

OTTOBRE 2024

Liahona

Per indicare a tutti noi la via che conduce a Gesù Cristo



**MINISTRARE:
SERVIRE COME
IL SALVATORE**

**UN MESSAGGIO DAL
PRESIDENTE NELSON**

Sette principi di unità, 2

**SEGUIRE IL SOMMO
MINISTRANTE**

Egli vi rafforzerà, 8

Quando le
pressioni della vita
gravano su di voi,

**pensate
Celeste!**

— Presidente Russell M. Nelson

Dalla conferenza generale di ottobre 2023



SOMMARIO

“Quando lasciamo la nostra casa e usciamo dalla nostra zona di comfort per ministrare a coloro che ci circondano come farebbe Lui, il Salvatore ci guida nei nostri intenti”.

— Anziano Juan Pablo Villar, pagina 8

2 **Un modello di unità in Gesù Cristo**
Presidente Russell M. Nelson

8 **Seguiamo il Sommo Ministrante**
Anziano Juan Pablo Villar

14 **Possiamo guarire il nostro rapporto?
Affrontare i maltrattamenti verbali
ed emotivi**
Gail Newbold

20 **Vieni e seguimi: “A motivo della tua fede
hai visto”**
Don L. Searle

25 **Ritratti di fede: parole che toccano
il cuore**
Tahira Carroll

26 **Voci dei santi degli ultimi giorni**
I membri di tutto il mondo raccontano
storie di fede ispiratrici.

30 **Giovani adulti: “Come le mie alleanze
mi tengono connessa a ciò che
conta di più”**
Eva Thomas

34 **Giovani adulti: Vi state perdendo il
miracolo del Vangelo?**
Enkhchimeg (Enku) Zorigt

36 **Per i genitori: Siamo discepoli di
Gesù Cristo**

38 **La Chiesa è qui: Preston, Regno Unito**

40 **Vieni e seguimi: Cosa possiamo fare per
ministrare come il Salvatore?**

42 **Vieni e seguimi: Siamo i figli dell'alleanza**

44 **Volevo ritornare a Dio, ma potevo?**
Articolo firmato



COPERTINA

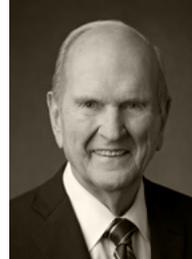
Fotografia di
Christina Smith

UN **MODELLO** DI **UNITÀ** IN GESÙ CRISTO



*Quando ci uniamo in Gesù Cristo come il popolo descritto in 4 Nefi,
il nostro desiderio di essere uno prevale sulle differenze e porta alla felicità.*





**Presidente
Russell M.
Nelson**

Presidente de
La Chiesa di Gesù
Cristo dei Santi
degli Ultimi Giorni

Viviamo in un'epoca in cui nel mondo dilaga un'ondata crescente di discordia e disputa. Aiutate dalla tecnologia e incoraggiate da persone il cui cuore si è raffreddato, queste forze divisive minacciano di riempire il nostro cuore di disprezzo e di corrompere con la contesa il modo in cui comunichiamo. I legami comunitari si stanno spezzando. Le guerre infuriano.

Di fronte a questo scenario, i veri seguaci di Gesù Cristo desiderano la pace e cercano attivamente di costruire un tipo di società diverso, fondato sugli insegnamenti di Gesù Cristo. A tal fine, il Signore ci ha dato questo incarico: "Siate uno; e se non siete uno non siete miei" (Dottrina e Alleanze 38:27). L'unità è, infatti, un segno distintivo della vera Chiesa di Gesù Cristo.

Come possiamo contrastare le forze della divisione e della contesa? Come raggiungiamo l'unità?

Fortunatamente, 4 Nefi, nel Libro di Mormon, ci fornisce un esempio. Questo capitolo descrive brevemente come viveva il popolo dopo che il Salvatore si era recato da loro, li aveva istruiti e aveva stabilito la Sua Chiesa tra di loro. Il racconto che viene fatto mostra come queste persone raggiunsero un'unità felice e pacifica, e ci dà un modello che possiamo seguire per raggiungere anche noi la stessa unità.

CONVERSIONE

In 4 Nefi 1:1, leggiamo: “I discepoli di Gesù avevano formato una chiesa di Cristo in tutti i paesi circostanti. E [le persone] venivano a loro e si pentivano sinceramente dei loro peccati”.

Ci uniamo attorno al Signore e Salvatore Gesù Cristo. Man mano che ciascuno impara a conoscere Gesù Cristo, il Suo vangelo e la Sua Chiesa, lo Spirito Santo gli testimonia la verità nel cuore. Ognuno di noi può quindi accettare l’invito del Salvatore ad avere fede in Lui e a seguirLo pentendosi.

Inizia così il cammino di conversione individuale: lontano dai desideri egoistici e peccaminosi e verso il Salvatore. Egli è il fondamento della nostra fede. Quando guardiamo a Lui in ogni pensiero (vedere Dottrina e Alleanze 6:36), Egli diventa una forza di unificazione nella nostra vita.

ALLEANZE

Il resoconto riportato in 4 Nefi prosegue affermando che coloro che si volgevano alla Chiesa e si pentivano dei loro peccati “erano battezzati nel nome di Gesù; e ricevevano anche lo Spirito Santo” (4 Nefi 1:1). Avevano stretto un’alleanza, un rapporto speciale e vincolante con Dio.

Quando stringiamo e rispettiamo le alleanze, prendiamo individualmente su di noi il nome del Signore. Oltre a ciò, prendiamo su di noi il Suo nome come popolo. Tutti coloro che stringono alleanze e si sforzano di rispettarle diventano il popolo del Signore, il Suo tesoro speciale (vedere Esodo 19:5). Pertanto, percorriamo il sentiero dell’alleanza sia individualmente sia

collettivamente. Il nostro rapporto di alleanza con Dio ci dà una causa comune e un’identità comune. Quando ci leghiamo al Signore, Egli ci aiuta ad avere i nostri “cuori legati in unità e in amore gli uni verso gli altri” (Mosia 18:21).¹

EQUITÀ, UGUAGLIANZA E AIUTO AI POVERI

Il resoconto riportato in 4 Nefi continua: “Non vi erano contese e dispute fra loro, e tutti si comportavano con giustizia l’uno verso l’altro.

E avevano tutte le cose in comune fra loro; non v’erano dunque ricchi e poveri, liberi e schiavi, ma erano stati resi tutti liberi e partecipi del dono celeste” (4 Nefi 1:2–3).

Nei nostri rapporti temporali, il Signore vuole che siamo onesti e giusti gli uni verso gli altri e che non ci soverchiamo né ci sfruttiamo a vicenda (vedere 1 Tessalonesi 4:6). Man mano che ci avviciniamo al Signore, “non [avremo] in mente di [farci] del male l’un l’altro, bensì di vivere in pace e di rendere ad ognuno secondo quel che gli è dovuto” (Mosia 4:13).

Il Signore ci ha anche comandato di prenderci cura dei poveri e dei bisognosi. Dovremmo “impartire le [nostre] sostanze” per aiutarli, secondo la nostra capacità di farlo, senza giudicarli (vedere Mosia 4:21–27).

Ognuno di noi deve “[stimare] suo fratello come se stesso” (Dottrina e Alleanze 38:24). Se vogliamo essere il popolo del Signore ed essere uniti, non dobbiamo limitarci a trattarci gli uni gli altri come uguali, ma dobbiamo davvero considerarci uguali e sentire nel nostro cuore che siamo uguali: uguali davanti a Dio, di pari valore e pari potenziale.

OBEDIENZA

La lezione successiva tratta da 4 Nefi si presenta con questa semplice espressione: “Camminavano secondo i comandamenti che avevano ricevuto dal loro Signore e loro Dio” (4 Nefi 1:12).

Il Signore aveva insegnato a queste persone la Sua dottrina, aveva dato loro dei comandamenti e aveva chiamato dei servitori affinché le aiutassero. Uno degli scopi per cui lo fece era quello di garantire che non ci sarebbero state dispute tra loro (vedere 3 Nefi 11:28–29; 18:34).

Per raggiungere l’unità, è essenziale che obbediamo agli insegnamenti del Signore e dei Suoi servitori. Questo significa anche impegnarci a obbedire al comandamento di pentirci ogni volta che sbagliamo e di aiutarci a vicenda mentre ci sforziamo di fare meglio ed essere migliori ogni giorno.

RIUNIRSI

Successivamente, apprendiamo che il popolo descritto in 4 Nefi “[continuò] nel digiuno e nella preghiera, e si [riuniva] spesso sia per pregare che per udire la parola del Signore” (4 Nefi 1:12).

Abbiamo bisogno di riunirci. Le nostre riunioni di culto settimanali sono per noi un’importante opportunità per trovare forza, sia individualmente che collettivamente. Prendiamo il sacramento, impariamo, preghiamo, cantiamo insieme e ci sosteniamo a vicenda. Anche altri incontri contribuiscono a creare un senso di appartenenza, di amicizia e di condivisione di intenti.

AMARE

Il resoconto riportato in 4 Nefi ci fornisce poi quella che forse è la chiave di tutto, l’elemento senza il quale la vera unità non è raggiungibile: “Non vi erano affatto contese nel paese, a motivo dell’amor di Dio che dimorava nei cuori del popolo” (4 Nefi 1:15).

La pace personale si raggiunge quando, con umile sottomissione, amiamo veramente Dio. Questo è il primo e grande comandamento. Amare Dio più di chiunque altro o qualunque altra cosa è la condizione che porta vera pace, conforto, fiducia e gioia. Quando sviluppiamo l’amore per Dio e Gesù Cristo, l’amore per la famiglia e per il prossimo seguono naturalmente.

La gioia più grande che potremo mai provare la otteniamo quando siamo consumati dall’amore per Dio e per tutti i Suoi figli.

La carità, il puro amore di Cristo, è l’antidoto alla contesa. È la caratteristica principale del vero seguace di Gesù Cristo. Quando ci umiliamo davanti a Dio e preghiamo con tutta l’energia del nostro cuore, Dio ci concede la carità (vedere Moroni 7:48).

Se ci adoperiamo tutti per far sì che l’amore di Dio dimori nel nostro cuore, il miracolo dell’unità ci sembrerà del tutto naturale.

IDENTITÀ DIVINA

Infine, il popolo descritto in 4 Nefi mostra un segno di unità che merita la nostra attenzione: “Non vi erano ladri, né omicidi, né c'erano Lamaniti, né alcuna sorta di -iti; ma erano come uno solo, figlioli di Cristo ed eredi del regno di Dio” (4 Nefi 1:17).

Le etichette che avevano diviso le persone per centinaia di anni si dissolsero davanti a un'identità più duratura e nobilitante. Consideravano se stessi, e tutti gli altri, sulla base del rapporto che li legava al Padre Celeste e a Gesù Cristo.

La diversità e le differenze possono essere positive e significative per noi. Tuttavia, le nostre identità più importanti sono quelle legate alla nostra origine e al nostro scopo divini.

Innanzitutto, ognuno di noi è una figlia o un figlio di Dio. In secondo luogo, come membro della Chiesa, ognuno di noi è una figlia o un figlio dell'alleanza. Terzo, ognuno di noi è una discepola o un discepolo di Gesù Cristo. Invito tutti noi a non consentire a nessun altro identificativo di “rimpiazzare, sostituire o avere la priorità su queste tre definizioni durature”².

ESSERE UNO

Dio ha invitato tutti a venire a Lui. C'è posto per tutti. Possiamo differire per cultura, politica, etnia, gusti e in molti altri modi. Ma quando ci uniamo in Gesù Cristo, tali differenze svaniscono nel loro significato e vengono sostituite dal nostro desiderio prioritario di essere uno, in modo da poter essere Suoi.

Fate tesoro delle lezioni apprese in 4 Nefi. Se ognuno di noi si impegna a integrare questi elementi essenziali di unità nella propria vita, si potrà dire di noi, come fu detto di loro: “Certamente non poteva esservi un popolo più felice fra tutti i popoli che erano stati creati dalla mano di Dio” (4 Nefi 1:16). ■

NOTE

1. Per ulteriori informazioni sul significato e sulle benedizioni del fare alleanze con Dio, vedere Russell M. Nelson, “L'alleanza eterna”, *Liahona*, ottobre 2022, 4–11.
2. Russell M. Nelson, “Scelte per l'eternità” (Riunione mondiale per i Giovani Adulti, 15 maggio 2022), Biblioteca evangelica.

Il nostro rapporto di alleanza con Dio ci dà una causa comune e un'identità comune.



Anziano Juan Pablo Villar
Membro dei Settanta

Seguiamo il SOMMO MINISTRANTE

Gesù Cristo è il nostro esempio perfetto di ministero compassionevole verso tutti.

Quando partecipo alle conferenze di palo in tutta la Chiesa, ho la meravigliosa opportunità di andare con i presidenti di palo a visitare i singoli membri e le famiglie e a ministrare loro. Durante queste visite di ministero, a volte mi chiedo cosa dire e cosa fare, soprattutto quando coloro che vado a trovare stanno attraversando momenti difficili. Ma, invece di concentrarmi su ciò che potrei dire o fare, ho scoperto che quello che mi aiuta di più quando ministro agli altri è concentrarmi sul Sommo Ministrante: il nostro Salvatore, Gesù Cristo.

Come in tutte le cose buone, Egli è il nostro esempio perfetto. Quando lasciamo la nostra casa e usciamo dalla nostra zona di comfort per ministrare a coloro che ci circondano come farebbe Lui, il Salvatore ci guida nei nostri intenti. Il nostro ministero diventerà allora più significativo di qualsiasi cosa potremmo dire o fare da soli.

IDEAL CHRIST (IL CRISTO IDEALE) DI HIRAM POWERS, SMITHSONIAN AMERICAN ART MUSEUM, ACQUISTO DEL MUSEO IN MEMORIA DI RALPH CROSS JOHNSON



Non passate oltre

Alla domanda: “E chi è il mio prossimo?” (Luca 10:29), Gesù colse l’occasione per narrare una parabola. Raccontò di un uomo in viaggio da Gerusalemme a Gerico che “s’imbatté in ladroni” e fu derubato, picchiato e lasciato “mezzo morto” lungo la strada (Luca 10:30).

Poco dopo arrivò un sacerdote. Il sacerdote doveva aver visto che l’uomo era in condizioni critiche, ma non si fermò per soccorrerlo. Egli “passò oltre dal lato opposto” della strada (Luca 10:31). Poi arrivò un levita che vide quanto gravemente l’uomo fosse ferito. Anch’egli “passò oltre” (Luca 10:32). Poi giunse un Samaritano. Gesù descrisse il Samaritano come avente qualcosa che il sacerdote e il levita non avevano: il Samaritano “ebbe pietà [di quell’uomo]” (Luca 10:33) e “accostatosi, fasciò le sue piaghe... e si prese cura di lui” (Luca 10:34).

La parabola del buon Samaritano non riguarda solo i sacerdoti, i leviti o i Samaritani. Riguarda tutti noi. Abbiamo fratelli e sorelle rimasti feriti sul ciglio della strada della vita. Possono essere chiunque: amici, familiari, vicini, membri della comunità e persino coloro che sono seduti nella cappella con noi la domenica. Li vediamo e passiamo oltre? Oppure li assistiamo con compassione come fece il buon Samaritano? La maggior parte di coloro che vediamo non ha ferite visibili. Molti soffrono in silenzio e non chiedono aiuto. L’unico modo per essere sicuri nel nostro approccio è andare incontro agli altri con l’amore e la compassione che mostrò il Samaritano. Ministrare in modo cristiano significa offrire compassione a *tutti*.



Pregate per vedere i bisogni degli altri

Mentre Gesù camminava tra la folla, una donna che soffriva da 12 anni di un problema legato al flusso di sangue si rivolse a Lui con fede. Quando la donna toccò l'orlo della Sua veste, Gesù sentì che la potenza o la "virtù [era] uscita da [Lui]". Gesù si rivolse alla donna e disse: "Figliuola, la tua fede t'ha salvata; vattene in pace" (vedere Luca 8:43-48).

Quando "un paralitico" fu portato a Gesù attraverso un tetto dai suoi amici, Gesù lo guarì prima spiritualmente. "Figliuolo, i tuoi peccati ti sono rimessi", disse. In risposta, gli scribi accusarono Gesù di blasfemia. Per aiutare i presenti a capire che Egli ha "potestà in terra di rimettere i peccati", Gesù disse all'uomo: "Lèvati, toglì il tuo lettuccio, e vattene a casa tua". Immediatamente l'uomo "s'alzò... in presenza di tutti" (vedere Marco 2:3-12). Il potere di Cristo di guarire i malati fisicamente era lo stesso potere che usava per guarire i malati spiritualmente.

Questi due casi, e molti altri, dimostrano che il Salvatore comprende perfettamente sia i bisogni temporali che quelli spirituali degli altri e ministra loro in base a tali bisogni. Anche noi possiamo fare lo stesso. Anche se non possiamo vedere perfettamente i bisogni degli altri, come fa il Salvatore, possiamo pregare per avere la capacità di vedere quei bisogni, per avere una guida su come affrontarli e per essere la risposta alla preghiera di qualcun altro.

Quando li vediamo, dobbiamo agire con compassione. Che senso ha vedere se non facciamo nulla? Se vediamo e non facciamo nulla, possiamo perdere la nostra visione spirituale. Mentre agiamo, anche nelle piccole cose, riceveremo più luce dal Salvatore per vedere meglio e ministrare meglio a coloro che ci circondano.

Stare insieme a loro

A volte, potremmo essere riluttanti a ministrare agli altri. Potremmo preoccuparci di come reagiranno gli altri o di quanto saranno ricettivi. Questo è successo a me. In quei momenti, la cosa più importante che possiamo fare è stare con loro e amarli. Ancora una volta, il Salvatore è il nostro esempio perfetto.

Poco prima che il Salvatore risorto apparisse loro, i Nefiti avevano vissuto molte catastrofi e profonde tenebre. Erano alla disperata ricerca di sollievo. Il Salvatore avrebbe potuto semplicemente parlare loro dal cielo e dire loro ciò che avevano bisogno di sentire (vedere 3 Nefi 9–10), invece apparve loro e andò in mezzo a loro. Li istruì e pregò con e per loro (vedere 3 Nefi 11–19).

Il Salvatore chiese loro anche: “Avete dei malati fra voi? Portateli qui. Avete degli storpi, o dei ciechi, o degli zoppi, o dei mutilati, o dei lebbrosi, o degli sciancati, o dei sordi o afflitti in qualche maniera? Portateli qui e li guarirò, poiché ho *compassione* di voi; le mie viscere sono piene di misericordia [...]”.

E avvenne che, quando ebbe così parlato, tutta la moltitudine, di comune accordo, si fece avanti [...] con tutti coloro che erano afflitti in qualche maniera; ed egli li guarì, *tutti* quelli che furono condotti dinanzi a lui” (3 Nefi 17:7, 9; enfasi aggiunta).

Se non siete sicuri o siete ansiosi riguardo al ministrare agli altri, non preoccupatevi troppo di cosa dire o fare. Iniziate semplicemente essendo presenti. Il presidente Russell M. Nelson ha detto: “Una buona ispirazione si basa su una buona informazione”¹. Mentre sarete con loro, imparerete a conoscerli e saprete quando andare a trovarli quando sono malati, quando offrire e impartire benedizioni del sacerdozio, quando ascoltare e “portare i fardelli gli uni degli altri, affinché possano essere leggeri”, “piangere con quelli che piangono; [...] confortare quelli che hanno bisogno di conforto” (Mosia 18:8–9) e gioire con coloro che gioiscono! Non esitate. Sarete ispirati in ciò che il Salvatore ha bisogno che voi diciate e facciate mentre ministrate.

OTTENETE IL MASSIMO DAL MINISTERO

Le opportunità per ministrare come il Salvatore vorrebbe che lo facessimo sono tutte intorno a noi. Di seguito sono riportati alcuni modi in cui potete rendere il ministero un aspetto abituale della vostra vita:

1. **Stabilite un contatto.** Sapete a chi dovete ministrare? Contattate queste persone con il vostro collega di ministero. Ecco quante opportunità di ministero sono aperte (gli incarichi di ministero sono riportati nell'app Strumenti selezionando il proprio nome nella rubrica e quindi selezionando “Ministero”).
2. **Imparate a conoscere gli altri.** Fate sapere a chi vi circonda che ci tenete imparando a conoscerne la vita e dimostrando che siete lì per loro.
3. **Pregate per loro.** Pregate per avere opportunità di ministrare e per avere l'aiuto e l'ispirazione del Padre Celeste per farlo come Egli ha bisogno che lo facciate. Egli vi guiderà attraverso l'ispirazione.
4. **Restate in contatto.** Contattate regolarmente coloro che vi circondano. Mantenendo un contatto costante, sarete informati e pronti a servire.

Il Salvatore ha mostrato l'esempio perfetto di ministero. Guardiamo a Lui e ministriamo con carità e amore nel cuore come Lui fa per noi.

Seguite il Suo modello

La prima azione intrapresa dal Salvatore quando apparve ai Nefiti fu quella di dire loro: “Alzatevi e venite avanti verso di me, affinché possiate mettere le vostre mani nel mio fianco, e [...] sentire [...] le impronte dei chiodi nelle mie mani e nei miei piedi” (3 Nefi 11:14).

Il Salvatore non voleva che Lo vedessero e basta. Lo avevano già visto “[scendere] dal cielo [...] e [stare] in mezzo a loro” (3 Nefi 11:8). Voleva che ognuno di loro venisse a Lui, Lo toccasse e conoscesse Lui e ciò che aveva fatto per tutto il mondo. “E fecero questo facendosi avanti *ad uno ad uno*, finché furono tutti passati” (3 Nefi 11:15; enfasi aggiunta).

Chiamò anche dodici discepoli e “dette loro il potere di battezzare” (3 Nefi 11:22) e insegnò la dottrina del battesimo (vedere 3 Nefi 11:23–27). Poi comandò ai Nefiti di porre fine a ogni contesa. “Ecco, questa non è la mia dottrina, di incitare i cuori degli uomini all’ira, l’uno contro l’altro”, disse, “ma la mia dottrina è questa, che tali cose siano eliminate” (3 Nefi 11:30).

In molti modi, il ministero del Salvatore descritto nel Libro di Mormon funge da modello per il nostro ministrare. Possiamo aiutare i nostri fratelli e le nostre sorelle a venire a Gesù Cristo, incoraggiarli a essere battezzati e a ottenere le altre ordinanze di salvezza, amarli ed essere pacificatori, come ci ha insegnato il profeta.²

A volte non sarà facile protenderci verso gli altri. Potremmo anche trovarci a dover affrontare prove che rendono più difficile il sentirsi motivati a ministrare alla maniera del Salvatore. Anche il Redentore affrontò prove e difficoltà nel Suo ministero. Quando prendiamo su di noi il Suo nome e siamo come Suoi testimoni (vedere Mosia 18:9), ci sarà chiesto di comportarci come Lui e di tendere la mano e amare coloro con cui entriamo in contatto.

Se seguiremo Gesù Cristo, il Sommo Ministrante, e ministreremo agli altri come farebbe Lui, Egli ci rafforzerà e ci darà potere. Attraverso il nostro ministero possiamo benedire la vita degli altri e trovare pace e gioia per la nostra. ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, “Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita”, *Liahona*, maggio 2018, 94.
2. Vedere Russell M. Nelson, “C’è bisogno di pacificatori”, *Liahona*, maggio 2023, 98–101.

POSSIAMO GUARIRE IL NOSTRO RAPPORTO?

AFFRONTARE I MALTRATTAMENTI
VERBALI ED EMOTIVI

Gail Newbold

Riviste della Chiesa

*Il seguente articolo è stato esaminato
da esperti della materia.*

A 71 anni, Janet (i nomi sono stati cambiati) si è risposata. Lei e il suo nuovo marito erano in luna di miele quando lui si è arrabbiato con lei. Janet ricorda: "Nessuno mi aveva mai parlato in quel modo". Era sconvolta e inorridita.

Col passare del tempo la rabbia di suo marito è aumentata. Le urla si sono trasformate in imprecazioni, insulti e attacchi personali al carattere di Janet. Lui affermava che per lei i suoi amici e la sua famiglia erano più importanti di lui.

"Non era vero", dice Janet. "Ma, per mantenere la pace, mi sono allontanata da loro. Ho iniziato a cancellare gli appuntamenti con gli amici. Dicevo di non stare bene".

"Qualunque cosa io facessi, per lui non era abbastanza", dice. "Ho iniziato a incolpare me stessa per la sua rabbia e a pensare: 'Se solo non avessi fatto questo o quello'. Ho cominciato a chiedermi se fossi una persona cattiva, come lui diceva che ero".

Se state subendo
maltrattamenti
verbal o emotivi,
cercate aiuto. Gli
amici, i familiari,
i dirigenti
della Chiesa
e altri possono
indirizzarvi alle
risorse che vi
aiuteranno
a sentirvi al
sicuro, in modo
da poter guarire
e ricordare il
vostro valore.



IL DOLORE PUÒ ESSERE SOSTITUITO DALLA PACE

“Potete sopravvivere. Voi siete già stati soccorsi; siete già stati salvati — da Colui che ha sofferto lo stesso tormento che voi state soffrendo e che ha sopportato la stessa agonia che voi state sopportando. Gesù ha vinto i maltrattamenti di questo mondo per darvi il potere non solo di sopravvivere, ma un giorno, tramite Lui, di prevalere e persino di trionfare, di elevarvi completamente al di sopra del dolore, dell’infelicità e dell’angoscia, e di vedere che tutto ciò sarà sostituito dalla pace... I maltrattamenti non sono stati, non sono e non saranno mai colpa vostra, a prescindere da ciò che il perpetratore o chiunque altro potrebbe contrariamente dire... Dio non vi vede né vi ha mai visto come qualcuno da disprezzare. Qualsiasi cosa vi sia accaduta, Egli non si vergogna di voi né è deluso da voi. Egli vi ama in un modo che dovete ancora scoprire”.

Anziano Patrick Kearon del Quorum dei Dodici Apostoli, “Egli è risorto con la guarigione nelle Sue ali: noi possiamo essere più che vincitori”, *Liahona*, maggio 2022, 37, 38-39.

Si poneva domande del tipo: “Se valgo, allora perché ho scelto questa persona? E perché lascio che mi parli in quel modo? Avrei dovuto cogliere i segnali?”. Era molto gentile, attento e affettuoso quando uscivano insieme.

“Sono caduta in una depressione profonda”, ricorda. Ha cominciato a pensare che sarebbe stato meglio se si fosse ammalata e fosse morta per non dover divorziare da lui. Era già stata sposata una volta e non poteva affrontare un altro matrimonio fallito.

“Sarebbe stato utile se avessi parlato con qualcuno”, dice, “ma ero troppo imbarazzata. E sapevo che mi avrebbero detto di lasciarlo. Non volevo che il matrimonio finisse e non volevo restare di nuovo sola. Quindi continuavo a sperare che le cose cambiassero e continuavo a giustificare il suo comportamento”.

I maltrattamenti sono un peccato grave

A volte le vittime tollerano un comportamento scorretto perché non lo riconoscono come maltrattamento. I maltrattamenti emotivi si verificano quando una persona cerca di ferire verbalmente, controllare o manipolare un’altra persona. Può assumere la forma di forti critiche, colpevolizzazioni, isolamento, manipolazione, minacce, insulti o negazione dell’affetto. Può accadere in qualsiasi tipo di rapporto: nelle amicizie, nei rapporti di coppia, tra coniugi o tra genitori e figli e persino tra colleghi.

“I maltrattamenti fanno parte dell’influenza dell’avversario”, ha insegnato il presidente Russell M. Nelson. “Costituiscono un peccato grave. Come presidente della Chiesa, ribadisco gli insegnamenti del Signore Gesù Cristo in merito a tale questione. Voglio essere estremamente chiaro: *qualsiasi* tipo di maltrattamento su donne, bambini o qualsiasi altra persona è un abominio per il Signore. Egli si addolora e *io mi addoloro* ogni volta che a *chiunque* viene fatto del male. Egli piange e *tutti noi piangiamo* per ogni persona che è stata vittima di un qualsiasi tipo di maltrattamento. Coloro che compiono questi atti orribili non dovranno solo rispondere alle leggi dell’uomo, ma dovranno anche affrontare l’ira di Dio Onnipotente [...]”

“[...] Il Salvatore non tollererà alcun maltrattamento e, come Suoi discepoli, non possiamo farlo nemmeno noi”.¹

Siamo tutti figli e figlie di Dio e abbiamo una natura e un destino divini. Il vangelo di Gesù Cristo ci insegna ad amarci gli uni gli altri (vedere Giovanni 13:34) e a trattare gli altri come vorremmo essere trattati noi (vedere Matteo 7:12).

Le vittime spesso si sentono in colpa

Le vittime possono provare paura, vergogna, disperazione, rassegnazione e crollo dell'autostima.

Il matrimonio di due anni di Diego con una donna che lo maltrattava lo ha lasciato distrutto e semi-suicida. Col senno di poi, vorrebbe aver prestato attenzione ai segnali di pericolo. Sua moglie aveva avuto diversi matrimoni e relazioni falliti. Tuttavia, il loro corteggiamento durato sei mesi era stato perfetto e lui si era innamorato.

Dopo il matrimonio, il comportamento di lei l'ha sorpreso e confuso. Faceva commenti critici sul suo aspetto e, quando lui le chiedeva perché avesse detto quelle cose, lei gli diceva che stava scherzando e che lui non aveva il senso dell'umorismo. "Ci sono stati molti maltrattamenti verbali e manipolazioni psicologiche", dice.

Ci sono stati anche episodi di maltrattamenti fisici in cui lei gli ha sputato in faccia e lo ha preso a calci e graffiato. Come molte altre vittime, Diego ha cercato di giustificare il comportamento di sua moglie. Diceva a se stesso che lei stava semplicemente avendo una brutta giornata. Cercava disperatamente di fare cose che sperava l'avrebbero resa felice.

"Pulivo i bagni e preparavo la cena", ricorda, "ma non riuscivo mai ad accontentarla. I maltrattamenti fisici sono stati probabilmente la cosa peggiore per me come uomo. Mi sono sentito debole e impotente. A volte trovavo un posto dove nascondermi al lavoro e scoppiavo a piangere. Ero la vittima, ma lei mi faceva sentire come se tutte le cose brutte che succedevano fossero colpa mia. Mi sentivo in colpa. Aveva ragione? Provavo una tristezza incredibile".

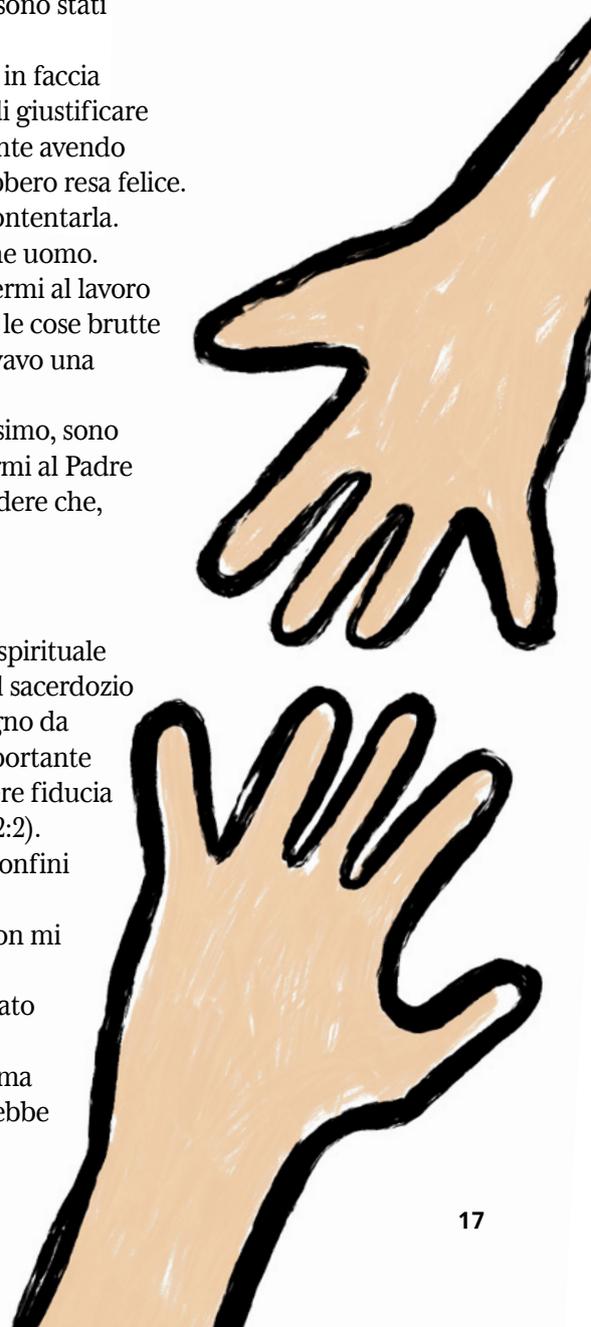
Ricorda: "Volevo che il nostro matrimonio funzionasse. Ho pregato tantissimo, sono andato al tempio, ho digiunato, ho letto le Scritture e ho cercato di avvicinarmi al Padre Celeste in ogni modo. La speranza mi ha tenuto a galla. Ho continuato a credere che, se fossi stato obbediente, le cose avrebbero funzionato".

Cercare aiuto

Cercate la forza spirituale: le vittime possono cercare ispirazione e forza spirituale attraverso la preghiera, il digiuno, lo studio delle Scritture, le benedizioni del sacerdozio e la frequentazione della chiesa e del tempio. Possono ricevere aiuto e sostegno da amici fidati, dirigenti della Chiesa o specialisti professionisti. La cosa più importante è che possono avere fede nel Signore, cercare la Sua guida in preghiera e avere fiducia nel fatto che Egli "consacrerà le [loro] afflizioni per il [loro] profitto" (2 Nefi 2:2).

Stabilite dei confini: gli esperti affermano che stabilire e mantenere dei confini è importante. La vittima può dire: "Sento che in questo momento tu mi stia mancando di rispetto. Voglio parlare con te, ma non lo farò a meno che tu non mi tratti con più rispetto e gentilezza".²

Alcune persone, tuttavia, non rispetteranno questi confini. Diego ha provato a stabilirne, ma sua moglie ha continuato a polemizzare. "Non puoi sempre ragionare con chi ti maltratta", spiega. "Ed è molto difficile mantenere la calma quando qualcuno ti attacca verbalmente. Cristo si sarebbe allontanato o avrebbe



COSA FARE SE SI SUBISCONO MALTRATTAMENTI

- Non giustificate né minimizzate il comportamento offensivo e non incolpate voi stessi.
- Considerate il disagio emotivo un segno che qualcosa non va e che è necessario chiedere aiuto. Confidatevi con un amico fidato, un dirigente della Chiesa o un terapeuta professionista.
- Prendetevi cura di voi e dei vostri bisogni.
- Chiamate immediatamente le forze dell'ordine se si verificano episodi di violenza. La polizia può proteggere voi e i vostri figli dal pericolo immediato.
- Allontanatevi dalla relazione. Per le coppie, questo potrebbe non significare sempre il divorzio, ma potrebbe implicare trascorrere del tempo separati finché il coniuge non rispetterà i confini di una relazione sana.
- Consultate i contenuti della voce "Maltrattamenti" nella sezione Aiuto nelle difficoltà della Biblioteca evangelica per ricevere indicazioni su domande come "Posso guarire dal maltrattamento?" e "Posso instaurare dei rapporti sicuri e sani?".

DIRIGENTI

Per indicazioni, vedere "Maltrattamenti" in *Manuale generale - Servire nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni*, 38.6.2, Biblioteca evangelica. Per altre risorse per aiutare le vittime e i perpetratori, consultate Risorse per offrire supporto nella Biblioteca evangelica, sotto Manuali e Chiamate, Chiamate di rione o ramo, Vescovato.

parlato pacatamente. Io non ero così perfetto. Avrei potuto fare di meglio. Penso che sia necessario un mediatore, un dirigente della Chiesa o un terapeuta, per avere una discussione razionale".

In situazioni come questa, può essere utile chiedere un aiuto professionale. Specialisti che siano esperti di maltrattamenti emotivi possono suggerire come affrontare le emozioni violente.

Affrontate le preoccupazioni: a volte, coloro che dicono cose offensive non si rendono conto di quanto stiano danneggiando la relazione. Se sono disposti a cercare aiuto possono imparare a cambiare. Passato il momento di emotività, la persona che ha ricevuto i commenti dolorosi può dire qualcosa del tipo: "Quando dici cose del genere mi ferisci [o non mi sento amato oppure mi manchi di rispetto]. Apprezzerai se tu...". Portare alla luce questi comportamenti può aiutare il maltrattante a sapere cosa sta facendo, dandogli un'opportunità di miglioramento.

Se la persona è disposta ad ascoltare, entrambe le persone coinvolte possono ricevere aiuto. Possono rivolgersi insieme a uno specialista e discutere di quali comportamenti danneggiano la relazione e quali invece la guariscono. Possono lavorare insieme per costruire la relazione che desiderano.

Tuttavia, se la persona non è disposta ad ascoltare e perpetua gli stessi comportamenti, la vittima non deve rimanere in una relazione di abuso. Per le coppie sposate, questo potrebbe non significare sempre il divorzio, ma potrebbe implicare trascorrere del tempo separati finché il coniuge non rispetterà i confini di una relazione sana.

Cercate di non perpetuare modelli malsani: la sorella Kristin M. Yee, seconda consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso, ha insegnato:

"Lungo il sentiero del perdono e della guarigione c'è la scelta di non perpetuare modelli o rapporti malsani in famiglia o altrove. A tutti coloro che sono sotto la nostra influenza possiamo offrire gentilezza in vece di crudeltà, amore in vece di odio, garbo in vece di aggressività, sicurezza in vece di angoscia e pace in vece di contesa.

Dare ciò che vi è stato negato è una parte possente della divina guarigione che è possibile tramite la fede in Gesù Cristo".³

Guarire con l'aiuto di Dio

Diego ha parlato con un consulente matrimoniale e ha incontrato regolarmente il suo vescovo. “Non so se avrei superato questa esperienza senza l'aiuto del mio vescovo, l'uomo più amorevole che io conosca. E il tempio era il mio conforto”.

Diego ha avuto difficoltà a riprendersi dopo il divorzio, ma dice: “Ho imparato moltissimo da questo rapporto e sono cresciuto sotto tutti gli aspetti, il che mi ha reso un uomo, un padre, una persona, un detentore del sacerdozio, un figlio, un amico e un compagno migliore. Ho fatto tutto ciò che era in mio potere affinché il matrimonio funzionasse, ma non è andata come avrei voluto. Lei aveva il suo arbitrio e ha fatto la sua scelta.

Dopo tre anni di tentativi di far funzionare il suo matrimonio, Janet ha chiesto il divorzio e si è trasferita temporaneamente da uno dei suoi figli. “I primi giorni e le prime settimane sono stati i più difficili”, ricorda. Ha aperto il suo cuore in preghiera e si è dedicata alla lettura quotidiana del Libro di Mormon, oltre che di discorsi consolatori della Conferenza.

Ha continuato a frequentare regolarmente la Chiesa, ha consultato un terapeuta professionista e ha ricevuto utili consigli spirituali dal suo vescovo. “Il terapeuta è stato molto utile e mi sono sentita molto meglio dopo aver parlato con il mio vescovo”, dice.

Un'amica le ha suggerito di recitare ad alta voce i suoi passi scritturali preferiti e di dire tutte le cose buone che desiderava avere nella sua vita. Janet lo ha fatto con fede, memorizzando i passi scritturali che l'hanno ispirata. Due dei suoi preferiti erano:

“Sii forte e fatti animo; non ti spaventare e non ti sgomentare, perché l'Eterno, il tuo Dio, sarà con te dovunque andrai” (Giosuè 1:9).

“Tu, non temere, perché io sono con te; non ti smarrire, perché io sono il tuo Dio; io ti fortifico, io ti soccorro, io ti sostengo con la destra della mia rettitudine” (Isaia 41:10).

Ha trovato forza nel sapere che la missione del Salvatore è “[*guarire quelli che hanno il cuore spezzato,*] bandir liberazione a' prigionieri, [...] rimettere in libertà gli oppressi” (Luca 4:18, enfasi aggiunta; vedere anche Isaia 61:1).

Testimoniando della missione di guarigione del Salvatore, l'anziano Patrick Kearon del Quorum dei Dodici Apostoli ha rassicurato le vittime di maltrattamenti:

“Dal baratro della Sua sofferenza espiatoria, il Salvatore dà la speranza che voi credevate essere persa per sempre, la forza che pensavate di non poter avere e la guarigione che non immaginavate possibile [...]”.

A braccia aperte, il Salvatore vi offre il dono della guarigione. Con coraggio, pazienza e concentrandovi fedelmente su di Lui, non passerà molto tempo prima che potrete arrivare ad accettare pienamente questo dono”.⁴ ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, “Che cosa è vero?”, *Liahona*, novembre 2022, 29.
2. Vedere Nanon Talley, “Riconoscere il maltrattamento emotivo” (articolo solo in versione digitale), *Liahona*, ottobre 2020, Biblioteca evangelica.
3. Kristin M. Yee, “Un diadema in vece di cenere: il sentiero guaritore del perdono”, *Liahona*, novembre 2022, 38.
4. Patrick Kearon, “Egli è risorto con la guarigione nelle Sue ali: noi possiamo essere più che vincitori”, *Liahona*, maggio 2022, 39.

COME PERDONARE

Il Signore ci comanda di perdonare tutte le persone (vedere, ad esempio, Dottrina e Alleanze 64:10), ma ciò non significa sempre stare con coloro che ci hanno ferito o legittimare ciò che hanno fatto. Significa che con l'aiuto del Signore possiamo liberarci dalla rabbia o dai sentimenti dolorosi che proviamo nei loro confronti.

Il presidente Russell M. Nelson ha testimoniato del potere che possiamo ricevere dal Salvatore perché ci aiuti a perdonare:

“Grazie alla... Espiazione infinita [del Salvatore], voi potete perdonare coloro che vi feriscono e che potrebbero non assumersi mai la responsabilità della loro crudeltà nei vostri confronti.

Di solito è facile perdonare chi cerca sinceramente e umilmente il vostro perdono. Ma il Salvatore vi garantirà la capacità di perdonare chiunque vi abbia maltrattato in alcun modo. Allora i loro atti dannosi non incancreiranno più la vostra anima” (“Quattro doni che Gesù Cristo vi offre” [Riunione di Natale della Prima Presidenza, 2 dicembre 2018], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).



“A MOTIVO DELLA TUA FEDE HAI VISTO”

Don L. Searle

Per me, una delle storie più emozionanti e fonte di umiltà nel Libro di Mormon è il resoconto del fratello di Giared (vedere Ether 2-3), il quale, a causa della sua grande fede, non poteva essere tenuto lontano dalla presenza del Signore. Compì grandi miracoli e gli furono mostrate visioni meravigliose.

La storia è emozionante perché insegna che attraverso la fede e l'obbedienza, ognuno di noi ha a disposizione una grande conoscenza e gloriose verità.

La storia è fonte di umiltà perché mi dimostra che non sono come il fratello di Giared. A volte in questa vita, avrei potuto ricevere una conoscenza e una forza spirituale molto maggiori dal mio Padre Celeste se non avessi avuto delle mancanze nella fede.

Per me, da questa storia emergono due verità: (1) credere è la chiave per vedere il Signore compiere opere meravigliose nella nostra vita e (2) non è mai troppo tardi per credere e poi vedere.

Quando dubitiamo, chiudiamo i nostri occhi spirituali. In Ether 12:27 il Signore non solo sottolinea che noi mortali siamo deboli, ma dice anche:



*Quando ci umiliamo con fede,
nostro Padre può aiutarci a vedere
le possibilità che Lui vede per noi.*

“Se si umiliano dinanzi a me, ed hanno fede in me, allora farò in modo che le cose deboli divengano forti per loro”. Questo suggerisce che, quando ci umiliamo con fede, nostro Padre può aiutarci a vedere le possibilità che vede per noi: cosa potremmo diventare e cosa potremmo ottenere.

Potremmo pensare: “Perché dovrebbe far conoscere grandi cose proprio a *me*?”. Questa è essenzialmente la domanda posta dai fratelli maggiori di Nefi, Laman e Lemuele. Quando ebbero difficoltà a comprendere gli insegnamenti visionari del padre, Nefi chiese: “Avete chiesto al Signore?”. Risposero: “Non l’abbiamo fatto perché il Signore non ci fa conoscere tali cose”. In risposta, Nefi ripeté l’invito del Signore: “Se non indurirete il vostro cuore e mi chiederete con fede, credendo che riceverete, obbedendo diligentemente ai miei comandamenti, queste cose vi saranno certamente rese note” (1 Nefi 15:7–9, 11). Questa promessa è per tutti noi.

Le parole di Gesù Cristo preterreno al fratello di Giareda offrono speranza a coloro che esercitano una fede e un’obbedienza possenti nel cercare la guida divina: “A motivo della tua fede hai visto” (Ether 3:9). La nostra fede può portarci a vedere le Sue opere meravigliose nella nostra vita.

Chiedere conoscenza al Signore non è solo un nostro privilegio e una nostra opportunità, ma è anche un nostro dovere e una nostra responsabilità. Egli comanda: “Cercate l’istruzione, sì, mediante lo studio ed anche mediante la fede” (Dottrina e Alleanze 88:118).

Abbiamo queste indicazioni ispirate del presidente Russell M. Nelson:

“Dio *vuole* davvero parlarvi? Sì! [...]”

Vi esorto ad andare oltre la vostra attuale capacità spirituale di ricevere la rivelazione personale, perché il Signore ha promesso: ‘Se [cercherai], riceverai rivelazione su rivelazione’ [Dottrina e Alleanze 42:61]”¹.

Conosco almeno tre modi in cui Egli ci aiuterà a vedere le Sue opere nella nostra vita quando crediamo.



1. Ci aiuterà a vedere la missione della nostra vita che ci ha dato da compiere.

Quando avevo 16 anni, un patriarca che non mi aveva mai visto prima e non sapeva nulla del mio passato mi ha impartito la mia benedizione patriarcale. In essa il Signore ha risposto a domande specifiche che avevo nel cuore relative ad alcune difficoltà personali. I miei pensieri in merito a quelle questioni sembravano troppo intimi per essere espressi. Una domanda era se avrei trovato una donna amorevole abbastanza coraggiosa da sposarmi nonostante il mio evidente difetto congenito, che i nostri figli avrebbero potuto ereditare. La risposta è stata sì. Ho sposato Marie e abbiamo avuto cinque figli adorati.

Le risposte del Signore in quella benedizione hanno rispettato le mie preoccupazioni e la mia privacy. Erano formulate in modo tale che solo io potessi comprenderne appieno il significato. Da quel giorno ho avuto una ferma testimonianza personale del fatto che il mio Padre Celeste mi conosce intimamente.

La mia carriera ha portato gioia, crescita e soddisfazione attraverso il tentativo di servire Lui e i Suoi figli. Quando sono andato in pensione, il mondo e il mio settore professionale sono andati avanti senza di me. Alcuni giorni, nei momenti di sconforto, mi

sono chiesto se avessi *davvero* fatto qualcosa di buono in quegli anni, se la mia offerta era degna delle grandi promesse che mi erano state fatte.

Durante uno di quei momenti, ho sentito questa risposta: “Rileggi la tua benedizione patriarcale”. Mentre la leggevo, mi sono venute in mente domande mirate: “Non ti ho dato questa benedizione come ti avevo promesso? Questo non si è avverato nella tua vita? E questo?”. Ho visto chiaramente come il Signore ha adempiuto le benedizioni che mi aveva promesso. Ho avvertito la certezza che le cose che avevo offerto con umiltà e volontà erano gradite e ho anche ricevuto un avvertimento secondo cui non avrei ancora finito: ci sono tante altre opportunità per servire.

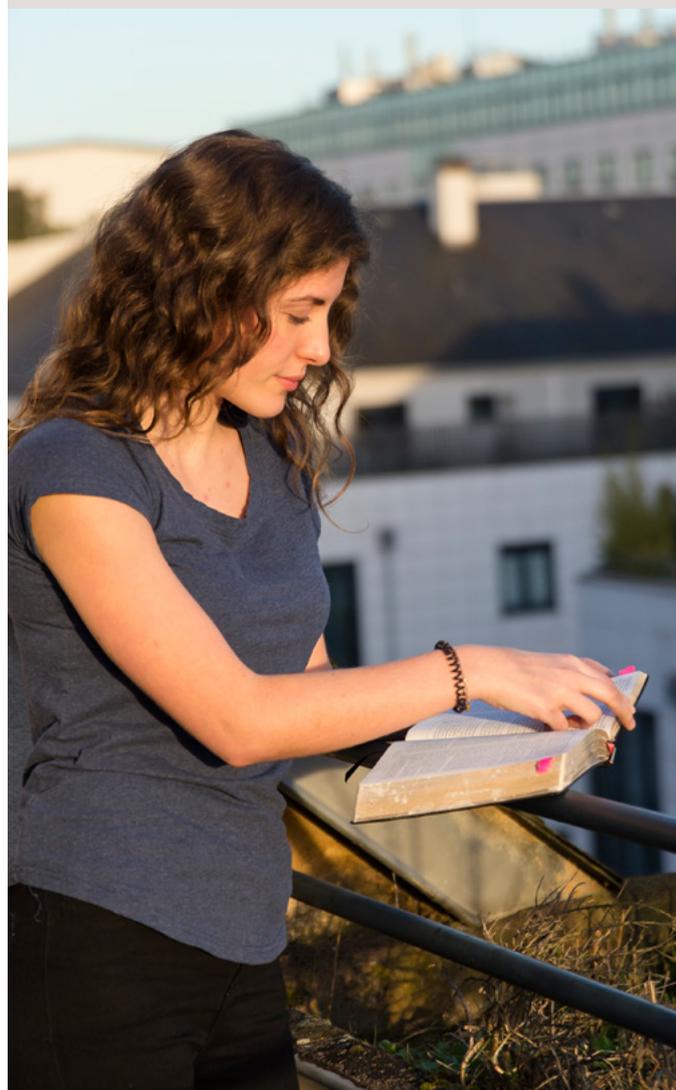
Sono rimasto anche colpito dal fatto di non essere il solo ad avere queste preoccupazioni. Molti altri potrebbero chiedersi, quando si guardano indietro e non vedono nella loro vita grandi pietre miliari terrene, se hanno fatto qualcosa di buono. Ma noi non vediamo come vede il Signore. Forse se scegliessimo di concentrarci su ciò che Egli ci ha dato, piuttosto che sulle cose che desideravamo ma non abbiamo ottenuto, vedremmo più chiaramente come la Sua mano ha influenzato la nostra vita.

2. Mentre leggo e studio le Scritture devotamente, il Signore mi aiuta a vedere qualcosa di più di una guida generale per tutti i Suoi figli. Vedo una guida personale per le mie difficoltà individuali.

I margini delle mie Scritture, in particolare del Libro di Mormon, sono pieni di note su ciò che il Signore mi ha aiutato a vedere riguardo all'applicazione dei Suoi insegnamenti. Alcuni anni fa ho iniziato a scrivere un diario separato di appunti, a volte versetto per versetto, per annotare ciò che il Signore mi insegna. Ho letto diverse volte il Libro di Mormon in questo modo, poi Dottrina e Alleanze, Perla di Gran Prezzo e recentemente il Nuovo Testamento. Quando mi avvicino al mio studio in preghiera, chiedendo al Signore di aprirmi le Scritture, mi stupisco di quanto Egli mi aiuti a vedere.

Storie e parabole che sembravano offrire buoni e semplici esempi di comportamento individuale hanno improvvisamente applicazioni pratiche nella mia vita. Le Scritture che ho visto come contesto storico hanno improvvisamente significati di vasta portata per la continua restaurazione del Vangelo. Vedo come le esperienze di Joseph e Daniele, Pietro e Paolo, Nefi, i due Alma e il capitano Moroni si applicano alle difficoltà che affrontiamo ogni giorno. I capitoli sulla guerra nel Libro di Mormon non offrono solo un resoconto dei lungimiranti piani di battaglia del capitano Moroni, ma anche una strategia personale per affrontare gli incessanti attacchi del diavolo: possiamo fortificare in anticipo le fortezze spirituali personali.

Le cose che vedo attraverso lo studio personale potrebbero non essere nuove per altre persone. Tuttavia, annotare ciò che mi viene insegnato è diventato importante nella mia crescita spirituale personale.



Molte volte siamo stati incoraggiati dai profeti e dai dirigenti della Chiesa ad annotare ciò che il Signore ci insegna, se vogliamo che Egli ci dia di più. L'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli spiega: “Ho anche imparato che annotare correttamente le impressioni spirituali dimostra al Salvatore quanto faccio tesoro della Sua guida. La semplice pratica di scrivere pensieri e sentimenti spirituali aumenta notevolmente la probabilità di ricevere e riconoscere ulteriori suggerimenti dallo Spirito Santo”².

3. Quando chiediamo con fede e umile disponibilità a obbedire, il Signore ci aiuterà a vedere opportunità e soluzioni che da soli non avremmo visto. Egli adatterà le Sue risposte ai nostri bisogni.

Il Signore mi ha mostrato come gestire problemi che vanno dalle dolorose difficoltà spirituali alle più banali riparazioni domestiche. Mi ha mostrato le difficoltà future e come prepararmi. Ha mostrato il Suo potere nella mia vita quando avevo paura e dubitavo, quando ho detto, come il padre che implorò che suo figlio venisse guarito: “Io credo; sovviemi alla mia incredulità” (Marco 9:24).

Forse non Lo prendiamo abbastanza sul serio quando leggiamo: “Chiedete e vi sarà dato” (Matteo 7:7) o “Se mi chiederai, riceverai” (Dottrina e Alleanze 6:5). La promessa secondo cui “colui che ha fede per vedere, vedrà” (Dottrina e Alleanze 42:49) sembra riferirsi alla guarigione fisica, ma non credo che il suo significato fosse limitato. Se abbiamo sufficiente fede, Egli può aprire i nostri occhi spirituali per consentirci di vedere i Suoi miracoli nella nostra vita.

Non posso tornare indietro per cambiare il passato. Tuttavia, a prescindere da quanto tempo possa ancora avere davanti a me, spero di poter esercitare una maggiore fede nel Suo amorevole desiderio di mostrarmi altre Sue opere. Spero di sentire, come il fratello di Jared, le Sue parole di conferma: “A motivo della tua fede hai visto”. ■

L'autore, ex redattore capo delle riviste della Chiesa, ha scritto questo articolo pieno di fede prima di morire di cancro al pancreas nel mese di settembre 2023.

NOTE

1. Russell M. Nelson, “Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita”, *Liahona*, maggio 2018, 95
2. David A. Bednar, *The Spirit of Revelation* (2021), 37.





Parole che toccano il cuore

Tahira Carroll, Utah, USA

Dal mio primo incontro con la Chiesa al lavoro che svolgo per aiutare i santi ad ascoltare e cantare gli inni nella loro lingua, la musica ha chiuso un cerchio nella mia vita ed è stata una grande benedizione per la mia famiglia.

Scansionate il codice QR per saperne di più



Dopo la mia diagnosi, abbiamo tenuto gli occhi fissi sul Signore in modo da poter vedere le nostre benedizioni.

La pace è stata il miracolo

Karen Baxter, Virginia, USA

Quando io e mio marito David abbiamo scoperto che non potevamo avere figli, ho pianto. Poi, nel 2016, il mio medico mi ha riconvocata nel suo studio dopo un controllo di routine e una mammografia. Dopo ulteriori analisi, quello che all'inizio pensava fosse un piccolo problema era diventato un grosso problema: *cancro*.

È stato uno shock e abbiamo dovuto affrontare delle brutte giornate. Prima che sapessimo come sarebbero andate le cose, ho detto al Padre Celeste: "Se questa è la mia fine, per favore prenditi cura di David".

Riuscivo a resistere emotivamente durante il giorno, ma quando arrivava la sera e tutto era tranquillo, arrivavano le lacrime. Ma quello era anche il momento in cui sentivo attraverso lo Spirito Santo che tutto sarebbe andato bene, non necessariamente perché sarei sopravvissuta, ma perché il Padre Celeste mi era accanto. Quindi, durante le terapie, siamo andati avanti un passo alla volta.

Alcuni inni e versetti sono diventati più significativi. Dottrina e Alleanze 122:8 mi ha davvero colpito: "Il Figlio dell'Uomo è sceso al di sotto di tutte queste cose. Sei tu più grande di lui?".

Mi sono resa conto che no, non sono più grande di Lui. Se affrontare l'infertilità e il cancro mi avrebbe

permesso di apprezzare meglio il Salvatore e il Suo sacrificio espiatorio, allora ero disposta a farlo.

Abbiamo tenuto gli occhi fissi sul Signore in modo da poter vedere le nostre benedizioni, incluso uno straordinario sistema di supporto. La mia presidentessa della Società di Soccorso è stata meravigliosa. Le persone della scuola in cui insegnavo hanno fatto una marcia contro il cancro per me. Una collega che voleva farmi sapere che teneva a me mi ha regalato una penna rosa. In momenti del genere, dici: "Oggi sei stato il mio angelo. Sei stata la prova per me che Dio sa che avevo bisogno di un abbraccio o di una penna rosa".

Le persone ci osservano come membri della Chiesa. Vogliono sapere come riusciamo ad affrontare momenti difficili e continuare a sorridere.

Spesso la gente ci chiedeva: "Come fate a non crollare?". Abbiamo spiegato loro che la pace che sentivamo proveniva dalla nostra fede e da ciò in cui credevamo, dal nostro amore per il Padre Celeste e dalla nostra fiducia nella Sua volontà per noi. Condividere la nostra fede ha rafforzato la nostra fede.

La pace non è arrivata nel momento in cui ho ricevuto la diagnosi, ma è comunque arrivata. La pace è stata il miracolo. ■



Viaggiate con Dio

Pete Czerny, Utah, USA (da un racconto di suo padre)

Dopo la Seconda guerra mondiale, i miei genitori volevano unirsi ai santi in America. Dovevano però prima fuggire con i loro cinque figli dalla Germania dell'Est alla Germania dell'Ovest.

Mio padre, Walter, andò da solo a determinare dove fosse più sicuro attraversare il confine. Viaggiava leggero, ma si sentì spinto a portare con sé il suo violino. Essendo un violinista esperto, aveva l'impressione spirituale che il suo violino lo avrebbe in qualche modo aiutato nel suo viaggio.

Nel febbraio del 1949 papà prese un treno per una città a molti chilometri dal confine. Dopo essere arrivato, si allontanò dalla città prendendo un sentiero che lo condusse in una foresta innevata. Chiunque fosse stato sorpreso a dirigersi verso il confine della Germania dell'Ovest era sospettato di fuga e sarebbe stato arrestato.

Lungo la strada, papà vide un altro uomo che cercava di scappare nella Germania dell'Ovest. Decisero di viaggiare in coppia. Quattro occhi attenti sarebbero stati meglio di due.

Procedevano con cautela mentre superavano una torre di vedetta. All'improvviso, un giovane soldato russo saltò fuori da dietro un cespuglio e gridò: "Halt!".

Mio padre e il suo nuovo amico rimasero paralizzati dal terrore

mentre il soldato puntava un grosso fucile contro di loro. Il soldato disse che erano in arresto.

Lentamente, il nuovo amico di mio padre aprì la valigia, rivelando che conteneva molti alimenti prelibati. Fece segno al soldato che avrebbe potuto averli se li avesse lasciati andare, ma il soldato non si mosse.

In un russo stentato, mio padre disse al soldato che amava la musica popolare russa. Indicò la custodia del violino e disse che gli sarebbe piaciuto suonare per lui.

Papà tirò fuori il violino e cominciò a suonare una romantica melodia russa. Dopo poco tempo, vide gli occhi del giovane riempirsi di lacrime. Quando papà finì di suonare, il soldato gli chiese se conosceva altre melodie russe.

Papà suonò quindi un altro brano. Quando ebbe finito, il soldato stava piangendo. Rimettendosi l'arma in spalla, il soldato disse in russo: "Viaggiate con Dio". Lasciò che entrambi gli uomini continuassero la loro fuga verso ovest.

Mio padre tornò presto sano e salvo nella Germania dell'Est, grato per l'ispirazione che aveva avuto e che gli aveva garantito protezione. Tre anni dopo, fuggì con la sua famiglia recandosi a Berlino Est e attraversando lì il confine verso Berlino Ovest. ■

"Halt!" gridò il soldato puntando un grosso fucile dritto contro mio padre.





*Finché non ho riconosciuto
i frutti dello Spirito, ero convinto
che la Chiesa del Signore non
fosse presente sulla terra.*

I dolci sussurri dello Spirito Santo

Barry Wells, Arkansas, USA

Io e mia moglie, Ruby, non siamo cresciuti ne La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. Tuttavia, da giovane Ruby ha frequentato molte chiese e ricevuto insegnamenti diversi. Attraverso una preghiera costante e diligente, ha individuato gli insegnamenti che sentiva essere veri, formando un insieme di credenze basate sugli insegnamenti di varie chiese cristiane. Io sono cresciuto in un'unica chiesa e sapevo poco delle altre.

Dopo il nostro matrimonio, andavamo in chiesa insieme, ma cominciai a mettere in dubbio la fede in cui ero cresciuto e feci a mia moglie domande riguardanti la dottrina. Lei, saggiamente e semplicemente, rispose: “Hai mai letto la Bibbia?”.

Non l'avevo fatto, quindi la leggemmo insieme. Durante la lettura, io annotai le domande rimaste senza risposta. Iniziammo a cercare una Chiesa che insegnasse tutto ciò che avevamo scoperto. Nei due anni successivi visitammo molte chiese, richiedemmo materiale informativo, leggemmo pubblicazioni di filosofia e religione e pregammo. Mi convinsi che la Chiesa del Signore non fosse presente sulla terra.

Mancavamo di saggezza e avevamo bisogno dell'aiuto celeste (vedere Joseph Smith – Storia 1:11–13). Quindi pregammo sinceramente insieme,

chiedendo a Dio di mostrarci la via. Poco dopo aver pregato, i missionari della Chiesa si presentarono alla nostra porta. Ruby sentì immediatamente la verità di ciò che insegnavano. I loro insegnamenti fecero presa su di lei e corrispondevano alle risposte che aveva ricevuto molti anni prima, quando aveva pregato da giovane. I missionari risposero anche a tutte le mie domande, ma io volevo essere sicuro. Lessi il Libro di Mormon, Dottrina e Alleanze e altri libri della Chiesa.

Inoltre, andavamo in chiesa ogni settimana e mettevamo in pratica gli insegnamenti del Vangelo. Alla fine, ho riconosciuto i frutti dello Spirito di Dio nella mia vita (vedere Galati 5:22) e ho ricevuto una forte testimonianza. Siamo stati battezzati, abbiamo ricevuto il dono dello Spirito Santo e in seguito siamo stati suggellati nel tempio.

Non ci siamo mai pentiti di esserci uniti alla Chiesa. Ha mantenuto forte il nostro matrimonio nei momenti difficili e l'eredità di essere vicini allo Spirito di Dio continua a vivere nei nostri sei figli.

A coloro che sono impegnati a ottenere una testimonianza del Libro di Mormon o della chiesa restaurata di Gesù Cristo, dico: “Continuate a pregare, a leggere e ad ascoltare i dolci sussurri dello Spirito Santo”. ■

Il mio bisogno di guarigione

Adele Wi-Repa, Waikato, Nuova Zelanda

Una domenica ero seduta in chiesa, arrabbiata e frustrata. Mio marito, Aaron, ed io avevamo avuto una discussione la sera prima e io ero andata in chiesa sentendomi ancora inquieta e turbata. All'inizio della riunione, prima dell'inno sacramentale, ero ancora arrabbiata con Aaron e pensavo: "Deve chiedermi scusa".

Mentre ci preparavamo a prendere il sacramento, la nostra congregazione cantò l'inno "As Now We Take the Sacrament"¹ [ora che il sacramento noi prendiam]. Rimasi arrabbiata per tutta la prima strofa. Poi iniziò la seconda strofa: "Quando la mente rivede il passato, sappiamo che pentirci dobbiam".

Smisi di cantare. Ascoltai mio marito, i miei figli e i membri del rione continuare a cantare: "La via da seguir è la rettitudine, la via che seguisti Tu".

Il mio cuore si addolcì. Forse, dopotutto, il mio senso di inquietudine non riguardava mio marito. Forse riguardava me.

L'inno continuò:

Il perdono è un Tuo dono che con puro intento cerchiam.

Con le mani che compiono l'opera Tua, ora che il sacramento noi prendiam.

Ero lì arrabbiata, quando in realtà avevo bisogno di essere umile e chiedere perdono

al Padre Celeste, un dono reso possibile da Suo Figlio, Gesù Cristo.

Piansi mentre guardavo i nostri bambini in fondo alla fila. Tutta la rabbia e la tensione che avevo provato, tutta la colpa e il risentimento che mi avevano stretto il petto, si dissiparono. In quel momento capii ciò che dovevo fare per cambiare in modo da poter chiedere e ricevere perdono dal mio Padre Celeste e da Gesù Cristo. Attraverso un inno, lo Spirito mi ha insegnato chiaramente il perdono e il mio bisogno sia di riceverlo che di concederlo.

Il presidente Russell M. Nelson ha detto: "Vi supplico di venire a Lui in modo che possa *guarirvi!* Egli vi guarirà dal peccato, se vi pentirete. Egli vi guarirà dalla tristezza e dalla paura. Egli vi guarirà dalle ferite di questo mondo"².

Seduta lì, ad ascoltare le parole dell'inno e a prendere il sacramento, ho sentito il mio bisogno di guarigione e sapevo a chi dovevo rivolgermi. Le verità che ho imparato sul perdono durante quella riunione mi hanno avvicinato al Signore e a mio marito. ■

NOTE

1. "As Now We Take the Sacrament," *Hymns*, 169.
2. Russell M. Nelson, "La risposta è sempre Gesù Cristo", *Liahona*, maggio 2023, 127.

*Attraverso un inno sacramentale,
lo Spirito mi ha insegnato
a perdonare e ad accettare il perdono.*





“Come le mie alleanze mi tengono connessa a ciò che conta di *più*”

Non mi ero resa conto di
quale privilegio fossero
le mie alleanze.

Eva Thomas

Amo sentire lo Spirito. È una sensazione che posso dire con sicurezza di riconoscere ora.

Ma ho dovuto lavorarci. Dove sono cresciuta, nel nord dell'Inghilterra, spesso è stato difficile inserirmi in un ambiente che mi permettesse di sentire lo Spirito Santo. Ci sono tanti giovani adulti bravi che sono cresciuti nella Chiesa, eppure a volte è stato difficile allineare i nostri comportamenti con la dottrina e le verità che conoscevamo nel cuore.

Per molto tempo ho frequentato la chiesa la domenica, ma mi sentivo frustrata e triste sapendo che le cose che lo Spirito mi comunicava non arrivavano alle persone che amo e a cui tengo.

Dopotutto, il presidente Russell M. Nelson ha insegnato: “Nei giorni a venire, non sarà possibile sopravvivere spiritualmente senza la guida, la direzione, il conforto e l'influenza costante dello Spirito Santo”¹.

Tuttavia, sto imparando l'importanza di fare spazio allo Spirito in tutti gli ambiti della mia vita e di aiutare gli altri a fare lo stesso.

“Le alleanze sono la forma dell’abbraccio di Dio”.

ANZIANO ROBERT M. DAINES

ALLE PRESE CON LE TENTAZIONI

Dopo il diploma di scuola secondaria, ho dovuto affrontare molte difficoltà. Ad esempio, dove vivo ci sono molte attività e conferenze per i giovani adulti della Chiesa. Tuttavia, dopo queste attività, alcuni di essi frequentavano locali o luoghi non in linea con i nostri valori.

Questo mi ha scioccato!

Bere alcolici e andare in discoteca sono cose comuni qui, ma non mi aspettavo che anche gli amici con cui sedevo in chiesa facessero quelle cose.

Ero confusa.

Vedere i miei amici prendere queste decisioni ha reso davvero difficile sapere chi mi avrebbe aiutato a rimanere spiritualmente forte. Alla fine, poiché vedevo altri vivere il Vangelo con superficialità, anch’io mi sono allontanata dal Vangelo. Non andavo in chiesa né pregavo e facevo cose che non avrei dovuto fare.

Poi, un giorno in cui mi sentivo particolarmente infelice, ho pregato il Padre Celeste e Gli ho parlato dei miei sentimenti. Gli ho detto che volevo che la Chiesa fosse vera e che volevo comprendere i Suoi comandamenti, ma era così difficile anche solo pensare di restare da sola. Gli ho detto, tuttavia, che se avessi potuto trovare rassicurazione sulle verità del Vangelo, avrei ascoltato e messo tutto il mio cuore nel viverlo di nuovo.

Alcuni giorni dopo, ho sentito una nitida impressione spirituale: dovevo svolgere una missione.

Il pensiero è venuto davvero dal nulla. Ma sentivo lo Spirito che mi spingeva in quella direzione. Sapevo che prepararmi per una missione mi avrebbe permesso di ricordare la mia testimonianza, di ricostruire il mio rapporto con il Padre Celeste e Gesù Cristo e di fare affidamento sulla mia fede, non su quella di qualcun altro.

E quello era il mio desiderio.

Quindi, ho iniziato a cambiare. Ho fatto un intenso lavoro spirituale. Ho dovuto smettere di uscire con alcuni amici, lasciare la persona che frequentavo e sostituire le mie cattive abitudini con altre migliori. Ho collaborato con il mio vescovo e ho fatto affidamento sul potere capacitante di Gesù Cristo affinché mi aiutasse ad andare avanti.

UNA NUOVA PROSPETTIVA

Prima della missione, non comprendevo i comandamenti e le alleanze. I miei amici trattavano queste benedizioni come un peso e anch’io avevo iniziato a vederle in quel modo. Dopo aver svolto una missione e aver ricostruito la mia fede, ora vedo le alleanze e i comandamenti come responsabilità benedette che mi aiutano a mantenere un legame divino e diretto con il Padre Celeste e Gesù Cristo ogni giorno.

La presidentessa generale delle Giovani Donne, Emily Belle Freeman, ha recentemente testimoniato del potere delle alleanze: “Forse sentendo queste parole pensate a delle caselle da spuntare. Forse ci vedete soltanto un percorso di requisiti da soddisfare. Uno sguardo più attento rivela qualcosa di più stringente. Un'alleanza non riguarda solo un contratto, anche se questo è importante. Riguarda un rapporto”².

Anche l'anziano Robert M. Daines dei Settanta ha testimoniato che “le alleanze sono la forma dell'abbraccio di Dio”³.

Non importa dove ci troviamo — anche se siamo soli — le alleanze che abbiamo stipulato ci legano ai rapporti che contano di più.

A volte mi rattrista che gli altri non vedano le squisite benedizioni del vangelo di Gesù Cristo. A volte vorrei semplicemente scuoterli per le spalle e ricordare loro il miracolo che rappresentano le loro alleanze! Voglio che si rendano conto di ciò che il Salvatore può consentire loro di fare e di diventare!

Ma, anche se non posso controllare gli altri, posso mantenere salda la mia testimonianza. Posso sapere quando allontanarmi dall'influenza di alcune persone e sapere anche come esercitare una buona influenza su di loro.

Penso che questo sia ciò che mi ha riportato indietro dopo aver lottato con la mia fede: ricordare l'amore del mio Salvatore, Gesù Cristo.

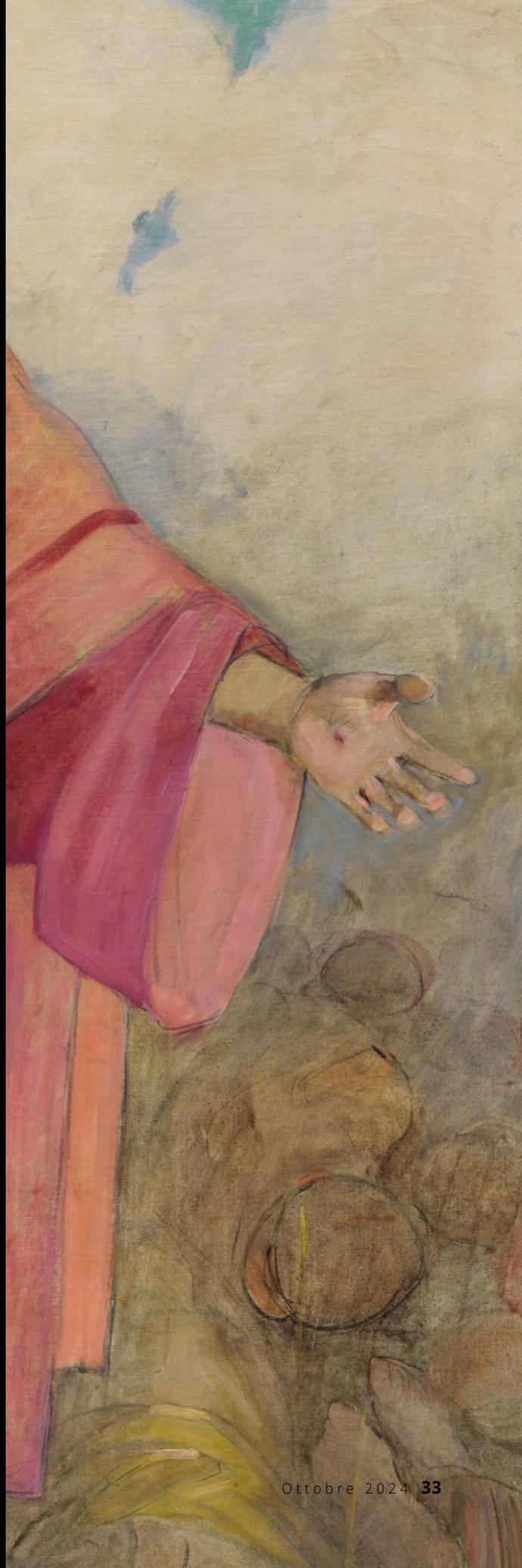
So che non sarei andata in missione se non avessi chiesto al Padre Celeste la guida divina in un momento di profonda confusione. Per quanto vorrei non aver dovuto affrontare quelle esperienze dolorose, ho imparato tanto sul pentimento, sull'amore perfetto del Padre Celeste e sull'importanza di dare priorità ai buoni rapporti (soprattutto con Lui e con il nostro Salvatore) che ci tengono connessi allo Spirito.

Nonostante i momenti difficili, ricostruire la mia fede in Lui è valso ogni cosa. ■

L'autrice vive in Idaho, USA.

NOTE

1. Russell M. Nelson, “Rivelazione per la Chiesa, rivelazione per la nostra vita”, *Liahona*, maggio 2018, 96.
2. Emily Belle Freeman, “Camminare in un rapporto di alleanza con Cristo”, *Liahona*, novembre 2023, 77.
3. Robert M. Daines, “Signore, vorremmo veder Gesù”, *Liahona*, novembre 2023, 14.



Ho lasciato la Chiesa e non mi rendevo conto di cosa mi stessi perdendo.



Vi state perdendo il miracolo del Vangelo?

Enkhchimeg (Enku) Zorigt

Avete mai dato qualcosa per scontato, ignorare dei suoi benefici fino a quando non l'avete persa? Io l'ho fatto una volta: con il vangelo di Gesù Cristo. Sono cresciuta in Mongolia e io e la mia famiglia eravamo membri della Chiesa. Ma, col passare del tempo, la presenza in chiesa dei miei genitori è diventata sempre meno frequente. Lentamente anch'io ho cominciato a provare indifferenza nei confronti del Vangelo.

Non avevo mai preso sul serio ciò che avevo imparato e alla fine ho smesso del tutto di andare in chiesa. Non pensavo che il Vangelo mi sarebbe mancato, perché comunque non mi era mai sembrato che fosse di beneficio alla mia vita.

Vedere la luce

Quando ero giovane adulta, mia sorella maggiore si è imbattuta in alcuni missionari. L'avevano fermata per chiederle se poteva tradurre per loro qualcosa in mongolo. Hanno avuto una breve conversazione e quando è tornata a casa ha capito chi erano.

Voleva andare in chiesa quella settimana e mi ha invitata a unirmi a lei.

All'inizio ero totalmente contraria all'idea. Pensavo di stare bene anche senza la Chiesa! Ma mi ha convinta a unirmi a lei solo una volta.

Quando sono entrata alla riunione sacramentale per la prima volta dopo anni, non ero molto felice di essere lì. Tuttavia, guardandomi intorno, ho riconosciuto alcuni amici con cui ero cresciuta. La luce che emanavano era quasi tangibile. Mentre li guardavo, ho ricordato piccoli accenni delle esperienze spirituali che avevo provato in chiesa da bambina.

Così tante verità che avevo ignorato sono tornate a galla e all'improvviso mi sono sentita vuota e triste. "Io non sono come loro", ho pensato. "Perché ho abbandonato tutto questo?".

Mi sono resa conto che ero diventata una persona diversa negli ultimi anni. Nella mia vita c'era un senso di oscurità che avevo ignorato. Ma, mentre ero seduta lì, ho sentito nella mente una voce tranquilla che sembrava dire: "Anche tu puoi splendere. Non è troppo tardi".

Ho pensato alla parabola della pecora smarrita. L'unica pecora che il Salvatore riportò all'ovile (vedere Luca 15:4-7).

Io ero quella pecora. E il Salvatore mi seguiva amorevolmente perché mi amava tanto quanto le Sue altre pecore.

Voleva che tornassi indietro.

Questo pensiero ha generato in me tanta gratitudine per il mio Salvatore. Sentendo lo Spirito per la prima volta dopo anni, ho preso la decisione di tornare in Chiesa e, questa volta, di prenderla sul serio.

L'anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli ha recentemente testimoniato: "Nel momento in cui deciderete

di ritornare e di camminare sul sentiero del nostro Salvatore e Redentore, il Suo potere entrerà nella vostra vita e la trasformerà [vedere Alma 34:31]¹.

Sentivo quella verità e sapevo che, se avessi messo il cuore nel Vangelo, la mia vita sarebbe cambiata.

Non guardare al di là di Gesù Cristo

Quando ho iniziato a vivere il Vangelo, ho ritrovato uno scopo nella mia vita. Finalmente credevo che il Padre Celeste ama ciascuno dei Suoi figli e che il vangelo di Gesù Cristo è la chiave per ritornare alla nostra casa celeste.

Adesso per me questo significa tutto.

L'anziano Dale G. Renlund del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato:

"Anche noi possiamo essere inclini a guardare al di là del segno. Dobbiamo guardarci da questa tendenza per non perderci Gesù Cristo nella nostra vita e rischiare di non riconoscere le molte benedizioni che ci offre. Abbiamo bisogno di Lui [...]

È Lui il nostro segno. Se immaginiamo erroneamente che ci sia bisogno di qualcosa che vada oltre ciò che Egli offre, neghiamo o sminuiamo la portata e il potere che Lui può avere nella nostra vita"².

Avevo guardato al di là di ciò che Gesù Cristo mi offre e ora non riesco a immaginare di rinunciare alla gioia che provo grazie a Lui.

Se non vi sentite degni, se siete di fronte a domande senza risposta o se pensate che essere un discepolo di Cristo richieda troppo, guardate più da vicino i miracoli che il nostro Salvatore ci offre. So che il Padre Celeste è consapevole di voi. Vi aiuterà a mantenere la fede se vi rivolgete a Lui.

Non rinunciate al dono e al miracolo più grande del Salvatore in favore di qualcosa di meno prezioso. Per Lui, voi valete tutto.

Ho testimoniato personalmente quanto il vangelo di Gesù Cristo arricchisca veramente la vita di coloro che Lo seguono.

Continua ad arricchire la mia. ■

L'autrice vive a Ulaanbaatar, in Mongolia.

NOTE

1. Dieter F. Uchtdorf, "Il figlio prodigo e la strada che conduce a casa", *Liahona*, novembre 2023, 88.
2. Dale G. Renlund, "Gesù Cristo è il tesoro", *Liahona*, novembre 2023, 96.





Siamo discepoli di Gesù Cristo

Cari genitori,

il Signore ama i vostri figli e vuole che siano in grado di ascoltarLo. Gli articoli di questo numero possono guidarvi mentre insegnate ai vostri figli come ricevere e riconoscere la rivelazione personale. Potete usare queste idee per aiutare i vostri figli a costruire un rapporto più stretto con il loro Padre Celeste e il loro Salvatore.

DISCUSSIONI SUL VANGELO

Come raggiungiamo l'unità?

L'articolo del presidente Nelson a pagina 2 delinea sette principi che ci aiuteranno ad adempiere il comandamento del Signore di essere “uno” (Dottrina e Alleanze 38:27). Di quali di questi principi potreste parlare con i vostri figli? Ad esempio, in che modo stringere e osservare le alleanze crea unità con gli altri?

Prendete su di voi il Suo nome attraverso il ministero

L'articolo a pagina 8 dell'anziano Villar insegna come il Salvatore ministrò durante il Suo tempo sulla terra. Potreste pregare in famiglia per sapere chi ha bisogno di aiuto e come deve essere servito. Parlate con i vostri figli di come si sentono dopo la preghiera. Aiutateli a riconoscere le risposte che hanno ricevuto.

Il Signore vuole parlarvi

Usate l'articolo “A motivo della tua fede hai visto” (pagina 20) per insegnare ai vostri figli come ricevere rivelazioni. L'autore menziona come il Signore può darci una guida per la missione della nostra vita attraverso una benedizione patriarcale. Potreste raccontare il modo in cui la vostra benedizione patriarcale vi ha guidati.

DIVERTIMENTO IN FAMIGLIA CON VIENI E SEGUIMI

3 Nefi 12:6; 21:2; 28:11

Gesù Cristo insegnò che abbiamo bisogno della guida dello Spirito Santo nella nostra vita. Questa attività con le ombre cinesi aiuta i bambini a visualizzare questo principio.

1. Annotate su foglietti di carta diverse figure che possono essere realizzate con le ombre cinesi (ad esempio, un uccello, un lupo, un serpente).
2. Chiedete a ogni bambino di prendere un foglietto. Spegnete le luci nella stanza e chiedete a una persona di puntare una torcia sul muro, a simboleggiare la Luce di Cristo.
3. Chiedete ai bambini di mettere a turno le mani davanti alla luce in modo che l'ombra delle loro mani formi la figura annotata sul foglio. Lasciate che provino da soli senza aiuti da parte vostra.
4. Simboleggiando la voce guida dello Spirito, offritevi di insegnare ai vostri figli, passo dopo passo, come mettere le mani per creare l'ombra cinese.
5. Una volta che ogni bambino ha svolto il proprio turno, leggete un passo scritturale sullo Spirito Santo, come 3 Nefi 12:6. Chiedete ai vostri figli se è stato più facile creare la figura con o senza il vostro aiuto. Aiutateli a vedere i parallelismi tra questa attività e la guida dello Spirito Santo.

Discussione: Come possiamo migliorare la nostra capacità di riconoscere quando lo Spirito ci sta parlando?

DALLA RIVISTA PER LA FORZA DELLA GIOVENTÙ

Come raggiungere l'unità ed essere felici

Il presidente Nelson insegna sette chiavi che hanno aiutato le persone del Libro di Mormon a diventare "uno".

Avventure nella modestia

Una giovane donna racconta il suo viaggio spirituale per trovare una ragione per vestirsi con modestia e i modi in cui il Signore le ha insegnato e l'ha trasformata lungo il cammino.

Imparare a conoscere il sesso opposto

Scoprite i punti di vista di altri giovani ed esempi di modi in cui i giovani uomini e le giovani donne imparano a conoscersi.

DALLA RIVISTA L'AMICO

Cinque consigli sulla storia familiare!

Scoprite cinque modi in cui i vostri figli possono partecipare al lavoro di storia familiare. Vieni e seguimi –

Attività manuale

Realizzate un lavoretto per aiutare la vostra famiglia a ricordare il sacramento durante tutta la settimana.

Includere gli altri

Trovate storie e attività per insegnare ai vostri figli come essere inclusivi e gentili.

Pioniere dei tempi moderni

Leggete la storia di un ragazzo adottato che è stato la prima persona della sua famiglia d'origine a essere battezzata.







LA CHIESA È QUI



Preston, Regno Unito

Heber C. Kimball (1801–1868) fu uno dei sei missionari chiamati a predicare il Vangelo in Inghilterra nel 1837. Questa fu la prima missione de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni al di fuori del Nord America. L'opera fu avviata a Preston e quando l'anziano Kimball tornò a casa, nel 1838, più di 1.500 persone si erano unite alla Chiesa. Attualmente, la Chiesa nel Regno Unito conta:



Oltre 186.000 membri



317 rioni e rami



2 templi operativi, 1 annunciato



Benedizioni di *Vieni e seguimi*

Margaret Jest di Reading, in Inghilterra, dice: "Mi piace molto il programma *Vieni e seguimi* e lo trovo molto motivante. Mi sta aiutando a conoscere meglio le Scritture e a comprenderle meglio. Mi avvicina al Padre Celeste e a Gesù Cristo e mi aiuta a iniziare la giornata in modo rilassante".





Cosa possiamo fare per ministrare come il Salvatore?



Il Salvatore invitò i Suoi discepoli a ministrare agli altri come faceva Lui (vedere 3 Nefi 18:30; 27:21). Quando visitò i Nefiti, ministrò loro uno ad uno (vedere 3 Nefi 11; 17). Ministrò loro perché li amava e voleva sinceramente che ognuno di loro – e ognuno di noi – fosse felice, avesse speranza e ricevesse il Suo sollievo.

Quindi, quando cerchiamo di diventare ministranti e discepoli di Gesù Cristo migliori, da dove dovremmo iniziare?

L'esempio perfetto del Signore ci mostra che ministrare, in sostanza, è molto più di un semplice incarico della Chiesa. Ministrare significa prendersi cura degli altri come farebbe il Salvatore. Ministrare fa parte dell'osservanza della nostra alleanza battesimale (vedere 2 Nefi 31:13–14; Mosia 18:10, 13; Dottrina e Alleanze 20:37). Il presidente Russell M. Nelson ci ha insegnato che “uno dei modi più facili per individuare un *vero seguace* di Gesù Cristo è notare con quanta compassione tratta gli altri” (“C'è bisogno di pacificatori”, *Liahona*, maggio 2023, 98).

Mentre ci sforziamo di riempire il nostro cuore di compassione più genuina, scopriremo di essere più vicini al Salvatore – e più vicini a essere come il Salvatore. Come potete sviluppare compassione, pregare per gli altri e ministrare come il Salvatore?

| Modi in cui ministrava il Salvatore | Riuscite a emulare il Salvatore... |
|--|---|
| “Le mie viscere sono piene di compassione per voi” (3 Nefi 17:6). | ...mostrando vera compassione verso le persone che servite? |
| “Portateli qui e li guarirò” (3 Nefi 17:7). | ...sostenendo i malati e gli afflitti? |
| “Lo sentimmo pregare il Padre per noi” (3 Nefi 17:17). | ...pregando per gli altri? |
| “Benedetti siete voi a motivo della vostra fede. Ed ora ecco, la mia gioia è completa” (3 Nefi 17:20). | ...essendo gioiosi quando coloro ai quali ministrare ricevono e accolgono il vostro servizio? |
| “Prese i loro bambini, ad uno ad uno, e li benedisse” (3 Nefi 17:21). | ...prendendovi cura delle persone come individui e servendole una ad una? |

COME MINISTRAVA IL SALVATORE?

“[Il Salvatore] all’uno sorrideva, con l’altro parlava, con questo passeggiava, di quest’altro restava in ascolto; trovava il tempo per gli altri, incoraggiava, insegnava, sfamava e perdonava. Si metteva al servizio di familiari e amici, vicini e sconosciuti indistintamente, e invitava conoscenti e persone care a godere delle ricche benedizioni del Suo vangelo. I Suoi ‘semplici’ atti di servizio e di amore ci forniscono un modello per ministrare oggi”.

Jean B. Bingham, già presidentessa generale della Società di Soccorso, “Ministrare come fa il Salvatore”, *Liahona*, maggio 2018, 104.



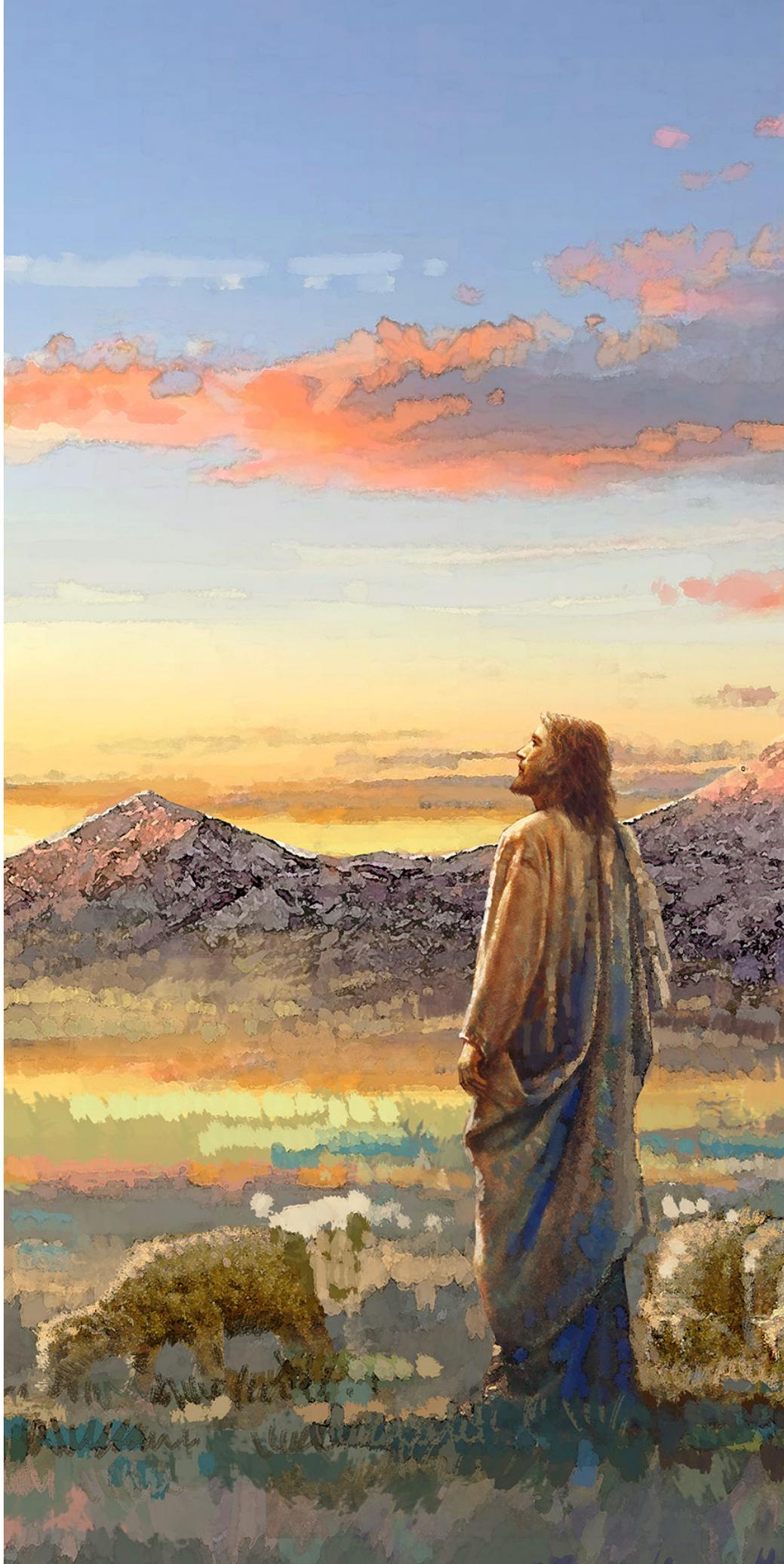
Siamo i figli dell'alleanza

In 3 Nefi 20-21 leggiamo delle alleanze che Dio ha stipulato con i Suoi figli. Nelle Americhe, Gesù Cristo insegnò ai Suoi discepoli:

“Appartenete all'alleanza che il Padre fece coi vostri padri, dicendo ad Abrahamo: Nella tua posterità, tutte le famiglie della terra saranno benedette.

“[... Siete] i figli dell'alleanza” (3 Nefi 20:25-26).

Il presidente Russell M. Nelson ha ripetutamente sottolineato l'importanza di ricordare questa grande verità.¹



Che cosa significa essere figli dell'alleanza?

I figli dell'alleanza stringono con il Padre Celeste e Gesù Cristo le stesse alleanze, o sacre promesse, che Essi fecero con Abrahamo (vedere Abrahamo 2:8–11).

Nel 1843 il Signore disse a Joseph Smith:

“Abrahamo ricevette delle promesse riguardo alla sua posterità e sul frutto dei suoi lombi, lombi dai quali vieni tu [...]; e in merito ad Abrahamo e alla sua posterità, [...] sia in questo mondo che fuori da questo mondo essi sarebbero continuati, innumerevoli come le stelle[...]

Questa promessa è anche vostra, perché voi venite da Abrahamo” (Dottrina e Alleanze 132:30–31).

Le benedizioni promesse si applicano anche a noi. Il presidente Nelson ha insegnato che le promesse includono il “diritto a ricevere la pienezza del Vangelo, a godere delle benedizioni del sacerdozio e a qualificarci per la più grande benedizione di Dio: la vita eterna”².

E se io non fossi un discendente di Abramo?

Quando siamo battezzati e confermati membri de La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, diventiamo parte della famiglia di Abrahamo. Da quel momento siamo “considerati figli e figlie di Gesù Cristo, essendo Suoi figli mediante l'obbedienza al Vangelo”³.

Che cosa pattuisce il Padre Celeste con i Suoi figli?

Il Padre Celeste promette che, attraverso la redenzione operata da Gesù Cristo e la Sua risurrezione, possiamo ritornare a vivere con Lui e diventare come Lui. Questo è lo scopo del piano di salvezza.

Il presidente Nelson ha insegnato: “Il piano del Padre Celeste per i Suoi figli ci permette di vivere dove e come Egli vive e, infine, di diventare sempre più simili a Lui. Il Suo piano mette letteralmente a nostra disposizione le più ricche benedizioni di tutta l'eternità, compreso il potenziale di diventare ‘coeredi di Cristo’ [Romani 8:17]”⁴.

Perché stringiamo alleanze con il Padre Celeste?

Ritorniamo al nostro Padre Celeste stringendo e osservando le alleanze. Questo è ciò che i profeti chiamano camminare sul sentiero dell'alleanza. L'anziano D. Todd Christofferson del Quorum dei Dodici Apostoli ha spiegato: “Intraprendiamo questo sentiero alla porta del battesimo [...] Lungo il sentiero dell'alleanza [...] riceviamo tutte le ordinanze e le alleanze relative alla salvezza e all'Esaltazione”⁵.

Che cos'è la nuova ed eterna alleanza?

Un altro nome per indicare l'alleanza di Abrahamo è “nuova ed eterna alleanza”. “Nuova” nel senso che è stato restaurata tramite Joseph Smith come



pienezza del vangelo di Gesù Cristo.⁶ “Eterna” perché è la stessa alleanza che Dio ha stipulato con i Suoi figli ogni volta che le persone sono state disposte a riceverlo.⁷

Ogni alleanza che stringiamo fa parte della nuova ed eterna alleanza, compreso il battesimo, il ricevimento del Sacerdozio di Melchisedec per gli uomini e l'investitura e il suggellamento nel tempo (matrimonio eterno). ■

NOTE

1. Vedere Russell M. Nelson, “Scelte per l'eternità” (riunione mondiale per i giovani adulti, 15 maggio 2022), Biblioteca evangelica; “Le alleanze”, *Liahona*, novembre 2011, 86–89; “Figliuoli dell'alleanza”, *La Stella*, luglio 1995, 38–42.
2. Russell M. Nelson, “Le alleanze”, 88.
3. Bible Dictionary, “Adoption”.
4. Russell M. Nelson, “Scelte per l'eternità”.
5. D. Todd Christofferson, “Il perché del sentiero dell'alleanza”, *Liahona*, maggio 2021, 116.
6. Vedere Dottrina e Alleanze 66:2; D. Todd Christofferson, “Il potere delle alleanze”, *Liahona*, maggio 2009, 20.
7. Vedere Guida alle Scritture, “Nuova ed eterna alleanza”, Biblioteca evangelica.



VOLEVO RITORNARE A DIO, MA POTEVO?

Articolo firmato

Ero seduto nella mia stanza di motel in una nevososa notte di gennaio, profondamente scoraggiato. Avevo da poco finito di scontare più di trentaquattro anni di carcere per crimini e lesioni gravi, e stavo pensando di fare qualcosa che mi avrebbe riportato direttamente al punto in cui ero appena stato. I miei piani dopo il mio rilascio erano andati in pezzi e, poiché avevo poche risorse e le mie preghiere sembravano rimanere senza risposta, le mie opzioni sembravano limitate.

Un rumore all'esterno attirò la mia attenzione. Guardando fuori dalla finestra, vidi il proprietario del motel che spalava la neve nel parcheggio da solo. "Oh, non è giusto", pensai, e mi unii a lui. Quella notte non pensai molto al mio atto di servizio. Tuttavia, con mia sorpresa, il giorno dopo il proprietario ridusse il costo della mia stanza. E, mentre rimasi lì nelle cinque settimane successive, non mi chiese mai di pagare il prezzo intero.

La sua generosità fu più di una benedizione finanziaria di cui avevo profondamente bisogno. La sua gentilezza fu anche una risposta alla mia preghiera in un momento in cui stavo perdendo la speranza. Attraverso lui ho capito che Dio aveva consapevolezza di me e che dovevo compiere alcuni passi per tornare a Lui.

Anche se credevo in Gesù Cristo,
ero convinto che non avrei
potuto essere perdonato per
quello che avevo fatto.



Una via di ritorno

Decenni prima di quella notte di gennaio non volevo avere niente a che fare con Dio. Entrando in un penitenziario statale quando avevo 22 anni, arrabbiato, amareggiato e confuso, feci tutto quello che potevo per farmi temere e rispettare dai miei compagni detenuti. Credevo anche che nessuno potesse o dovesse amarmi, nemmeno Dio, perché ero convinto di aver superato un punto di non ritorno e che non ci fosse speranza per la mia redenzione.

Ora so che avevo torto; possiamo sempre pentirci e ritornare a Dio. L'anziano Dieter F. Uchtdorf del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato:

“Satana vuole farci pensare che quando pecciamo abbiamo oltrepassato un ‘punto di non ritorno’ e che è troppo tardi per cambiare il nostro corso [...]”.

Cristo venne per salvarci. Se abbiamo preso una strada sbagliata, l’Espiazione di Gesù Cristo ci può dare la sicurezza che il peccato *non* è un punto di non ritorno. È possibile un sicuro ritorno se seguiremo il piano di Dio per la nostra salvezza”¹.

Il mio ritorno a Dio è iniziato dopo essere stato in prigione per più di un decennio. Un amico che mi fece visita nel penitenziario per anni mi regalò il Libro di Mormon e mi invitò a leggerlo. Anche se avevo promesso che l’avrei fatto, rimandavo continuamente. Un fine settimana il mio amico venne a trovarmi e mi chiese se avevo preso in mano il libro. Certo che l’avevo fatto! Lo prendevo in mano ogni volta che pulivo la mia cella. Ma non l’avevo letto ed è stato solo dopo una profonda conversazione con il mio amico, che mi fece capire quanto fosse importante mantenere la mia promessa, che iniziai finalmente a leggerlo.

Nel Libro di Mormon trovai molte storie interessanti, ma mi dicevo che erano proprio questo: storie. Poi arrivai a Moroni 10:4. Lo ammetto, non volevo “[chiedere] con cuore sincero, con intento reale, avendo fede in Cristo” se il libro fosse vero; non volevo pensare alle conseguenze per qualcuno come me se lo fosse stato. Inoltre, se questa era la parola di Dio, allora l’Espiazione di Gesù Cristo era reale e odiavo pensare a come le mie azioni avessero aumentato la Sua sofferenza.

Ciononostante, pregai. Non ebbi una visione né sentii una voce affermare che il libro è vero. Ma, mentre guardavo fuori dalla finestra in una limpida giornata estiva, un’enorme nuvola temporalesca attraversò il cielo. Non c’era pioggia, solo un forte vento, e con la stessa rapidità con cui arrivò, la nuvola passò. Allora seppi. Proprio come Moroni aveva promesso, lo Spirito aveva testimoniato al mio cuore che il Libro di Mormon era vero e che dovevo cambiare.

Cominciai a studiare le Scritture con più impegno e mi fu permesso di avviare un gruppo di studio del Libro di Mormon con i miei compagni di reclusione. Inoltre, i missionari incontrarono me e altre persone in prigione. Nei successivi quindici anni, ascoltai le lezioni dei missionari e, per il resto del tempo trascorso in prigione, cercai di vivere diversamente. Non fu facile in quell’ambiente. Ma fu possibile grazie al mio Salvatore, che mi ha sostenuto e guidato durante quell’esperienza e nel capitolo successivo della mia vita (vedere Mosia 24:15).

Trovare il perdono

Non dimenticherò mai il giorno in cui incontrai il mio vescovo dopo quella solitaria notte di gennaio nella mia stanza di motel. Il mio amico che mi aveva dato il Libro di Mormon mi aiutò a mettermi in contatto con lui. Quando incontrai il vescovo nel suo ufficio prima dell’inizio delle riunioni, gli raccontai del mio passato ed ero preparato al fatto che dicesse che non avevano bisogno di qualcuno come me nel loro rione.

Invece mi invitò ad andare alla riunione sacramentale.

Così ci andai. Ero convinto di avere la parola *detenuto* tatuata sulla fronte e che quando fossi entrato tutti mi avrebbero evitato. Ma non fu così. Trovai, invece, le persone più accoglienti che avessi mai incontrato. La domenica successiva tornai. Non molto tempo dopo aver iniziato a frequentare la chiesa, un consigliere del vescovato mi chiese se potevo parlare del perdono durante la riunione sacramentale.

“Io? Parlare di perdono?”, chiesi. Quando mi confermò che diceva sul serio, accettai l’incarico. Quando parlai alla congregazione, ero sicuro che mi avrebbero visto solo come un ex detenuto. Ma più parlavo, più

A man in an orange jumpsuit is sitting on a bed in a prison cell. He is looking towards the camera with a slight smile. He is holding a book in his left hand. The cell has a window with a grid pattern in the background.

diventavo sicuro, e dopo non ricevetti altro che amore dai membri, che mi accolsero con un abbraccio o una stretta di mano. Quel giorno sentii davvero il significato di “Ama il tuo prossimo come te stesso” (Matteo 22:39).

Cosa ancora più importante, capii finalmente che quando il Salvatore soffrì nel Giardino del Getsemani e sanguinò da ogni poro (vedere Mosia 3:7; Dottrina e Alleanze 19:18–19), sanguinò anche per me. Questo fu un punto di svolta: anche se avevo accettato la verità del Libro di Mormon e avevo invitato Gesù Cristo nella mia vita, ero convinto che non sarei stato invitato nel regno dei cieli. Non potevo essere perdonato. La Sua Espiazione era per tutti gli altri, ma non per me, a causa di ciò che avevo fatto.

In quel momento, tuttavia, mi resi conto che potevo essere perdonato. Questa conoscenza mi aiutò ad andare avanti con la mia vita. Dopo altri incontri con i missionari, fui battezzato a marzo 2012: il mio primo passo sul sentiero dell'alleanza. Anche se in precedenza non lo avrei ritenuto possibile, sposai una donna meravigliosa del mio rione. Siamo stati suggellati nel Tempio di Salt Lake a giugno 2013.

Io e mia moglie abbiamo imparato a riporre la nostra fede in Gesù Cristo. Facciamo affidamento sulla Sua Espiazione, credendo che, “grazie al fatto che Gesù percorse un sentiero talmente lungo e solitario, *noi* non dobbiamo fare altrettanto”². Come esseri umani, siamo imperfetti. A volte inciamberemo, addirittura cadremo. Ma non importa quanto pensiamo di essere indegni o al di là della salvezza, Cristo non si arrende con noi; è sempre disposto e pronto ad aiutarci a tornare a casa sani e salvi. ■

NOTE

1. Dieter F. Uchtdorf, “Il punto di sicuro ritorno”, *Liahona*, maggio 2007, 99.
2. Jeffrey R. Holland, “Nessuno era con Lui”, *Liahona*, maggio 2009, 88.

SEMPRE ALLA PORTATA DELL'AMORE DIVINO

“A prescindere [...] da quanti errori sentiate di aver commesso, o da quanti talenti pensiate di non avere, o da quanto sentiate di essere lontani da casa, dalla famiglia e da Dio, vi attesto che *non* vi siete allontanati oltre la portata dell'amore divino. È impossibile per voi affondare così profondamente da non poter essere raggiunti dall'infinita luce dell'Espiazione di Cristo”.

Presidente Jeffrey R. Holland, presidente facente funzione del Quorum dei Dodici Apostoli, “I lavoratori nella vigna”, *Liahona*, maggio 2012, 33.

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

Quorum dei Dodici Apostoli: 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, Patrick Kearon

Direttore responsabile: Randall K. Bennett

Assistente del direttore responsabile: Ricardo P. Giménez

Consulenti: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Direttore operativo: Jason J. Mitchell

Direttore delle riviste della Chiesa: Adam C. Olson

Responsabile del reparto editoriale: Lee Gibbons

Responsabile generale: Garff Cannon

Coordinatori: Dillon Boss, Clark Miles

Redattore capo: Martin Baron

Assistenti del redattore capo: Brittany Beattie, Ryan Carr,

C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Assistente alla pubblicazione: Nancy Sutton

Redattori associati: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh

Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Stagisti editoriali: London Brimhall, Olivia E. Grayson, Isabelle Justice

Direttore artistico: Michael Dunford

Grafici: Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David Green,

Bryan W. Gygi, Colleen Hincley, Stephen Neilsen

Stagista grafica: Marlee Palmer

Responsabile delle operazioni di produzione:

Ammon Harris

Produzione: Baylie Escamilla, Evany Pace, MARRISSA M. SMITH,

Derek Washburn

Direttore di stampa: Steven T. Lewis

Direttore della distribuzione: Nelson Gonzalez

Indirizzo postale: *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

La *Liahona* (un termine del Libro di Mormon che significa "bussola" o "indicatore") è pubblicata in albanese, armeno, bislama, bulgaro, cambogiano, cebuano, ceco, cinese, cinese (semplificato), coreano, croato, danese, estone, figiano, finlandese, francese, giapponese, gilbertese, greco, indonesiano, inglese, islandese, italiano, lettone, lituano, malgascio, marshallese, mongolo, norvegese, olandese, polacco, portoghese, rumeno, russo, samoano, serbo, slovacco, sloveno, spagnolo, svedese, swahili, tagalog, tahitiano, tedesco, thai, tongano, ucraino, ungherese, urdu e vietnamita (la frequenza della pubblicazione varia a seconda della lingua).

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc. Tutti i diritti riservati. Stampato negli Stati Uniti d'America.

Informazioni sui diritti d'autore: salvo diversa indicazione, si può copiare il materiale tratto dalla *Liahona* per uso personale non commerciale (anche per le chiamate nella Chiesa). Questo diritto può essere revocato in qualsiasi momento. Le immagini non possono essere riprodotte se nella didascalia ne è indicato il divieto. Per maggiori informazioni sul copyright rivolgersi a Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

Per i lettori negli Stati Uniti e in Canada: Ottobre 2024 Vol. 57 n. 10. La LIAHONA (USPS 311-480) in italiano (ISSN 1080-9554) viene pubblicata mensilmente da La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. L'affrancatura del periodico viene pagata a Salt Lake City, Utah. Per il cambio di indirizzo è richiesto un preavviso di almeno sessanta giorni. Includere l'etichetta con l'indirizzo di un numero recente della rivista; è necessario indicare l'indirizzo vecchio e quello nuovo.

Numero verde per gli abbonamenti: 1-800-537-5971.

(Informazioni per il servizio postale in Canada: Publication Agreement #40017431)

UFFICIO POSTALE: inviare il materiale non recapitato (UAA) al sistema di smistamento automatizzato (CFS) (consultare il Manuale del servizio postale nazionale [DMM] 507.1.5.2).
STRUTTURE NON POSTALI E MILITARI: inviare i cambi di indirizzo a Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



ALTRO NELLA BIBLIOTECA EVANGELICA IN MOLTE LINGUE

ARTICOLI DELLA *LIAHONA* SOLO IN VERSIONE DIGITALE

Ogni mese potete trovare ulteriori articoli della *Liahona* su liahona.ChurchofJesusChrist.org o nell'app Biblioteca evangelica. Gli argomenti proposti a rotazione includono storie di membri e approfondimenti riguardanti i genitori, gli adulti non sposati, *Vieni e seguimi*, l'affrontare le difficoltà della vita con fede e altro ancora.

GIOVANI ADULTI – SETTIMANALE

Trovate altri articoli per i giovani adulti in *Giovani Adulti – Settimanale*, nella Biblioteca evangelica, sotto Riviste oppure Adulti > Giovani Adulti.

NOTIFICHE DELL'APP BIBLIOTECA EVANGELICA

Potete configurare l'app Biblioteca evangelica in modo da ricevere una notifica quando è disponibile un nuovo numero della *Liahona*. È sufficiente selezionare l'icona del menu, quindi toccare Impostazioni, Notifiche e Nuovi contenuti.

CONTATTACI

Utilizzate il link nella pagina liahona.ChurchofJesusChrist.org per porre domande, inviare commenti e raccontare esperienze.

Inoltre, potete contattarci via e-mail all'indirizzo liahona@ChurchofJesusChrist.org o per posta all'indirizzo:

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

Cristo amministra il sacramento ai Nefiti

“E quando i discepoli vennero col pane e col vino, [Gesù] prese il pane, lo spezzò e lo benedisse: e lo diede ai discepoli e comandò loro di mangiarlo.

E quando ebbero mangiato e furono sazi, comandò loro di darne alla moltitudine [...].

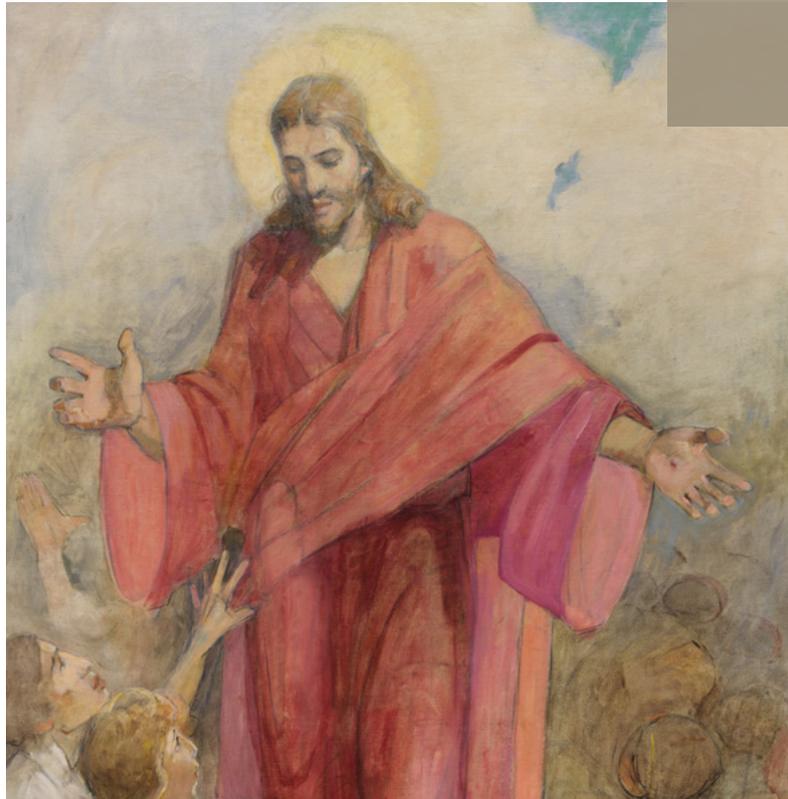
E avvenne che [...] egli comandò ai suoi discepoli di prendere del vino della coppa e di berne, e di darne pure alla moltitudine, affinché potesse berne”.

3 Nefi 18:3-4, 8



*In che modo le mie
alleanze possono
mantenermi connesso
a ciò che conta di più?*

30



MALTRATTAMENTI
EMOTIVI

RISORSE E SUPPORTO

14

VIENI E SEGUIMI

**MINISTERO
E ALLEANZE**

40

34 ANNI DI PRIGIONE

**POTEVO ESSERE
PERDONATO?**

44

