* (2004), 97.

## Le persone più influenti

**A**vete mai letto articoli con titoli come “30 persone influenti che hanno meno di trent’anni” e pensato: “Come faccio a finire sull’elenco?”. Di sicuro mi sono chiesta **come posso essere più partecipe**, più utile e, sì, più importante (cosa che probabilmente significa che devo anche essere più umile). Anche se può trattarsi di qualcosa che il mondo riconosce, a volte i nostri contributi sono più l’adempimento privato delle alleanze che abbiamo stipulato con Dio.

Per essere influenti non dobbiamo recarci all’estero e aiutare qualcuno a chilometri di distanza. **La nostra influenza inizia proprio nella nostra stessa casa**, con i nostri familiari o coinquilini, e con i nostri vicini. Inizia nelle nostre comunità. Quando cominciamo a cambiare e a realizzare il nostro potenziale, “Il momento di servire” (pagina 44) indica alcuni passi pratici per servire la nostra comunità. **Dedicare del tempo per aiutare gli altri** potrebbe significare che dobbiamo apportare dei cambiamenti, possibilmente un cambiamento di cuore o un cambiamento del modo in cui impieghiamo il nostro tempo e la nostra energia.

In “Una possente forza positiva” (pagina 46), diversi giovani adulti raccontano l’esperienza vissuta nello sviluppare un amore cristiano per gli altri. Tali storie mostrano come **l’ispirazione e la fede possano portare i giovani adulti a essere un’influenza positiva**.

L’anziano Gavarret ci ricorda che siamo già eroi ed eroine (vedere pagina 49). Nella vita preterrena abbiamo scelto di venire sulla terra e ora **dobbiamo scegliere che genere di differenza vogliamo fare**. Capire qual è la nostra missione personale ci guiderà nel servire nostro Padre e Suo Figlio, Gesù Cristo.

In base alla mia esperienza, ci sono molte più di “30 persone influenti sotto i trent’anni” tra i giovani adulti della Chiesa. Ritengo che le persone più influenti siano coloro che sono “facitori della Parola e non soltanto uditori” (Giacomo 1:22). Sono coloro che tengono fede alle alleanze. Potete esserlo anche voi.

Non vedo l’ora di assistere alla differenza che farete,

*Elizabeth Stitt*

### CONDIVIDETE LA VOSTRA STORIA

Avete una storia incredibile da raccontare? Oppure volete vedere articoli su determinati argomenti? Se la risposta è sì, allora scriveteci! Potete inviare i vostri articoli o i vostri commenti a [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).



# GIOVANI ADULTI

## IL CONSIGLIO MIGLIORE...

*I giovani adulti dicono qual è il consiglio migliore che hanno ricevuto sul fare la differenza:*

“Siate voi stessi! Tutti noi abbiamo una luce che solo noi possiamo irradiare. Quando siamo disposti a risollevare e incoraggiare gli altri e illuminare la loro vita nel nostro modo individuale e unico, la nostra luce brilla e guida gli altri a glorificare Dio. Non abbiate paura di splendere!”.

— **Whitney Henderson, Colorado, USA**

“Vivete secondo il vangelo di Gesù Cristo, così le persone vi chiederanno perché siete diversi”.

— **Pamela Castillo, San Marcos, Guatemala**

“Se potessimo amare noi stessi e il nostro prossimo anche solo un briciolo di quanto Dio ama noi, allora avremmo la sicurezza e la fede di fare davvero tutto quello che dobbiamo fare”.

— **Samuel Ward, Idaho, USA**

“Invece di concentrarvi sul cambiare il mondo intero, concentratevi sul cambiarne il vostro angolino”.

— **Quincy Haisley, Utah, USA**

*Qual è il consiglio migliore che abbiate mai ricevuto sul corteggiare qualcuno che una volta ha avuto problemi con la pornografia? Inviare le vostre risposte a [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) entro il 28 febbraio 2019.*

## INFORMAZIONI SUGLI AUTORI GA

**Liz Stitt** ha una laurea di primo livello in Scienze della comunicazione conseguita presso la Brigham University e un MBA conseguito alla University of Utah. Lavora nel settore della gestione dei prodotti, ma il suo lavoro preferito è quello di zia professionista.



**Mindy Selu** è una redattrice della rivista *Liahona*. È anche moglie, amante dei gatti e madre di due gemelle. Come passatempo scatta fotografie, guarda film e stila interminabili elenchi di cose da fare.



**Heather J. Johnson** è scrittrice e redattrice. Le piacciono lo sci nautico e le avventure invernali sulle montagne. Le piace la letteratura britannica e raccomanda l'utilizzo di “raga” nelle conversazioni di ogni giorno.



**Katie Sue Embley** pensa che il mondo sia pieno di persone meravigliose le cui storie dovrebbero essere raccontate. Studia giornalismo e spagnolo, con l'obiettivo di #sharegoodness [condividere la bontà].



**Lori Fuller** è una redattrice della rivista *Friend*. Le piace scoprire nuovi gruppi musicali, ascoltare le notizie alla radio e cucinare ricette da tutto il mondo. A volte scrive articoli.



## IN QUESTA SEZIONE

44 **Tempo per servire**

Liz Stitt

46 **Una possente forza positiva**

Mindy Selu

49 **Potete fare davvero una profonda differenza**

Anziano Eduardo Garveret



## SOLTANTO ON-LINE

**Non ci sono abbastanza ore in un giorno? Ecco come trarre il massimo dal vostro tempo**

Heather J. Johnson

**Ministrare attraverso piccoli gesti**

Katie Embley

**Non sapete ciò che non sapete**

Lori Fuller



Trovi questi articoli e molto altro su:

- [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)
- **Giovani Adulti** – Settimanale (nella Biblioteca evangelica, nella sezione “Giovani Adulti”)
- [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

Come giovani adulti, forse abbiamo più tempo “libero” di quanto ci piaccia ammettere. Eccovi sei suggerimenti su come potete allargare la vostra sfera di influenza grazie al servizio.



# Tempo per servire

**Liz Stitt**

**A**lcuni anni fa lavoravo a tempo pieno e stavo terminando un programma serale per conseguire un MBA. Quando ho finito gli studi, volevo utilizzare il tempo “libero” per qualcosa di significativo.

Il consiglio di un professore fidato fu semplice e chiaro: dovevo trovare opportunità di servizio. Anche se conosceva le responsabilità che avevo nella Chiesa, mi ha suggerito di guardare al di là della mia solita sfera di influenza.

Con l'aiuto della preghiera, ho iniziato una ricerca per sapere dove servivano le mie competenze e i miei talenti e dove potevo essere più utile. Sono stata subito indirizzata a un centro comunitario che aveva bisogno di mentori per il programma dedicato agli adolescenti. Ho cominciato a fare da tutor a una ragazza appartenente a una famiglia di rifugiati dalla Somalia. Tutte le settimane facevamo esercizi di lettura, scrittura e matematica. Ma, al di là di quello, siamo

diventate amiche e abbiamo imparato a conoscere le nostre rispettive culture e i nostri sogni per il futuro. Quando si è trasferita, mi è stata assegnata un'altra ragazza. La sua famiglia era scappata dalla Birmania e lei era stata cresciuta in un campo profughi in Thailandia. Oltre a studiare, parlavamo anche delle difficoltà della vita e di come reagire.

Ho trovato molte altre opportunità per utilizzare le mie capacità in modi diversi e per servire la comunità.

Molti di noi giovani adulti non sposati hanno degli impegni che richiedono il nostro tempo in misura di volta in volta diversa a causa di traslochi, della laurea o del cambiamento di lavoro, tra le altre cose. Spesso lo Spirito ci suggerisce che i nostri anni da single non sono solo un “momento di attesa”. Sentiamo il bisogno di sviluppare uno scopo e un significato maggiori.

Forse abbiamo più tempo libero di quanto ci piaccia ammettere, quindi dedicare un minuto a capire come possiamo usarlo per edificare gli altri sarà una benedizione sia per loro sia per noi. Dopotutto, servire gli altri è il modo in cui possiamo dimostrare il nostro amore verso Dio e tenere fede alle nostre alleanze di donare a Lui tutto quello che abbiamo. ■

***L'autrice vive nello Utah, USA.***

SEGUONO ALCUNI SUGGERIMENTI PER ALLARGARE LA VOSTRA

## SFERA DI INFLUENZA:

### Valutate l'uso che fate del tempo.



Usate un blocco per appunti o un'agenda per monitorare come trascorrete il vostro tempo. Avete qualche ora

in più di tempo non pianificato o sprecato? Oppure vi state sovraccaricando? Capire dove avete tempo in più è altrettanto necessario del capire dove potreste aver bisogno di eliminare qualche attività. Date la priorità a ciò che è più importante e riservate del tempo al servizio.

### Valutate le vostre competenze.



Pensate a ciò che vi piace fare o a quello che vi sentite spinti a fare. Considerate i modi in cui potete usare i

vostri talenti e le vostre capacità per benedire gli altri.

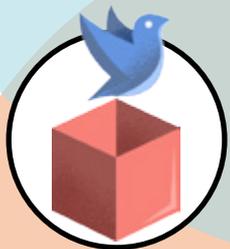
### Pregate.



Chiedete la guida divina per essere condotti dove siete necessari. L'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei

Dodici Apostoli ha detto: "So [...] che Dio [...] vi aiuterà e vi guiderà verso atti compassionevoli propri di un vero discepolo se in tutta coscienza volete, pregate e provate a obbedire a un comandamento che Egli ci ha dato ripetutamente" ("Non siamo tutti mendicanti?", *Liahona*, novembre 2014, 41).

### Uscite dalla vostra zona di comfort.



Come mentore, all'inizio non ero a mio agio a lavorare con gli adolescenti o a fare da tutor in tutte le materie. A volte, però, il mio

compito principale era fornire motivazione e incoraggiamento. Non deve essere tutto perfetto affinché noi possiamo fare la differenza. La maggior parte delle volte, il nostro impatto principale potrebbe farlo la nostra presenza, l'ascoltare e lo sviluppare un rapporto di fiducia e di stabilità a lungo termine.

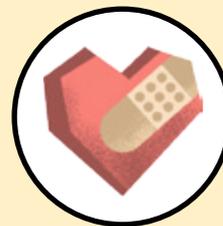
### Applicatevi con costanza.



A molte organizzazioni o persone serve l'impegno costante e regolare di volontari, qualcosa che vada oltre un

progetto o una presenza saltuaria.

### Siate pazienti.



A volte penso: "Non so se posso continuare a farlo. È così faticoso. Starò facendo del bene?". Una volta che inizio ad aiu-

tare, tuttavia, il mio cuore cambia. È raro che io abbia concluso un'opportunità di servizio senza sentirmi meglio e motivata a tornare. Tuttavia, se è troppo gravoso, considerate altre opportunità o chiedete del tempo "libero" dal volontariato in modo da poter dare ciò che serve.

Tutti noi possiamo essere una forza positiva nel mondo, a prescindere dalle dimensioni della nostra sfera di influenza.

# Una possente forza positiva

## Mindy Selu

Riviste della Chiesa

**T**utto è cominciato da una tempesta di neve a metà aprile. Un evento non necessariamente inusuale per lo Utah, eppure, ho pensato che i tulipani della Piazza del Tempio ricoperti dalla neve dovessero essere documentati. Così ho creato un account Instagram che non contenesse le foto dei miei gatti (per quanto siano adorabili), ma piuttosto foto del tempio.

Così è cominciato un anno di post giornalieri (e qualche anno di post non così quotidiani). Scattare foto del tempio e pubblicarle insieme a citazioni dei dirigenti della Chiesa riguardanti il tempio stesso è diventato un modo divertente di sviluppare talenti e di rendere più profondo il mio apprezzamento per questo edificio.

Ma più persone raggiungevo, più mi rendevo conto dell'opportunità che avevo di essere un'influenza positiva. Non sono una "influencer" dei social, ma mi piace pensare che i miei sforzi possano fare la differenza per qualcuno da qualche parte.

Nonostante la nostra vita indaffarata e frenetica, tutti noi possiamo utilizzare i nostri talenti per benedire gli altri ed essere una forza positiva. Dopotutto, "noi

crediamo [...] nel fare il bene" (Articoli di Fede 1:13).

Ho scovato alcuni altri giovani adulti che si stanno impegnando a essere una forza positiva. Ecco come stanno facendo la differenza.





### **Pregate per avere carità**

*Kaveria ei jätetä.* In finlandese significa

“nessuno viene lasciato indietro”, un’espressione che affonda le sue radici nel periodo bellico, ma che è un detto che i finlandesi hanno ancora caro. È un’espressione che ispira Rolle Rantaniemi, 23 anni, di Uusimaa, in Finlandia, a fare del bene.

“Ho una regola personale: se vedo qualcuno da solo, gli vado sempre incontro, a prescindere dalla situazione. Nessuno dovrebbe mai essere da solo. Quando ero più giovane, ero davvero solo a scuola e in chiesa; non avevo amici e so quanto la solitudine faccia male. È una cosa che ho preso dalla mentalità finlandese: nessuno viene lasciato indietro”.

Una delle sue forze motrici è sapere che i rapporti possono continuare oltre questa vita. “Ecco perché penso che la cosa più importante su cui dobbiamo concentrarci sia migliorare noi stessi. Essere un buon esempio, essere brave persone, diventare diligenti e sviluppare tutte le caratteristiche cristiane. L’altro punto è instaurare rapporti, diventare amici delle persone, avere carità e amore e servire gli altri”.

Rolle crede che quello di sviluppare la carità cristiana sia il nostro strumento più importante nel fare il bene. “In Moroni 7:48 si dice che dovremmo pregare per ottenere la carità, e ho visto che facendolo tutti i giorni, e chiedendo al Padre Celeste di darmi situazioni in cui posso servire, sono più conscio di queste situazioni quando mi si presentano. Se apriamo veramente gli occhi, ci sono opportunità di servire a cui non avremmo mai pensato”.

“Contano anche le piccole cose”, dice Rolle. “Se solo ricercate queste piccole cose e le fate, potete comunque fare una profonda differenza”.



### **Ispirate gli altri a puntare in alto**

Daniel Godoy, 23 anni, emana luce e bontà, e le sue scelte hanno molto a che vedere con ciò. È un’influenza positiva semplicemente con l’esempio.

Quale figlio unico proveniente da una cittadina in provincia di Santiago, nel Cile, è cresciuto vedendo la dedizione dei propri genitori al servizio e al Vangelo. Daniel è stato il primo del suo palo a svolgere una missione a diciotto anni dopo l’abbassamento dell’età necessaria, ispirando molti giovani uomini a prepararsi a servire prima anch’essi. Dopo la missione in Colombia, è stato anche il primo della città a lasciare il paese per conseguire un’istruzione superiore. La sua ambizione ha ispirato gli altri a perseguire un’istruzione. “In qualche modo li ho ispirati a puntare in alto”, dice. “È stato bello sapere che i piccoli passi che ho fatto hanno contribuito a ispirare gli altri”.

Anche conseguire un’istruzione negli Stati Uniti è la chiave dei piani di Daniel per aiutare gli altri e per fare del bene in futuro. “Il mio obiettivo a lungo termine è tornare in Cile e aiutare le persone lì; voglio servirle. Sono venuto qui perché so che posso avere opportunità che mi porteranno anche ad aiutare le persone in Cile”.

Eppure, Daniel ammette: “Non sono perfetto, ma sto provando a fare del mio meglio, e sento che questo ispirerà altri e darà anche a loro la motivazione per non arrendersi”.





## Condividete l'amore di Dio

Dopo aver conseguito una laurea in Servizio sociale, Katelyn Rae, 27 anni, dalla California (USA), non riusciva a trovare il percorso lavorativo da seguire, ma si sentiva spinta verso l'ambito degli aiuti umanitari. Aveva visto la mano di Dio guidare "ogni suo passo", portandola ora a essere la direttrice del programma di un'organizzazione senza scopo di lucro dedicata alla lotta contro la povertà globale.

Katelyn ha lavorato con i rifugiati in Grecia e con le vittime di maltrattamenti in Nepal, i quali, spiega, "stanno attraversando i momenti più brutti della loro vita. Mi limito a stare loro accanto; non c'è molto che io possa fare. Non posso cambiare i governi o le politiche, ma l'unica cosa che posso fare è amare queste persone". E non importa con chi è, Katelyn vede quanto è importante per gli altri sentire l'amore di Dio. "Se sarò riuscita a veicolarlo, sentirò di aver fatto un lavoro piuttosto buono, che Dio è contento di me".

Le sue esperienze l'aiutano a vedere i problemi degli altri con una prospettiva più ampia. "Quando si è giovani adulti è più facile farsi assorbire dai propri problemi", dice. "Siamo talmente concentrati su quale carriera scegliere e su quello che faremo a scuola o se ci sposeremo mai per l'eternità. Questi sono tutte cose buone, ma penso che, se in qualche modo riuscissimo a guardare oltre noi stessi, scopriremo quello che stiamo cercando veramente".

"Se solo rimarremo vicini allo Spirito, Dio ci guiderà e ci dirigerà, e allora saremo in grado di fare tutto il bene che vogliamo fare", dice Katelyn. "Penso che tutti vogliano fare del bene, anche se si tratta solo della propria comunità o della propria famiglia. Ogni piccola cosa, che sia risollevare un amico o stare accanto a un familiare, il solo fatto di vivere quei piccoli momenti in cui sai di aver fatto ciò che Dio voleva che facessi in quell'istante avrà un impatto possente sulla tua vita e su quella degli altri".

## La vostra influenza

Non dovete andare fuori e iniziare a costruire orfanotrofi per fare del bene nel mondo. Non dovete creare un account Instagram con le foto del tempio o diventare direttore di un'organizzazione senza scopo di lucro. Potete, però, pensare ad alcuni modi in cui utilizzare i *vostri* talenti unici per essere un'influenza positiva.

Credo veramente che queste parole del presidente Thomas S. Monson (1927-2018), indirizzate alla donne della Chiesa, si applichino perfettamente anche ai giovani adulti: "Voi siete una possente forza per fare del bene, una delle più possenti nel mondo intero. La vostra influenza va ben al di là della vostra casa e raggiunge altre persone su tutta la terra" ("Tre obiettivi che vi guidino", *Liahona*, novembre 2007, 120). Quindi, continuate a fare del bene — tutto il bene che riuscite a fare. La vostra influenza si diffonderà più lontano di quanto pensiate. E insieme saremo quella possente forza positiva. ■

Leggete altre tre storie ispiratrici di giovani adulti che sono una forza positiva nella versione completa di questo articolo su [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).





**Anziano Eduardo Gavarret**

Membro dei Settanta

## POTETE DAVVERO FARE **UNA PROFONDA DIFFERENZA**

**V**orrei dirvi che gli eroi e le eroine del presente sono qui. E siete voi. Sono sicuro che la capacità e la motivazione necessarie per fare la differenza e generare quello che chiamiamo il potere del singolo, il potere di agire, il potere di far sentire la propria voce, basati sulla conoscenza del Vangelo, e quindi di generare il cambiamento, siano qui, che siano dentro di voi.

Non siamo tutti eroi della vita preterrena? Tutti noi ci siamo opposti a Lucifero e al suo piano. Siamo nati vincitori e siamo nella squadra che vincerà la battaglia. Ora, grazie alla conoscenza che abbiamo, dobbiamo decidere di elevarci al di sopra delle nostre debolezze e di andare avanti con gli occhi puntati su Colui che ci salva.

Non scegliete il sentiero della mediocrità, che è accompagnato dalla noncuranza e dall'apatia. Siate determinati a essere diversi; esercitate il potere che è in voi, e fate la differenza.

Esistono molte cause nobili per cui combattere. Siate tra quelli che aprono la strada e fanno la differenza. Ricordate, siete vincitori, siete nati vincitori. Potete davvero fare una profonda differenza.

Scegliete una causa nobile per il Signore per la quale combattere, e metteteci la vostra energia. Ci sono persone da aiutare, mani da sollevare, ginocchia fiacche da rafforzare, prigionieri da visitare e da soccorrere, affamati da nutrire, nudi da vestire e malati da guarire. Fate sentire la vostra voce. Siate fedeli a voi stessi e leali verso la vostra missione.



“Voi siete la ‘speranza d’Israele’. I cieli vi guardano e la terra vi sta aspettando”<sup>1</sup>.

Stabilite la vostra alleanza personale con Lui, il nostro Salvatore: “Quanto a me e alla casa mia, serviremo all’Eterno” (Giosuè 24:15) e, facendolo, anche altri saranno benedetti. ■

**Tratto da “... But As for Me and My House, We Will Serve the Lord”, tenuto alla Brigham Young University-Idaho il 16 maggio 2017.**

#### **NOTA**

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, luglio 1888, 301.

---

---

# MTC

– CHE ESPERIENZA!

---

---

*Volete svolgere una meravigliosa missione? Il centro di addestramento per i missionari vi insegnerà come fare.*

---

---

**Joshua J. Perkey**

Riviste della Chiesa

Immaginate di aver ricevuto finalmente la vostra chiamata in missione, oggi. Il vostro incarico comprenderà un luogo specifico, una lingua della missione e una data di inizio. Ed è probabile che in quella data dovrete presentarvi in uno dei tredici centri di addestramento per i missionari (MTC) del mondo.

Come sarà la vostra esperienza all'MTC? Scopriamolo.

## **IL VOSTRO PRIMO GIORNO**

A meno che non viviate abbastanza vicino all'MTC da raggiungerlo in auto, la Chiesa organizzerà il viaggio per raggiungerlo.

All'MTC di Provo, nello Utah (USA), i missionari e il personale vi indirizzeranno a una linea nell'area di parcheggio presso la quale saluterete la vostra famiglia, incontrerete i vostri missionari-guida e poi effettuerete il check-in. I missionari preposti all'accoglienza — missionari che sono all'MTC da alcune settimane — diventano la vostra guida quando arrivate. Si assicurano che i vostri bagagli arrivino nel vostro dormitorio mentre ricevete la targhetta con il nome e trovate la classe.





# GIOVANI

## IN QUESTA SEZIONE

- 58 **Andrete?**  
Anziano David F. Evans
- 61 **Aiutare Ken**  
Ephraim Ong
- 62 **Domande e risposte:**  
Continuo a ricadere nelle stesse tentazioni. Come posso abbandonare quei peccati?
- 64 **La parola ai dirigenti:**  
**Un Santo degli Ultimi Giorni continua a provare**  
Anziano Dale G. Renlund



MTC DEL PERÙ

MTC DI PROVO



MTC DEL GUATEMALA



MTC DI PROVO

“Tutti sono così gentili. Non importa se sono del vostro distretto o missionari che incontrate in giro, tutti sono disposti ad aiutarvi”, dice la sorella Hanks, una dei nove missionari che abbiamo intervistato all’MTC di Provo che stanno imparando il cinese mandarino. I missionari del suo distretto serviranno a Taiwan, in Canada e in California (USA).

La sorella Prestwich dice: “È stata la cosa più forte del mondo, sapere di essere finalmente qui e di poter finalmente fare la cosa meravigliosa che sai esserti stata richiesta”.

### LA VOSTRA PRIMA LEZIONE

Quando entrate all’MTC, cominciate subito con le lezioni. Il vostro primo giorno entrerete in classe e inizierete a imparare come insegnare il Vangelo e a esercitarvi a farlo.

La sorella Singleton dice: “Siamo andati in classe e tutte le persone più grandi di età della nostra zona parlavano cinese e i nostri insegnanti parlavano cinese”.

L’anziano Adams dice: “Ci è voluto un po’ di tempo, ma una volta che si comincia a familiarizzare con la lingua, a imparare come studiare efficacemente, la crescita dell’apprendimento è esponenziale. È stato un ciclo di crescita positiva che si sviluppa a mano a mano che si impara”.

Il corso di studio per l’addestramento è esattamente lo stesso in tutti gli MTC. Negli MTC più piccoli, sarete intervistati e istruiti dal presidente dell’MTC e da sua moglie e interagirete molto con loro. Quando i membri del Quorum dei Dodici Apostoli tengono un discorso all’MTC di Provo, la riunione viene trasmessa agli altri MTC.





## CURIOSITÀ

- ▶ Circa 40.000 missionari passano dagli MTC ogni anno.
- ▶ Negli MTC più piccoli possono esserci tra i 35 e i 150 missionari alla volta.
- ▶ Nell'MTC di Provo possono esserci fino a 2.000 missionari alla volta.
- ▶ Nell'MTC del Messico di solito ci sono diverse centinaia di missionari, ma può ospitarne fino a un massimo di 1.200.
- ▶ Nei vari MTC viene insegnato un totale di 58 lingue.
- ▶ I missionari che non devono imparare una lingua nuova restano all'MTC per tre settimane.
- ▶ I missionari che devono imparare una nuova lingua restano all'MTC dalle sei alle nove settimane.



**MTC DEL BRASILE**



**MTC DELL'INGHILTERRA**



**MTC DELLE FILIPPINE**



MTC DEL GHANA



MTC DELLA COLOMBIA



MTC DEL BRASILE



MTC DI PROVO

## IL VOSTRO NUOVO RAMO

Negli MTC più grandi, i missionari sono assegnati a un ramo con una presidenza di ramo (detentori del Sacerdozio di Melchisedec locali chiamati a servire all'MTC). La domenica si riuniscono con il loro ramo per la riunione sacramentale. Negli MTC più piccoli, i missionari si riuniscono sotto la direzione della presidenza dell'MTC stesso.

Nei centri più grandi, ciascun missionario è assegnato a una zona composta da diversi distretti. È la stessa organizzazione che i missionari troveranno sul campo di missione. Nell'MTC, i distretti possono avere solo una coppia di colleghi oppure possono averne cinque o sei. Le zone possono essere composte da un paio di distretti o da sei. L'organizzazione aiuta con l'addestramento e l'apprendimento. Le presidenze dell'MTC e le presidenze di ramo e le rispettive consorti, inoltre, forniscono consigli e supporto ai missionari mentre si adattano alla vita missionaria.

## IL VOSTRO PROGRAMMA SETTIMANALE

I missionari dormono in stanze che condividono con i rispettivi colleghi e con altri missionari — di solito quattro per stanza. Ogni giorno hanno un orario prestabilito per l'attività fisica (eccetto la domenica), un orario per la programmazione e un orario per i pasti. Trascorrono la maggior parte del loro tempo in classe, dove ricevono addestramento sulla dottrina della Chiesa, sulla lingua (se necessario) e su come trovare le persone alle quali insegnare, su come insegnare mediante lo Spirito e su come programmare il loro tempo. Questo addestramento è lo scopo principale dell'MTC: perfezionare la vostra comprensione del Vangelo e imparare come esporre efficacemente il messaggio del Vangelo agli altri. I vostri insegnanti saranno missionari ritornati che sanno come aiutarvi a sviluppare le competenze missionarie che vi servono. Il programma giornaliero è impegnativo, ma è anche gratificante.

L'anziano Jackson dice: "Prima di arrivare, pensavo che forse sarebbe stata dura, persino un po' triste. Ma è un'esperienza proprio divertente. È fantastica. Ci divertiamo e lavoriamo duramente".

I missionari hanno anche opportunità di servizio e un giorno di preparazione, nel quale hanno tempo per fare il bucato, pulire la loro camera e scrivere a casa. È anche un momento in cui i missionari possono andare al tempio.

La domenica i missionari vanno in chiesa con i loro colleghi. Possono essere invitati a parlare alla riunione sacramentale e a insegnare durante le riunioni del sacerdozio o della Società

di Soccorso. Gli anziani prendono parte alla benedizione e alla distribuzione del sacramento. Al di fuori delle riunioni regolari della Chiesa, i missionari partecipano anche alle riunioni di distretto, vengono intervistati dalla presidenza del ramo o dell'MTC, guardano programmi della Chiesa, parlano con i colleghi e si dedicano allo studio personale. I missionari assegnati a servire come capi zona, capi distretto e sorelle addestrate dirigenti ricevono degli addestramenti sulla leadership anche di domenica.

Anche se la maggior parte della loro agenda giornaliera è delineata, i missionari hanno un po' di tempo non strutturato. La sorella Hanks dice di sentirsi responsabile di trascorrere bene il proprio tempo: "Siete voi a scegliere come trascorrere il vostro tempo. Il modo in cui trascorrete il tempo di Dio è una vostra responsabilità".

## IL VOSTRO PRIMO COLLEGA

Adattarsi alla vita missionaria può essere difficile: si ha nostalgia di casa, si mangiano cibi diversi, si vive un'esperienza di apprendimento impegnativa. Una risorsa eccellente è la pubblicazione della Chiesa *Adattarsi alla vita missionaria*, disponibile in formato cartaceo, on-line su LDS.org e nell'applicazione della Biblioteca evangelica.

Uno dei più grandi adattamenti alla vita missionaria è quello di avere un collega con voi per tutto il tempo. Lui o lei potrebbe venire da un altro paese, parlare una lingua diversa o avere una visione diversa di come svolgere l'opera missionaria insieme. I missionari devono imparare a sentirsi a proprio agio nel trascorrere così tanto tempo con qualcun altro, e devono imparare a insegnare insieme. L'anziano Juilfs racconta: "Abbiamo tenuto una lezione che è stata davvero accidentata. Avevamo idee diverse e andavamo uno contro l'altro. Ma abbiamo imparato quanto è importante insegnare come coppia e lasciare che le idee fluiscono".

Come potete apportare questo tipo di adattamento? Con amore, umiltà e comunicazione. Come spiega l'anziano Lee: "Esistono riunioni di coppia in cui si dedica del tempo a esaminare la giornata o la settimana per capire il vostro collega, capire in che modo farebbe le cose, e regolarvi in modo da poter aiutare l'altra persona e così progredire insieme".

Mentre vi impegnate e servite e a dimostrare gentilezza al vostro collega, imparate anche il potere dell'unità. L'anziano Shaw dice: "Dovete dimenticare un po' voi stessi e concentrarvi sulla coppia missionaria come squadra. Quando sarete in grado di raggiungerla, quel tipo di unità è possente ed è incredibile!".

## POTRESTE SENTIRE NOSTALGIA DI CASA

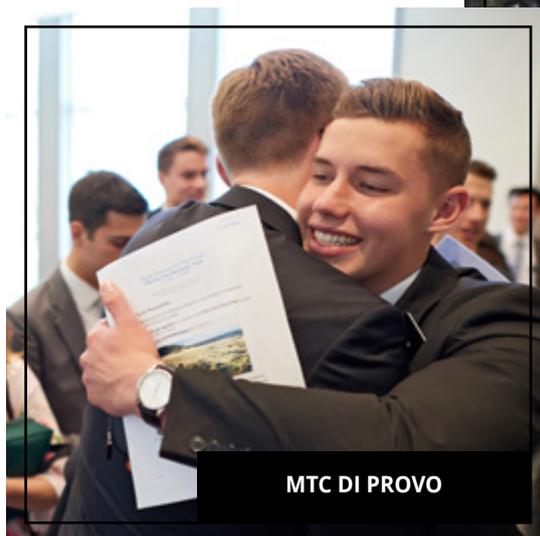
Come nuovi missionari all'MTC, potreste trovare difficile gestire lo stress dell'opera missionaria e il fatto di essere lontani da casa. La sorella Saliva dice: "Durante i primissimi giorni è normale sentire nostalgia di casa, ma poi le cose migliorano perché troviamo conforto gli uni negli altri e i nostri dirigenti ci consolano. Concentrarmi sullo studio mi aiuta molto. La mia famiglia mi manca lo stesso, ma sono concentrata sullo svolgere l'opera".

Sentirsi stressati è normale, ed è normale avere degli alti e dei bassi. L'anziano Juilfs afferma: "Avrete alcuni picchi di vero entusiasmo e, per qualche ragione, a volte vi sentirete piuttosto giù. Ma dovete solo fare un passo indietro e ricordare che non state imparando tutto questo per voi stessi; lo state facendo per le persone alle quali insegnerete. Fino a quando proverò a fare del mio meglio, imparerò".

Ad ogni modo, c'è un grande sistema di supporto che comprende gli addestratori, i dirigenti e il vostro collega. La sorella Singleton racconta: "Una volta una lezione mi aveva davvero scoraggiata, e le cose si sono in un certo senso accavallate. Ma ho parlato con la mia collega, e siamo andate a fare una passeggiatina. Ecco che cosa mi ha aiutata: parlarne e piangere un po'. Concentrarsi sull'opera e avere un atteggiamento positivo, questo aiuta tantissimo".

## NE USCIRETE PREPARATI

A prescindere dalle vostre circostanze personali, se andrete all'MTC con un cuore aperto e la disponibilità ad apprendere, confidando nel Signore perché vi sostenga, l'MTC sarà uno straordinario campo di addestramento per il vostro servizio missionario. La vostra testimonianza sarà rafforzata, imparerete a entrare in sintonia con le persone alle quali insegnate e con coloro con cui servite, imparerete ad amarle, e imparerete la lingua dello Spirito. Approfondirete anche la vostra comprensione del Vangelo e imparerete come insegnarlo più efficacemente e come adattarvi alle varie circostanze e difficoltà. Quando arriverà il momento in cui dovrete partire per la missione, avrete una maggiore fiducia in voi stessi e nel Signore. ■



### Provo UTAH



**AREE SERVITE:**  
*tutto il mondo*

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
**57**

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**20.515**

### Buenos Aires ARGENTINA



**AREE SERVITE:**  
*Argentina, Cile, Paraguay, Uruguay*

**LINGUA DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**1.180**

### Città del Messico MESSICO



**AREE SERVITE:**  
*Messico e altri paesi del Nord,  
Centro e Sud America*

**LINGUA DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**4.848**

### Preston INGHILTERRA



**AREE SERVITE:**  
*Europa*

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*inglese, francese, tedesco, greco, italiano,  
russo, spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**785**



**MTC DEL MESSICO**

**San Paolo  
BRASILE**



**AREE SERVITE:**  
*Angola, Brasile, Capo Verde, Mozambico*

---

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*portoghese, spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**3.285**

**Bogotá  
COLOMBIA**



**AREE SERVITE:**  
*Colombia, Ecuador, Venezuela*

---

**LINGUA DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**3.434**

**Lima  
PERÙ**



**AREE SERVITE:**  
*Bolivia, Perù*

---

**LINGUA DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**1.634**

**Città del Guatemala  
GUATEMALA**



**AREE SERVITE:**  
*Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panama*

---

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*k'ekchi, spagnolo*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**1.599**

**Accra  
GHANA**



**AREE SERVITE:**  
*Repubblica Democratica del Congo, Madagascar, Africa occidentale*

---

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*inglese, francese*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**1.740**

**Johannesburg  
SUDAFRICA**



**AREE SERVITE:**  
*Kenya, Madagascar, Sudafrica, Zimbabwe*

---

**LINGUA DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*inglese*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**376**

**Auckland  
NUOVA ZELANDA**



**AREE SERVITE:**  
*Australia, Figi, Nuova Zelanda, Papua Nuova Guinea, Samoa, Tahiti, Tonga*

---

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*inglese, francese, samoano, tongano*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**2.302**

**Manila  
FILIPPINE**



**AREE SERVITE:**  
*Asia*

---

**LINGUE DELL'ADDESTRAMENTO:**  
*cambogiano, cebuano, inglese, indonesiano, mandarino, mongolo, tagalog, thailandese, urdu, vietnamita*

**MISSIONARI ACCOLTI  
OGNI ANNO:**  
**2.343**

**Anziano  
David F. Evans**  
Membro dei  
Settanta



**G**li anni in cui andavo alle superiori e il mio primo anno di università erano gli anni della Guerra del Vietnam. Quando ho iniziato l'università, la Chiesa aveva stipulato un accordo con il governo degli Stati Uniti riguardo a quanti missionari potessero svolgere una missione. L'accordo prevedeva che ciascun rione potesse mandare in missione solo due missionari all'anno e il resto dei giovani uomini non sarebbe stato chiamato a svolgerne una e forse sarebbe stato arruolato nei corpi militari. Nonostante volessi svolgere una missione da tutta la vita, sembrava molto improbabile che avrei potuto farlo.

Mi sono iscritto alla University of Utah nell'autunno del 1969. Alla fine di gennaio del 1970 ho incontrato quella che sarebbe diventata mia moglie e abbiamo cominciato a uscire insieme. Quella stessa primavera ci siamo innamorati.

### **La telefonata del vescovo**

Un caldo pomeriggio di luglio, sono tornato a casa e

mia madre mi ha detto: "David, il vescovo ha telefonato. Vuole vederti".

Ho risposto: "Sono occupato".

Mia madre mi ha guardato e mi ha detto: "Se sei troppo occupato per andare dal vescovo, prendi il telefono, lo chiami e glielo dici".

Sapevo di non essere *così* occupato, quindi sono andato all'appuntamento nel suo ufficio. Era seduto alla scrivania, che era insolitamente sgombra. Mi sono subito reso conto che l'intervista non era affatto quella che pensavo sarebbe stata.

"David", ha detto, "c'è un altro rione che non può utilizzare uno dei posti per i missionari. Ci è stata data l'opportunità di inviare un missionario in più. Come vescovo, abbiamo sentito di dover chiedere al Padre Celeste se c'era qualcuno che dovesse partire proprio adesso. Posso dirti solo questo: ora è il momento in cui il Signore vorrebbe che svolgessi la tua missione".

Le sue parole mi hanno lasciato attonito. Pensavo che, a causa della guerra e del



*Se il Signore ve lo chiedesse, svolgereste una missione?*

# Andrete?



ILLUSTRAZIONE DI BEN SIMONSEN

limite, non avrei mai potuto svolgere una missione. Gli ho chiesto se potevo prendermi un po' di tempo per pensarci. Lui mi ha chiesto quanto me ne servisse e io ho risposto che una settimana poteva bastare.

Poi abbiamo terminato l'intervista e sono andato via, ancora attonito, diretto alla mia auto. Ho cominciato a girare per Salt Lake City, cercando di assimilare gli eventi del pomeriggio.

## **Decidere di servire**

Pochi minuti dopo sono tornato in chiesa, ho parcheggiato e sono rientrato nell'ufficio del vescovo. Era ancora seduto e sulla scrivania non c'era assolutamente niente.

L'ho guardato e gli ho chiesto: "Vescovo, che cosa sta facendo?".

Ha risposto gentilmente: "Ti stavo aspettando".

Quindi ho annunciato: "Bene, vescovo, se questo è il momento in cui il Signore vorrebbe che io servissi, ovviamente è quello che farò".

Quando sono tornato a casa, mia madre era in cucina.

Avevo paura di dirle tutto quello che sentivo, poi ho cominciato a piangere. Quindi, alla fine ho detto: "Mamma, non posso parlarne adesso, ma dovresti sapere che andrò in missione e ci andrò presto".

Nel pomeriggio ho parlato con mio padre della decisione che avevo preso. Mi ha dato il consiglio più tenero e incoraggiante che potesse darmi. Poi sono andato dalla mia ragazza (che ora è mia moglie) e l'ho informata della mia decisione. Abbiamo passeggiato e parlato e pianto e parlato ancora. Ma non c'è stata alcuna esitazione in nessuno di noi due. Se potevo andare, dovevo farlo e lo avrei fatto.

Ho ricevuto la mia chiamata a servire in Giappone ad agosto e il 10 ottobre del 1970 sono partito per la missione.

## **Quando il Signore chiamerà, andrete?**

Nel capitolo 24 di Alma, gli Anti-Nefi-Lehi da poco convertiti promettono di non spargere mai più sangue. Quando i loro nemici li attaccano, essi sono disposti a morire piuttosto che violare quella

promessa. Poi, nel capitolo 27, Ammon suggerisce al re di lasciare le proprie terre e di unirsi ai Nefiti, ma il re rifiuta, credendo, tra l'altro, che i Nefiti non lo avrebbero accettato (vedere Alma 27:3-6). Ammon chiede al re: "Andrò a chiedere al Signore, e se egli ci dice di scendere dai nostri fratelli, voi andrete?" (Alma 27:7). Il re degli Anti-Nefi-Lehi risponde: "Chiedi al Signore; e se egli ci dice di andare, noi andremo, altrimenti periremo nel paese" (Alma 27:10). Ammon chiede e il Signore comanda loro di andarsene. Gli Anti-Nefi-Lehi partono senza esitazione.

Per tutta la vita il Signore vi chiederà di "andare". Quando lo farà, voi andrete? Lo farete quando vi chiederà di farlo? So per esperienza che molto del progresso e delle benedizioni spirituali che riceviamo nella vita sono in ultima analisi legate alla nostra decisione di rispondere quando il Signore chiama. Il presidente Russell M. Nelson ha detto: "Ogni giorno è un giorno in cui prendere delle decisioni, e le decisioni che prendiamo determinano il nostro destino" ("Decisioni eterne", *Liahona*, novembre 2013, 108).

Durante la missione in Giappone ho avuto l'opportunità di insegnare il Vangelo a persone che ho imparato ad amare. Nel 1998, ventisei anni dopo la fine della mia missione, sono stato chiamato come presidente di missione in Giappone. Questa volta ero in un'area diversa, ma ero di nuovo con le persone che amavo e che avevano amato me. Tutta la mia famiglia ha potuto condividere questa meravigliosa esperienza di edificare la Chiesa del Signore in Giappone.

Alcuni anni più tardi dopo che io e mia moglie siamo tornati a casa dalla missione, il presidente Gordon B. Hinckley (1910-2008) ha chiesto di vederci. Durante quell'incontro, mi ha esteso la chiamata

**Parlatene con i  
vostri genitori,  
con il vostro  
vescovo e con  
il Signore in  
preghiera.**

**Quando sapete che  
è il momento giusto  
per andare, allora  
dovreste farlo.**



a servire come Autorità generale. Ha riflettuto sulle mie esperienze di giovane missionario e di presidente di missione e ci ha detto che, anche se c'erano molte persone qualificate a essere Autorità generale, il Signore si sarebbe servito di me per via delle mie passate esperienze e decisioni.

Da quando il presidente Thomas S. Monson ha annunciato il cambiamento dell'età richiesta per i missionari, ai giovani è stato chiesto di parlarne con i propri genitori, con i rispettivi vescovi e con il Signore in preghiera. Quando sapete che è il momento giusto per andare, allora dovreste farlo. So che, se avrete pazienza ed eserciterete la fede, il Signore vi farà conoscere la Sua volontà a vostro riguardo.

Attesto che se obbedirete alla volontà del Signore sarete benedetti oltre misura. ■

# AIUTARE KEN



**Ephraim Ong**

Quando avevo sedici anni, mi sono trasferito in un rione a Taiwan. Ken, un ragazzino di tredici anni, si era battezzato da poco, ma non molto tempo dopo il suo battesimo non è quasi più venuto in chiesa. Desideravo ardentemente aiutare Ken a tornare in chiesa. L'ho invitato a molte attività della Chiesa. Ken giocava a pallacanestro per l'AMM e si era unito al coro dei giovani. Lui e sua sorella, Linda, hanno cominciato anche a frequentare i gruppi d'inglese gratuiti tenuti dalla mia famiglia e dai missionari. Poco dopo Linda ha iniziato a venire anche alle attività dei giovani. Potevo vedere la mano di Dio che ci aiutava.

La famiglia di Ken si chiedeva perché la mia famiglia cercasse di aiutare Ken e Linda. Abbiamo detto ai loro genitori che il Vangelo ci aveva portato una grande gioia e che volevamo veramente che altri trovassero la stessa gioia e la stessa pace offerte dal Salvatore. In

*La mano del Signore ha guidato i miei sforzi di ministrare.*

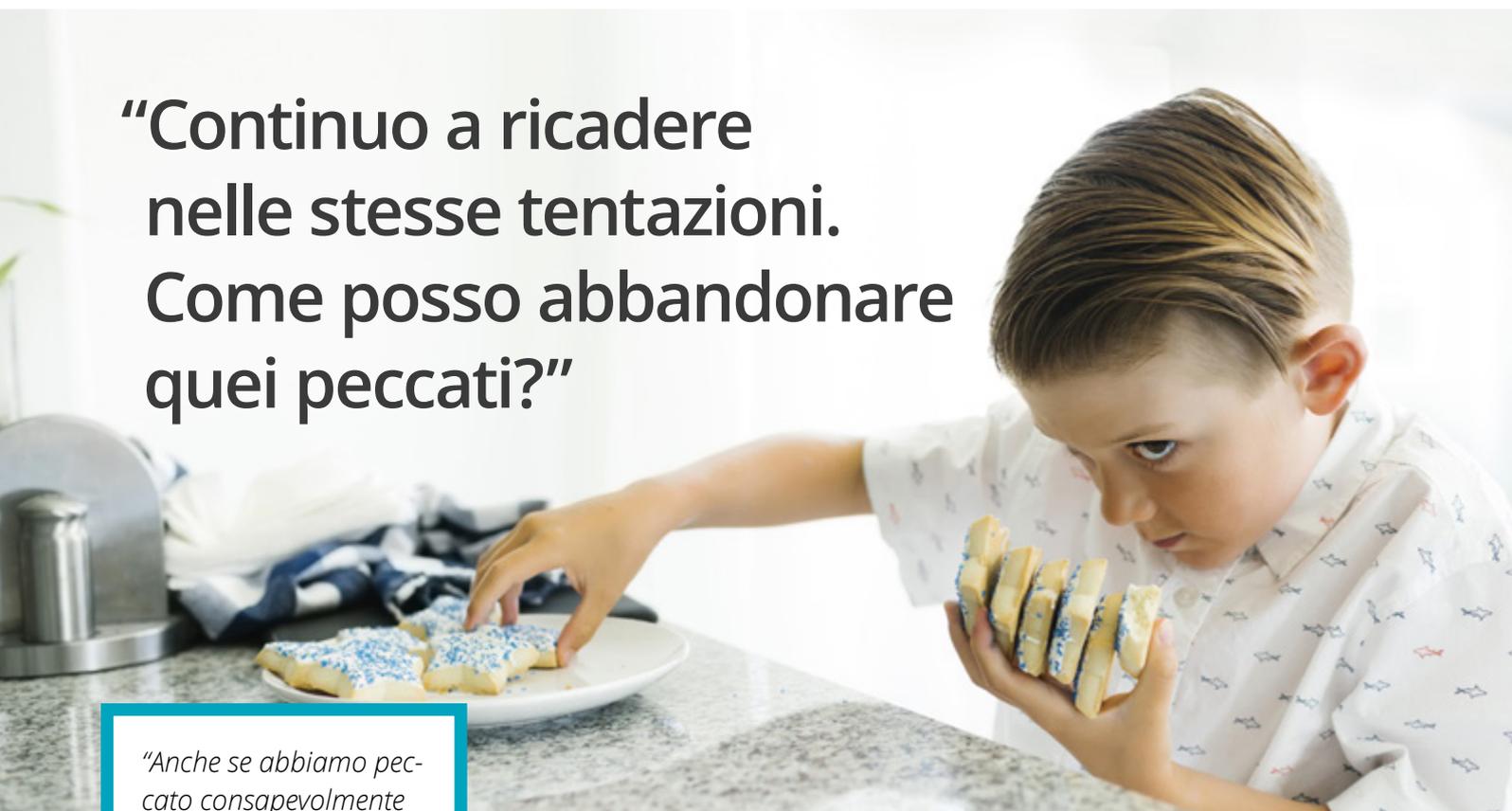
seguito, Linda e Ken hanno accettato il nostro invito ad andare in chiesa. Linda lo ha fatto e ha vissuto una bellissima esperienza. Ken, invece, stava male, e quando ho pregato per sapere quello che potevo fare per aiutarlo, ho avuto l'impressione di dovergli portare il sacramento. Con il permesso del vescovo, la nostra famiglia è andata a casa sua e io e mio fratello gli abbiamo amministrato il sacramento. Abbiamo anche fatto visita alla sua famiglia. Mi sentivo in pace.

La nostra famiglia aveva pregato per Ken e tutti noi amavamo sia lui che la sua famiglia. I giovani e gli adulti del rione e del palo continuano a essere amici di Ken e di Linda. L'impegno congiunto dei membri nel ministrare sta aiutando Ken e Linda a sentire l'amore del Salvatore. Questa esperienza, in cui ho cercato di ministrare come faceva il Salvatore, ha portato grande gioia nella mia vita. Il ministero è l'opera del Signore e, poiché è la Sua opera, la Sua mano guiderà i nostri sforzi di ministrare. ■

*L'autore vive a Taiwan.*



# “Continuo a ricadere nelle stesse tentazioni. Come posso abbandonare quei peccati?”



*“Anche se abbiamo peccato consapevolmente e deliberatamente o abbiamo ripetutamente affrontato il fallimento e la delusione, nel momento in cui decidiamo di provare di nuovo, l’Espiazione di Cristo può aiutarci. [...]”*

*Quando proviamo, perseveriamo e aiutiamo gli altri a fare lo stesso, siamo veri Santi degli Ultimi Giorni. Nel cambiare, scopriremo che in realtà a Dio importa molto di più chi siamo e chi stiamo diventando, piuttosto che chi siamo stati”.*

Anziano Dale G. Renlund, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “I Santi degli Ultimi Giorni continuano a provare”, conferenza generale di aprile 2015.



## Allontanati dalla fonte delle tentazioni

Se è il tuo telefono la cosa da cui sei dipendente, prova a liberartene o chiedi ai tuoi genitori di imporre

delle restrizioni. Oppure, se sono i tuoi amici a tentarti, trovane di buoni e cerca di circondarti di brave persone che ti aiutino a sentire sempre lo Spirito. Se hai lo Spirito con te e sei circondato da buoni amici, allora è più facile riuscire a resistere alle tentazioni. Tutti hanno delle tentazioni, ma fino a quando resisteremo, staremo bene.

**Kolten B., 17 anni, Alberta, Canada**



## Prega spesso

Sono una convertita e le tentazioni erano forti per me perché avevo abitudini diverse da quelle della Chiesa. Poco per volta ho iniziato a

capire che la comunicazione che avevo con il mio Padre Celeste mi rafforzava e mi faceva superare tutto con più facilità.

**Pamela S., 19 anni, Provincia di Llanquihue, Cile**

## Controlla i tuoi pensieri

I nostri pensieri sono l'anticamera delle nostre azioni. Le tentazioni, proprio come la melodia di una canzone che ricordate, possono penetrare nella nostra mente. Quando arrivano nella mente, prova ad allontanarti da questi pensieri insegnando a te stesso come agire e come pensare. Hai il potere di farlo!

**Taynara S., 19 anni, San Paolo, Brasile**



### Chiedi sostegno agli altri

Stai sempre con le persone che ami, come la tua famiglia e gli amici intimi, che rispettano le tue stesse norme. Ciò potrebbe aiutarti a stare lontano dalla tentazione. Partecipa ad attività di famiglia o della Chiesa, soprattutto all'opera missionaria e alla storia familiare. Non sentirti frustrato; la mano del Signore è sempre tesa verso coloro che hanno il desiderio di pentirsi.

**Anziano Tucay, 20 anni, Missione di Cape Coast, Ghana**

### Trova conforto attraverso la preghiera

Qualcosa che raccomanderei è pregare al riguardo. So che le risposte non arrivano immediatamente, ma il conforto può arrivare subito. Puoi anche trovare conforto nell'allontanare dalla tua mente le cose che ti infastidiscono e nel pensare a qualcosa che ti rende felice. Qualunque sia il modo in cui trovi conforto, so che potrai trovarlo mediante Gesù Cristo.

**Anna P., 12 anni, Utah, USA**



## Ricordo ancora dei peccati dei quali mi sono pentito, e mi sento in colpa. Perché non riesco a dimenticare i miei peccati?

L'Espiazione di Gesù Cristo rende possibile il perdono, se ci pentiamo. Il vero pentimento comprende l'umiltà, la confessione, l'abbandono dei peccati e l'impegno a osservare i comandamenti.

Il Signore ha dichiarato: "Ecco, colui che si è pentito dei suoi peccati è perdonato, e io, il Signore, non li ricordo più" (Dottrina e Alleanze 58:42). Che fare, tuttavia, se *noi* continuiamo a essere tormentati dal ricordo dei nostri peccati? L'anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato: "Dio non ha promesso che *noi* non ci saremmo ricordati dei nostri peccati. Ricordarli ci aiuterà a evitare di fare lo stesso errore un'altra volta. Ma se ci manteniamo giusti e fedeli, il ricordo dei nostri peccati con il passare del tempo sarà più leggero. Questo farà parte del processo necessario di guarigione e santificazione" ("Il punto di sicuro ritorno", *Liahona*, maggio 2007, 101).

Quando ci pentiamo veramente e ci concentriamo sul seguire il Salvatore, lo Spirito Santo sarà nostro compagno e noi saremo spinti ad amare e servire gli altri. Il pungiglione della vergogna sarà sostituito dalla gratitudine e dalla speranza, e noi glorificheremo Dio per la Sua gentilezza, il Suo amore e la Sua misericordia.

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

### Che cosa ne pensi?

"Come posso godermi le riunioni della Chiesa se ho problemi con le persone che la frequentano?"

Inviare le vostre risposte e, se desiderate, una fotografia ad alta risoluzione sul sito [InternetLiahona.lds.org](http://InternetLiahona.lds.org) (cliccate "Invia qualcosa di tuo") entro il 15 marzo 2019.

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

# Un Santo degli Ultimi Giorni continua a provare

**Anziano Dale G. Renlund**

Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

---

**N**ella Sua misericordia, Dio ha promesso di perdonarci quando ci pentiamo e ci allontaniamo dalla malvagità, al punto che i nostri peccati non verranno nemmeno più menzionati. Grazie all’Espiazione di Cristo e al nostro pentimento, possiamo guardare alle nostre azioni passate e dire: “Ecco chi ero. Prima ero così, ma quella persona malvagia non sono più io”.

Il presidente Thomas S. Monson (1927–2018) ha insegnato: “Uno dei più grandi doni che Dio ci fa è la gioia di provare di nuovo, poiché nessun fallimento deve essere definitivo” 1. Anche se abbiamo peccato consapevolmente e deliberatamente o abbiamo ripetutamente affrontato il fallimento e la delusione, nel momento in cui decidiamo di provare di nuovo, l’Espiazione di Cristo può aiutarci. Dobbiamo ricordarci che non è lo Spirito Santo che ci dice che ci siamo allontanati così tanto che tanto vale arrenderci.

Il desiderio di Dio che i Santi degli Ultimi Giorni continuino a provare va anche al di là del vincere il peccato. Sia che soffriamo a causa di relazioni travagliate, di difficoltà economiche, di malattie o in conseguenza dei peccati di qualcun altro, l’Espiazione infinita del Salvatore può curare perfino — e forse specialmente — coloro che hanno sofferto innocentemente. Egli comprende perfettamente cosa voglia dire soffrire innocentemente come conseguenza delle trasgressioni degli altri. Come profetizzato, il Salvatore “fascerà quelli che hanno il cuore rotto, [... darà...] un diadema in luogo di cenere, l’olio della gioia in luogo di duolo [e] il manto della lode in luogo di uno spirito abbattuto” (Isaia 61:1–3; vedere anche Luca 4:16–21). Quali che siano le circostanze, con il Suo aiuto, Dio si aspetta che i Santi degli Ultimi Giorni continuino a provare.

Invito tutti noi a valutare la nostra vita, a pentirci e a continuare a provare. Se non proviamo, siamo soltanto peccatori degli ultimi giorni; se non perseveriamo, siamo soltanto rinunciatari degli ultimi giorni; e se non permettiamo agli altri di provare, siamo soltanto ipocriti degli ultimi giorni. Quando proviamo, perseveriamo e aiutiamo gli altri a fare lo stesso, siamo veri Santi degli Ultimi Giorni. Nel cambiare, scopriremo che in realtà a Dio importa molto di più chi siamo e chi stiamo diventando, piuttosto che chi siamo stati. ■

**Tratto da un discorso tenuto alla conferenza generale di aprile 2015.**

**NOTA**

1. Thomas S. Monson, “La volontà interiore”, *La Stella*, luglio 1987, 61.



Nato il 13 novembre 1952 a **Salt Lake City, Utah (USA)**.



Ha sposato **Ruth Lybbert** nel Tempio di Salt Lake nel 1977.



Ha lavorato come **cardiologo** specializzato in arresti cardiaci e trapianti di cuore.

# Anziano **DALE G. RENLUND**



Riguardo alla sua chiamata come apostolo, ha detto: *“Penso che il presidente Monson si sia reso conto che **mi cedevano le ginocchia**”.*

È stato sostenuto nel **Quorum dei Dodici Apostoli** il 3 ottobre 2015.



È la **100<sup>a</sup> persona** chiamata nel Quorum dei Dodici Apostoli negli ultimi giorni.

Ha una **figlia**, Ashley



Si è **laureato e specializzato** in medicina presso la University of Utah.



È stato **professore di Medicina** presso la University of Utah.



All'età di dodici anni, mentre si trovava in chiesa (che era all'interno di una casa ristrutturata) con un amico, ha **acceso un petardo** nell'area di raccolta delle acque adiacente la cappella.

La sua prima lingua era lo **svedese**.

Ha svolto una missione a tempo pieno in **Svezia**.



Leggere la storia del Natale riportata in Luca 2 era una **tradizione natalizia** della famiglia.



È stato chiamato a **servire come vescovo** quando era al terzo anno di internato medico presso il Johns Hopkins Hospital nel Maryland, USA.



Come medico, ha imparato dai suoi pazienti che **il dolore può trasformarsi in gioia** grazie al Vangelo.



Ha ricevuto una **testimonianza della veridicità** del Libro di Mormon quando aveva undici anni.



GENITORI

**SUGGERIMENTI PER  
INSEGNARE IL PENTIMENTO**

*Come puoi usare il tuo tempo  
libero per fare la differenza  
nel mondo?*

40

GIOVANI ADULTI  
**LA TUA INFLUENZA  
POSITIVA**

42

FUTURI MISSIONARI  
**CHE COSA ASPETTARSI  
ALL'MTC**

50

GIOVANI  
**QUANDO ARRIVERÀ LA  
CHIAMATA, ANDRAI?**

58

CHIESA DI  
**GESÙ CRISTO**  
DEI SANTI  
DEGLI ULTIMI GIORNI

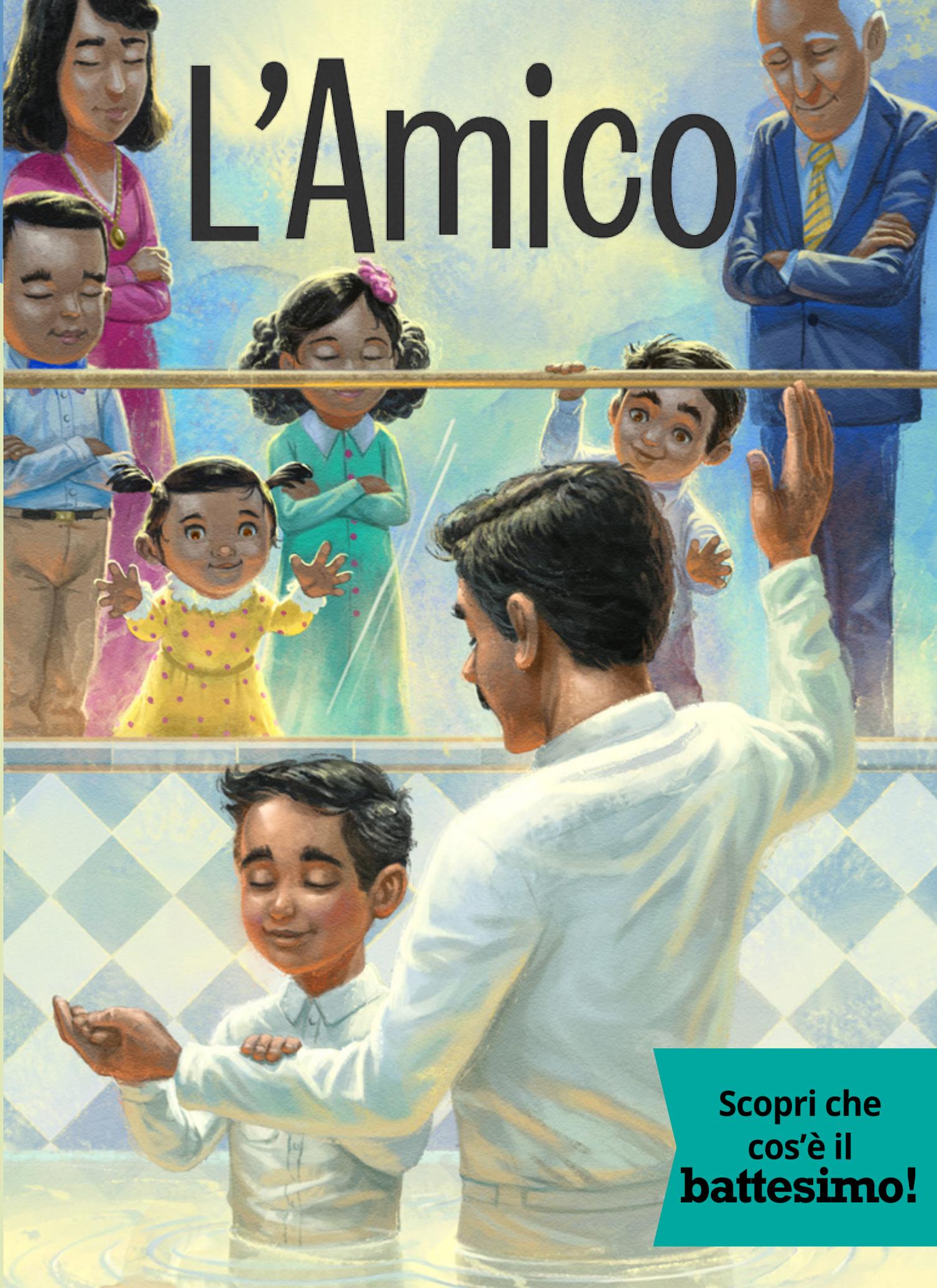


4  
02186 02160  
0

Febbraio 2019

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

# L'Amico



Scopri che  
cos'è il  
**battesimo!**



**Presidente  
Dallin H. Oaks**

Primo consigliere della Prima Presidenza

# Conosci la tua famiglia

La storia familiare comincia quando scopri chi sono i tuoi antenati. Sono persone reali che sono vissute prima di te e che facevano parte di una famiglia. Dobbiamo essere suggellati ai nostri antenati, così possiamo vivere con loro nella vita a venire.

Quando scopri chi sono i tuoi antenati:

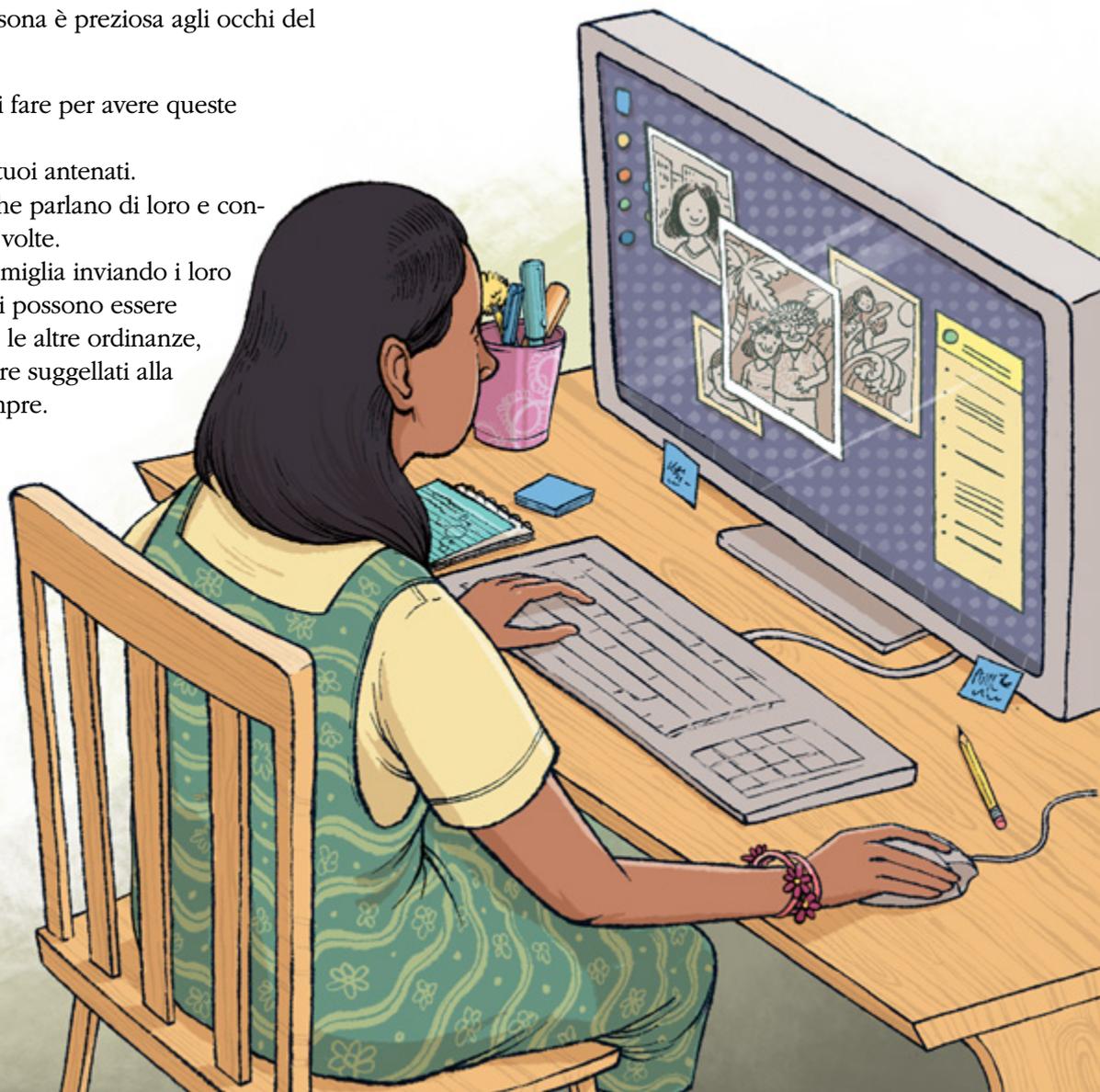
- Ti sentirai più felice e sicuro.
- Non ti sentirai tanto solo.
- Saprai che ogni persona è preziosa agli occhi del Padre Celeste.

Ecco tre cose che puoi fare per avere queste benedizioni:

1. Scoprire chi sono i tuoi antenati.
2. Raccogliere storie che parlano di loro e condividerle tantissime volte.
3. Colregarli alla tua famiglia inviando i loro nomi al tempio. Essi possono essere battezzati e ricevere le altre ordinanze, come quella di essere suggellati alla tua famiglia per sempre.

Mia madre, Stella Oaks, è morta prima che nascessero i nostri nipoti. Quindi io e la sorella Oaks abbiamo organizzato la “festa di Stella” per aiutarli a conoscerla. Membri della famiglia hanno scritto un libro su di lei e su mio padre. Anche tu puoi scoprire più cose sui tuoi antenati. Questo ti darà forza e guida nella vita. ●

*Adattato da un discorso tenuto alla Giornata alla scoperta della storia familiare di RootsTech 2018.*



# L'alleanza battesimale

*Ritagliate e mescolate queste carte. Poi fate a turno ad accoppiare quelle che combaciano. Ogni volta che trovate una coppia di carte, parlate di quell'aspetto dell'alleanza battesimale.*

"Prendere su di sé il nome di tuo Figlio"  
(Dottrina e Alleanze 20:77).

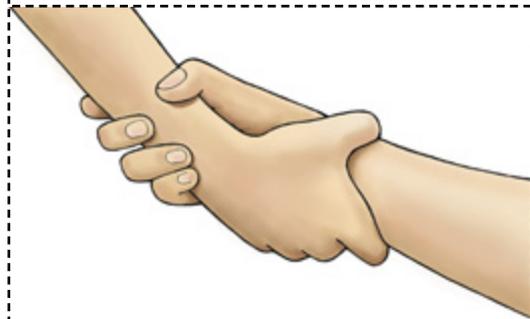
"Portare i fardelli gli uni degli altri"  
(Mosia 18:8).

"A ricordarsi sempre di lui e ad obbedire ai suoi comandamenti"  
(Dottrina e Alleanze 20:77).

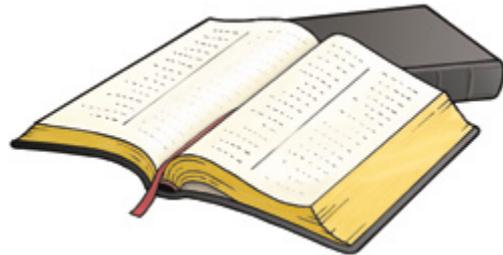
"Avere sempre con sé il suo Spirito"  
(Dottrina e Alleanze 20:77).



Seguirò Gesù Cristo.



Aiuterò gli altri.



Cercherò di osservare i comandamenti ogni giorno.



Il Padre Celeste può benedirmi con lo Spirito Santo.

# Prometto che ci proverò

Tami Greene

Racconto basato su una storia vera



*“Un dì Gesù fu battezzato [...]. Così anch'io obbedirò alle sante leggi del Signor”. (La Stella, ottobre 1999).*

Il sole stava tramontando mentre Tatsuki pedalava verso casa. Gli piaceva scendere a tutta velocità dalla collinetta vicino a casa sua, ma doveva tornare prima che facesse buio.

Quando Tatsuki arrivò allo stop, vide la sua insegnante della Primaria, la sorella Yamada, che stava andando verso il suo palazzo.

“Ciao Tatsuki!”, disse la sorella Yamada con un sorriso.

“Sono qui per parlare del tuo battesimo”.

La famiglia di Tatsuki aveva ricominciato da poco ad andare in chiesa. A lui piaceva stare con i suoi amici della Primaria, e soprattutto era emozionato di essere battezzato! La sorella Yamada e Tatsuki presero l'ascensore insieme e raggiunsero la mamma nell'appartamento.

“Tatsuki, sono felice che tu abbia scelto di seguire Gesù Cristo e di essere battezzato”, disse la sorella Yamada.

“Quando veniamo battezzati facciamo alleanze con il Padre Celeste. Sai che cos'è un'alleanza?”.

Tatsuki non sapeva che la sorella Yamada gli avrebbe fatto delle domande. Cominciò a sentirsi un po' nervoso. Ma la mamma lo incoraggiò con un sorriso.

“Sono delle promesse?”, chiese timidamente.

“Esatto!”, rispose la sorella Yamada. “Il Padre Celeste ci promette che potremo avere lo Spirito Santo sempre con noi. Sai che cosa promettiamo noi al Padre Celeste?”.

Tatsuki scosse la testa. “Non lo so”.

“Ti do un suggerimento: le promesse si trovano nelle preghiere che ascoltiamo prima di prendere il sacramento”, disse la sorella Yamada. “Noi promettiamo al Padre Celeste di essere disposti a prendere su di noi il nome di Gesù Cristo, a ricordarci sempre di Lui e a obbedire ai Suoi comandamenti. Sai che cosa significa prendere su di noi il nome di Cristo?”.

Tatsuki scosse la testa nuovamente. La mamma lo aiutò. “Significa che siamo felici di dire che siamo membri della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni”, disse. “Significa che faremo quello che Gesù farebbe se fosse qui”.

“Che tipo di cose farebbe Gesù?”, chiese Tatsuki.

“Gesù sarebbe gentile con le persone. Aiuterebbe quelle che sono tristi o ammalate”, disse la sorella Yamada. “E insegnerebbe alle persone come seguire i comandamenti”.

Tatsuki provò una sensazione di malessere allo stomaco. Si rattristò e disse: “Non credo che potrò essere battezzato”.

“Perché?”, chiese la mamma.

“Ci sono così tante promesse! Non penso che potrò essere come Gesù ogni giorno!”.

La mamma abbracciò Tatsuki. “Ricordi quando ieri hai aiutato Yuma che piangeva?”.

Tatsuki annuì. Sua sorella era triste, quindi si era messo a fare facce buffe e aveva giocato con lei fino a quando non le era tornato il sorriso.

“E ricordi come hai aiutato i tuoi cugini a essere generosi e gentili gli uni con gli altri la scorsa settimana? Quando lo hai fatto, stavi seguendo Gesù”.

Tatsuki non sapeva che quello voleva dire seguire Gesù. Cominciò a sentirsi un po' meglio. Poteva fare quelle cose!

La sorella Yamada disse: “E quando sbagliamo, possiamo pentirci. Questo significa che possiamo dire che ci dispiace e che possiamo provare a fare di meglio. Quando ci pentiamo, il Padre Celeste ci perdona. Possiamo sempre continuare a provare!”.

Tatsuki non era più preoccupato. Si sentiva felice.

“Voglio essere battezzato!”, disse.

La mamma e la sorella Yamada sorrisero. La sorella Yamada diede a Tatsuki un Libro di Mormon con il suo nome scritto sopra. Tatsuki si sentiva felice di poter provare ogni giorno a essere come Gesù. Adesso non vedeva l'ora di essere battezzato! ●

*L'autrice vive nello Utah, USA.*



# Un po' migliore ogni giorno

Il Padre Celeste può aiutarci a fare scelte migliori ogni giorno. Questo fa parte di quello che significa pentirsi!  
Traccia una riga per abbinare le scelte di ieri con le scelte migliori di oggi.

## LE SCELTE DI IERI



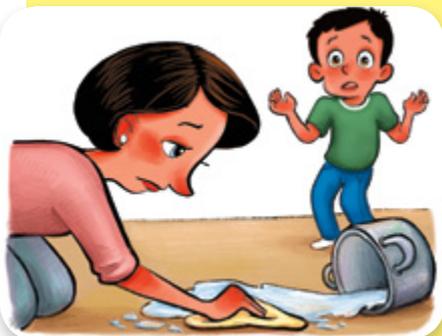
1. Ho preso in giro mia sorella anche dopo che mi ha detto di smetterla.

2. Mi sono arrabbiato e ho urlato quando abbiamo perso la partita di calcio.



3. Mi sono svegliato troppo tardi e non ho detto la preghiera del mattino.

4. Ho detto una cosa brutta a un bambino quando ha riso di me.



5. Quando la mamma ha chiesto chi avesse rovesciato il secchio pieno d'acqua, le ho detto una bugia.

## LE SCELTE DI OGGI

A. Ho detto alla mamma che mi dispiaceva e le ho detto la verità. Poi l'ho aiutata a prendere dell'altra acqua.

B. Mentre andavo a scuola ho pensato ad alcuni modi per non arrabbiarmi così tanto con gli altri.

C. Ho chiesto scusa al mio allenatore per essermi arrabbiato tanto.

D. Ho detto a mia sorella che mi dispiaceva e le ho fatto un disegno divertente di un gatto.

E. Sono andato a letto presto e mi sono svegliato presto, così ho avuto un sacco di tempo per dire la preghiera.

Risposte: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

Tutti commettono errori.  
**Il Padre Celeste mi  
aiuterà a imparare,  
a progredire e a  
riprovare.**



ILLUSTRAZIONE DI JAVY WUJUMER



Ciao dal  
Messico!



**Io sono  
Margo.**

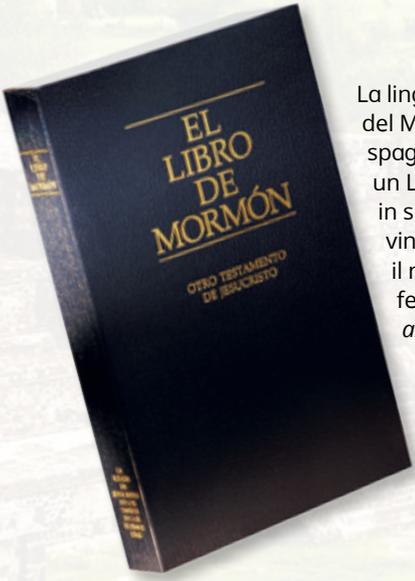


**E io sono  
Paolo.**

Il Messico si trova nel Nord America. Ci abitano più di 120 milioni di persone. Circa un milione e mezzo di messicani sono membri della Chiesa.



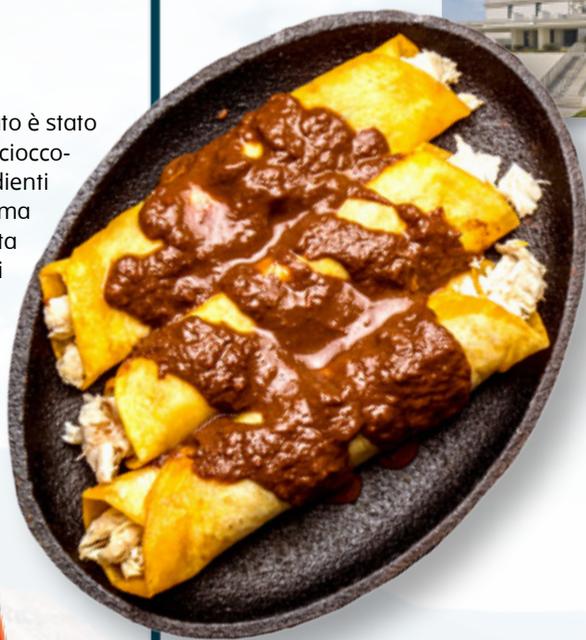
Ogni mese visitiamo un paese diverso per imparare a conoscere i figli di Dio di tutto il mondo. Unisciti a noi mentre visitiamo il Messico!



La lingua principale del Messico è lo spagnolo. Questo è un Libro di Mormon in spagnolo. Indovina?! In spagnolo il nome del profeta Alma significa *anima*.

BANDIERA, FOTOGRAFIA DELLA RICETTA DI GETTY IMAGES; ILLUSTRAZIONI DI KATIE MCDEE

Sapevi che il cioccolato è stato inventato in Messico? Il cioccolato è uno degli ingredienti di un piatto che si chiama *mole poblano*. In questa salsa ci sono anche i peperoncini, le nocciole, la frutta e le spezie.  
*¡Delicioso!*



In Messico ci sono tredici templi. Ecco le foto dei bellissimi templi di Città del Messico e di Tijuana.

### Conoscete alcuni dei nostri amici del Messico!



Per i messicani la famiglia è molto importante. Spesso le famiglie si riuniscono per le feste e per divertirsi. Questi bambini stanno colpendo una *piñata* piena di frutta e di caramelle!



“Un giorno avevo un grosso problema, ed ero molto triste. Sono andata in chiesa e ho ascoltato le testimonianze su Gesù. Ho sentito lo Spirito Santo che mi ha reso felice. So che il Padre Celeste mi ha aiutata a sentirmi felice”.  
**Abby D., 7 anni, Puebla, Messico**



“So che in questi giorni il Padre Celeste parla al profeta proprio come faceva in passato. Se ascolterò e seguirò il profeta, sarò benedetto e questa cosa mi aiuterà a essere più simile a Gesù Cristo”.  
**Benjamin D., 9 anni, Puebla, Messico**



Ti piace il *fútbol*? È lo sport più popolare in Messico!

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



# La sorpresa

## di compleanno di Ingrid

**Maryssa Dennis**

Riviste della Chiesa

Racconto basato su una storia vera

*"[Venite] a Cristo, [e tenetevi] stretti a ogni buon dono" (Moroni 10:30).*

*"Estas son las mañanitas..."*

Il suono della voce di Mamá che cantava svegliò Ingrid. Aprì gli occhi e vide Mamá che veniva nella sua camera. Mamá le cantava sempre una canzone speciale per il suo compleanno.

"Buon compleanno!", disse Mamá. "Prepariamoci per la tua festa".



Ingrid poteva sentire l'odore della torta al cioccolato che cuoceva nel forno. "Mi chiedo quali regali riceverò!", pensò. Saltò giù dal letto e guardò fuori dalla finestra. L'albero di jacaranda in giardino era pieno di fiori viola.

Ingrid aiutò a portare il divano nella camera di Mamá così ci sarebbe stato un sacco di spazio nel soggiorno. Aiutò a glassare la torta e ci infilzò sette candeline. Presto arrivò l'ora della festa!

Arrivarono gli amici di Ingrid della scuola e della Primaria. Giocarono e mangiarono la torta. Poi arrivò la parte



preferita di Ingrid: i regali! Ricevette un nuovo libro, una tigre di peluche e un bracciale con i ciondoli.

Dopo che tutti se ne furono andati, Ingrid abbracciò Mamá. "Grazie, Mamá. È stato il giorno più bello della mia vita!".

"Non è ancora finito", disse Mamá. "Ho una sorpresa speciale per te". Porse a Ingrid un

foglietto di carta. C'era scritto: "È ora di andare a letto!".

"È un indizio", spiegò Mamá. "Devi trovare il prossimo".

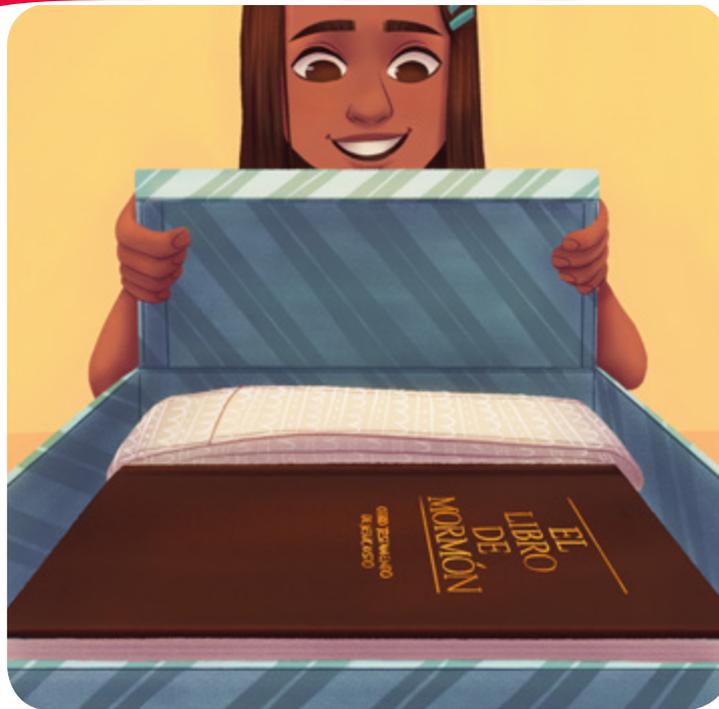
Ingrid corse nella sua stanza. Trovò un altro foglietto sotto il cuscino. C'era scritto: "La giornata del bucato".

Ingrid corse in cucina e aprì la lavatrice. Un altro indizio!

Ingrid trovò altri indizi dietro il televisore, dentro il suo libro preferito e sotto il tappeto del bagno. L'ultimo indizio portava al suo armadio. Sulla mensola c'era una scatola incartata. Ingrid non era abbastanza alta, quindi Mamá la prese per lei.

Ingrid strappò la carta e alzò il coperchio. Dentro la scatola c'era della stoffa bianca ripiegata e una grande copia del Libro di Mormon.





“L’anno prossimo potrai essere battezzata”, disse Mamá. “Questo è un dono speciale per aiutarti a prepararti”. Mamá toccò la stoffa bianca. “Questa è la stoffa che userò per farti il vestito del battesimo. E questo” — prese il Libro di Mormon — “è perché tu lo legga”.

Ingrid guardò Mamá.

“Non ho mai letto il Libro di Mormon”.

“So che puoi farcela”. Mamá capovoltò il libro aperto. “Guarda. Queste lettere sono grandissime. Ho pensato che così fosse più facile”.

Mamá richiuse il libro e lo porse a Ingrid. Ingrid fece scorrere le dita sulla copertina liscia.

“È importante che scopri personalmente che il Libro

di Mormon è vero”, disse Mamá. “Ti prometto che se lo leggerai e pregherai con tutto il tuo cuore, il Padre Celeste ti aiuterà a saperlo”.

Quella sera Ingrid iniziò a leggere il primo capitolo del Libro di Mormon. Non era così difficile come se l’era immaginato. Le piaceva leggere le Scritture.

Il giorno dopo lesse di nuovo Libro di Mormon. E anche il giorno successivo. Lo leggeva ogni giorno. Dopo qualche settimana, decise che non voleva aspettare fino alla fine del libro per pregare e sapere se era vero.

Ingrid si inginocchiò accanto al suo letto. Pregò con tutto il cuore e chiese al Padre Celeste di aiutarla a sapere se il Libro di Mormon era vero. Poi aspettò. Pensava che forse avrebbe sentito una voce, ma non fu così. Invece, nel suo cuoricino, cominciò a sentirsi felice. Sapeva che il Padre Celeste stava rispondendo alla sua preghiera.

Quasi un anno dopo, Ingrid finì di leggere il Libro di Mormon. Sapeva che non le importava quale regalo avrebbe ricevuto per i suoi otto anni, perché il Libro di Mormon sarebbe stato il più bel regalo di sempre! ●  
*Questa storia è successa in Messico. Andate a pagina A8 per saperne di più su questo paese!*



# Trovali!

Camila e Carlos sono emozionati per il fatto che tutti i loro cugini sono venuti a trovarli perché domani Camila sarà battezzata. Oggi sono occupati a fare il più bel *las escondidas* (nascondino) di sempre!

Riuscite a trovare tutti i dieci gechi? Poi trovate Camila, Carlos e i loro dieci cugini. Indossano tutti una maglietta rossa.



# Egli calmò le acque



## Daniel M., 8 anni, Vanuatu

**I**o abito a Vanuatu, un gruppo di isole nell'oceano Pacifico del sud. Ero così emozionato di compiere otto anni così potevo essere battezzato e confermato.

Ma avevo un po' paura di essere battezzato nell'oceano, di fronte a casa mia, perché in quel punto le onde potevano diventare piuttosto alte. Sono divertenti quando ci gioco, ma non ero sicuro di voler essere battezzato in mezzo a quelle onde. Io e la mia mamma siamo andati nella parte di oceano vicino a casa nostra per vedere come sarebbe andata, e io sapevo che sarebbe andato tutto bene.

Abbiamo scelto il giorno in cui sarei stato battezzato, ed io ero molto emozionato. Poi, però, un ciclone è passato vicino alla nostra isola. Abbiamo dovuto chiamare il presidente del ramo per cancellare il mio battesimo.

Anche se tutto era un po' allagato per via del ciclone, siamo riusciti ad andare in chiesa quella domenica. Il

presidente del ramo ha annunciato che sarei stato battezzato quel sabato.

Sabato mattina le onde erano davvero alte, quindi ero un po' spaventato. Abbiamo fatto una riunione a casa nostra, poi siamo andati tutti in spiaggia. Avevo chiesto a mio cugino Josh di battezzarmi.

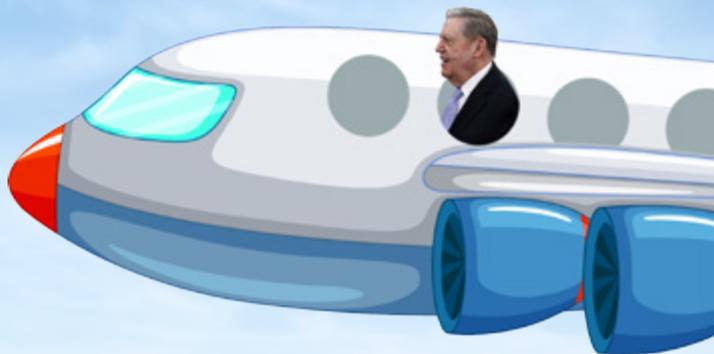
Mentre camminavamo in acqua, Josh mi sollevava al di sopra delle onde, ma mentre mi stava battezzando, le onde erano calme. Penso che mentre Josh diceva la preghiera del battesimo, Gesù abbia calmato l'acqua per me.

Mentre uscivamo dall'oceano, l'acqua ha ricominciato a essere agitata, ma non mi interessava perché ero già completamente bagnato. Sono così felice di aver compiuto otto anni e di aver potuto seguire l'esempio di Gesù facendomi battezzare. So che il Padre Celeste ascolta le mie preghiere. ●

# Il lungo viaggio dell'anziano Holland

L'anziano Jeffrey R. Holland e la sorella Patricia Holland hanno accompagnato il presidente e la sorella Nelson nel viaggio che hanno fatto per far visita ai membri della Chiesa di tutto il mondo. Hanno visitato otto paesi. A ogni tappa hanno conosciuto migliaia di persone felicissime di vedere un profeta e un apostolo!

Quasi tutti i posti in cui si sono fermati hanno già un tempio o ne avranno presto uno! ●



1



La loro prima tappa è stata Gerusalemme, in **Israele**. Hanno visto il Monte degli Ulivi, un posto in cui Gesù istruì i Suoi discepoli, e la città vecchia di Gerusalemme, dove Gesù camminò.

2



Poi hanno visitato il **Kenya**, un paese africano dove sta per essere costruito un tempio. L'anziano Holland ha invitato le persone a raccogliere le informazioni sulla loro storia familiare e ad andare al tempio quando sarà completato. "Niente vi benedirà di più", ha detto.

3



Il presidente Nelson e l'anziano Holland erano molto emozionati di incontrare i membri della Chiesa in **India**. Hanno cercato un posto dove poter costruire un tempio. Sarà il primo tempio in quella nazione, dove vivono più di un miliardo di persone!



*Gli apostoli  
viaggiano in tutto il  
mondo per ministrare  
alle persone e per  
insegnare loro di  
Gesù Cristo.*

**L'anziano Holland ha visitato tutti questi posti. Abbinare il paese o lo stato con la sua bandiera.**

Israele



Kenya



Zimbabwe



India



Thailandia



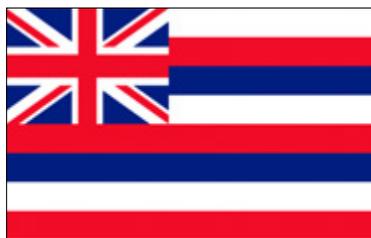
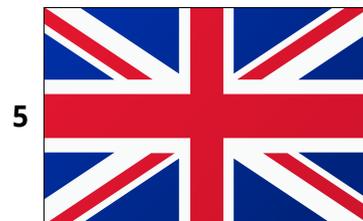
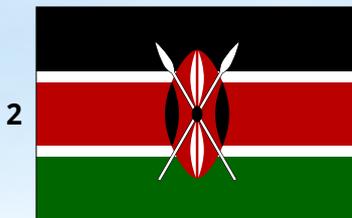
Cina



Regno Unito



Hawaii



**Risposte:** Israele-6, Kenya-2, Zimbabwe-7, India-4, Thailandia-1, Cina-3, Regno Unito-5, Hawaii-8

“Ho una testimonianza del fatto che Dio ci starà sempre accanto. Ci ha dato un profeta per guidarci. Egli non ci abbandonerà mai. Non saremo mai lasciati soli. Mai”.





Liesl Robbin Shurtliff

Racconto basato su una storia vera

# Che cosa fare dello yo-yo?

*“Sento dentro me la dolce voce che sussurra la pace e mi indica la via” (Liahona, aprile 2006).*

Lea e la mamma avevano quasi finito di fare acquisti. Poi la mamma si fermò a guardare alcuni vestiti.

“Ci vorranno pochi minuti”, disse la mamma.

Lea sospirò. Quando la mamma diceva “pochi minuti”, a volte intendeva venti!

Lea trovò lì vicino uno scaffale con dei giocattoli. Sfogliò un libro da colorare e poi fece rimbalzare una palla per qualche minuto. Ma non ci volle molto prima che si annoiasse.

Poi prese una cosa tonda e scintillante. Era uno yo-yo! Somigliava tanto a quello che Oskar aveva portato a scuola la settimana prima. Durante la ricreazione aveva fatto vedere a tutti i suoi trucchetti. Ogni trucco aveva un nome come “Porta a spasso il cane” e “Intorno al mondo”. Lea gli aveva chiesto



se poteva provare, ma Oskar le aveva detto di no.

Lea infilò il dito nell'occhiello del laccio. Lasciò cadere lo yo-yo e poi diede uno strattone al filo come aveva visto fare a Oskar. Lo yo-yo colpì il pavimento facendo un *rumore sordo*. Ci provò di nuovo. Dopo alcuni tentativi, riuscì a far risalire lo yo-yo nella sua mano. Se era stata capace di capirlo tanto velocemente, forse poteva imparare a fare tutti i trucchetti che Oskar aveva fatto.

Fu allora che lesse il prezzo sul cartellino. Si rattristò. Non aveva neanche lontanamente tutti quei soldi nel suo barattolo!

“Ho quasi finito, Lea”, gridò la mamma.

Lea sospirò. Stava per riporre lo yo-yo quando le venne in mente un'idea. Lo yo-yo non era molto grande. Poteva metterselo in tasca e tenerlo! Il proprietario del negozio non stava guardando. Nessuno sarebbe mai venuto a saperlo. Poteva tenerlo per sempre e imparare nuovi trucchetti. E i bambini a scuola avrebbero pensato che era forte.

Guardando lo yo-yo che teneva in mano, Lea si sentiva malissimo ed era nervosa. Le sudavano le mani. Strinse più forte lo yo-yo. Che cos'era quella brutta sensazione? Voleva che andasse via.

Poi ricordò una cosa che il papà le aveva detto prima che fosse battezzata.

“Dopo il battesimo, riceverai il dono dello Spirito Santo”, aveva detto il papà. “Lo spirito Santo ti aiuterà a fare le giuste scelte. Egli ci parla con una voce calma e tranquilla”.

“Parlerà con me?”, aveva chiesto Lea.

“Non esattamente”, aveva risposto il papà. “Potrebbe



essere un pensiero che ti viene in mente. Oppure una sensazione che ti nasce nel cuore”.

“Che tipo di sensazione?”.

“È diversa per ogni persona”, aveva detto il papà. “Ma di solito, quando fai una cosa giusta, lo Spirito Santo ti aiuterà a sentirti calma e tranquilla.

Quando c'è un pericolo, Egli ti metterà in guardia. E quando fai una cosa sbagliata, lo Spirito Santo se ne andrà e tu ti sentirai confusa o triste”.

Lea guardò lo yo-yo. Lo voleva *veramente* tanto. Ma sapeva che lo Spirito Santo le stava dicendo che rubare era sbagliato.

Lea ripose lo yo-yo sullo scaffale. Non appena lo fece, provò una sensazione di pace e di calore. Tornò dalla mamma.

“Ho finito”, disse la mamma. “Sei pronta ad andare via?”.

Lea sorrise. “Sì”.

Quando uscirono dal negozio, Lea si sentì leggera e felice come un raggio di sole. Forse lo yo-yo sarebbe stato divertente per un attimo. Ma seguire lo Spirito Santo era una cosa che voleva fare *sempre*. ●

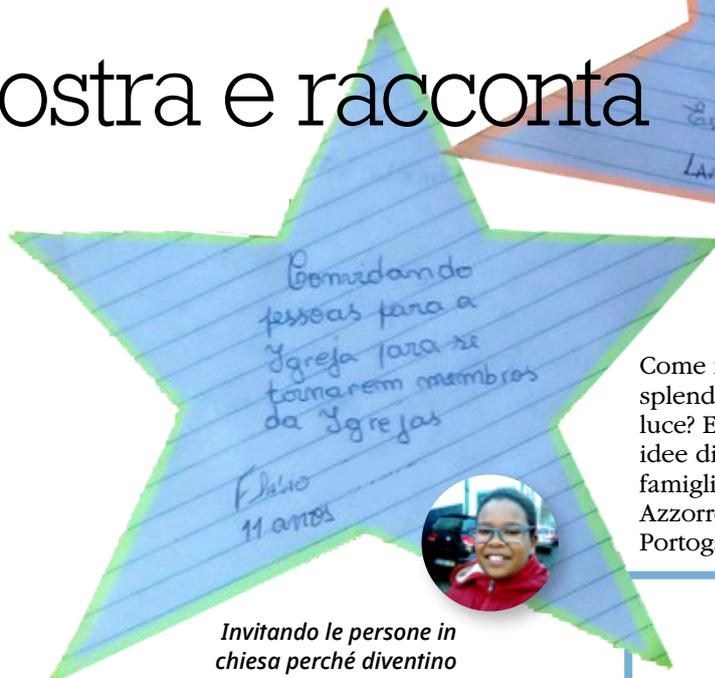
*L'autrice vive nell'Illinois, USA.*



Un giorno a scuola stavo facendo un compito di ortografia e la mia insegnante ha pronunciato una parola che non sapevo assolutamente scrivere. Ero nel panico! Così ho guardato il foglio di un compagno. Dopo il compito il mio stomaco non si sentiva bene. Ho detto alla mamma che avevo copiato da un compagno. Sapevo che la sensazione che provavo veniva dallo Spirito Santo. So che dovrei ascoltare sempre lo Spirito Santo.

**Jonah J., 8 anni, Idaho, USA**

# Mostra e racconta



*Invitando le persone in chiesa perché diventino membri della Chiesa.*

Flavio M., 11 anni



*Sono andato al Tempio di Trujillo, in Perù, con i miei genitori e i miei fratelli. Anche se non potevo entrare, ho provato pace in quel posto bellissimo.*  
Daniel S., 11 anni, La Libertad, Perù



*Aiutando le persone anziane. Aiutando chi ha bisogno di aiuto. Essendo gentile con gli altri. Stando sempre attenta.*

Lara M., 7 anni



Salome W., 6 anni, Quebec, Canada



*Una classe SIG 3 di San Paolo, in Brasile, ha imparato quali sono le alleanze battesimali trovando messaggi, citazioni e versetti nella bocca dei pesci.*



**Anziano  
Hugo E.  
Martinez**

Membro dei  
Settanta

# Egli vuole il meglio per me



*“So che il Padre in cielo mi ama” (Innario dei bambini, 16).*

Quando ero piccolo, mi piaceva fare le cose che faceva mio padre. Mio padre era medico. Andavo spesso con lui in ospedale e lo guardavo mentre aiutava i suoi pazienti. Guardare mio padre mi faceva desiderare di essere anch'io un dottore.

Un giorno stavo entrando in ospedale con mio padre. Un altro dottore è uscito, mi ha visto e ha chiesto a mio padre: “Questo è tuo figlio?”. Mio padre ha detto di sì. Il dottore si è abbassato per guardarmi negli occhi. Mi ha chiesto: “Che cosa farai da grande?”.

Io ho detto: “Voglio fare il dottore, come il mio papà”. Allora ha risposto: “Bene, spero che sarai un medico bravo come lui”. Ma mio padre ha detto: “No, io voglio che sia migliore di me”.

Questo mi ha aiutato a capire che mio padre mi amava veramente. Egli voleva il meglio per me.

Anni dopo ho ripensato a quel momento. Io e mia moglie stavamo seguendo le lezioni dei missionari. I missionari mi hanno chiesto: “Crede di poter diventare come Dio?”. Non ci avevo mai pensato prima. Ma ho pensato: “Se è veramente mio Padre, il Padre Celeste vorrebbe il meglio per me, come il mio papà. Egli vorrebbe che io fossi in grado di diventare come Lui”. Quindi ho detto ai missionari: “Sì, credo di poter diventare come il mio Padre Celeste”.

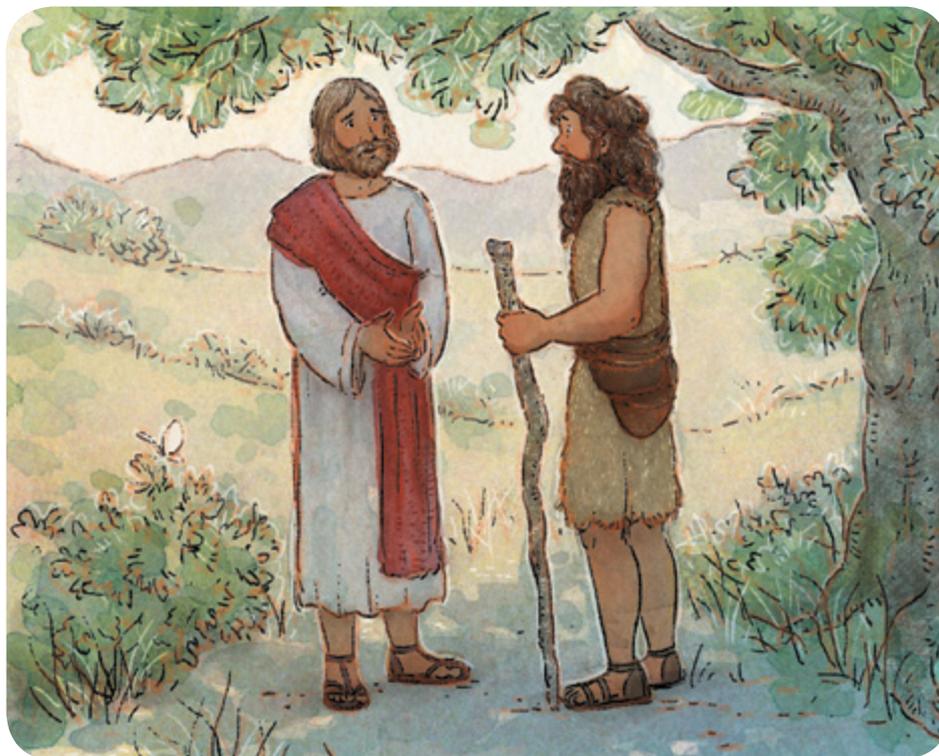
Nel momento in cui ho risposto, ho saputo che quello che avevo detto era vero.

Voglio che sappiate che i vostri Genitori Celesti vi amano tantissimo. Essi vogliono il meglio per voi. Potete diventare come Loro. ●

# Gesù fu battezzato



Avete mai visto qualcuno che veniva battezzato?  
Quando veniamo battezzati, seguiamo l'esempio di Gesù.



Gesù chiese a Suo cugino Giovanni di battezzarlo. Giovanni aveva l'autorità del sacerdozio per battezzare le persone.



Giovanni chiese a Gesù perché voleva essere battezzato. Gesù disse che voleva obbedire ai comandamenti del Padre Celeste.

Giovanni battezzò Gesù.  
Entrambi sentirono lo Spirito Santo e udirono la voce del Padre Celeste che diceva: “Questo è il mio diletto Figliuolo nel quale mi son compiaciuto”.





Un giorno potrò scegliere di essere battezzato come lo fu Gesù. Posso prepararmi per il battesimo cercando ogni giorno di essere come Gesù. ●

# Gesù scelse di essere battezzato



# Cari genitori,

quest'anno, in chiesa, tutte le famiglie stanno seguendo le stesse lezioni. Gli adulti e i giovani stanno studiando il Nuovo Testamento alla Scuola Domenicale, e i bambini stanno studiando quegli stessi capitoli.

Ogni mese, nella rivista *L'Amico*, troverete storie e attività su quello che studierete la domenica. Cercate di utilizzarle per la serata familiare o solo come lettura insieme ai vostri figli.

- “L’alleanza battesimale” (pagina A3)
- “Prometto che ci proverò” (pagina A4)
- “Un po’ migliore ogni giorno” (pagina A6)
- “La sorpresa di compleanno di Ingrid” (pagina A10)
- “Che cosa fare dello yo-yo?” (pagina A16)
- “Gesù fu battezzato” (pagina A20)

Vorremmo conoscere la vostra opinione riguardo all’utilizzo di queste storie e di queste attività nella vostra famiglia.

## **New Friend**

**50 E. North Temple St., Room 2393**  
**Salt Lake City, UT 84105**  
**liahona@ldschurch.org**

Con amore,  
*L'Amico*

## **SOMMARIO**

- A2** Dalla Prima Presidenza: Conosci la tua famiglia
- A3** L'alleanza battesimale
- A4** Prometto che ci proverò
- A6** Un po' migliore ogni giorno
- A7** Poster – Un'idea brillante: Tutti commettono errori
- A8** Ciao dal Messico!
- A10** La sorpresa di compleanno di Ingrid
- A12** Trovali!
- A13** Egli calmò le acque
- A14** Gli apostoli nel mondo: Il lungo viaggio dell'anziano Holland
- A16** Che cosa fare dello yo-yo?
- A18** Mostra e racconta
- A19** Egli vuole il meglio per me
- A20** Seguire Gesù: Gesù fu battezzato
- A23** Pagina da colorare: Gesù scelse di essere battezzato

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

**COPERTINA DE L'AMICO**  
Illustrazione di Brandon Dorman