

Liahona



Io,
la mia famiglia
e il piano di Dio

Nove principi per la tua famiglia -
Ora e in futuro, pagina 12

L'importanza degli uomini
e delle donne, pagina 24

Sorella Aburto: come Dio
ha guarito la mia famiglia, pagina 26

LA
CHIESA
È QUI

Carmen

Filippine





FOTOGRAFIA DI GETTY IMAGES

Il Ramo di Carmen, rappresentato da questa sede a Bohol, si trova nel Palo di Tagbilaran ed è una delle 1.227 congregazioni delle Filippine. Ecco alcuni dati sulla Chiesa nelle Filippine:

membri della Chiesa
(1 ogni
134 persone)



785.164

107



pali e 67 distretti

missioni

22



2

templi in funzione,
1 in costruzione, 4 annunciati

centro di addestramento
dei missionari

1



1967 Organizzazione della prima missione

1969 Più alto numero di battesimi rispetto a qualsiasi altro paese del mondo

1973 Formazione del primo palo

2017 Quinto paese della Chiesa a raggiungere 100 pali



Per saperne di più in merito alla Chiesa nelle varie località visita il sito: history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Ministrare tramite *Vieni e seguitemi*

8



Il proclama sulla famiglia oggi
12



Miracoli di guarigione tramite le ordinanze del tempio

Reyna I. Aburto

26



Come posso parlare ai miei figli dell'importanza sia delle donne sia degli uomini?

24

Parte di una famiglia eterna

Questo mese celebriamo il 25° anniversario di "La famiglia – Un proclama al mondo". Per via delle mie esperienze personali e del mio servizio nella presidenza generale della Società di Soccorso, ho visto in prima persona che molte persone nel mondo non vivono in situazioni familiari perfette. In effetti, non sono sicura che ve ne siano! L'ideale descritto ne: "La famiglia – Un proclama al mondo" ci ricorda dell'amorevole famiglia eterna a cui già apparteniamo. Insegna che siamo tutti parte della famiglia di Dio e ci ricorda che, indipendentemente dalla nostra situazione familiare terrena, ognuno di noi è circondato da fratelli e sorelle.

- Poiché siamo tutti mortali imperfetti, le nostre situazioni familiari potrebbero non raggiungere mai la perfezione in questa vita, ma il nostro Salvatore può offrirvi guarigione. A pagina 26 spiego in che modo il lavoro di tempio ha portato nella mia famiglia la guarigione di Dio da entrambi i lati del velo.
- Imparare di più sui principi del proclama può aiutarvi a rafforzare la fede e coloro che vi circondano, indipendentemente dalle circostanze familiari. A partire dalla pagina 12 potreste leggere dei suggerimenti su come applicare questi insegnamenti alla vostra vita.

I nostri genitori celesti amano noi, loro figli, e il nostro Padre Celeste ha un piano per ognuno di noi. Ciò significa che ha un piano per voi. Quindi, vi prego di continuare ad andare verso di Lui con fede. Aiutate i membri della vostra famiglia eterna lungo il cammino che riconduce a Lui. Egli vi darà speranza e guarigione durante il vostro viaggio e, un giorno, ognuno di noi avrà la possibilità di ritornare in una dimora celeste perfetta ed eterna.

Possa Dio benedirvi e rafforzarvi.

Sorella Reyna I. Aburto

Seconda consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso

Indice

- 5 E se la mia famiglia non fosse così?** 🕒
- 6 Ritratti di fede** 🕒
Kevin e Kendra Henderson
Dio ha guidato gli Henderson verso il Vangelo mediante i suggerimenti dello Spirito Santo.
- 8 Principi per il ministero**
Ministrare tramite *Vieni e seguitami*
Vieni e seguitami è stato creato per aiutare le persone nei rioni, nelle famiglie e nelle classi a diventare più unite e a ministrarsi vicendevolmente.
- 12 Ritrovarti nel Proclama sulla famiglia**
Risorse per aiutarti a comprendere meglio e ad applicare il Proclama sulla famiglia.
- 24 Come posso parlare ai miei figli dell'importanza sia delle donne sia degli uomini?** 🕒
Nove suggerimenti per aiutarvi a insegnare ai vostri figli l'importanza sia degli uomini sia delle donne.
- 26 Miracoli di guarigione tramite le ordinanze del tempio**
Reyna I. Aburto
La sorella Aburto spiega in che modo il lavoro di tempio ha guarito la sua famiglia e come il Salvatore può guarire ognuno di noi.
- 32 Voci dei Santi degli Ultimi Giorni** 🕒
Un'insegnante viene ispirata a insegnare diversamente; una lettera riceve risposta senza essere stata inviata; l'incidente d'auto di un fratello insegna che cos'è l'amore del Padre Celeste; una madre e un figlio costruiscono la loro relazione leggendo insieme il Libro di Mormon.
- 36 Vieni e seguitami – Il Libro di Mormon** 📖 🕒
Questi articoli settimanali possono essere un sussidio per il vostro studio del Libro di Mormon questo mese.
- 40 Appunti della Conferenza: Conferenza generale di aprile 2020** 🕒

🕒 Articoli brevi

📖 *Vieni e seguitami* – Sussidi



In copertina
Fotografia di Cody Bell.

Sezioni

Giovani adulti

42

Tutti noi affrontiamo **problemi legati alla nostra salute mentale**, ma non dobbiamo farlo da soli. Possiamo **rivolgerci agli altri e al nostro Salvatore**

per avere amore, creare legami e ricevere forza. Leggete come alcuni giovani adulti hanno chiesto aiuto in momenti difficili.



Una guida in **3** passi per mantenere la **salute mentale**



Giovani

Preparati per la Conferenza e poi annota i tuoi pensieri con **Appunti della Conferenza generale**.

Bambini

L'Amico

Potete **ascoltare i profeti antichi e moderni** mentre parlano di Gesù Cristo!



ARTICOLI SOLO IN VERSIONE DIGITALE DI SETTEMBRE



Io ho scelto di rimanere. Ecco come voi potete aiutare anche qualcun altro a rimanere

Shantelle Avery

Una giovane adulta che soffre di depressione clinica condivide i suoi pensieri su come aiutare gli altri a scegliere la vita invece del suicidio.



In che modo l'infertilità ha rafforzato la mia testimonianza del proclama sulla famiglia

Carena Castello

Un membro racconta la sua incredibile storia di infertilità e adozione e di come la sua più grande sfida abbia rafforzato la sua fede.



Ho finalmente ammesso di avere la depressione. Gesù Cristo mi ha aiutato a uscire dall'oscurità

Nephi Tangalin

Una giovane adulta delle Filippine condivide la sua esperienza di guarigione da una malattia mentale.

SCOPRITE DI PIÙ

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

- Trovare l'ultimo numero della rivista.
- Scoprire contenuti disponibili solo in formato digitale.
- Cercare i numeri precedenti delle riviste.
- Inviare le vostre storie e i vostri commenti.
- Abbonarvi o regalare un abbonamento.
- Arricchire lo studio con strumenti digitali.
- Condividere gli articoli e i video che vi piacciono di più.
- Scaricare o stampare articoli.
- Ascoltare i vostri articoli preferiti.

CONTATTATECI

Inviare le vostre domande e i vostri commenti a liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Inviare le vostre storie su liahona.ChiesadiGesuCristo.org o all'indirizzo postale:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SETTEMBRE 2020 VOL. 53 NUMERO 9
LIAHONA 16724 160

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

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

Managing Director: Richard I. Heaton

Director of Church Magazines: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Managing Editor: Adam C. Olson

Assistant Managing Editor: Ryan Carr

Publication Assistant: Enish C. Dávila

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

Art Director: Tadd R. Peterson

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

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Production Manager: Ammon Harris, Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Printing Director: Steven T. Lewis

Distribution Director: Nelson Gonzalez

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

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

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

Numero verde: 00800 2950 2950

E-mail: orderseu@ChurchofJesusChrist.org

On-line: store.ChurchofJesusChrist.org

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

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

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

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

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

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

For Readers in the United States and

Canada: September 2020 Vol. 53 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Italian (ISSN 1522-922X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

E SE LA MIA FAMIGLIA NON FOSSE COSÌ?

Quanto siamo grati di avere profeti e apostoli viventi che, venticinque anni fa, hanno pubblicato "La famiglia – Un proclama al mondo". Il proclama ci insegna l'eterna dottrina della famiglia ed elenca i principi su cui si basano matrimoni e famiglie solidi.

Tuttavia, alcune persone potrebbero chiedersi in che modo il proclama si applichi a loro quando "la loro attuale condizione non corrisponde perfettamente a quella auspicata nel proclama sulla famiglia"¹.

L'anziano Richard G. Scott (1928–2015), membro del Quorum dei Dodici Apostoli, ha affrontato questo argomento alla Conferenza generale, dando questo incoraggiamento: "Anche

se delle parti importanti [del piano di felicità] non si avvereranno per voi quaggiù, lo faranno al tempo stabilito dal Signore. Vi prometto anche che il vostro attuale progresso e felicità saranno più grandi anche quaggiù. Come figlie o figli di Dio, attuate tutti gli aspetti del piano che vi sono possibili al meglio delle vostre capacità"². ■

NOTE

1. Neil L. Andersen, "L'occhio della fede", *Liahona*, maggio 2019, 36.
2. Richard G. Scott, "Gioia nel grande piano di felicità", *La Stella*, gennaio 1997, 83.

Dalla pagina 12 in poi, alcuni membri e dirigenti della Chiesa raccontano in che modo il proclama sulla famiglia li ha guidati.





Kevin e Kendra Henderson

North Carolina, Stati Uniti



Inizialmente, Kendra era contraria all'interesse di Kevin per la Chiesa. Ora guardano indietro e vedono come il Signore abbia guidato entrambi verso il Vangelo.

LESLIE NILSSON, FOTOGRAFO

Kevin:

Ho detto al Padre Celeste che avrei fatto qualsiasi cosa se mi avesse mostrato la strada che volevo che percorressi. Quando ho pensato al battesimo, mi sono sentito pervaso da una forte emozione, impetuosa come il vento. Era lo Spirito Santo che mi diceva: "Questo è ciò che devi fare".

Kendra:

Ero un po' titubante quando abbiamo fissato la data del mio battesimo. I missionari sono venuti a casa nostra e ne abbiamo parlato.

Alla fine ho chiesto a mia figlia Aryanna: "Vuoi essere battezzata?".

Lei ha risposto: "Mamma, sono pronta appena lo sei anche tu".

Al suo battesimo, Aryanna ha pianto per la gioia. Quando l'ho vista, ho pensato: "Sono esattamente dove devo essere".

Kevin:

So che il Padre Celeste ha portato il Vangelo alla nostra famiglia perché ci ama e tiene molto a noi.

PER SAPERNE DI PIÙ

Leggete la storia della conversione degli Henderson e guardate altre foto nella versione online di questo articolo su [ChurchofJesusChrist.org/go/9206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/9206) o nella Biblioteca evangelica.

Imparate dall'anziano Dieter F. Uchtdorf come lo Spirito può guidarci tutti verso la luce e la verità su [ChurchofJesusChrist.org/go/9207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/9207).

Principi per il ministero

MINISTRARE TRAMITE *VIENI E SEQUITAMI*

In che modo Vieni e seguitami può aiutarvi a fare la differenza per gli altri?

Che siate con la vostra famiglia, in una classe della Scuola Domenicale in qualità di insegnante o di studente, oppure a scuola, al lavoro o altrove, *Vieni e seguitami* offre grandi opportunità di ministrare agli altri. Insegnare, dopo tutto, “è molto più di condurre una discussione la domenica; significa ministrare con amore e benedire il prossimo con il Vangelo”¹.

Creare un legame con gli studenti

Quando è stata chiamata a insegnare ai giovani adulti nel suo rione di Città del Messico, Ofelia Trejo de Cárdenas ha sentito che avere una relazione stretta con ciascuno dei suoi studenti della Scuola Domenicale avrebbe aumentato la sua capacità di istruirli e di rafforzarli.

“Se non instaurò una relazione stretta con i miei studenti e se loro non percepiscono il mio affetto, potrebbero non credermi quando tengo una lezione o rendo la mia testimonianza”, dice. “Potrebbero vedermi *solo* come un’insegnante della Scuola Domenicale”.

Insegnando solo una volta ogni due settimane, come poteva però la sorella Cárdenas sviluppare una relazione del genere? La risposta le è giunta tramite la tecnologia: usando l'applicazione di telefonia mobile WhatsApp, lei e i suoi studenti hanno iniziato a comunicare quotidianamente tramite messaggi di testo e vocali. Ora, ogni giorno prima della successiva lezione della Scuola Domenicale, un volontario della classe invia agli altri studenti un versetto delle Scritture che verrà discusso durante la lezione successiva accompagnato da un pensiero personale. Dopo aver letto il versetto e il pensiero, i membri della classe rispondono con le proprie osservazioni.





“Quando leggono il versetto del giorno, inviano una faccina felice così so che lo hanno letto”.

“Quando leggono il versetto, inviano una faccina felice così so che lo hanno letto o studiato e che ci hanno pensato”, dice la sorella Cárdenas. Quando arriva il giorno della lezione domenicale, gli studenti sono pronti a partecipare.

Questa connessione quotidiana ha recentemente benedetto un giovane adulto i cui genitori non sono attivi nella Chiesa.

“Sono felice di vederlo in chiesa perché so che per arrivarci ha dovuto affrontare diverse sfide”, dice la sorella Cárdenas. “Sono sicura che i versetti e i pensieri inviati dai suoi compagni di classe, così come quelli che ha inviato lui quando era il suo turno, lo abbiano rafforzato molto”.

La sorella Cárdenas afferma che il ministero tramite le Scritture non si ferma alla lezione domenicale e a questi contatti “scritturali” quotidiani della sua classe.

“La mia preparazione comprende pregare per i miei studenti”, afferma. “Penso a loro

non solo la domenica, ma anche tutti gli altri giorni della settimana. Ognuno di loro ha esigenze specifiche e diverse. Ognuno di loro è un figlio di Dio. Penso a loro mentre preparo le mie lezioni”.

Inoltre, quando insegna, ascolta sia i suoi studenti sia lo Spirito Santo.

“L’insegnante è lo Spirito”, che spesso lei sente nelle voci dei suoi studenti. “Devo prestare attenzione perché ciò che dicono è la rivelazione che lo Spirito sta dando loro”.

La nostra lezione è “come una serata familiare”

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba si sente benedetta a essere un membro della classe della Scuola Domenicale della sorella Cárdenas perché è un ambiente stimolante e caratterizzato dal servizio. Carla ritiene che quell’atmosfera sia frutto di diversi fattori, tra cui:

- La preparazione: condividere versetti e pensieri aiuta gli studenti a prepararsi per la lezione successiva. “I versetti quotidiani ci nutrono e ampliano le nostre conoscenze”, spiega.
- La partecipazione: “Parliamo tutti. Questo mi permette di conoscere i miei compagni di classe più nel profondo, come amici ma anche come fratelli e sorelle”.
- L’amore: “La sorella Cárdenas ti prende per mano. La nostra lezione sembra una serata familiare, con tanti fratelli e tante sorelle. È molto speciale”.
- Lo Spirito Santo: “L’atmosfera che c’è nella nostra classe è piacevole e armoniosa perché siamo sulla stessa lunghezza d’onda dello Spirito”.
- La testimonianza: “*Vieni e seguitemi* mi ha aiutato a essere pronta a condividere la mia testimonianza. Ho una conoscenza più approfondita del Libro di Mormon e della Bibbia. Questo mi consente di condividere ciò che sto imparando con i miei compagni a scuola e con le altre persone al lavoro”.

Soddisfare i bisogni spirituali con il ministero

Quando Greg e Nicky Christensen del Kentucky (USA) si sono imbattuti nell'alleanza di Abrahamo mentre leggevano le Scritture con i loro tre figli, hanno avuto difficoltà a spiegarla loro. Hanno deciso che ciascuno avrebbe studiato l'alleanza di Abrahamo per conto proprio, per poi condividere insieme ciò che avrebbero scoperto.

“I commenti che ne sono scaturiti sono stati interessanti”, afferma Greg. “Nostro figlio di otto anni ha scoperto che un tempo il nome di Abrahamo era Abramo. Il suo nome è cambiato in Abrahamo perché aveva promesso al Signore di abbandonare il peccato e di vivere una vita retta. Sono rimasto davvero sorpreso che sia riuscito a dare questa risposta”.

Tutti loro hanno imparato cose nuove e hanno avuto una bella discussione sulla natura dell'alleanza di Abrahamo e sul suo significato attuale per i Santi degli Ultimi Giorni.

“Per il nostro studio familiare delle Scritture, avevamo preso l'abitudine di disporci in cerchio e di leggere a turno alcuni versetti delle Scritture”, dice Nicky. “*Vieni e seguitami* è più orientato all'insegnamento mediante lo Spirito. Ora, quando studiamo insieme, sento piccole esortazioni dello Spirito a indirizzare le nostre

discussioni in direzioni diverse a seconda delle esigenze della nostra famiglia”.

L'impiego di *Vieni e seguitami* non solo ha aiutato questa famiglia a essere più coinvolta e interessata nello studio familiare del Vangelo, ma ha anche consentito a Greg e Nicky di prendersi cura dei bisogni spirituali dei loro figli.

“*Vieni e seguitami* mi aiuta a insegnare ai miei figli”, dice Nicky. “Mi aiuta anche ad affrontare le diverse sfide che a volte ho con loro. Mi sento più in sintonia con lo Spirito, ascolto più attentamente e ho ricevuto suggerimenti su come posso aiutare ogni figlio”.

Greg apprezza molto le lunghe discussioni sul Vangelo che *Vieni e seguitami* contribuisce a far nascere nella sua famiglia. “I nostri figli si trovano tutti in stadi diversi di conoscenza del Vangelo”, dice. “*Vieni e seguitami* ci ha dato un modo per aiutare ciascuno di loro a imparare a seconda delle loro esigenze. Vederli crescere nel loro amore per il Vangelo e guardarli comprendere come applicare la conoscenza del Vangelo nella loro vita è stata una benedizione meravigliosa”. ■

NOTA

1. *Vieni e seguitami – Per la Scuola Domenicale: Il Libro di Mormon 2020* (2019), 19.

MINISTRARE TRAMITE VIENI E SEQUITAMI

Ecco qualche idea per utilizzare *Vieni e seguitami* nei vostri sforzi per ministrare ad amici o vicini:

1. Convidete quello che state facendo con *Vieni e seguitami* e come state studiando le Scritture.
2. Convidete qualcosa che state imparando dalle Scritture.
3. Invitate coloro a cui ministrare a condividere qualcosa che stanno imparando o come stanno studiando.
4. Usate *Vieni e seguitami* con loro e studiate insieme.
5. Guardate insieme un video sul Libro di Mormon.
6. Convidete una storia tratta dal Libro di Mormon.
7. Portate con voi una copia stampata di *Vieni e seguitami* oppure aiutateli a scaricare l'applicazione Biblioteca evangelica e a imparare come si usa.
8. Convidete e commentate le opere d'arte in *Vieni e seguitami*.

CONDIVIDETE LE VOSTRE ESPERIENZE

Inviateci le esperienze che avete vissuto ministrando agli altri o quando gli altri hanno ministrato a voi. Andate su liahona.ChiesadiGesuCristo.org e cliccate “Invia qualcosa di tuo”.

OLTRE LA CLASSE

“Coloro che vengono affidati alle tue cure sono figli del Padre Celeste ed Egli sa di cosa hanno bisogno e come meglio toccare il loro cuore. Tramite lo Spirito Santo, Dio ti guiderà mentre ti prepari e mentre insegni. Ti verrà rivelato che cosa dire e che cosa fare”.

Vieni e seguitami – Per la Scuola Domenicale: Il Libro di Mormon 2020 (2019), v.



Ritrovarvi nel Proclama sulla famiglia

Benché le circostanze familiari di ciascuno siano in qualche modo uniche, “La famiglia – Un proclama al mondo” contiene principi eterni che forniscono un ideale a cui aspirare mentre ci sforziamo di raggiungere il nostro potenziale divino. Le pagine che seguono contengono riflessioni che possono aiutarci a comprendere meglio i principi del

proclama sulla famiglia. Se mettiamo in pratica questi principi nelle nostre circostanze al meglio delle nostre possibilità, saremo benedetti mentre progrediamo verso la vita eterna.

1. Ognuno di noi fa parte di una famiglia eterna con uno scopo divino

A prescindere da come si presenta la nostra famiglia terrena, ognuno di noi è “un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti” che ci amano. Come parte di questa famiglia eterna, il nostro scopo divino è “progredire verso la perfezione, e infine realizzare il [nostro] destino divino come eredi della vita eterna” (a meno che non sia indicato diversamente, le citazioni sono tratte da “La famiglia – Un proclama al mondo”).

TUTTI NOI ABBIAMO UNA NATURA E UN DESTINO DIVINI

“Lo Spirito stesso attesta insieme col nostro spirito, che siamo figliuoli di Dio;

e se siamo figliuoli, siamo anche eredi; eredi di Dio e coeredi di Cristo” (Romani 8:16–17).

SIAMO TUTTI FIGLI DI GENITORI CELESTI

“Siamo veramente [figli] — ma in quale famiglia e di quali Genitori! Possiamo immaginare quando eravamo, per un periodo di tempo più lungo di quanto possiamo calcolare, figli e figlie che vivevano insieme nella loro casa celeste con Genitori che li conoscevano e li amavano”.

Presidente Henry B. Eyring, secondo consigliere della Prima Presidenza, “La famiglia”, *La Stella*, ottobre 1998, 15.

2. La nostra famiglia terrena ci aiuta a raggiungere il nostro destino eterno

Dio ci ha dato le famiglie per aiutarci a imparare e crescere mentre cerchiamo di “progredire verso la perfezione” e di ereditare la vita eterna. “La famiglia è il cardine del piano del Creatore” e benché nessuna famiglia sia perfetta, Dio può aiutarci a progredire insieme alla famiglia che abbiamo.



DIO CI HA DATO LA FAMIGLIA PER AIUTARCI A RITORNARE A LUI

“Benché siano lontane dalla perfezione, le famiglie terrene danno ai figli di Dio la migliore possibilità di essere accolti nel mondo con l’unico tipo di amore terreno che si avvicina a quello provato in cielo: l’amore dei genitori. Le famiglie sono anche il modo migliore di preservare e di tramandare le virtù morali e i veri principi che hanno maggiori probabilità di riportarci alla presenza di Dio”.

Presidente Henry B. Eyring, “Riunire la famiglia di Dio”, *Liahona*, maggio 2017, 20.

LA FAMIGLIA FAVORISCE IL PROGRESSO

“Il progresso individuale è incoraggiato in famiglia, che è ‘il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli’. L’ambiente familiare è il laboratorio di Dio fatto d’amore e di servizio”.

Presidente Russell M. Nelson, Presidente de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, “Salvezza ed esaltazione”, *Liahona*, maggio 2008, 8.



POSSIAMO IMPARARE, A PRESCINDERE DALLA NOSTRA SITUAZIONE FAMILIARE

“La verità è che una maggioranza di membri della Chiesa non vivono in situazioni familiari perfette. Non sono sicura che esista *qualcuno* che viva in una famiglia ideale perfetta. Quindi perché continuare a sottolinearlo? Perché la **famiglia è il nostro destino** e noi siamo su questa terra per apprendere l’abilità di creare forti legami familiari, a prescindere da quale sia la nostra situazione. [...]

Il Signore ti vede. [...] Se Gli affidi la tua vita, la Sua mano guiderà ogni tuo passo finché sarai felice e in pace riguardo a tutti i desideri del tuo cuore”.

Sorella Sharon Eubank, prima consigliera della Presidenza generale della Società di Soccorso, “A Letter to a Single Sister”, *Ensign*, ottobre 2019, 40, 41; grassetto aggiunto.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Leggi ciò che una madre single ha imparato in merito allo sforzarsi di preservare una “famiglia eterna” con i suoi figli dopo un divorzio devastante: vai su [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92014).



LA MIA FAMIGLIA ERA ABBASTANZA PER I SUOI SCOPI

Miranda Gaubatz, Utah, USA

La mia famiglia non è ciò che si definirebbe la famiglia “ideale”. I miei genitori si sono separati quando avevo appena compiuto undici anni, perciò sono stata cresciuta da un madre diligente e devota. Durante la riunione sacramentale mi sentivo come se fossimo l'attrazione del momento.

Da adolescente, ricordo di essermi trovata in una lezione su “la Famiglia – Un proclama al mondo” e di essermi emozionata mentre ascoltavo un dirigente dei giovani rendere testimonianza della famiglia, e ricordo di aver acquisito la mia testimonianza personale che la mia piccola famiglia era approvata dal cielo e poteva garantirmi qualsiasi cosa di cui avessi bisogno in questa esistenza terrena.

Pur avendo quella conoscenza, alcuni anni dopo presso la Brigham Young University ero spaventata all'idea di frequentare il corso obbligatorio “La famiglia eterna”. Non volevo starmene, lezione dopo lezione, seduta a sentir parlare della mia famiglia “tutt'altro che ideale”. Tuttavia, il mio professore iniziò la prima lezione con questa affermazione: “Predichiamo l'ideale, ma viviamo nella realtà e facciamo affidamento sull'Espiazione del Salvatore perché colmi il divario”.

So che la famiglia è il cardine del piano del Padre Celeste. Anche le famiglie che sono tutt'altro che ideali, come nel mio caso da adolescente, possono aiutarci ad apprendere e crescere. Il Salvatore stesso fu cresciuto da un padre umano. Sono molto grata che Gesù Cristo possa prendere le nostre famiglie “non ideali” e renderle sufficienti ad adempiere i Suoi scopi per noi.

3. “Famiglia” può significare più che genitori e figli

Ci sono molti rapporti familiari che possono essere intendenze sacre. Fratelli, sorelle, zie, zii, cugini, parenti acquisiti e altri possono esercitare un'influenza unica. “Gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario”. Promuovere questi legami familiari può garantire il sostegno necessario e possono divenire rapporti preziosi.

POSSIAMO ESSERE BENEDETTI DA FAMILIARI DA ENTRAMBI I LATI DEL VELO

“Quando dico famiglie, non intendo [solo] il concetto moderno che include madre, padre e figli. Uso questo termine nel modo in cui lo usa il Signore, come sinonimo di parentela o di famiglie multi-generazionali perché tutti hanno una famiglia. Il piano del nostro Padre Celeste per i Suoi figli è incentrato su questo genere di famiglia, con figli che traggono forza da antenati di molte generazioni precedenti e genitori che cercano di benedire la propria posterità per molte generazioni a venire”.

Anziano Bradley D. Foster dei Settanta, “Gathering, Healing, and Sealing Families”, intervento offerto alla Conferenza RootsTech Family History a Salt Lake City, Utah, USA, il 14 febbraio 2015.





POTETE BENEDIRE LA VOSTRA FAMIGLIA OCCUPANDO RUOLI DIVERSI

Sorella Sharon Eubank, prima consigliera nella presidenza generale della Società di Soccorso

Le Scritture sono ricche di esempi di uomini e donne retti che hanno fatto un'enorme differenza nella vita della loro famiglia estesa. Abrahamo, in qualità di zio, cambiò la vita di Lot. Giuseppe d'Egitto salvò i suoi fratelli e le loro famiglie. Da adulte, le sorelle Maria e Marta si benedissero a vicenda e benedissero Lazzaro, il loro fratello. Ruth, come nuora, fu di sostegno a Naomi e poi, in cambio, fu benedetta eternamente grazie al consiglio di quest'ultima. Le cugine Elisabetta e Maria si sostennero a vicenda durante le difficoltà legate alla loro gravidanza. Persino Zoram, che non era un consanguineo, si dimostrò un sostegno così fedele per Nefi da venire adottato, insieme ai suoi figli, come se fossero di famiglia. Questa visione più ampia della famiglia è molto importante per molte persone che hanno tantissimo da dare ma che si sentono escluse perché non hanno la famiglia nucleare che desiderano.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Leggi come il legame creato da una donna con un suo antenato grazie alla storia familiare ha contribuito a rafforzarla mediante "Il potere della fede e le storie di famiglia", *Liahona*, settembre 2018, 36–39.

4. Potete fare la differenza formando o ristabilendo una famiglia eterna

“Le sacre ordinanze e alleanze disponibili nei sacri templi consentono alle persone di ritornare alla presenza di Dio e alle famiglie di essere unite per l’eternità”. Sfortunatamente, a volte i matrimoni finiscono, le famiglie si dividono, o gli anelli della catena di una famiglia eterna vengono spezzati. Mediante queste “sacre ordinanze e alleanze” è possibile “alle persone [...] ritornare alla presenza di Dio” a prescindere dalle loro circostanze familiari. Con l’aiuto di Dio, stipulare e rispettare queste sacre alleanze al meglio delle vostre capacità può aiutarvi a creare, ristabilire o rafforzare la vostra famiglia, nella speranza di unirla eternamente un giorno.

FATE DEL VOSTRO MEGLIO; DIO SI OCCUPERÀ DEL RESTO

“La mia promessa a voi è la stessa che un membro del Quorum dei Dodici Apostoli mi fece tempo fa. Gli avevo detto che, a causa di alcune scelte compiute da alcuni membri della nostra famiglia [estesa], dubitavo che avremmo potuto stare insieme nel mondo a venire. Da ciò che ricordo, lui mi disse: ‘Ti preoccupi del problema sbagliato. Tu vivi all’altezza del regno celeste e la situazione familiare sarà più splendida di quanto tu riesca a immaginare’.

Credo che egli offrirebbe questa gioiosa speranza a chiunque tra noi abbia fatto sulla terra tutto il possibile per qualificare se stesso e i propri familiari per la vita eterna. So che il piano del Padre Celeste è un piano di felicità. Attesto che il Suo piano permette a ciascuno di noi che ha fatto del suo meglio di essere suggellato per sempre in una famiglia”.

Presidente Henry B. Eyring, “Una casa dove dimora lo Spirito del Signore”, *Liahona*, maggio 2019, 25.





PUÒ COMINCIARE (O RICOMINCIARE) DA VOI!

“A voi che avete provato il dolore di un divorzio nella vostra famiglia o che avete provato l’agonia della fiducia violata, ricordate che tutto ha inizio nuovamente con voi! Un anello nella catena delle vostre generazioni può essersi spezzato, ma tutti gli altri anelli retti e ciò che resta della catena hanno comunque un’importanza eterna. Potete aggiungere forza alla vostra catena e forse anche aiutare a restaurare gli anelli spezzati. Quell’opera verrà portata a termine una persona per volta”.

Anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli, “Un legame saldo” (riunione mondiale per i Giovani Adulti, 10 settembre 2017), [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://www.broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

5. Il matrimonio è una collaborazione che richiede fede e preghiera

Il proclama sulla famiglia afferma che marito e moglie “sono tenuti ad aiutarsi l’un l’altro come soci con eguali doveri”. Tuttavia, diventare veri soci nel matrimonio può essere una sfida. La nostra educazione, la nostra cultura, la nostra istruzione, le circostanze economiche, le esperienze e altro possono influenzare il modo in cui affrontiamo i rapporti e in cui gestiamo la nostra famiglia. Il proclama insegna che “il successo del matrimonio e della famiglia” è fondato sulla fede, sulla preghiera, sul pentimento, sul perdono, sul rispetto, sull’amore e su altri principi, mentre ci consultiamo e lavoriamo insieme per far fronte alle nostre circostanze specifiche.

MARITO E MOGLIE SONO SOCI ALLA PARI

“Marito e moglie sono soci alla pari. Hanno responsabilità diverse ma complementari. La moglie può dare alla luce dei figli, che è una benedizione per l’intera famiglia. Il marito può ricevere il sacerdozio, che è una benedizione per l’intera famiglia. Ma nei consigli di famiglia, moglie e marito, come soci alla pari, prendono le decisioni più importanti. Decidono come insegnare ai figli e come correggerli, come usare i soldi, dove abitare e prendono molte altre decisioni di famiglia. Queste decisioni vengono prese insieme, dopo aver ricercato la guida del Signore. L’obiettivo è la famiglia eterna”.

Anziano Quentin L. Cook del Quorum dei Dodici Apostoli, “L’Eterno è la mia luce”, *Liahona*, maggio 2015, 64.



DOBBIAMO RICERCARE UNA GUIDA PER LA NOSTRA SPECIFICA SITUAZIONE FAMILIARE

“Abbiamo uno schema divino da seguire delineato ne ‘La famiglia – Un proclama al mondo’, ma sappiamo che la vita terrena può essere complicata. [...]

Una volta che conoscete il volere del Signore potete avanzare con fede per adempiere il vostro scopo individuale. Una sorella potrebbe essere ispirata a continuare la propria istruzione e frequentare medicina, che le consentirà di avere un impatto significativo sui suoi pazienti e dedicarsi poi alla ricerca medica. L’ispirazione può portare un’altra sorella a rinunciare a una borsa di studio presso un’istituzione prestigiosa per iniziare, invece, a creare una famiglia molto prima di quando sia comune per questa generazione, consentendole di avere ora un impatto significativo ed eterno sui suoi figli.

È possibile per due donne similmente fedeli ricevere risposte così diverse alle stesse domande basilari? Eccome! Ciò che è giusto per una donna può non esserlo per un’altra. Ecco perché è tanto importante non giudicare le scelte degli altri o l’ispirazione che ne è alla base”.

Presidente M. Russell Ballard, Presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, “Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” (Brigham Young University Women’s Conference, 1 maggio, 2015), womensconference.byu.edu.

PER SAPERNE DI PIÙ

Scopri altre cose che possiamo fare per rafforzare la nostra famiglia:

- Leggi o guarda “Uniti nel compiere l’opera di Dio”, Jean B. Bingham, conferenza generale di aprile 2020.

6. L’essere genitori fa parte del piano di Dio per diventare come Lui

Uno dei modi in cui possiamo diventare più simili ai nostri genitori celesti è sperimentando personalmente l’essere genitori. “Il primo comandamento che Dio dette a Adamo ed Eva riguardava il loro potenziale di genitori come marito e moglie”. Anche se sposarsi e avere dei figli non va sempre secondo i nostri piani, non significa che non sia parte del piano di Dio. Per molti di noi, prepararsi in fede e confidare nel Signore sono una parte importante del diventare.

NON TEMETE LA GENITORIALITÀ

“Alcuni anni fa, una delle nostre figlie appena sposata e suo marito hanno fatto a me e alla sorella Rasband una domanda molto importante, di quelle che condizionano la vita: ‘È ancora sicuro e saggio far nascere dei figli in questo mondo apparentemente malvagio e spaventoso in cui viviamo?’. [...]

Abbiamo dato loro una risposta ferma: ‘Sì, è una cosa più che buona’. [...]

Sì, viviamo in tempi difficili, ma se rimaniamo sul sentiero dell’alleanza non dobbiamo aver paura. Vi benedico affinché, se rimarrete sul sentiero, non sarete turbati dai tempi in cui viviamo o dalle difficoltà che incontrerete”.

Anziano Ronald A. Rasband del Quorum dei Dodici Apostoli, “Non siate turbati”, *Liahona*, novembre 2018, 18, 21.



A VOLTE DOBBIAMO ASPETTARE CON FEDE

“Permettetemi ora di dire una parola di consolazione [...] per tutti coloro che appartengono a questa Chiesa. Molte sorelle si dolgono perché non hanno avuto il dono della maternità. [...] Rimanete fedeli e se non avete la benedizione dei figli in questa vita, l'avrete nell'aldilà”.

Presidente Brigham Young (1801-1877), in *Journal of Discourses*, 8:208.

L'INFERTILITÀ E LA FAMIGLIA DEL NOSTRO RIONE

John McMullin, Alberta, Canada

Io e mia moglie, Gennie, abbiamo sempre voluto molti figli. Sempre. Ma dopo averci provato per un anno, ci siamo scontrati con la definizione medica di infertilità.

All'inizio, abbiamo pregato molto. Ogni sera ci prendevamo per mano e chiedevamo al Padre Celeste di benedirci con il bambino per cui ci eravamo preparati per tutta la vita. Ogni mese digiunavamo, a volte più di una volta. Ogni mese passato senza che mia moglie restasse incinta era sempre più difficile. Non solo per noi non c'era nessun bambino da amare,

sembrava che non ci fosse risposta alle nostre preghiere. Sembrava che Dio ci avesse udito chiedere ciò che avevamo desiderato per tutta la vita e ce lo avesse negato.

Abbiamo iniziato a mettere in dubbio la nostra dignità. Era facile credere che Egli avesse tenuto in serbo i Suoi figli di spirito perché nascessero in famiglie più fedeli.

Partecipare alle riunioni della Chiesa divenne difficile. Era dura sentire che le preghiere degli altri venivano esaudite e sentire quanto il Signore li amasse.

Due cose ci hanno aiutato a continuare a partecipare. Primo, avevamo stipulato delle alleanze con il Signore e l'uno con l'altra quando eravamo stati suggeriti nel tempio. Ci appartenevamo ed eravamo determinati a restare insieme sia nel presente sia nell'eternità.





7. Il potere di creare la vita è dato e protetto da Dio

Il secondo motivo era la famiglia del nostro rione. Eravamo stati benedetti ad avere dirigenti che avevano sperimentato personalmente l'infertilità. Gennie aveva una sorella ministrante che aveva avuto problemi di infertilità e parlavano apertamente delle difficoltà dell'essere senza figli in Chiesa. Stavamo lottando, ma sapevamo che altri nella nostra comunità religiosa avevano combattuto la stessa battaglia.

Tuttora non abbiamo molte risposte. Tuttora non abbiamo figli, anche dopo esserci rivolti a professionisti in campo medico. Non conosciamo le ragioni del Padre Celeste, ma poiché abbiamo le nostre alleanze e abbiamo una famiglia nel rione che ci ha accettati e sostenuti, abbiamo avuto il tempo di sviluppare più pazienza e fede (vedere Ebrei 12:12-13).

Non vediamo l'ora di diventare genitori, e mentre aspettiamo quel giorno felice, abbiamo un posto a cui appartenere qui in Chiesa.

Nel proclama, gli Apostoli del Signore affermano “la santità della vita”. Dato che la vita è sacra, Dio ha dato dei comandamenti relativi al dare e togliere la vita. Il modo in cui rispettiamo questo potere ha effetti su vasta scala, nel bene e nel male, su noi stessi e sulla società.

L'INTIMITÀ SESSUALE HA UNO SCOPO DIVINO

“L'intimità fisica non è soltanto l'unione simbolica tra marito e moglie — l'unione della loro anima — ma è anche il simbolo di un rapporto in comune tra loro e il Padre in cielo. [...]”

In questi momenti non soltanto riconosciamo la Sua divinità, ma letteralmente prendiamo per noi qualcosa di quella divinità. Un aspetto di quella divinità data praticamente a tutti gli uomini e donne è l'uso del Suo potere di creare [...] un bambino, vostro figlio, con occhi, orecchie, dita e un futuro di indescrivibile grandezza. [...]

A me e a voi è stata data una parte di questa divinità, *ma nell'ambito di estremamente serie e sacre restrizioni. L'unico controllo che ci viene imposto è l'autocontrollo, l'autocontrollo che scaturisce dal rispetto per il divino potere sacramentale rappresentato da questo dono”.*

Anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli, “La purezza personale”, *La Stella*, gennaio 1999, 91-92.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Scopri di più sulla pianificazione e la preparazione utili per formare una famiglia. Leggi la sezione per i Giovani Adulti del numero di giugno 2019 della *Liahona*.
- Scopri come una coppia ha ottenuto pace dalle storie di infertilità contenute nella Bibbia: vai su ChurchofJesusChrist.org/go/92020 (include risorse sul sostegno economico e sociale).

L'ESPRESSIONE CORRETTA DELL'INTIMITÀ SESSUALE PORTA BENEDIZIONI ETERNE

“I rapporti sessuali sono ‘una delle più alte espressioni [...] della nostra natura [divina]’. Un'espressione appropriata della sessualità da parte nostra consente lo svolgersi del piano di Dio sulla terra e nelle eternità, qualificandoci per diventare come il nostro Padre Celeste. Dio promette ai fedeli la vita eterna, che include il matrimonio eterno,



i figli e tutte le altre benedizioni di una famiglia eterna”.

Anziano Dale G. Renlund del Quorum dei Dodici Apostoli e Ruth Lybbert Renlund, “I propositi divini dell’intimità sessuale”, *Liahona*, agosto 2020, 14–15.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Nel numero di agosto 2020 della *Liahona*, scopri di più su come Dio considera la sessualità, inclusi i suoi scopi divini, il suo sviluppo appropriato e come parlarne ai bambini.

8. La responsabilità di genitore è affidata da Dio

Per aiutarci a diventare come Lui, Dio ha dato a molti di noi l’opportunità e la responsabilità di essere genitori. Siamo tenuti a rendere conto a Lui “dell’assolvimento di questi obblighi”. Ma possiamo anche contare sul Suo aiuto nel cercare la felicità e il successo nel matrimonio e nella vita familiare mentre ci sforziamo di crescere i nostri figli nell’amore e nella rettitudine e sostenerli durante le loro prove.

PERCHÉ IL RUOLO DI GENITORE È COSÌ IMPORTANTE

“I nostri compiti più importanti e influenti sono in seno alla famiglia. Sono importanti perché la famiglia ha la possibilità sin dall’inizio della vita di un figlio di posizionargli saldamente i piedi sul sentiero che conduce a Dio”.

Presidente Henry B. Eyring, “Aiutateli lungo la via che li riporta a casa”, *Liahona*, maggio 2010, 23.





DIO DESIDERA CHE I SUOI FIGLI VENGANO CRESCIUTI NELL'AMORE E NELLA RETTITUDINE

“Fortificare i bambini affinché diventino resistenti al peccato è un compito e una benedizione per genitori, nonni, parenti, insegnanti e dirigenti. Ognuno di noi ha la responsabilità di aiutarli. [...]”

Come ‘allevare i [nostri] figli in luce e verità’ può essere una domanda difficile, poiché è specifico per ogni famiglia e per ogni bambino, ma il Padre Celeste ha dato delle istruzioni generali che ci aiutano. Lo Spirito ci ispirerà in merito ai modi più efficaci in cui possiamo vaccinare spiritualmente i nostri figli.

Tanto per cominciare, è fondamentale avere una visione dell’importanza di questa responsabilità. Dobbiamo comprendere la nostra — e la loro — identità divina e il nostro — e il loro — scopo divino prima di poter aiutare i nostri figli a vedere chi sono e perché sono qui. Dobbiamo aiutarli a sapere, senza alcun dubbio, che sono figli e figlie di un amorevole Padre Celeste e che Egli ha delle aspettative divine per loro. [...]

Aiutare i bambini a resistere al peccato [significa] iniziare a infondere amorevolmente in loro sin da piccoli le dottrine e i principi basilari del Vangelo — tramite le Scritture, gli Articoli di Fede, il libretto *Per la forza della gioventù*, gli inni della Primaria, l’innario e tramite la nostra testimonianza personale — che li guideranno al Salvatore”.

Joy D. Jones, presidentessa generale della Primaria, “Una generazione resistente al peccato”, *Liahona*, maggio 2017, 87, 88.

LA NOSTRA FAMIGLIA HA BISOGNO DI SOSTEGNO

“Non c’è veramente nulla di più importante per la felicità, nostra e dei nostri figli, dell’amore e sostegno reciproco in seno alla famiglia”.

Presidente M. Russell Ballard, “Ciò che è di maggiore importanza è ciò che dura più a lungo”, *Liahona*, novembre 2005, 42; enfasi aggiunta.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Scopri di più sull’essere genitori su ChurchofJesusChrist.org alla voce “Scritture e studio” e selezionando “Genitori” in “Argomenti evangelici”.



9. Possiamo difendere il piano di Dio per la Sua famiglia

Da prima dell'inizio del mondo, è stato nostro compito promuovere il piano del Padre per la Sua famiglia e difenderlo dalla disgregazione interna e dagli attacchi esterni. "Invitiamo i cittadini responsabili e i capi di governo di tutto il mondo a promuovere quelle misure che hanno lo scopo di mantenere e rafforzare la famiglia". Comprendere perché e in che modo è fondamentale.

PERCHÉ DIFENDIAMO IL MATRIMONIO E LA FAMIGLIA

"L'opera de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni ha fondamentalmente a che fare con il preparare i figli di Dio per il regno celeste, e più particolarmente per la sua gloria più alta, l'Esaltazione o vita eterna. La realizzazione di questo destino supremo è possibile solo tramite il matrimonio per l'eternità. La vita eterna comprende i poteri creativi propri dell'unione di maschio e femmina, quello che la rivelazione moderna descrive come la 'continuazione della posterità per sempre e in eterno'.

Nel suo discorso ai giovani adulti, il presidente Nelson ha insegnato: 'Attenervi alle leggi di Dio vi terrà al sicuro

mentre progredite verso l'Esaltazione finale' — ciò significa diventare come Dio, ottenendo l'Esaltazione e avendo il potenziale divino dei nostri Genitori Celesti. Questo è il destino che desideriamo per tutti coloro che amiamo".

Presidente Dallin H. Oaks, primo consigliere della Prima Presidenza, "Due grandi comandamenti", *Liahona*, novembre 2019, 74.

POSSIAMO DIFENDERE LA FAMIGLIA SENZA ESSERE OFFENSIVI

"Quando i credenti vogliono promuovere le loro posizioni nella vita pubblica, devono sempre essere tolleranti verso le opinioni e le posizioni di chi non condivide le loro credenze. I credenti

devono sempre parlare con amore e mostrare pazienza, comprensione e compassione per i propri avversari. I credenti cristiani sono sotto il comandamento di amare il loro prossimo (vedere Luca 10:27) e di perdonare (vedere Matteo 18:21–35). Dovrebbero inoltre ricordare l'insegnamento del Salvatore di "[amare] i [loro] nemici e [pregare] per quelli che [li] perseguitano" (Matteo 5:44)".

Presidente Dallin H. Oaks, "Equilibrio tra verità e tolleranza", *Liahona*, febbraio 2013, 34–35.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Leggi l'esperienza di una coppia che ha difeso la famiglia nell'articolo "Di fronte al Parlamento" nel numero in formato digitale di questo mese.



Come posso parlare ai miei figli dell'importanza sia delle donne sia degli uomini?



In questo mese di 25 anni fa un profeta di Dio ha condiviso "La famiglia – Un proclama al mondo" in una riunione generale della Società di Soccorso della Chiesa. Ecco alcune cose importanti contenute in quel proclama.

5 verità di cui parlare

- Ognuno di noi è figlio di "genitori celesti". Questa verità ci ricorda che sia le donne sia gli uomini sono una parte importante del piano di felicità. In che modo il mondo sarebbe un posto migliore se tutti gli uomini e le donne, se tutti i ragazzi e le ragazze, si rispettassero a vicenda come individui alla pari ugualmente preziosi e necessari?
- Sia le donne che gli uomini hanno un "destino divino". Ciò significa che un giorno sia i ragazzi che le ragazze potranno vivere in una dimora celeste perfetta. Quali scelte positive vi aiuteranno a raggiungere il vostro destino divino?
- Mariti e mogli sono tenuti ad "amarsi e sostenersi reciprocamente". In che modo potete mostrare l'amore e il sostegno per gli altri?
- I padri e le madri possono aiutare le loro famiglie in modi diversi, ma dovrebbero collaborare "come soci con eguali doveri". Quando avete visto uomini e donne collaborare in unità a qualcosa di importante?
- I genitori devono allevare i figli "con amore e rettitudine". Quali sono alcune cose buone che avete appreso da una madre, una nonna o un'altra donna? Quali sono alcune cose buone che avete appreso da un padre, un nonno o un altro uomo?



ILLUSTRAZIONI DI KATIE PAYNE

4 idee per le attività



- Trovate arnesi diversi che vengono usati insieme per fare qualcosa. Ad esempio, un coltello e una forchetta sono molto diversi, ma entrambi vi consentono di mangiare del cibo. Gli uomini e le donne sono diversi, ma sono entrambi importanti. E quando lavorano insieme, possono fare cose straordinarie.
- Colorate le pagine della rivista *L'Amico* di questo mese che presenta le donne e gli uomini che aiutano a dirigere la Chiesa.

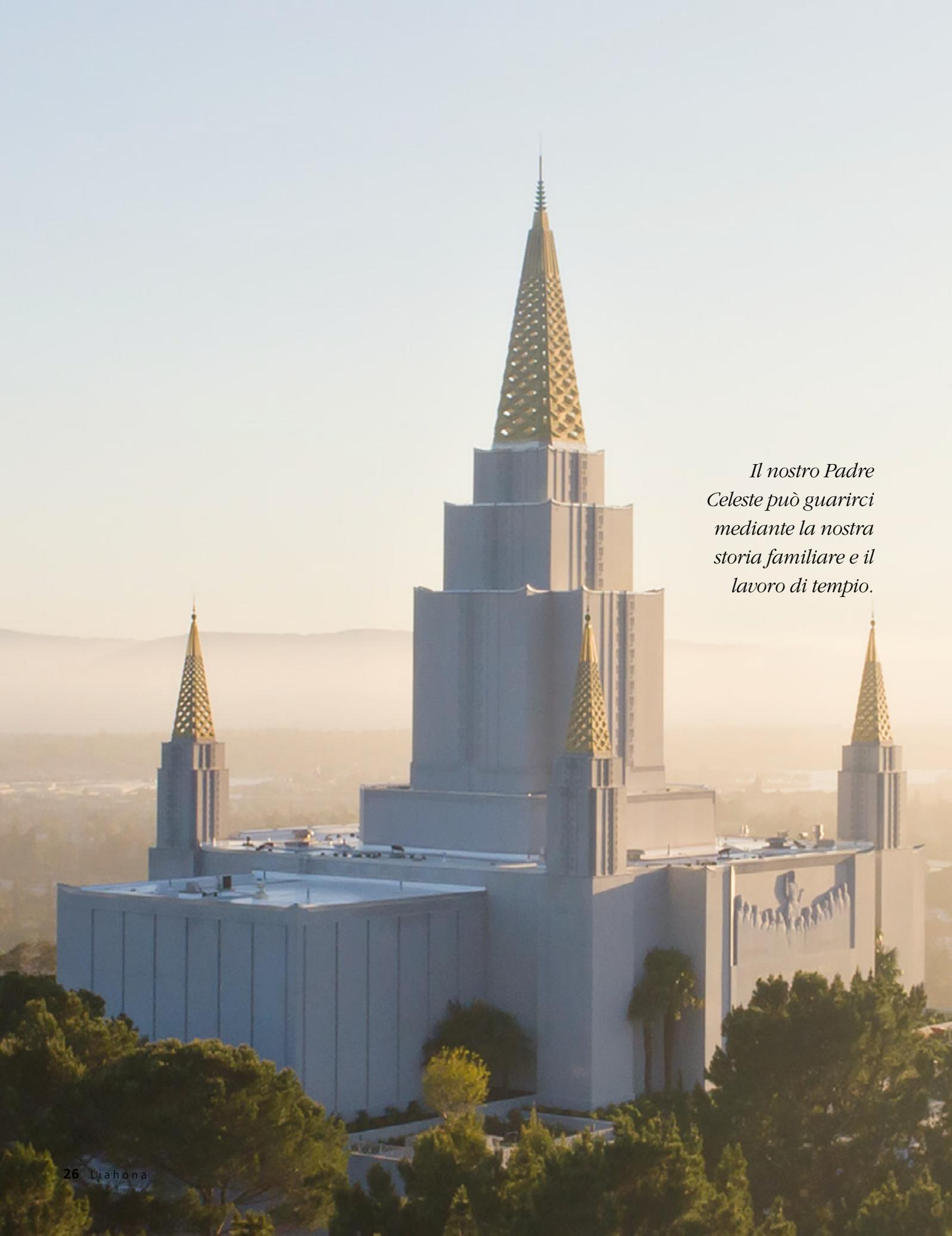


- Ponetevi come obiettivo di aiutare la vostra famiglia a mostrare più rispetto e gentilezza sia alle donne che agli uomini.
- Pensate a qualcuno che non sa di essere importante e amato. Come potete aiutarlo a capire che è un figlio amato di genitori celesti? ■



Ulteriori risorse utili per i bambini

- "Un'idea brillante" (*L'Amico*, settembre 2020)
- "Amare le nostre famiglie" (*L'Amico*, settembre 2020)
- "Appunti della conferenza generale" (*L'Amico*, settembre 2020)
- "Le donne che aiutano a dirigere la Chiesa" (*L'Amico*, settembre 2020)



*Il nostro Padre
Celeste può guarirci
mediante la nostra
storia familiare e il
lavoro di tempio.*



Reyna I. Aburto

Seconda consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso

Miracoli di *guarigione* tramite le *ordinanze del tempio*

Tutti i figli di Dio responsabili delle proprie decisioni — indipendentemente dal luogo, dal tempo o dalle circostanze in cui vivono o hanno vissuto — devono poter ricevere l'opportunità di esercitare la fede in Gesù Cristo, di pentirsi e di accettare il Suo vangelo, da entrambi i lati del velo. Tutti i figli di Dio hanno bisogno della guarigione spirituale e, in quanto Suoi discepoli, siamo stati chiamati a fare in modo che ciò avvenga.

Grazie al sacrificio espiatorio del Salvatore, le ordinanze di salvezza del tempio consentono a noi e ai nostri antenati di nascere di nuovo, di essere mutati a uno stato di rettitudine, di essere redenti da Dio e di diventare nuove creature (vedere Mosia 27:25–26).

Il presidente Russell M. Nelson ha insegnato: “Il tempio è l'argomento di ogni attività, lezione e progresso nella Chiesa. Tutti i nostri sforzi per proclamare il Vangelo, perfezionare i santi e redimere i morti portano al sacro tempio. Le ordinanze

del tempio sono assolutamente necessarie. Non possiamo ritornare alla presenza di Dio senza di esse”¹.

Quando gli scribi e i Farisei mormoravano contro i Suoi discepoli, Gesù Cristo rispose: “I sani non hanno bisogno del medico, bensì i malati”. Io non son venuto a chiamar de’ giusti, ma de’ peccatori a ravvedimento” (Luca 5:31-32).

Il presidente James E. Faust (1920–2007), secondo consigliere della Prima Presidenza, ha dichiarato: “Il Signore ha provveduto molte vie mediante le quali riceviamo [la Sua] influenza guaritrice. [Egli] ha restaurato il lavoro [di] tempio qui sulla terra. È una parte importante [dell’opera] di salvezza sia per i vivi che per i morti. I nostri templi offrono un santuario in cui possiamo mettere da parte molte delle ansie del mondo. I nostri templi sono luoghi di pace e di tranquillità. In questi santuari Dio ‘guarisce chi ha il cuore rotto; e fascia le loro piaghe’ (Salmi 147:3)”².

Durante i nostri viaggi sentiamo storie di miracoli di guarigione che si verificano nei sacri templi di tutto il mondo. Sentiamo parlare di membri fedeli che vengono al tempio in pullman e che passano tutto il giorno e tutta la sera a celebrare le ordinanze di salvezza per i loro antenati. Sentiamo parlare di giovani devoti che frequentano il tempio la mattina presto prima della scuola per celebrare battesimi e conferme per i morti e contribuire in vari modi alla celebrazione di quelle sacre ordinanze. Sentiamo parlare di gruppi di giovani donne e giovani uomini che prendono i mezzi pubblici dopo la scuola un giorno alla settimana per offrire ai loro antenati l’opportunità di nascere di nuovo spiritualmente. Sentiamo parlare di famiglie che viaggiano per ore per andare al tempio e ricevere le ordinanze di salvezza del tempio per se stesse così che, tramite l’Espiazione di Gesù Cristo, possano essere



Mia nonna Isabel Blanco

“I nostri templi sono luoghi di pace e di tranquillità. In questi santuari Dio ‘guarisce chi ha il cuore rotto, e fascia le loro piaghe’”.

mutati a uno stato di rettitudine. Sentiamo parlare di singole persone e di famiglie che cercano i nomi dei loro cari antenati nel giorno del Signore e li portano al tempio per dare a quei membri della famiglia l’opportunità di essere redenti da Dio. Sentiamo parlare di ragazzi e ragazze di 11 anni che sono impazienti di venire al tempio e che devono restare sull’ultimo gradino del fonte battesimale perché l’acqua è troppo profonda per

loro: questo solo perché vogliono dare ai loro antenati l’opportunità di diventare nuove creature.

Se ci pensiamo, veniamo tutti al tempio per essere guariti spiritualmente e per offrire anche a chi è al di là del velo l’opportunità di essere guarito. Quando si tratta di guarigione, tutti abbiamo disperatamente bisogno del Salvatore. Lo illustrerò con la storia di due miei antenati.

La guarigione di mia nonna e di mio padre

Mia nonna, Isabel Blanco, nacque a Potosí, in Nicaragua. La ricordo come una donna amorevole, laboriosa e fedele. Durante l’infanzia,

piantò nel mio giovane cuore il seme della fede perché la vedevo pregare Dio con fervore e perché mi portava a messa ogni domenica per adorare Gesù. Tuttavia, non ebbe una vita facile. Quando era giovane, tra le altre cose, lavorò come domestica per una famiglia benestante. Come purtroppo accadeva spesso, il suo datore di lavoro la mise incinta e, quando non riuscì più a nascondere la gravidanza, fu licenziata.

Mio padre, Noel, è il frutto di quella gravidanza, e sebbene Potosí fosse una piccola città e tutti, incluso Noel, sapessero chi fosse suo padre, egli non ebbe mai contatti diretti o rapporti con lui.

Isabel non si sposò mai ed ebbe altri due figli fuori dal matrimonio. Dopo qualche tempo, lei e i suoi tre figli si trasferirono nella capitale del paese, Managua, in cerca di migliori opportunità di lavoro e istruzione.

Negli ultimi anni della sua adolescenza, Noel sviluppò una dipendenza da alcol. Poi incontrò e sposò mia madre, Delbi, con la quale ebbe quattro figli. Nel corso degli anni, il suo alcolismo logorò il matrimonio e, dopo il trasferimento a San Francisco, in California (USA), i miei genitori, entrambi cinquantenni,

Tutti veniamo al tempio per essere guariti spiritualmente e per offrire anche a chi è al di là del velo l'opportunità di essere guarito.

si separarono. Qualche anno dopo, purtroppo, mio padre è morto suicida.

Mia madre e io diventammo membri de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni qualche anno prima che mio padre morisse. Alcuni anni dopo la sua morte, furono celebrate in suo favore tutte le ordinanze per procura del tempio tranne una: l'ordinanza di suggellamento. All'epoca non osavo chiedere a mia madre se volesse essere suggellata a lui, perché sapevo quanto fosse stata tesa la loro relazione.

Poi avvenne un miracolo: mia madre fece un sogno in cui suo marito, Noel, era fuori dalla porta della cucina della loro casa di Managua e le tendeva la mano, invitandola ad andare con lui. Si svegliò con una dolce sensazione nel cuore. Un giorno, non molto tempo dopo, mi chiamò e mi disse con calma: "Sabato sarò suggellata a tuo padre. Puoi venire, se vuoi".

Risposi emozionata: "Certo, voglio esserci!". Al termine della telefonata, mi resi conto con gioia che anche io potevo essere suggellata a loro.

In un glorioso sabato mattina, mia madre, mio marito e io ci inginocchiammo a un sacro altare del tempio e celebrammo le ordinanze di suggellamento per i vivi e per procura che diedero a me e ai miei genitori l'opportunità di essere uniti per sempre. Anche mio figlio era lì per fare le veci di mio fratello, morto anni prima. In quel momento sacro, tutti i dolori e le tristezze furono dimenticati. Tutti sentimmo il balsamo lenitivo e curativo che il nostro Salvatore, Gesù Cristo, ci offre mediante la Sua Espiazione, da entrambi i lati del velo.

Anni dopo, ho fatto un sogno nel quale mio padre si trovava su quello che sembrava essere un pulpito di una delle nostre case di riunione. Indossava una camicia bianca e una cravatta e stava condividendo un messaggio edificante. Nel mio sogno, ho potuto percepire che era un dirigente esperto della Chiesa. Non so esattamente cosa significhi quel sogno, ma mi fa sperare che forse abbia accettato il vangelo di Gesù Cristo nel mondo degli spiriti.

A un certo punto, abbiamo anche svolto il lavoro di tempio per mia nonna, Isabel, ad eccezione dell'ordinanza di suggellamento al coniuge, perché durante la sua vita non si era mai sposata. Pensateci: una donna come Isabel, mai trattata con rispetto dagli uomini e che ha affrontato molti problemi nella sua vita, può avere l'opportunità dall'altra parte del velo di esercitare il suo arbitrio e di stringere un'alleanza sacra con Dio tramite un'ordinanza per procura celebrata nel tempio. Lei, come tutti noi, ha bisogno di più fede, ha bisogno di



I miei genitori, Noel e Delbi Blanco



Grazie al sacrificio espiatorio del Salvatore, le ordinanze di salvezza del tempio consentono a noi e ai nostri antenati di nascere di nuovo.

pentimento, ha bisogno di amore, ha bisogno di santificazione; in altre parole, ha bisogno di guarigione.

Se adesso guardo indietro, mi rendo conto che, anche se Noel ha avuto un'infanzia difficile e una dipendenza devastante, l'amore per i suoi figli era più forte delle sue debolezze. Quando era con noi, emergevano le sue migliori qualità. È sempre stato gentile con noi e non ricordo nemmeno un'occasione in cui ha perso la pazienza con i suoi figli. Poiché Dio è misericordioso, anche a Noel viene data la possibilità

di esercitare la fede, di pentirsi e di accettare Gesù Cristo come suo Redentore mediante le ordinanze di salvezza celebrate nel santo tempio. Anche Noel, come tutti noi, ha bisogno di guarigione.

Questi sono solo due esempi delle benedizioni eterne di guarigione che vengono offerte alle persone e alle famiglie nei templi del Signore di tutto il mondo. Come ha insegnato il presidente Nelson: "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"³.

Quando penso a tutto quello che è dovuto succedere affinché Isabel e Noel ricevessero questo dono eterno, mi rendo conto che è un miracolo reso possibile da un Padre Celeste affettuoso e da un Salvatore che ci amano con un amore perfetto e che hanno chiamato ognuno di noi a contribuire all'opera e alla gloria di Dio.

Parlando del raduno di Israele, il presidente Nelson ha detto: "Ciascuno dei figli del nostro Padre Celeste, da entrambi i lati del velo, merita di ascoltare il messaggio del vangelo restaurato di Gesù Cristo. Decidono loro se vogliono saperne di più". Quindi, ha spiegato: "Ogni volta che fate *qualcosa* che aiuta *qualcuno* — che sia da questo lato del velo o dall'altro — a fare un passo verso la stipula di alleanze con Dio e il ricevimento delle proprie ordinanze battesimali e del tempio, voi state contribuendo a radunare Israele. È davvero molto semplice"⁴.

Non so se mia nonna Isabel, mio padre Noel e il resto dei miei antenati per i quali è stato eseguito il lavoro di tempio abbiano accettato il vangelo di Gesù Cristo nel mondo degli spiriti. Tuttavia, posso sperare, posso esercitare la fede, posso stringere e osservare alleanze con Dio e posso vivere la mia vita in un modo che mi consenta di stare con i miei antenati "in uno stato di felicità che non ha fine" (Mormon 7:7).

E quando giungerò dall'altra parte del velo, se non avranno ancora accettato il vangelo di Gesù Cristo, mi assicurerò di insegnarglielo!

Non vedo l'ora di abbracciarli, di dire loro quanto li ami, di chiacchierare con loro a cuore aperto come non abbiamo mai fatto quando erano in vita e di attestare loro che "Gesù è il Cristo, l'eterno Iddio"⁵.

Il potere di guarire

A volte, l'uomo o la donna naturale che è in noi ci fa pensare che siamo stati chiamati a "riparare" altre persone. Non siamo stati chiamati per essere "riparatori" degli altri né per pontificare o disprezzare. Siamo stati chiamati a ispirare, sollevare e invitare gli altri, a essere pescatori di persone, pescatori di anime per far sì che esse ricevano l'opportunità di essere guarite spiritualmente da Gesù Cristo, il nostro Salvatore e Redentore.

In Isaia 61 leggiamo le parole del Signore, citate anche da Lui stesso quando iniziò il Suo ministero a Gerusalemme (vedere Luca 4:18-19). Egli dichiarò:

"Lo spirito del Signore, dell'Eterno è su me, perché l'Eterno m'ha unto per recare una buona novella agli umili; m'ha inviato per fasciare quelli che hanno il cuore rotto, per proclamare la libertà a quelli che sono in cattività, l'apertura del carcere ai prigionieri, per proclamare l'anno di grazia dell'Eterno, e il giorno di vendetta del nostro Dio; per consolare tutti quelli che fanno cordoglio;

per mettere, per dare a quelli che fanno cordoglio in Sion, un diadema in luogo di cenere, l'olio della gioia in luogo di duolo, il manto della lode in luogo d'uno spirito abbattuto, onde possano esser chiamati terebinti di giustizia, la piantagione dell'Eterno da servire alla sua gloria.

Ed essi riedificheranno le antiche ruine, rialzeranno i luoghi desolati nel passato, rinnoveranno le città devastate, i luoghi desolati delle trascorse generazioni" (Isaia 61:1-4).

L'anziano Dale G. Renlund ha insegnato: "La storia familiare e il lavoro di tempio [forniscono] il potere di guarire ciò che [necessita] di guarigione. [...] Dio, nella Sua capacità infinita, suggella e guarisce i singoli individui e le famiglie nonostante le tragedie, le perdite e le difficoltà"⁶.

Il presidente Nelson ci ha insegnato che "il vero potere di guarigione [...] è un dono di Dio"⁷ e ha spiegato anche che la "resurrezione è il sommo atto di guarigione del Signore. Grazie a Lui ogni corpo verrà restaurato nella sua forma perfetta. Grazie a Lui nessuna circostanza è senza speranza. Grazie a Lui abbiamo giorni luminosi di fronte a noi sia qui che dopo. C'è gioia vera ad attendere ognuno di noi dall'altro lato del dolore"⁸.

Porto testimonianza che il nostro Padre Celeste ama ognuno di noi a tal punto da averci offerto "un modo"⁹ per essere guariti fisicamente

e spiritualmente purché esercitiamo la fede in Gesù Cristo, stringiamo e osserviamo le alleanze con Dio e seguiamo i Suoi comandamenti. Attesto che Cristo è sceso sulla terra "a bandir liberazione a' prigionieri, [...] a rimettere in libertà gli oppressi" (Luca 4:18) affinché tutti noi possiamo "[diventare] santi, senza macchia" (Moroni 10:33). ■

Tratto da un discorso tenuto il 17 ottobre 2019 ai presidenti di tempio e alle matrone.

NOTE

1. Russell M. Nelson, "Prepararsi a ricevere le benedizioni del tempio", *Liahona*, ottobre 2010, 41.
2. James E. Faust, "La guarigione spirituale", *La Stella*, luglio 1992, 7.
3. Russell M. Nelson, "Avanziamo insieme nel lavoro del Signor", *Liahona*, maggio 2018, 118-119.
4. Russell M. Nelson, "O speranza d'Israele" (riunione mondiale per i giovani, 3 giugno 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
5. Frontespizio del Libro di Mormon.
6. Dale G. Renlund, "Lavoro di tempio e storia familiare: suggellamento e guarigione", *Liahona*, maggio 2018, 46, 48.
7. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. Russell M. Nelson, "Gesù Cristo, il Sommo Guaritore", *Liahona*, novembre 2005, 87-88.
9. Vedere Isaia 42:16; 51:10; 1 Nefi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nefi 8:10; 9:10; Ether 12:8; Dottrina e Alleanze 132:50.



Ispirazione e *Vieni e seguitami*

Saimar Karina Romay De Rojas, provincia di Guayas, Ecuador

Mentre preparavo una lezione per le giovani donne, ho deciso di provare qualcosa di nuovo.

Ho sfogliato le pagine della lezione per le Giovani Donne che avrei tenuto la domenica successiva. Sebbene fossero importanti e rilevanti, le citazioni delle Autorità generali che erano state incluse erano di altri tempi.

Ad esempio, il presidente Spencer W. Kimball (1895–1985) era il presidente della Chiesa quando sono stata battezzata. Le sue parole, di cui era ricco il manuale, erano preziose per me, ma temevo che le giovani donne non avrebbero sentito un legame con le parole di dirigenti che non conoscevano.

Ho pregato per ricevere una guida e ho sentito che dovevo provare qualcosa di nuovo. Ho aggiornato alcune delle storie e ho incluso le citazioni dell'ultima conferenza generale, citando il presidente Thomas S. Monson (1927–2018). I risultati sono stati stupefacenti. Abbiamo tenuto una lezione speciale che ha visto una grande partecipazione. Da allora, ho usato il manuale come guida per preparare le mie lezioni.

Questa preparazione ha richiesto del lavoro extra: ho dovuto studiare di più, conoscere meglio le giovani donne e pensare alle esperienze che stavano vivendo. Inoltre, ho dovuto cercare esempi e parole di dirigenti della Chiesa viventi che potevo usare per collegarmi alla loro vita. Ero

felice di compiere ulteriori sforzi per le giovani donne a motivo del mio affetto nei loro confronti.

A un certo punto, i miei dirigenti hanno notato cosa stavo facendo. Temevo che mi avrebbero rimproverato per essere stata ribelle, invece mi hanno incoraggiato a continuare.

Poche settimane prima della fine del 2012, ai dirigenti dei giovani nel nostro palo è stato chiesto di partecipare a una riunione di addestramento durante la quale i dirigenti di palo hanno presentato un nuovo corso di studio per i giovani chiamato *Vieni e seguitami*.

Non riuscivo a credere a ciò che sentivo. I dirigenti di palo hanno spiegato che avremmo dovuto insegnare come il Signore, cercando ispirazione per le nostre lezioni dagli apostoli e dai profeti viventi e imparando a conoscere meglio i nostri giovani. Io avevo già una testimonianza di quelle cose.

Gli altri hanno posto domande su come preparare le lezioni, ma per me il nuovo approccio era chiarissimo. Ho sentito come se *Vieni e seguitami* fosse la risposta del Signore al mio dubbio di essere stata troppo ribelle. Ho sentito che mi aveva preparato a insegnare questo nuovo corso di studio. So che, se saremo umili e diligenti e ascolteremo lo Spirito Santo, saremo in armonia con tutti i cambiamenti annunciati dai nostri profeti e apostoli. ■

Una risposta a una lettera mai inviata

Elisabeth Allen, Utah, USA

Ho notato la lettera nella mia borsa delle Scritture e l'ho aperta. Sono così felice di non averla spedita!

Lmiei meravigliosi genitori hanno accolto nella loro casa quattro figli maschi e me, la loro unica femmina, in rapida successione. Siamo sempre stati vicini col cuore l'uno all'altro, anche più di quanto non lo siamo anagraficamente. Ci siamo supportati a vicenda e abbiamo molti ricordi preziosi del tempo trascorso insieme. Siamo sempre stati ottimi amici!

Ecco perché mi sono sentita completamente distrutta quando uno dei miei fratelli ha deciso di togliersi la vita. Ho temuto che il mio cuore non sarebbe sopravvissuto al dolore. *Dolore* non è neanche la parola giusta; non esiste un termine abbastanza forte da esprimere l'esperienza devastante della perdita di una persona cara per suicidio. Sconvolge il tuo mondo.

Mi sono affidata al Signore affinché mi aiutasse a prendermi cura della mia famiglia e ad assolvere agli altri miei impegni, mentre cercavo di rispondere a domande angoscianti su mio fratello e sulla sua morte.

Quando ho chiesto aiuto al Signore, ho sentito di dover inviare una lettera al profeta con le mie domande. Credevo davvero che le mie domande fossero così importanti e profonde cui solo un profeta avrebbe potuto rispondere, ma

sapevo che probabilmente non era necessario inviare una lettera al profeta. Ho esitato, ma poi mi sono ricordata degli esiti positivi avuti in passato quando avevo dato ascolto alle impressioni spirituali.

Mi sono fatta coraggio e ho scritto una lettera piena di dolore al presidente Russell M. Nelson. Gli ho scritto come mi sentivo e che sarei riuscita ad andare avanti solo se avessi avuto le risposte alle domande che mi affollavano la mente. Ho concluso la lettera, l'ho infilata in una busta indirizzata al presidente Nelson e l'ho messa nella mia borsa delle Scritture.

Poi me ne sono dimenticata. L'ho ritrovata qualche tempo dopo e l'ho aperta. Mentre la leggevo, mi sono resa conto che mediante la fede e lo studio personale delle Scritture, la preghiera, la frequenza al tempio e la pazienza, lo Spirito Santo mi aveva guidato alle risposte a tutte le domande che avevo scritto! Mi sono sentita vicina al Salvatore e al Suo amore.

Sono così felice di non aver spedito la

lettera! Ho vissuto invece esperienze importanti che mi hanno insegnato, di nuovo, che il Signore ha a cuore me e tutti i Suoi figli, singolarmente, e che ci sarà sempre per guidarci e indirizzarci.

Un tempo credevo che le mie domande fossero così complesse che soltanto un profeta avrebbe potuto darvi risposta, ma sono giunta a conoscere da me stessa la verità delle parole del Salvatore: "Non vi lascerò orfani; tornerò a voi" (Giovanni 14:18). ■



La guarigione di mio fratello e l'amore del Padre Celeste

Makarena Molina, Viña del Mar, Cile

Dopo l'incidente di mio fratello, ho compreso di avere un Padre che mi ama.

Mio fratello, Yerko, aveva 19 anni quando è stato investito da un autista ubriaco. Per fortuna, un amico di Yerko aveva seguito un corso di pronto soccorso due settimane prima e lo ha tenuto in vita finché i soccorritori non lo hanno portato in ospedale.

La maggior parte degli ospedali locali ha un solo neurologo in servizio, ma, quando Yerko è arrivato in ospedale, c'era un gruppo di neurologi riunito per una conferenza speciale. Tutti si sono immediatamente occupati di lui.

Yerko ha trascorso sei mesi in ospedale, tre dei quali in coma. Per l'intera degenza, mia madre è rimasta con lui dalle 7 del mattino alle 7 di sera, ogni giorno. I membri del rione e del palo hanno pregato e digiunato per Yerko e gli hanno impartito benedizioni del sacerdozio. Le nostre

preghiere sono state esaudite il 1° gennaio 2011, quando Yerko si è svegliato. I membri hanno continuato a far visita a Yerko e ci hanno aiutato a prenderci cura di lui durante la convalescenza in ospedale. Sono stati come angeli ministranti in questo momento difficile.

Oggi, Yerko ha ancora alcuni problemi fisici, tra cui la perdita della memoria a breve termine, ma cammina e può tenere una normale conversazione. I dottori non riescono a crederci.

Ero nelle Giovani Donne quando Yerko ha avuto l'incidente. Ogni settimana recitavo: "Siamo figlie di un Padre Celeste che ci ama", ma non capivo davvero il significato di queste parole. Dopo l'incidente, ho compreso davvero di avere un Padre che mi ama.

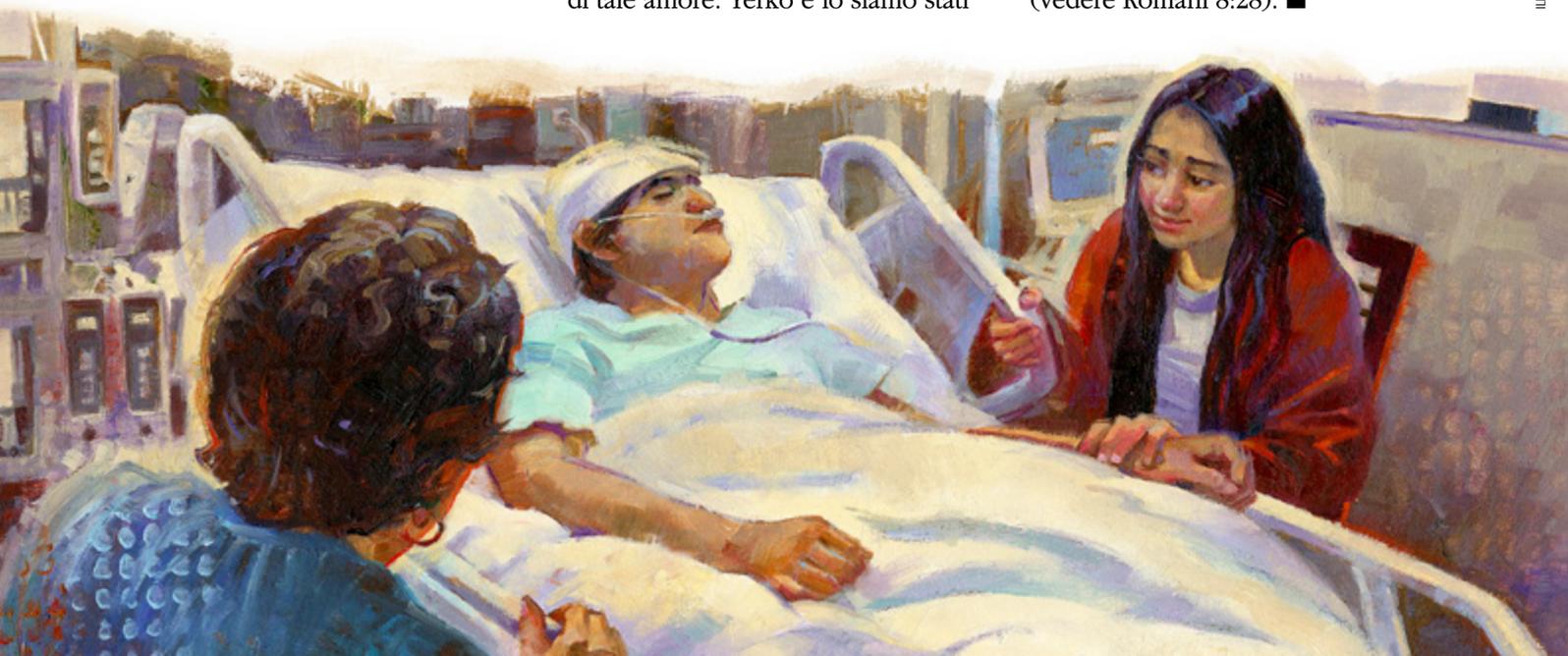
Il tempio è una manifestazione di tale amore. Yerko e io siamo stati

suggeriti ai nostri genitori, quindi sapevo che se avessi perso mio fratello, lo avrei comunque ritrovato. Questo è stato un pensiero di enorme conforto per me e per la mia famiglia.

Subito dopo l'incidente, quando i medici ci hanno detto che Yerko aveva solo poche ore di vita, ho pregato ferventemente che il Padre Celeste lo salvasse. Quando Yerko è sopravvissuto, ho desiderato svolgere una missione per condividere con gli altri i miracoli che avevamo vissuto.

La storia della guarigione di mio fratello è stata una benedizione per molte persone a cui ho insegnato quando ero missionaria in Perù. Mentre raccontavo le nostre esperienze, specialmente alle persone che stavano affrontando situazioni difficili, i loro cuori sono stati toccati.

Spesso ci chiediamo perché accadano situazioni difficili, ma, quando confidiamo nell'amore del nostro Padre Celeste, sappiamo che alla fine tutto coopererà per il nostro bene (vedere Romani 8:28). ■



Io, mio figlio e il Libro di Mormon

Anne Maxson, Idaho, USA

Proprio come ministrava e insegnava a una persona alla volta, così il Salvatore ci aiuta a insegnare ai nostri figli, uno alla volta.

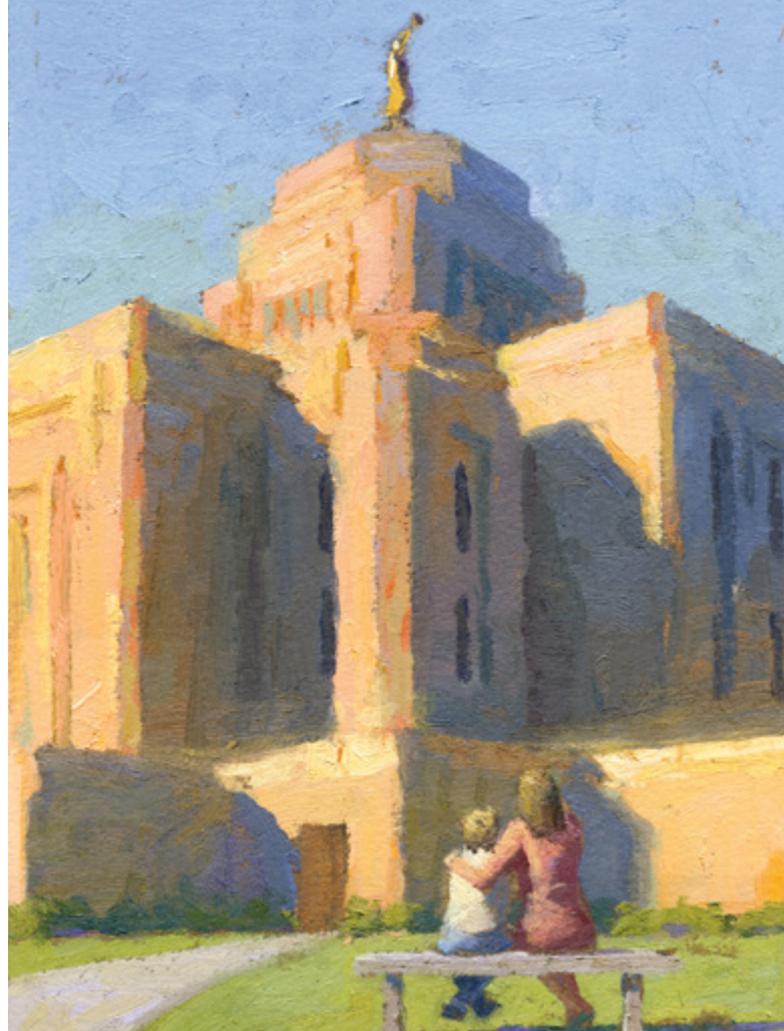
Un giorno ho visto un'intervista al fratello Tad R. Callister, che allora era il presidente generale della Scuola Domenicale. Mentre prendevo appunti, ho avuto un'idea su come recuperare il rapporto con mio figlio John. Ho sentito che avremmo dovuto leggere insieme l'intero Libro di Mormon prima del suo battesimo, che avrebbe avuto luogo sei mesi dopo.

Il suggerimento è stato talmente chiaro che sapevo persino in quale stanza e a che ora avremmo dovuto leggere. Sentivo anche distintamente che avremmo dovuto terminare la lettura nei giardini del Tempio di Meridian, nell'Idaho.

Dedicando del tempo a leggere il libro ogni sera solo noi due, la nostra relazione è diventata più tenera. Eravamo più pazienti l'una con l'altro, comprendevamo meglio i reciproci punti di vista e sentivamo costantemente la presenza dello Spirito Santo.

La sera prima della fine del libro abbiamo letto la promessa di Moroni secondo cui se chiediamo a Dio se il Libro di Mormon è vero, con cuore sincero, con intento reale e avendo fede in Cristo, conosceremo la verità di ogni cosa mediante il potere dello Spirito Santo (vedere Moroni 10:4-5). Abbiamo ricevuto la conferma che il Libro di Mormon è vero, che Joseph Smith è un profeta e che La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è il regno di Dio sulla terra.

Il giorno seguente ci siamo seduti su una panchina dei giardini del tempio. Abbiamo alzato gli occhi verso la statua



dell'angelo Moroni e abbiamo riletto la sua testimonianza finale. Da quel giorno, John ha raccontato più volte di quando abbiamo letto insieme il Libro di Mormon al tempio. Ora, ogni volta che vado al tempio, vedo la panchina e rifletto sul momento speciale che io e John abbiamo condiviso quando abbiamo completato il nostro obiettivo ispirato.

Il presidente Henry B. Eyring, secondo consigliere della Prima Presidenza, ha detto: "Il genitore saggio [...] si accorgerà che una possibilità consiste nel guidare ogni figlio, e se stesso, ad accettare più pienamente l'invito del Signore di venire a Lui"¹.

Penso che ci sia un particolare valore nella frase "ogni figlio". Proprio come ministrava e insegnava a una persona alla volta, così il Salvatore ci aiuta a insegnare ai nostri figli, uno alla volta.

La guida spirituale che ho ricevuto mentre leggevo con John mi ha mostrato che il Signore conosce i miei figli meglio di me. So che se ascolto e seguo il Suo consiglio, Lui mi darà indicazioni su come posso contribuire a guidare e riportare a Lui ciascuno dei miei figli. ■

NOTA

1. Henry B. Eyring, "Una casa dove dimora lo Spirito del Signore", *Liahona*, maggio 2019, 23.



Helaman 13–16

31 AGOSTO–6 SETTEMBRE

Come posso sostenere il profeta?

Samuele il Lamanita era un profeta che predicava ai Nefiti. Molti lo respinsero, ma alcuni ascoltarono i suoi insegnamenti ispirati e vi credettero. Durante la Conferenza generale e in altre occasioni, abbiamo la possibilità di ascoltare e sostenere il presidente Russell M. Nelson, il profeta dei nostri giorni.

Mentre leggete di Samuele il Lamanita, pensate al modo in cui oggi potete sostenere il profeta sia con le parole sia con le azioni.

NOTA

1. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God” [riunione della Brigham Young University, 17 settembre 2019], 3, speeches.byu.edu.

Istruzioni per il nostro tempo

All'epoca di Samuele, i Nefiti erano diventati malvagi, così egli invitò il popolo a pentirsi. Egli rese anche testimonianza della nascita di Gesù Cristo e mise in guardia dai pericoli del peccato (vedere Helaman 14:11–12). Quali altri principi insegnò Samuele? Che cosa ha insegnato il presidente Nelson ai giorni nostri?

Non è una questione di popolarità

Molte persone si rivoltarono contro gli insegnamenti di Samuele e lo attaccarono con pietre e frecce. Samuele disse che erano disposti a seguire solo chi sosteneva che non ci sarebbe stata alcuna conseguenza per i peccati (vedere Helaman 13:25–27).

Ai nostri giorni, il presidente Nelson ha detto: “È raro che i profeti siano popolari”¹. Come possiamo evitare di scagliare le “pietre” e le “frecce” che oggi la gente lancia ai profeti?

Ascolterete?

Sebbene molte persone respinsero Samuele, alcune accolsero il suo messaggio, poi agirono in base alle sue parole pentendosi e battezzandosi. In che modo potete non solo ascoltare, ma anche agire in base agli insegnamenti dei profeti e degli apostoli degli ultimi giorni?



3 Nefi 1-7

7-13 SETTEMBRE

Come possiamo evitare di dimenticare le esperienze spirituali?

I Nefiti si meravigliarono del compimento della profezia di Samuele il Lamanita sulla nascita di Cristo quando videro una notte e un giorno senza oscurità (vedere 3 Nefi 1:15-21). Sfortunatamente, qualche anno dopo “il popolo cominciò a dimenticare quei segni e quei prodigi” (3 Nefi 2:1) e diventò malvagio.

Come poterono i Nefiti dimenticare così in fretta?

Ci sono diverse ragioni per cui i Nefiti dimenticarono i segni e i prodigi a cui avevano assistito. Leggete 3 Nefi 1:22 e 3 Nefi 2:1-3, 10 ed elencate i modi in cui il popolo dimenticò il Signore.

In che maniera Satana usa questi stessi modi per ingannarci oggi?



Come facciamo a non dimenticare?

L'anziano Ronald A. Rasband del Quorum dei Dodici Apostoli ha detto: “[Ricordate], specialmente nei momenti di crisi, quando avete sentito lo Spirito e la vostra testimonianza era forte; ricordate il fondamento spirituale su cui avete edificato. Vi prometto che se lo farete, quei momenti preziosi in cui la vostra testimonianza era viva vi ritorneranno in mente attraverso la preghiera umile e il digiuno. Vi garantisco che sentirete nuovamente la sicurezza e il calore del vangelo di Gesù Cristo”¹.

Che cosa potete fare per ricordare meglio le esperienze spirituali passate che avete vissuto?



DISCUSSIONE

In quali altri modi possiamo evitare di dimenticare le esperienze spirituali “indimenticabili” della nostra vita?

Quali esperienze spirituali avete vissuto? Potreste scriverle e condividerle anche con la vostra famiglia.

NOTA

1. Ronald A. Rasband, “Onde non avvenga che tu dimentichi”, *Liahona*, novembre 2016, 114.





3 Nefi 8–11

14–20 SETTEMBRE

Come possiamo sentire la voce di Dio?

Poco prima del ministero del Salvatore tra i Nefiti dopo la Sua risurrezione, i Nefiti udirono la voce del Padre Celeste che presentava Gesù Cristo dicendo: “Ecco il mio Figlio ben-amato, nel quale io mi compiaccio” (3 Nefi 11:7). L’esperienza dei Nefiti può insegnarci molto su come possiamo sentire la voce di Dio nella nostra vita mediante lo Spirito Santo.

DISCUSSIONE

Prestando maggiore attenzione e desiderando capire, i Nefiti finalmente udirono il Padre Celeste che presentava loro Suo Figlio.

Come potete concentrarvi meglio sulla ricerca di una guida spirituale nella vostra vita?



Andare al tempio

I Nefiti si erano radunati intorno al tempio nel paese di Abbondanza (vedere 3 Nefi 11:1). Essere in quel luogo sacro diede loro l’opportunità di sentire la voce di Dio. Come possiamo prepararci ad andare al tempio e a sentire la voce di Dio mediante lo Spirito?



Sentire il potere

Inizialmente, i Nefiti sentirono una “voce lieve”, ma “non comprendevano la voce” (3 Nefi 11:3). Questa voce “trafiggeva fino al centro coloro che la udivano” (3 Nefi 11:3). Come possiamo sentire il potere del “suono dolce e sommesso” dello Spirito? (vedere 1 Re 19:11–12).



Aprire le orecchie

Dopo aver udito la voce per la terza volta, i Nefiti “aprono le loro orecchie per ascoltarla” (3 Nefi 11:5). Divennero umili e furono disposti ad ascoltare. Come possiamo divenire umili così da sentire la voce di Dio mediante lo Spirito?



Volgere lo sguardo verso la fonte

Dopo aver aperto le orecchie, i Nefiti “guardavano con insistenza verso il cielo, da dove veniva il suono” e “compresero la voce che udivano” (3 Nefi 11:5–6).





3 Nefi 12-16

21-27 SETTEMBRE

Sotto la legge di Mosè, la carne doveva essere salata prima di essere usata come offerta (vedere Levitico 2:13). Proprio come il sale preparava la carne per un'offerta, noi possiamo contribuire a preparare il mondo per il Signore diventando "il sale della terra" (3 Nefi 12:13).

"In quanto 'sale della terra', noi siamo anche la 'luce del mondo' e tale luce non deve essere nascosta (vedere Matteo 5:13-16)".

Presidente Dallin H. Oaks, primo consigliere della Prima Presidenza, "Pentimento e cambiamento", *Liahona*, novembre 2003, 40.

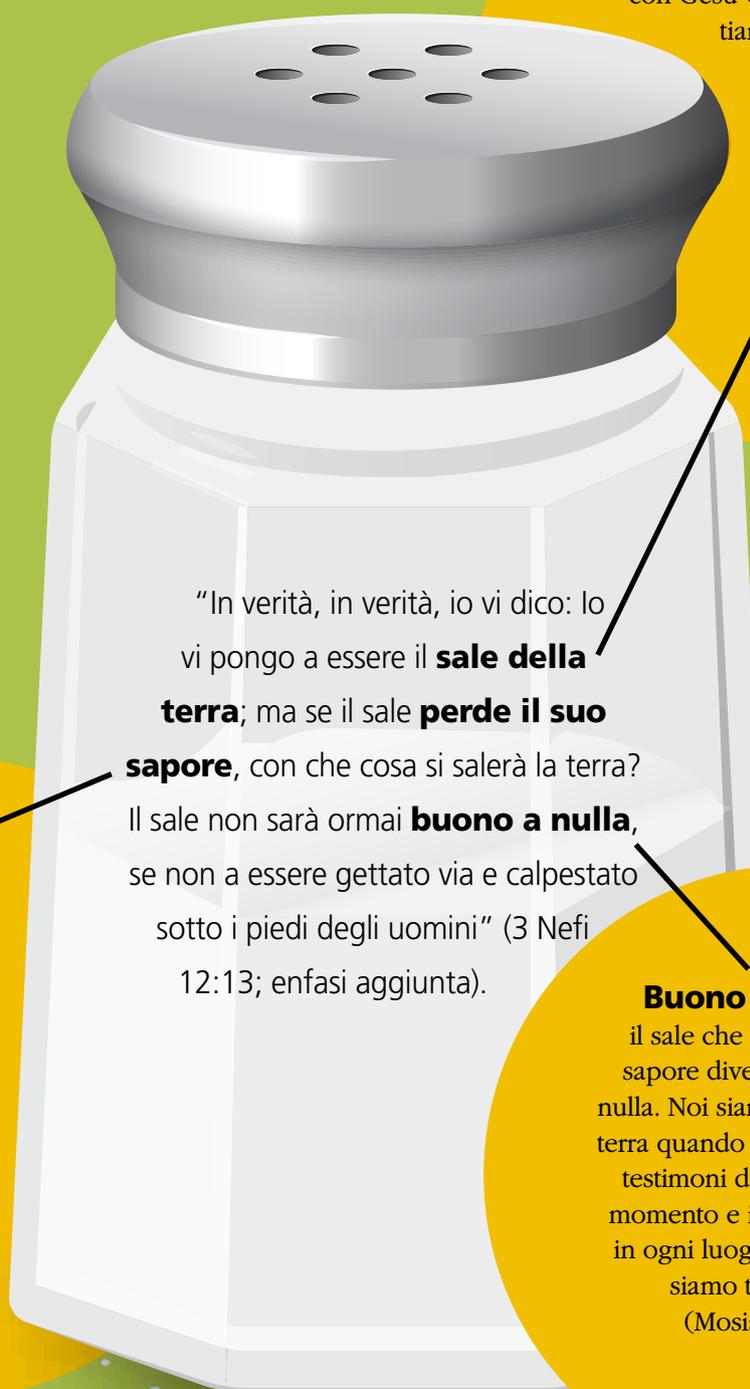
Perde il suo sapore:

dobbiamo essere una "luce per il mondo" e aiutare gli altri a venire a Cristo. Se trascuriamo di farlo, potremmo diventare "come il sale che perde il suo sapore" (Dottrina e Alleanze 103:9-10).

DISCUSSIONE

Come posso onorare meglio le mie alleanze con Dio? Come posso essere "il sale della terra" e benedire coloro che mi circondano?

Come posso essere il sale della terra?



Il sale della terra: quando stringiamo alleanze con Gesù Cristo, promettiamo di preparare il mondo per la Sua seconda venuta (vedere Dottrina e Alleanze 34:5-7).

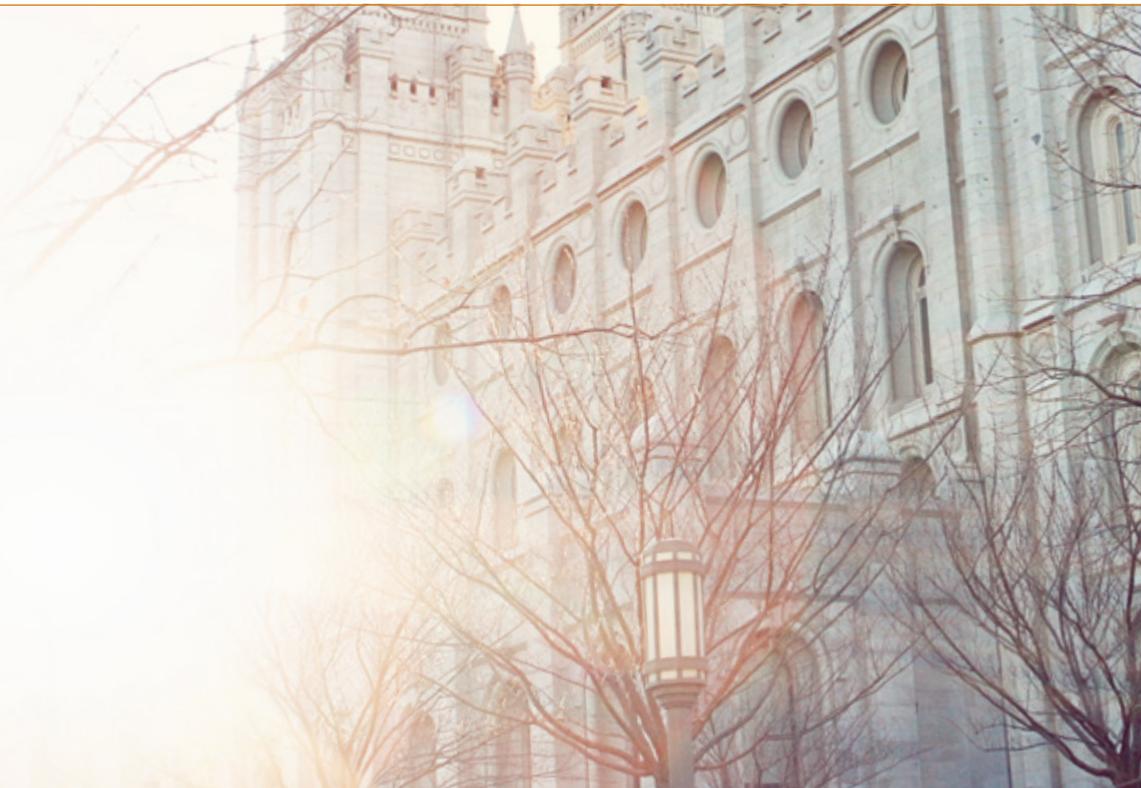
"In verità, in verità, io vi dico: lo vi pongo a essere il **sale della terra**; ma se il sale **perde il suo sapore**, con che cosa si salerà la terra? Il sale non sarà ormai **buono a nulla**, se non a essere gettato via e calpestato sotto i piedi degli uomini" (3 Nefi 12:13; enfasi aggiunta).

Buono a nulla: il sale che perde il suo sapore diventa buono a nulla. Noi siamo il sale della terra quando "[stiamo] come testimoni di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo in cui [possiamo trovarci]" (Mosia 18:9).



**ANNUNCIATI OTTO
NUOVI TEMPLI**

- Bahía Blanca, Argentina
- Tallahassee, Florida, USA
- Lubumbashi, Repubblica Democratica del Congo
- Pittsburgh, Pennsylvania, USA
- Benin City, Nigeria
- Syracuse, Utah, USA
- Dubai, Emirati Arabi Uniti
- Shanghai, Repubblica popolare cinese



“Non veniamo al tempio per nasconderci o per sfuggire ai mali del mondo. **Veniamo al tempio piuttosto per vincere il mondo del male**”.

Anziano David A. Bednar, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, “Che questa casa sia costruita al mio nome”, 86, enfasi aggiunta.

COME CI PARLA IL SIGNORE?

Come si può riassumere una conferenza mondiale con più di 25 discorsi? Nel suo discorso conclusivo, il presidente Russell M. Nelson lo ha fatto con “una sola parola proferita da Dio: ‘AscoltateLo’. [...] Preghiamo che da ora in avanti comincerete ad ascoltare, a prestare attenzione e a considerare *realmente* le parole del Salvatore” (“Andate avanti con fede”, 114).

Guardate o leggete il suo discorso e quelli degli altri oratori mentre continuate a impegnarvi a chiedere e a riconoscere la rivelazione.

- L’anziano Neil L. Andersen ha detto: “Possiamo ‘ascoltarLo’ grazie alla benedizione dell’incomparabile Espiazione del Salvatore. [...] La fede, l’obbedienza, l’umiltà e l’intento reale aprono le cateratte del cielo” (“Ricordi spiritualmente decisivi”, 21).
- L’anziano Quentin L. Cook ci ha ricordato che “la rivelazione personale è a disposizione di tutti coloro che cercano umilmente la guida del Signore” e ha illustrato tre principi per aiutarci a prepararci meglio per la rivelazione (vedere “La benedizione della rivelazione continua ai profeti e della rivelazione personale come guide per la nostra vita”, 98–99).
- L’anziano Ricardo P. Giménez ha detto: “Anche se tante persone credono davvero *in* Gesù Cristo, la domanda fondamentale è se Gli *crediamo* e se *crediamo* alle cose che ci insegna e che ci chiede di fare” (“Trovare rifugio dalle tempeste della vita”, 102).

VOGLIO FARNE PARTE!

Lauren Soqui Bohman

Vivendo in Oman, io e mio marito ci siamo affrettati a mettere a letto i bambini per poter guardare la sessione mattutina della Conferenza dall'altra parte del mondo. Avevamo aspettato con trepidazione la Conferenza, desiderando ardentemente quella guida e quella pace che sapevamo sarebbero giunte a noi dal Padre Celeste attraverso i Suoi profeti e discepoli.

La sorella Joy D. Jones ci ha detto che il Signore ama l'impegno: quanto sono disposta a impegnarmi per seguire il Suo esempio?

Il presidente Henry B. Eyring ci ha chiesto quale ruolo svolgeremo in questo momento nevralgico della storia.

La sorella Bonnie H. Cordon e l'anziano Jeffrey R. Holland ci hanno chiesto di considerare come far risplendere intenzionalmente la nostra luce.

Ho percepito quanto sia grande il mio desiderio di far parte della bontà che il Signore sta rapidamente diffondendo. La Conferenza mi ha ispirato a rinnovare il mio impegno ad aiutare i miei figli nel loro sviluppo personale, a cercare di essere un'amica più premurosa e spiritualmente autentica, a svolgere attività di storia familiare come l'inserimento di dati e a trovare nuove opportunità creative per servire Dio servendo i Suoi figli.

Tutti i numeri di pagina fanno riferimento alla *Liahona*, di maggio 2020, disponibile online all'indirizzo liahona.ChiesadiGesuCristo.org.



“Possiamo dare il nostro aiuto. Possiamo far risplendere intenzionalmente la nostra luce cosicché gli altri possano vedere. Possiamo estendere un invito. Possiamo affiancare nel loro viaggio coloro che stanno muovendo un passo, non importa quanto esitante, verso il Salvatore. Possiamo radunare Israele”.

Bonnie H. Cordon, presidentessa generale delle Giovani Donne, “Affinché possano vedere”, 80.

MEDITATE...

I doni delle donne e degli uomini

Anche se siamo circondati da pregiudizi culturali e messaggi di egoismo, la sorella Jean B. Bingham ci ha insegnato che uomini e donne devono essere pronti a seguire lo schema divino del lavorare insieme in unità:

“Le donne posseggono veramente doni divini peculiari e hanno ricevuto responsabilità uniche, che però non sono più importanti — né lo sono meno — dei doni e delle responsabilità degli uomini. Tutti sono concepiti per e necessari all'attuazione del piano del Padre Celeste, che prevede di offrire a ciascuno dei Suoi figli le migliori opportunità per realizzare il proprio potenziale divino” (vedere “Uniti nel compiere l'opera di Dio”, 63).

Siamo pronti ad apprezzarci a vicenda come soci essenziali nell'opera di salvezza?

Giovani adulti

In questa sezione

44 Una guida in 3 passi per mantenere la salute mentale

Michael Gardner

Solo digitale

Per i missionari con problemi di salute mentale

Io ho scelto di rimanere. Ecco come voi potete aiutare anche qualcun altro a rimanere

Shantelle Avery

Ho finalmente ammesso di avere la depressione. Gesù Cristo mi ha aiutato a uscire dall'oscurità

Nephi Tangalin

Trovate questi articoli e altro:

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

Il Salvatore conosce il vostro dolore

Durante il nostro viaggio su questa terra, la maggior parte di noi a un certo punto si troverà ad affrontare un esaurimento da stress, tensioni dovute all'ansia, le grigie nubi della tristezza o persino (come nel mio caso) la nebbia paralizzante della depressione. **Questi sentimenti capitano a molti di noi** mentre si percorre la strada verso le verdi colline e il sole, e possono facilmente indurci alla disperazione.

I problemi di salute mentale possono arrivare quando meno ve lo aspettate. Quando svolgete una missione e vi concentrate così tanto sugli altri che vi dimenticate di voi stessi. Quando vi nasce un bambino e sentite che dovrete essere le persone più felici del mondo, eppure non è così. Quando perdetevi una persona cara e riuscite a malapena a immaginare la vita senza di lei. O persino quando tutto sembra andare per il verso giusto, ma avete una soffocante sensazione di malessere.

Questi sono i momenti in cui dobbiamo riempire la nostra vita con la tranquillità dell'amore senza fine di Gesù Cristo. **Il nostro Salvatore è sempre lì**, anche quando ci sentiamo abbandonati o persi. Lui ha provato il vostro dolore e sa come aiutarvi.

Non abbiate paura di chiedere aiuto. Parte del piano del Padre Celeste è amarsi e prendersi cura gli uni degli altri (vedere Mosia 18:21). Ed è proprio di questo che parla la sezione di questo mese: **superare i problemi di salute mentale chiedendo aiuto** agli altri e, in particolare, al Salvatore.

Siete amati.

Da qualcuno che continua a lottare e ad andare avanti,

Emilia Brändh

Emilia

Condividete la vostra storia

Avete un'esperienza da raccontare? Oppure volete vedere articoli su determinati argomenti?

Se la risposta è sì, allora scriveteci! Inviatemi i vostri articoli o i vostri commenti a Liahona.ChiesadiGesuCristo.org.





Una guida in **3** passi
per mantenere la
salute mentale

Lo stress, la depressione e l'ansia possono insinuarsi nella nostra vita in qualsiasi momento. Ecco tre modi per mantenere la vostra salute mentale.

1

Michael Gardner, PhD

Servizi di consulenza per la famiglia

Come consulente per la salute mentale con 30 anni di esperienza, rimango spesso sorpreso dalla capacità delle persone di affrontare e superare le difficoltà. Viviamo in tempi difficili. È facile che stress, depressione e ansia si insinuino nella nostra vita, specialmente in un periodo così incerto della vita come quello della giovane età adulta. Queste difficoltà a volte ci lasciano confusi e dubbiosi sulla nostra capacità di farcela e di andare avanti.

Eppure, ho imparato che quando dedichiamo del tempo a prenderci cura della nostra salute mentale, diventiamo più forti e resilienti alle sfide. Ci sono molte cose che possiamo fare per conto nostro per rafforzare la nostra capacità mentale così da superare meglio gli ostacoli (e anche goderci i bei momenti!). Ecco tre aree specifiche su cui concentrarvi per mantenere la vostra salute mentale ed emotiva in perfetta forma.

Non sottovalutate il potere delle attività spirituali piccole e semplici

Le piccole attività spirituali che potete fare tutti i giorni per avvicinarvi di più al Padre Celeste sono molto più efficaci di quanto pensiate per mantenere la vostra salute mentale (vedere Alma 37:6-7). Non è detto che queste abitudini spirituali facciamo sparire i problemi, ma ci danno la forza, la lucidità mentale, la prospettiva eterna, la speranza e il coraggio per andare avanti.

Dico spesso ai pazienti di avere delle "abitudini regolari", che comprendono una sentita preghiera ogni giorno, lo studio quotidiano delle Scritture, il servizio nelle chiamate o nelle responsabilità della nostra Chiesa, andare in chiesa ogni settimana e recarsi spesso al tempio, nonché impegnarsi a seguire i suggerimenti dello Spirito Santo.

Ho visto queste piccole e semplici pratiche spirituali trasformare profondamente la capacità delle persone di affrontare e superare le sfide. I pazienti che si sono impegnati nell'esercizio regolare di queste piccole abitudini spirituali hanno sentito maggiormente l'influenza del Salvatore nella loro vita. Io ho visto questo potere aumentare la loro forza spirituale e mentale. E tutto questo influisce in modo determinante sulla loro capacità di trovare la felicità e di concentrarsi su ciò che conta davvero.

L'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli ha reso testimonianza di questo quando ha detto: "Il modello spirituale delle

cose piccole e semplici che fanno avverare grandi cose produce fermezza e costanza, una devozione più profonda e una più completa conversione al Signore Gesù Cristo e al Suo vangelo”¹.

Non permettete che sentimenti di inadeguatezza o di incertezza vi impediscano di mettere in atto queste piccole pratiche spirituali con intento reale (vedere Moroni 10:4). Se credete, o anche se semplicemente desiderate credere (vedere Alma 32:27), che queste abitudini spirituali possano darvi forza, guarigione, pace e speranza, esse lo faranno.

La cura di sé inizia con la consapevolezza dei propri bisogni e di quanto si può dare.

2

Ricordate di prendervi cura di voi stessi

Abbiamo tutti sentito parlare del principio evangelico dell'autosufficienza. Il più delle volte ne parliamo in relazione a necessità finanziarie o materiali. Eppure, una delle parti più importanti di questo concetto è l'autosufficienza emotiva, ovvero la cura di sé, che è essenziale per preservare la nostra salute mentale.

Per quanto facciamo tanto per gli altri, perché per tanti di noi è così difficile dedicare un po' di tempo a noi stessi? Penso che a volte l'idea di ritagliarci un po' di tempo per noi stessi ci sembri una cosa egoistica o una perdita di tempo. Ma non c'è nulla di più lontano dalla verità! La cura di sé non è una cosa egoistica! Se non ci prendiamo cura di noi stessi, come possiamo avere qualcosa da condividere con gli altri?





La cura di sé inizia con la consapevolezza dei propri bisogni e di quanto si può dare. Riconoscere, comprendere e accettare le emozioni che provate è importante per scoprire quali siano le vostre esigenze. Ecco delle pratiche per la cura di sé che possono soddisfare alcune delle vostre esigenze mentali ed emotive:

- Prendetevi cura del vostro corpo seguendo una dieta bilanciata, dormendo a sufficienza e facendo regolarmente attività fisica.
- Instaurate relazioni con persone con cui potete parlare e condividere preoccupazioni e momenti di felicità.
- Cercate svaghi, hobby e attività che vi procurino gioia e una sensazione di realizzazione.
- Tenete un diario per esprimere i sentimenti e organizzare i pensieri.
- Passate del tempo all'aperto.
- Stabilite dei limiti sani e dite "no" quando avete già troppo da fare.
- Praticate la gratitudine. Essere grati ci impedisce di cadere nell'autocommiserazione o di incolpare gli altri per la nostra infelicità. Provate a scrivere tre cose per le quali siete grati alla fine di ogni giornata.
- Trasformate i pensieri e i dialoghi interiori negativi in qualcosa di positivo.
- Praticate la mindfulness.
- Ricordate chi siete: figli divini di genitori celesti. Siete amati e sostenuti da tantissime anime in cielo e in terra.
- Riducete il tempo trascorso sui social media (o evitateli completamente).
- Perdonate voi stessi e gli altri. Rimuginare su rancori o errori passati è solo un peso inutile che vi trascinate.

3

Siate umili e chiedete aiuto

Nessuno di noi deve compiere da solo questo viaggio terreno. Anche se siete autosufficienti, i rapporti con gli altri sono essenziali per soddisfare le esigenze mentali ed emotive. Abbiamo genitori, familiari, amici, dirigenti della Chiesa, nonché il nostro Padre Celeste, Gesù Cristo e lo Spirito Santo che ci guidano, ci indirizzano e ci aiutano nel nostro viaggio. Dedicate un momento a esaminare la vostra rete sociale attuale. Domandatevi:

- Avete relazioni sane con gli altri?
- Avreste bisogno di più supporto dagli altri?
- Allontanate le persone? Oppure riuscite a chiedere aiuto quando ne avete bisogno?

Il più delle volte, per aiutare gli altri, dobbiamo sapere se stanno avendo delle difficoltà. Non abbiate paura, vergogna o riluttanza a chiedere aiuto quando ne avete bisogno, che si tratti di confidare a qualcuno le vostre ansie o di chiedere concretamente aiuto. Ci vuole sicuramente coraggio e umiltà per ammettere di aver bisogno di aiuto. Il Padre Celeste, tuttavia, spesso ci benedice mediante gli altri quando li lasciamo avvicinare e permettiamo loro di sostenerci.

La vera autosufficienza emotiva inizia dalla conoscenza dei nostri limiti e dalla ricerca di aiuto esterno per colmare le nostre lacune. Oltre agli amici e alla famiglia, anche i dirigenti della Chiesa possono offrirvi consigli, guida e speranza quando ne avete bisogno. Se una consulenza professionale o medica fosse utile per ristabilire la vostra salute mentale, il vostro vescovo potrebbe anche suggerirvi dei terapeuti qualificati.

Come sapete fin troppo bene, viviamo in tempi difficili, ma viviamo anche nell'epoca migliore grazie al vangelo restaurato di Gesù Cristo! Conosciamo il piano di salvezza e tanti strumenti che possono darci gioia, speranza e pace, indipendentemente dalle circostanze. E se li utilizziamo, questi strumenti ci aiuteranno a tornare dal nostro Padre Celeste. ■

NOTA

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (discorso della conferenza della Brigham Young University per le donne, 29 aprile 2011), womensconference.byu.edu.



Puoi trovare altre esperienze di giovani adulti che hanno avuto a che fare con depressione, ansia e altri problemi legati alla salute mentale su liahona.ChurchofJesusChrist.org e nell'applicazione Biblioteca evangelica. Leggi questi articoli disponibili solo in versione digitale:

- Una giovane adulta finlandese parla delle sue difficoltà legate alla salute mentale e di come l'essersi aperta entrando in contatto con altre persone l'abbia aiutata a trovare una via di uscita dalle tenebre della depressione.
- Un'altra giovane adulta che ha dovuto combattere tendenze suicide offre 14 idee per aiutare altri a scegliere di rimanere.
- Una giovane adulta delle Filippine parla di come si sia resa conto che stava lottando con la depressione, di come lo abbia accettato e abbia trovato il coraggio di chiedere aiuto.

LA FAMIGLIA

UN PROCLAMA AL MONDO

PRIMA PRESIDENZA E CONSIGLIO DEI DODICI APOSTOLI DELLA CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI

NOI, PRIMA PRESIDENZA e Consiglio dei Dodici Apostoli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, proclamiamo solennemente che il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio e che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli.

TUTTI GLI ESSERI UMANI—maschi e femmine—sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini. Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita preterreni, terreni ed eterni dell'individuo.

NEL REGNO PRETERRENO i figli e le figlie di spirito conoscevano e adoravano Dio come loro Padre Eterno e accettarono il Suo piano mediante il quale i Suoi figli potevano ricevere un corpo fisico e fare un'esperienza terrena per progredire verso la perfezione, e infine realizzare il loro destino divino come eredi della vita eterna. Il piano divino della felicità consente ai rapporti familiari di perpetuarsi oltre la tomba. Le sacre ordinanze e alleanze disponibili nei sacri templi consentono alle persone di ritornare alla presenza di Dio e alle famiglie di essere unite per l'eternità.

IL PRIMO COMANDAMENTO che Dio dette a Adamo ed Eva riguardava il loro potenziale di genitori come marito e moglie. Noi proclamiamo che il comandamento dato da Dio ai Suoi figli di moltiplicarsi e riempire la terra è sempre valido. Dichiariamo inoltre che Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie.

NOI PROCLAMIAMO che i mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stati stabiliti divinamente. Noi affermiamo la santità della vita e la sua importanza nel piano eterno di Dio.

MARITO E MOGLIE hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3).

I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, e di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli—madri e padri—saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi.

LA FAMIGLIA è ordinata da Dio. Il matrimonio tra l'uomo e la donna è essenziale per la realizzazione del Suo piano eterno. I figli hanno il diritto di nascere entro il vincolo del matrimonio e di essere allevati da un padre e da una madre che rispettano i voti nuziali con assoluta fedeltà. La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative. Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri. Le infermità, la morte o altre circostanze possono richiedere degli adattamenti individuali. Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario.

NOI AVVERTIAMO le persone che violano le alleanze della castità, che maltrattano il coniuge o i figli, che mancano di assolvere i loro doveri familiari, che un giorno saranno chiamati a renderne conto dinanzi a Dio. Inoltre ammoniamo che la disintegrazione della famiglia richiamerà sugli individui, sulle comunità e sulle nazioni le calamità predette dai profeti antichi e moderni.

INVITIAMO i cittadini responsabili e i capi di governo di tutto il mondo a promuovere quelle misure che hanno lo scopo di mantenere e rafforzare la famiglia come unità fondamentale della società.

Questo proclama fu letto dal presidente Gordon B. Hinckley quale parte del suo messaggio nella riunione generale della Società di Soccorso tenuta il 23 settembre 1995 a Salt Lake City, Utah.

GIOVANI ADULTI

Problemi di salute mentale? Nel numero di questo mese potete trovare suggerimenti e storie su come mantenere e migliorare la vostra salute mentale.

42



GIOVANI

**PRENDETE APPUNTI
ALLA CONFERENZA
GENERALE**

Appunti

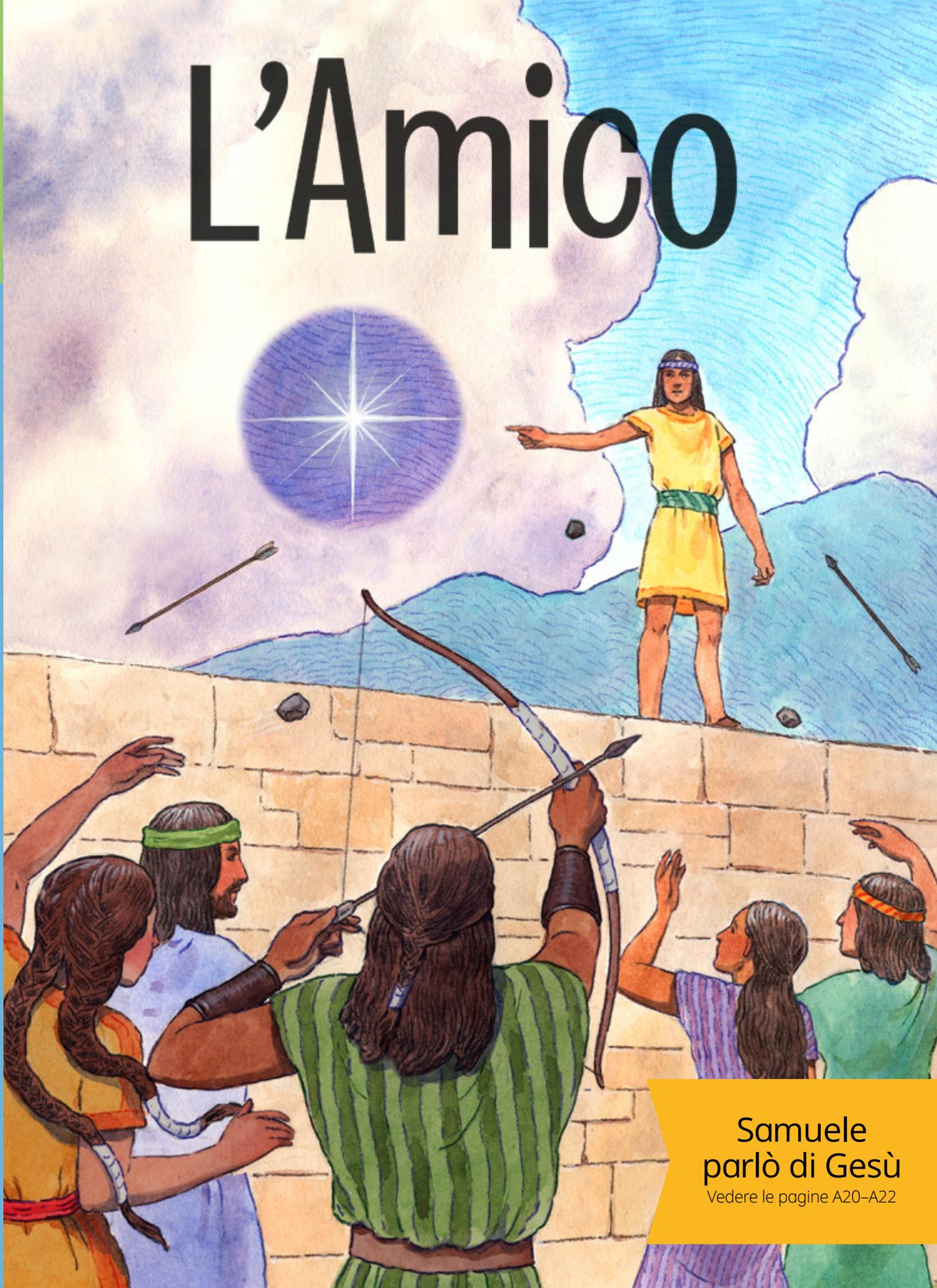
GENITORI

**ATTIVITÀ SULLA
CONFERENZA
GENERALE**

A12



L'Amico



Samuele
parlò di Gesù
Vedere le pagine A20-A22



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

Amare le nostre famiglie

Il profeta Alma disse al suo popolo che “i loro cuori [dovevano essere] legati in unità e in amore gli uni verso gli altri” (Mosia 18:21). A volte può essere difficile sentire l’unità nelle nostre famiglie, ma lo Spirito Santo può aiutarci.

Una volta, da piccolo, nostro figlio stava saltando sul letto. Saltava così forte che pensavo che il letto si sarebbe rotto! Mi sentivo

frustrato, così mi avvicinai e lo afferrai per le spalle. Lo sollevai fino a che i nostri sguardi non si incontrarono.

In quel momento, sentii la voce calma dello Spirito Santo nella mia mente che diceva: “Hai tra le mani una persona eccezionale”. Quelle parole mi trafissero il cuore. Rimisi gentilmente mio figlio sul letto e gli chiesi scusa.

Ora mio figlio è diventato un grande uomo. Sarò eternamente grato allo Spirito Santo per avermi aiutato a vederlo come lo vede il Padre Celeste: come un Suo figlio.

Possiamo provare ad ascoltare lo Spirito Santo quando ci guardiamo e persino quando pensiamo l’uno all’altro. Questo ci aiuterà a provare più amore nelle nostre famiglie. ●

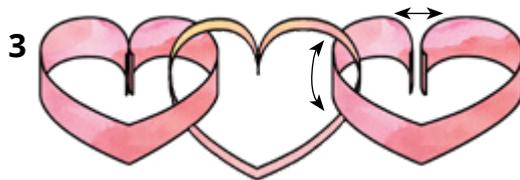
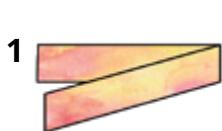
Adattato da “Vi do la mia pace”, Liahona, maggio 2017, 15–18.



Crescere nell'amore

Ritaglia le strisce di carta e mettile in un contenitore. Dopo aver svolto una delle attività, aggiungi un anello alla tua catena di cuori.

1. Piega a metà la striscia di carta.
2. Piega le estremità del foglio in modo che si formi un cuore. Usa la pinzatrice o il nastro adesivo per unirle.
3. Per creare una catena, inserisci le estremità del cuore successivo all'interno del primo cuore prima di usare la pinzatrice o il nastro adesivo.



CHIEDI COSA PUOI FARE PER AIUTARE.

PARLA DI UN RICORDO DIVERTENTE.

PREGA PER QUALCUNO DELLA TUA FAMIGLIA.

SCRIVI A QUALCUNO UN MESSAGGIO AFFETTUOSO.

CHIEDI A QUALCUNO DELLA SUA GIORNATA.

**PORTA A QUALCUNO UNA BEVANDA
O UNO SPUNTINO.**

DI' A QUALCUNO CHE È IMPORTANTE PER TE.

GIOCA O FAI UNA PASSEGGIATA CON QUALCUNO.

DI' "MI DISPIACE" QUANDO DEVI.



Che cosa puoi fare per aiutare la tua famiglia sentire più amore?

Una tazza di acqua calda



Minjung Park

(Racconto basato su una storia vera)



Minjun e suo padre si affrettarono a entrare nell'edificio della Chiesa, mentre il vento freddo soffiava dietro di loro. Anche dentro faceva freddo. Minjun sperava che l'ambiente si sarebbe riscaldato con l'arrivo di altre persone.

L'amico di Minjun, Jungmin, sarebbe stato battezzato oggi. Jungmin aveva incontrato le sorelle missionarie e aveva riflettuto a lungo sulla decisione di battezzarsi. L'intero rione aveva digiunato e pregato per lui. Alla fine, aveva deciso di farsi battezzare e oggi sarebbe stato il grande giorno!

Il fonte stava ancora finendo di riempirsi d'acqua quando Minjun e il papà entrarono nella stanza. Si sedettero accanto all'amico di Minjun, James. Dopo poco entrò Jungmin, vestito con gli abiti bianchi da battesimo.

"Sembra un po' nervoso", disse James.

Minjun annuì. Era felice di poter essere lì per il suo amico.

Il fonte finì presto di riempirsi. Il battesimo poteva iniziare! Ma invece di cominciare, i missionari parlavano con alcuni degli altri membri e sembravano preoccupati. Il papà andò a vedere cosa non andasse.

"Qual è il problema?", chiese Minjun al papà.

"La caldaia nell'edificio è rotta, quindi l'acqua del fonte è molto fredda", rispose il padre.

Minjun guardò il fonte. Al suo battesimo faceva caldo, l'acqua era calda e caldo era stato anche l'abbraccio di suo padre quando era uscito dall'acqua. Non riusciva a immaginare di essere battezzato nell'acqua fredda in una fredda giornata invernale.

Minjun osservò Jungmin che entrava coraggiosamente in acqua con l'anziano Keck che lo avrebbe battezzato.

"È troppo fredda!", esclamò Jungmin. "Non riesco più a restare dentro", aggiunse mentre risaliva dal fonte, rabbrivendo. Minjun si sentì triste per lui.

Pochi minuti dopo, Jungmin provò a rientrare in acqua. Questa volta riuscì a fare solo pochi passi prima di uscire di nuovo. Provò altre due volte, ma l'acqua era gelata! "Possiamo fermarci?", chiese infine Jungmin, che sembrava quasi sul punto di piangere.

Minjun recitò una preghiera silenziosa chiedendo cosa potesse fare per aiutarlo.

"Cosa facciamo?", disse qualcuno.

"Dobbiamo rimandare il battesimo?", chiese qualcun altro. Tutti volevano aiutare Jungmin, ma non sapevano come.

L'acqua del fonte
era ghiacciata.
Poi a Minjun
venne un'idea.



Poi a Minjun venne un'idea. Diede una gomitata a James. "Andiamo, James!".

Minjun e James andarono in cucina, dove trovarono una grande tazza e una ciotola e le riempirono con l'acqua calda del distributore. Le riportarono con attenzione alla cappella e versarono l'acqua calda nel fonte. "Forse questo aiuterà a scaldare l'acqua!", esclamò Minjun.

Rimasero tutti sorpresi. "Perché non ci abbiamo pensato?", si domandò qualcuno.

Tutti iniziarono ad aggiungere acqua calda presa dalla cucina. Alcuni bollivano l'acqua sul fornello, mentre altri trasportavano con cautela i recipienti nel corridoio e versavano l'acqua calda nel fonte. Anche gli altri bambini della Primaria contribuirono, portando una tazza alla volta.

Alla fine, l'acqua diventò abbastanza calda. Jungmin e l'anziano Keck entrarono completamente nel fonte. Il cuore di Minjun si riscaldò sentendo l'anziano Keck pronunciare le parole

della preghiera battesimale. Quando uscì dall'acqua, Jungmin sorrideva. Tutti erano felici.

Dopo che ebbe indossato dei vestiti asciutti, Minjun abbracciò forte Jungmin. Minjun sapeva che ogni volta che pregava con coraggio, il Padre Celeste lo avrebbe aiutato a capire cosa fare. Minjun non avrebbe mai dimenticato questo battesimo! ●

L'autrice vive a Seoul, Corea del Sud.



Jungmin con i missionari e alcune delle persone che hanno aiutato a trasportare l'acqua.

Ciao dal Guatemala!



Ciao, siamo Margo e Paolo.

Stiamo viaggiando intorno al mondo per imparare a conoscere i figli di Dio. Vieni con noi a visitare il Guatemala!



Il **Guatemala** si trova nel Centro America. Ci vivono circa 17 milioni di persone e conta circa 300.000 membri della Chiesa.

Questo ragazzo aiuta la sua famiglia portando la legna da ardere.

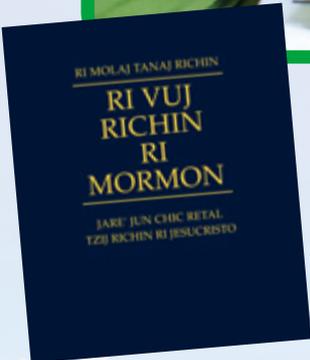
Molte persone si spostano su autobus colorati.



Il quetzal dalle piume brillanti è l'uccello nazionale del Guatemala. "Quetzal" è anche il nome della moneta in Guatemala.

In Guatemala ci sono 30 vulcani, di cui tre attivi! Questo ha eruttato nel 2015.

Questa famiglia in Guatemala sta studiando le Scritture.
E tu, con chi studi le Scritture?



Questa è la copertina del Libro di Mormon in cakchiquel. Il cakchiquel è una delle 18 lingue indigene parlate in Guatemala. La lingua ufficiale del paese è lo spagnolo.

Alcune famiglie in Guatemala usano i *pilas*, delle bacinelle colorate, per lavare piatti e vestiti.



Ti presentiamo alcuni dei nostri amici del Guatemala!



Quando mia madre è rimasta senza lavoro, i membri della Chiesa ci hanno aiutato portandoci del cibo. Questo mi ha insegnato a condividere con chi ha meno.

Darwin M., 9 anni, Sololá, Guatemala



Abbiamo imparato che l'apostolo Paolo predicava il Vangelo a tutte le persone. Ho sentito che era giusto condividere il Libro di Mormon con i miei amici. Ho scritto la mia testimonianza in ogni copia del libro e l'ho data a loro. Sono stata contenta di sapere che lo stanno leggendo.

Ximena L., 9 anni, Sacatepéquez, Guatemala

Vieni dal Guatemala? Scrivici! Ci piacerebbe che lo facessi!

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



Danna e il compito di matematica

Lucy Stevenson

Riviste della Chiesa
(Racconto basato su una storia vera)

“Prega sempre, per potere uscire vittorioso” (Dottrina e Alleanze 10:5).

“Danna”, chiamò la mamma, “sei pronta per la scuola? È ora di leggere le Scritture!”.

“Arrivo!”. Danna fece scivolare il libro di matematica nel suo zaino colorato e se lo mise in spalla.

Danna e la sua famiglia imparavano a memoria un nuovo versetto delle Scritture ogni settimana. Ogni giorno, prima di uscire per andare a scuola, lo recitavano insieme. La mamma diceva che imparare un nuovo versetto era come trovare un nuovo amico. “Una volta che entra nel tuo cuore, puoi trovarlo lì ogni volta che ne hai bisogno”.

Danna e le sue sorelle minori restarono sulla porta e ripeterono il versetto della settimana, tratto da Dottrina e Alleanze.

“Prega sempre, per potere uscire vittorioso”, recitarono insieme.

“Che cosa significa ‘per potere uscire vittorioso?’”, chiese la sorella di Danna, Tatianna.



“Significa che riesci a fare cose difficili”, disse Danna.

La mamma annuì.

“Quando preghiamo, il Padre Celeste ci aiuta”.

Danna ripeté più volte il versetto nella sua mente nel tragitto verso la scuola.

Più tardi quel giorno, l'insegnante di Danna era in piedi davanti alla classe

accanto alla bandiera guatemalteca blu e bianca. “È ora del compito di matematica”, disse la Señora Morales, iniziando a distribuire una pila di fogli.

A Danna piaceva la matematica ed era molto portata! Aveva studiato molto per il compito e sapeva che poteva farlo bene.

Danna prese la matita e iniziò. Era sicura delle sue risposte, finché non arrivò all'ultima serie di problemi: erano davvero difficili. Non riusciva a ricordare come risolverli!

Sentì salire un'ondata di panico: come avrebbe finito il suo compito di matematica? Afferrò la matita e lesse di nuovo il problema successivo.



Improvvisamente, si ritrovò a pensare: *“Prega sempre, per potere uscire vittorioso”*.

Danna fece un respiro profondo, chiuse gli occhi e recitò una preghiera silenziosa: *“Padre Celeste, aiutami a ricordare ciò che ho imparato. Aiutami a fare bene questo compito”*.

Danna tornò a guardare il foglio, osservò i problemi che aveva già risolto, quindi tornò su quelli difficili. E iniziò a ricordare come risolverli! La tensione si sciolse. Respirò di nuovo profondamente e si rimise al lavoro.

Dopo la scuola, Danna non vedeva l'ora di raccontare alla sua famiglia l'accaduto.

“All’inizio non riuscivo a ricordare come risolvere alcuni problemi”, disse, “ma poi ho pensato al versetto che stiamo imparando, ho detto una preghiera e il Padre Celeste mi ha aiutato”.

“Brava!”, esclamò la mamma.

“Sei uscita vittoriosa!”, disse Tatianna.

Danna rise. “Sì, è vero! Non importa che voto prendo perché so di aver fatto del mio meglio”. Abbracciò forte la mamma e Tatianna. Non vedeva l'ora di scoprire quale nuovo amico delle Scritture avrebbero imparato la settimana successiva! ●

Questa storia è accaduta in Guatemala. Vai alla pagina A6 per saperne di più su questo paese!





Sorella Lisa L. Harkness

Prima consigliera della presidenza generale della Primaria

Figli di genitori celesti



Anche se ognuno di noi ha vissuto esperienze diverse qui sulla terra, abbiamo tutti una cosa in comune. Siamo *tutti* figli di genitori celesti!

Una volta stavo parlando a un gruppo di donne in Sudafrica. Ho iniziato a canticchiare l'inno "Ti siamo grati, o Signor, per il Profeta". Dopo poche note, tutte le sorelle hanno iniziato a cantare! La loro musica mi ha riempito l'anima. Abbiamo sentito tutte l'amore di Dio.

Durante lo stesso viaggio, ho visitato la Repubblica Democratica del Congo e ho parlato a donne e ragazze durante una riunione domenicale. Avevano preso autobus da tutta la città per venire. C'erano così tante persone che abbiamo dovuto mettere delle sedie extra nei corridoi e le persone si sporgevano dalle finestre per far sì che tutti potessero entrare nella stanza. Queste donne mi hanno colpito profondamente. Stanno cambiando le proprie comunità in modi incredibili. Stanno condividendo l'amore di Dio.

Ho incontrato molti bambini della Primaria in Africa. Molti di loro sono gli unici della famiglia ad appartenere alla Chiesa, ma continuano a venire in chiesa da soli ogni settimana. La Primaria li aiuta a sentire l'amore di Dio.

I popoli africani provengono da diversi paesi, hanno culture differenti, parlano molte lingue e sono ricchi

di fede e di amore per Dio. Quando ho guardato queste persone negli occhi, ho sentito che conoscevano la verità e che avevano una testimonianza del vangelo restaurato di Gesù Cristo. Sapevano di essere figli di genitori celesti.

Lo stesso vale per te. Sei figlio di genitori celesti che ti amano! ●

Adattato da Aubrey Eyre, "Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change", Church News, 11 giugno 2019.



Le donne che aiutano a dirigere la Chiesa

Colora queste immagini e cerca ogni sorella sul pulpito durante la Conferenza generale. Chi di loro ha parlato o pregato durante la Conferenza? Che cosa hai imparato da loro?

Attività sulla Conferenza generale



Sorella Lisa L. Harkness
Prima consigliera della presidenza generale della Primaria



Sorella Joy D. Jones
Presidentessa generale della Primaria



Sorella Cristina B. Franco
Seconda consigliera della presidenza generale della Primaria



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



Sorella Bonnie H. Cordon
Presidentessa generale delle Giovani Donne



Sorella Becky Craven
Seconda consigliera della presidenza generale delle Giovani Donne



Sorella Sharon Eubank
Prima consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso



Sorella Jean B. Bingham
Presidentessa generale della Società di Soccorso

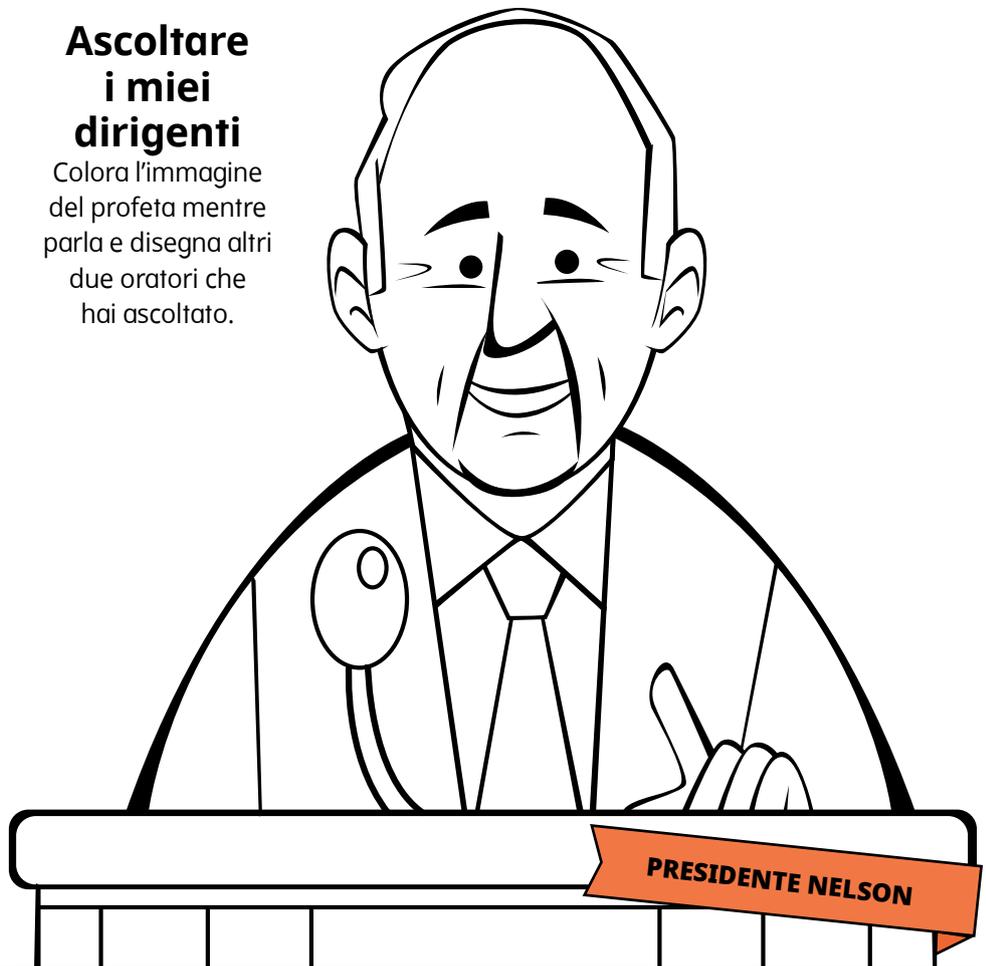


Sorella Reyna I. Aburto
Seconda consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso

Appunti della Conferenza generale

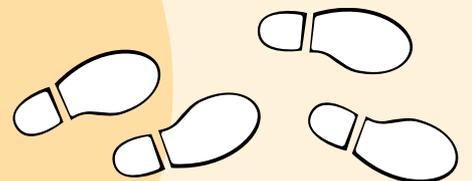
Ascoltare i miei dirigenti

Colora l'immagine del profeta mentre parla e disegna altri due oratori che hai ascoltato.



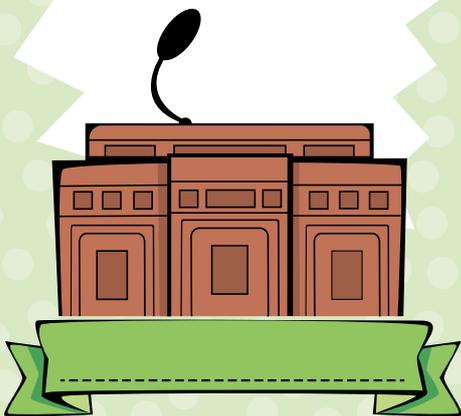
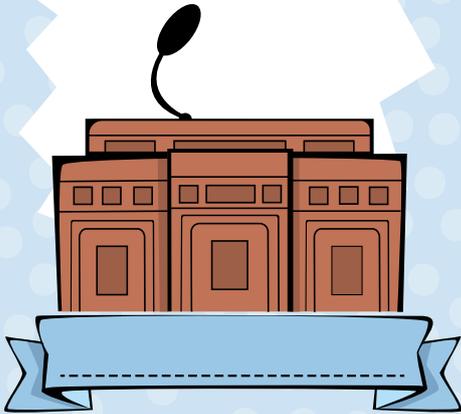
Seguire Gesù

Ogni volta che senti qualcuno parlare di Gesù, colora una coppia di orme finché non raggiungi il Salvatore. Lui ti ama!



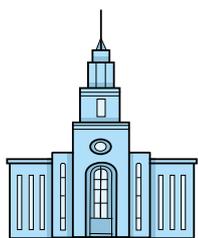
Hai visto la Sessione generale delle donne?

Guarda le foto delle donne che aiutano a dirigere la Chiesa alla pagina A11 della rivista L'Amico di questo mese.

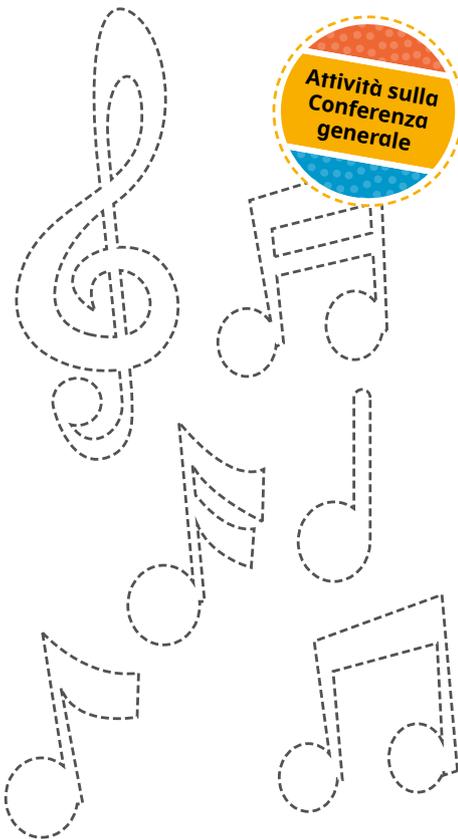


Le parole che sento

Cerchia queste immagini quando qualcuno ne parla o disegna altre parole che senti.



Attività sulla Conferenza generale



Bella musica

Ricalca queste note musicali mentre ascolti i cori che cantano. Poi colorale.





Il lavoro più importante

Linda G. Paulsen

(Racconto basato su una storia vera)

*“Io sono in mezzo a voi come colui che serve”
(Luca 22:27).*

Ad Amelia piaceva andare a trovare la nonna. Le piaceva giocare con gli animali giocattolo e raggomitolarsi nella grande coperta morbida della nonna. Quel giorno però non era per giocare, ma per aiutare.

Durante il tragitto verso la casa della nonna, le sorelle di Amelia parlarono di quali lavori volessero fare.

Sarah voleva spazzare. Emily voleva lavare il pavimento. E la mamma chiese ad Alyssa di pulire le finestre.

“E io?”, chiese Amelia. “Posso aiutare a spolverare?”.

“Ho un lavoro speciale per te”, rispose la mamma. “Voglio che ascolti”.

Amelia attese. “Ok, sto ascoltando. Di che si tratta?”.



“È questo il lavoro”, disse la mamma ridendo. “Devi semplicemente ascoltare. Siediti con la nonna e ascolta mentre parla. Potrebbe essere il lavoro più importante che faremo oggi”.

“Com'è possibile che ascoltare sia il lavoro più importante?”, si chiese Amelia. Spolverare sarebbe stato un lavoro vero! Ma era disposta a provare.

La nonna era felice di vederle. Si misero tutte all'opera, mentre Amelia andò a sedersi accanto alla nonna sul divano. Notò un coniglietto di peluche nell'angolo e disse: “Mi piace il tuo coniglio”.

La nonna sorrise. “Ti ho mai raccontato di mio fratello Mel e del coniglietto?”.

Amelia era sorpresa. “Un vero coniglio?”.

La nonna annuì. “Era un orfano che aveva trovato.

Lo infilò nella camicia in modo che fosse al sicuro”. La nonna raccontò ad Amelia della gabbietta per conigli che Mel aveva costruito.

Quella storia portò alla mente della nonna altri ricordi e iniziò a raccontarle di un vitellino che aveva chiamato Star e che aveva l'abitudine di cavalcare! Amelia ridacchiò mentre immaginava la nonna che cavalcava un vitellino. Non era facile immaginarla da bambina.

La nonna continuò a parlare: le raccontò di nuovo la storia del coniglio e, un'altra volta, si fermò nel bel mezzo di una storia e ricominciò da capo.

Amelia cercò di continuare ad ascoltare, ma si stava stancando. La mamma e le altre sorelle stavano ancora lavorando.

Amelia si agitava sulla sedia; era difficile restare ferma ad ascoltare! Ma la nonna sorrideva, sembrava felice di raccontare le sue storie.

Pochi minuti dopo arrivò la mamma. “Tutto finito! Possiamo andare”.

“È stato bello”, disse la nonna ad Amelia. “Adoro quando mi vieni a trovare!”.

Amalia diede un enorme abbraccio alla nonna e vide le lacrime nei suoi occhi.

“Che cosa c'è che non va?”, chiese Amelia.

“È tutto a posto”, disse la nonna. “Grazie per aver parlato con me. Ti voglio bene”.

Amelia sentì un grande calore dentro di sé. “Anch'io ti voglio bene”, rispose. “Tornerò presto”.

Sulla via del ritorno, Alyssa chiese: “Com'è stato ascoltare, Amelia?”.

“Restare solo ad ascoltare è stato più difficile di quanto pensassi, ma alcuni racconti sono stati divertenti. Lo sapevi che la nonna aveva un vitellino?”.

“Cioè, un cucciolo di mucca?”, chiese Sarah.

“Esatto! La nonna lo cavalcava”, continuò Amelia, annuendo. “Si chiamava Star”.

Amelia raccontò loro tutte le altre storie della nonna. Era stato bello scoprire tante cose su di lei.

Emily sorrise. “Forse la prossima volta possiamo scambiarci i lavori. Anche io voglio ascoltare!”.

L'autrice vive nello Utah, USA.



Siamo tutti figlie e
figli dei nostri genitori celesti.
Non tutti uguali, ma tutti
Importanti
Necessari
Preziosi
Amati!



COSE DIVERTENTI!

Trovali!

Questi bambini adorano osservare gli uccelli con la zia! Trova 15 uccelli esotici e 10 uova. Poi, trova gli altri oggetti.

ILLUSTRAZIONE DI DAVID KLUG



Bonus: Quante volte vengono nominati gli uccelli (o "volatili") durante la Creazione in Genesi 1? _____

Vedi la risposta sulla quarta di copertina.

Isaac e il tempio



Jane McBride

(Racconto basato su una storia vera)

Isaac saltava su e giù sul sedile e guardava fuori dal finestrino. Stavano andando a visitare la nonna e il nonno, ma anche a vedere un'altra cosa speciale.

"Quando vedremo il nuovo tempio?", chiese Isaac alla mamma.

"Domani", rispose lei.

Isaac sorrise.

Finalmente, Isaac e la sua famiglia arrivarono a casa dei nonni.

La mattina dopo, Isaac si vestì con i suoi abiti domenicali. Era strano indossare la cravatta nel bel mezzo della settimana. Isaac fece colazione con la sua famiglia, quindi si recarono in auto all'apertura al pubblico del tempio. Stavano per vedere l'interno del nuovo tempio prima che fosse dedicato.

"Vedo il tempio!", esclamò Isaac indicando l'edificio bianco con l'angelo Moroni in cima.

Accanto al tempio c'era un edificio della Chiesa. Isaac e la sua famiglia andarono prima là e guardarono un video. Qualcuno li aiutò a indossare dei copriscarpe bianchi.

Finalmente era arrivato il momento di entrare nel tempio! Isaac varcò le porte del tempio con il cuore pieno di gioia.

Vide molti quadri appesi alle pareti; alcuni mostravano persone in preghiera, altri bellissimi animali e piante.

E poi, Isaac vide il quadro che gli piacque di più. Raffigurava Gesù, in piedi con le braccia tese.

"Sembra che Gesù stia aprendo le braccia per me", sussurrò Isaac al papà.





“Gesù ha *sempre* le braccia aperte per te”, gli rispose piano il papà. “Lui ama ciascuno di noi”.

Isaac sentì una bella sensazione nel cuore. Immaginò di camminare accanto a Gesù nel tempio. Immaginò che Gesù lo abbracciasse.

Gesù ama Isaac. E anche Isaac ama Gesù! ●

L'autrice vive in Colorado, USA.



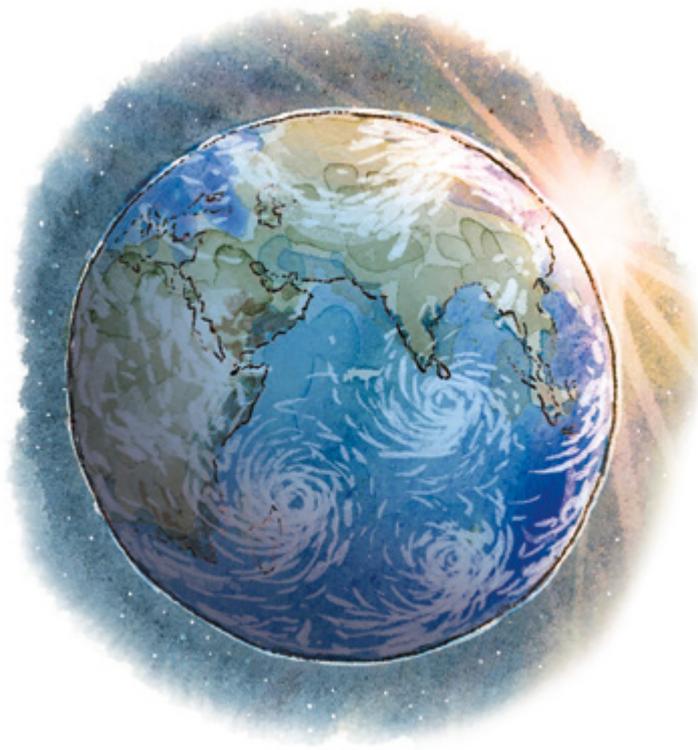
Gesù visitò le Americhe



Nel Libro di Mormon, un profeta di nome Samuele parlò alla gente di Gesù. Disse che una nuova stella luminosa sarebbe apparsa alla nascita di Gesù.

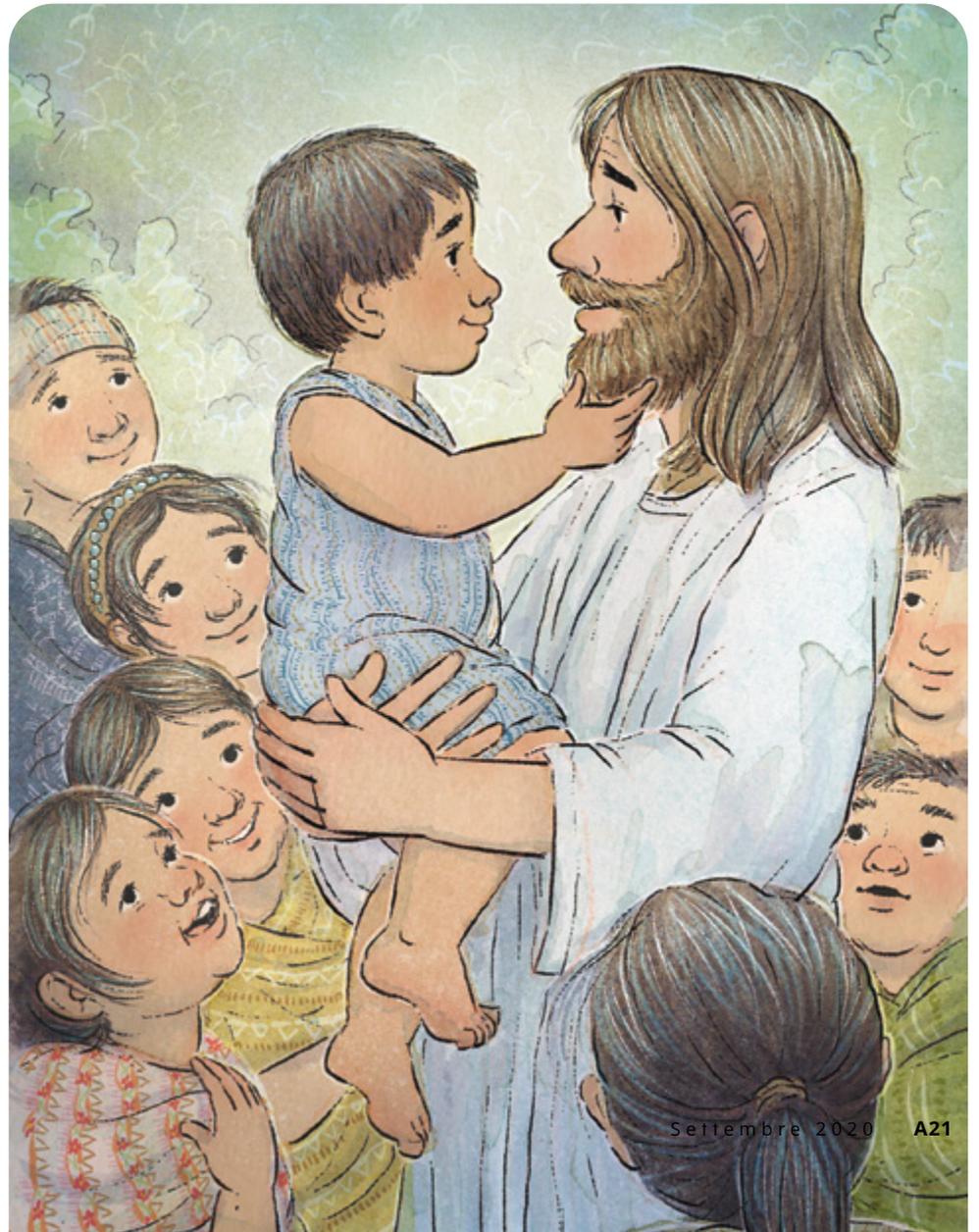
Alcune persone credettero al profeta e si misero a osservare il cielo in attesa della stella. Una notte, la nuova stella apparve! Era il segno che Gesù era nato in una terra lontana.

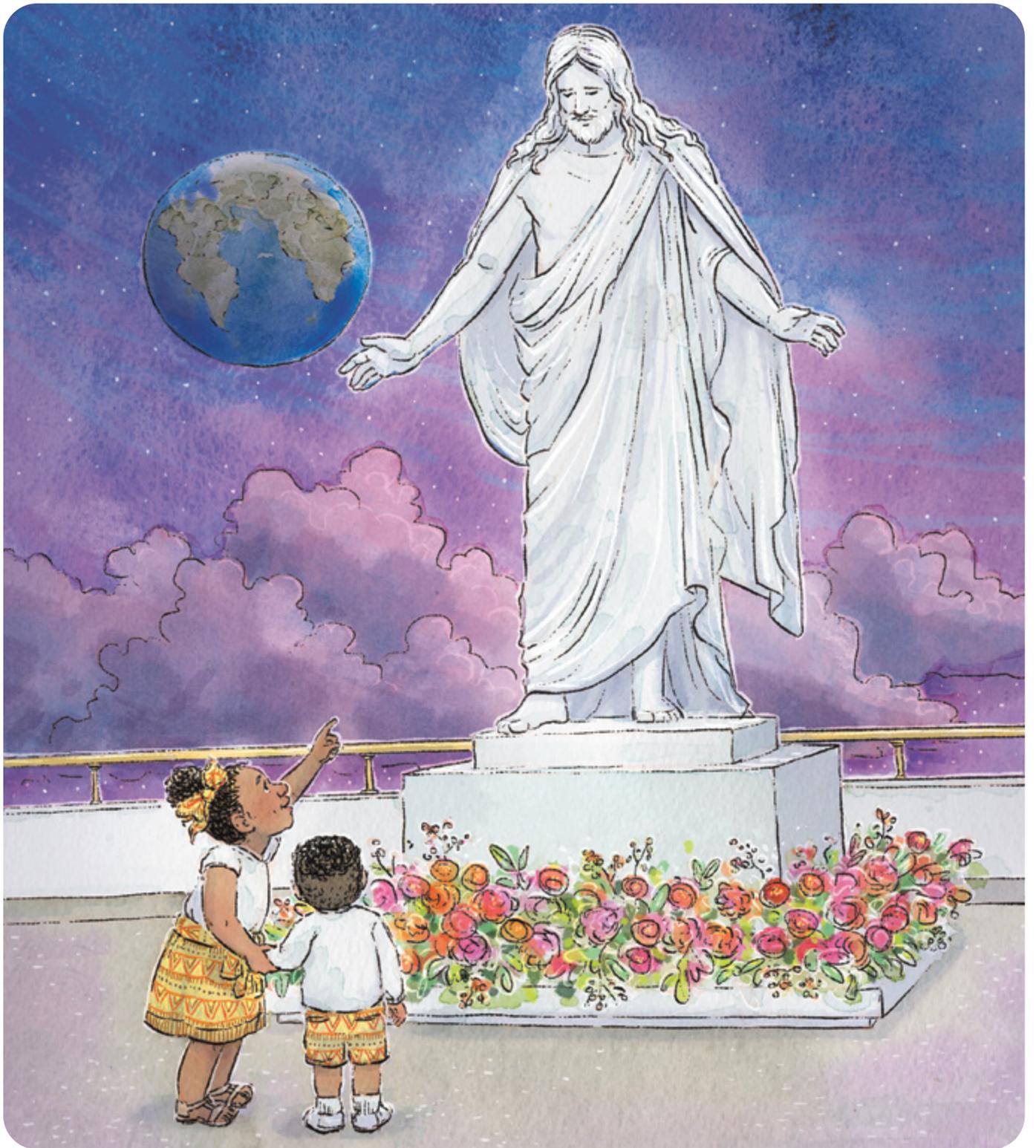




Gli anni passarono. Un giorno sembrò che l'intera terra fosse triste. C'erano terremoti e tempeste. Era il segno che Gesù era morto.

La terra rimase nell'oscurità per tre giorni, ma poi accadde qualcosa di meraviglioso. Gesù apparve ai Nefiti e ai Lamaniti! Era risorto, che vuol dire che era di nuovo vivo. Trascorse del tempo con ogni persona, una alla volta.

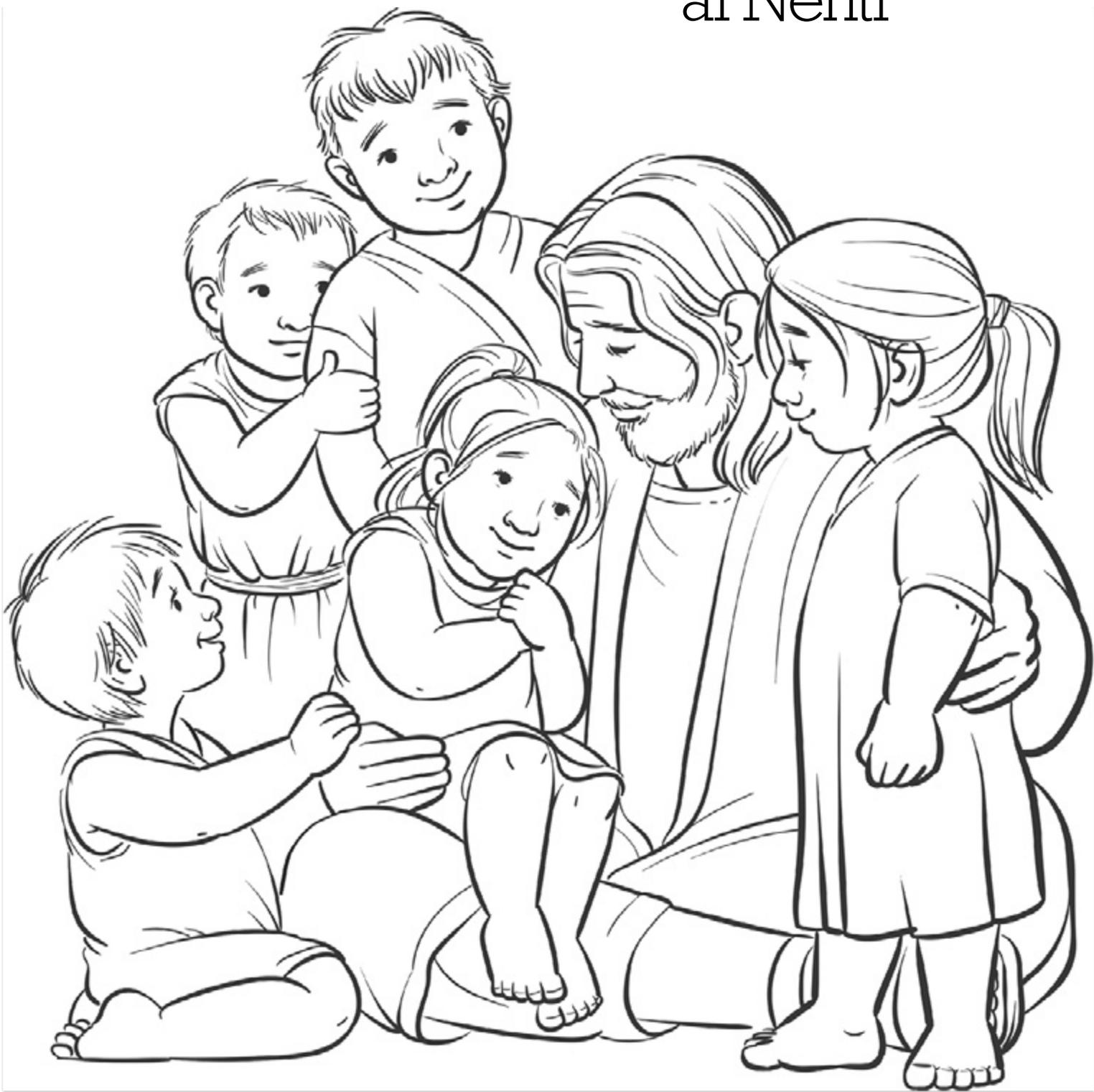




Gesù sa chi sono. Può aiutarmi nei momenti bui e spaventosi. Lui è la Luce del mondo! ●

Leggi questa storia in Helaman 14; 3 Nefi 1; 8–11.

Gesù apparve ai Nefiti



Che cosa diresti a Gesù se ti apparisse? Un giorno Lo vedrai di nuovo!



LA CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

Cari genitori,

Il prossimo mese c'è la Conferenza generale! Mentre ascolti, la tua famiglia può proporti le attività alle pagine A11–A13. Ascolteremo il profeta, gli apostoli e altri dirigenti della Chiesa, comprese le dirigenti nella Sessione generale delle donne. Non è meraviglioso che sia gli uomini che le donne aiutino a dirigere la Chiesa? Puoi usare le pagine A11 e A16 per insegnare ai tuoi figli che maschi e femmine sono ugualmente importanti. Abbiamo bisogno di tutti per edificare il regno di Dio.

Buona Conferenza!

L'Amico

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

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

Pagina A17: cinque volte

INDICE

- A2** Dalla Prima Presidenza: Amare le nostre famiglie
- A4** Una tazza di acqua calda
- A6** Ciao dal Guatemala!
- A8** Danna e il compito di matematica
- A10** Da amico ad amico: Figli di genitori celesti
- A11** Le donne che aiutano a dirigere la Chiesa
- A12** Appunti della Conferenza generale
- A14** Il lavoro più importante
- A16** Un'idea brillante
- A17** Cose divertenti: Trovali!
- A18** Isaac e il tempio
- A20** Storie dalle Scritture: Gesù visitò le Americhe
- A23** Pagina da colorare: Gesù apparve ai Nefiti



Trova la Liahona nascosta all'interno!

SULLA COPERTINA DE *L'AMICO*
Illustrazioni di Kristin Kwan

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TUTTI I DIRITTI RISERVATI.

