CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI • AGOSTO 2009

Liahona

Aprire le porte della preghiera, pagina 2

Conosciamo l'anziano Andersen, pagina 8

Quattro domande che forse vi fate riguardo alla benedizione patriarcale, pagina 34

I regali dei bambini per il presidente Monson, pagina A4

Adulti

MESSAGGIO DELLA PRIMA PRESIDENZA

2 **Che Egli possa scrivere sul nostro cuore**
Presidente Henry B. Eyring

MESSAGGIO DELLE INSEGNANTI VISITATRICI

25 **Cercate di istruirvi e di apprendere continuamente**

SERVIZI SPECIALI

8 **Anziano Neil L. Andersen: un uomo di fede**
Anziano D. Todd Christofferson
Il nuovo Apostolo della Chiesa, chiamato nell'aprile 2009, ha vissuto agendo per fede, credendo che il Signore ci benedice oltre le nostre capacità.

16 **Come aprire i cieli** Anziano Yoshihiko Kikuchi
Vuoi accrescere la tua spiritualità? Ogni mattina passa del tempo prezioso e riverente con il Padre celeste, avvicinandoti a Lui in preghiera e con lo studio delle Scritture.

22 **Guardarsi dal pericolo all'interno: la leggenda di Mixco Viejo** Adam C. Olson
Come possiamo proteggere la nostra famiglia? Una leggenda antica ci suggerisce un modo.

26 **Come gestire la depressione post partum: una prospettiva evangelica** Lynn Clark Callister
Modi utili per affrontare la sfida della depressione post partum.

SEZIONI

44 **Voci dei Santi degli Ultimi Giorni**
Una rapida conversione all'insegnamento familiare; il consiglio senza tempo di un padre trovato in una vecchia Bibbia; come trovare forza e conforto nelle difficoltà; una chiave smarrita poco dopo essere stato assunto.

48 **Utilizzo della rivista**
Idee per la serata familiare; una serata familiare memorabile; argomenti contenuti nella rivista.

Giovani

SERVIZI SPECIALI

14 **Meglio del massimo dei voti** Shanda Stephens
La mia sorellina era alla ricerca di un eroe. Avevo il tempo di esserlo?

34 **Quando devo prendere la benedizione patriarcale?**
Robert K Wagstaff
Che cos'è una benedizione patriarcale? Quando e come dovreste prendere la vostra? Un patriarca di palo spiega.

37 **Troppo religioso?** R. Val Johnson
I suoi amici lo chiamavano guastafeste. Ma per unirsi alla Chiesa, questo giovane uomo fece volentieri dei cambiamenti.

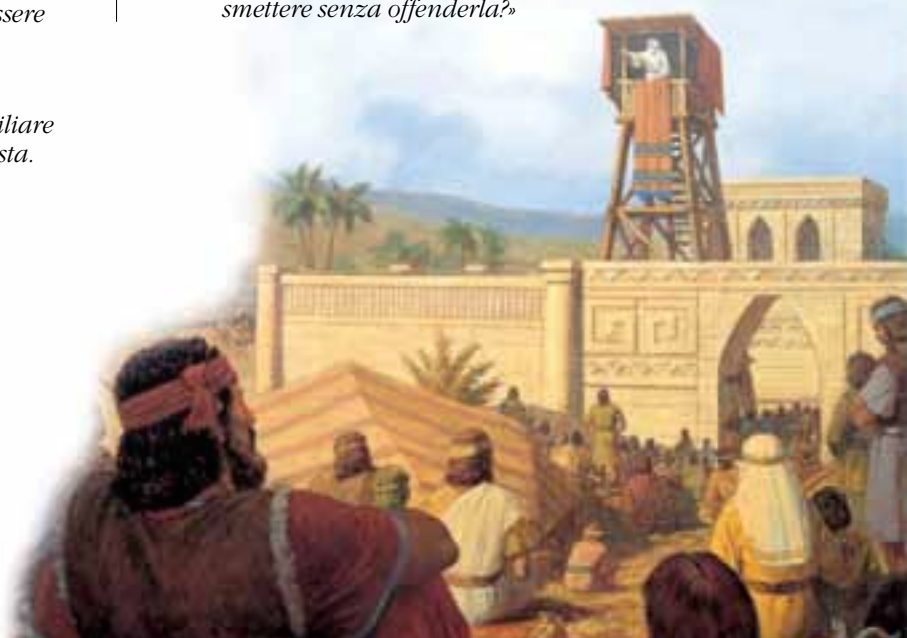
38 **Modelli di comportamento**
Anziano Benson E. Misalucha
Ci sono molte persone che ci ispirano a vivere come dovremmo. La vostra testimonianza sarà rafforzata e imparerete a essere obbedienti se seguirete il loro esempio.

SEZIONI

21 **Poster: Troppa informazione?**

32 **Domande e risposte**
«La mia amica ha iniziato a fumare. Come posso offrirmi di aiutarla a smettere senza offenderla?»

IN COPERTINA
Prima pagina: Illustrazione fotografica di Dave Stoker. Ultima pagina: Scena dal film della Chiesa *La Restaurazione;* illustrazione fotografica di Matthew Reier.



Agosto 2009 Vol. 42 N. 8
LIAHONA 04288 160
Rivista internazionale ufficiale della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni

Prima Presidenza: Thomas S. Monson, Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

Quorum dei Dodici Apostoli: Boyd K. Packer, L. Tom Perry, Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Richard G. Scott, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen

Direttore: Spencer J. Condie
Consulenti: Gary J. Coleman, Kenneth Johnson, Yoshihiko Kikuchi, W. Douglas Shumway
Direttore generale: David L. Frischknecht
Direttore responsabile della redazione: Victor D. Cave
Redattore senior: Larry Hiller
Direttore responsabile della grafica: Allan R. Loyborg

Direttore di redazione: R. Val Johnson
Assistenti al direttore di redazione: Jenifer L. Greenwood, Adam C. Olson
Editore associato: Ryan Carr
Assistente di redazione: Susan Barrett
Redazione: David A. Edwards, Matthew D. Flitton, LaRene Porter Gaunt, Annie Jones, Carrie Kasten, Jennifer Maddy, Melissa Merrill, Michael R. Morris, Sally J. Odekirk, Joshua J. Perkey, Chad E. Phares, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Don L. Searle, Janet Thomas, Paul VanDenBerghe, Julie Wardell
Caposervizio: Laurel Teuscher

Direttore artistico responsabile: M. M. Kawasaki
Direttore artistico: Scott Van Kampen
Direttore di produzione: Jane Ann Peters
Staff artistico e produzione: Cali R. Arroyo, Collette Nebeker Aune, Howard G. Brown, Julie Burdett, Thomas S. Child, Reginald J. Christensen, Kim Fenstermaker, Kathleen Howard, Eric P. Johnsen, Denise Kirby, Scott M. Mooy, Ginny J. Nilson
Prestampa: Jeff L. Martin

Direttore di stampa: Craig K. Sedgwick
Direttore della distribuzione: Randy J. Benson

Per gli abbonamenti e i costi al di fuori degli Stati Uniti e del Canada, mettetevi in contatto con il centro distribuzione locale o con il dirigente del rione o del ramo.

Inviate i manoscritti e le domande a *Liahona,* Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; oppure via e-mail all'indirizzo liahona@ldschurch.org.

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

© 2009 by Intellectual Reserve, Inc. Tutti i diritti riservati. Printed in the United States of America.

I testi e le immagini della *Liahona* possono essere riprodotti per uso occasionale, non a scopo di lucro, in chiesa o in famiglia. Le immagini non possono essere riprodotte se nella didascalia ne è indicato il divieto. Per domande sul copyright contattare l'Ufficio copyright e permessi: 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; indirizzo e-mail: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

La *Liahona* si può trovare su Internet in molte lingue sul sito www.liahona.lds.org.

For Readers in the United States and Canada:
August 2009 Vol. 42 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Italian (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368.

Bambini

ASCOLTA IL PROFETA

A2 **Un aiuto per il prossimo**
Presidente Thomas S. Monson

SERVIZI SPECIALI

A4 **Buon compleanno, presidente Monson!**

A10 **La fuga di Jason** Carolyn LeDuc

SEZIONI

A6 **Dalla vita del profeta Joseph Smith: Lavorare sodo e divertirsi**

A8 **Attività di gruppo: Il tempio: un giorno vi entrerò**
Cheryl Esplin

A13 **Pagina da colorare**

A14 **Da amico a amico: Amate il vostro paese**
Richard M. Romney

COPERTINA DE L'AMICO
Fotografia di Craig Dimond.

Trovate l'anello SIG tagalog nascosto nella rivista. Scegliete la pagina giusta!

Lettere al direttore

Ci guida sulla strada giusta

Sono stata battezzata circa un anno fa e ringrazio il Signore per aver mandato i missionari a casa mia. Grazie alle Scritture e agli insegnamenti dei profeti pubblicati nella *Liahona,* sono riuscita a comprendere meglio questa vita e l'amore di Dio per me e per la mia famiglia. Le Scritture e gli insegnamenti del Vangelo nella *Liahona* hanno rafforzato la mia testimonianza, mi hanno aiutato a crescere e hanno nutrito il mio spirito. Incoraggio tutti a leggere la *Liahona;* ci porta più vicino al nostro Padre e ci guida sulla strada giusta.

Stephanie Acosta, Uruguay

Il Signore ci mostra la via

Sono grata per la *Liahona,* soprattutto per il numero sul Salvatore (marzo 2008). Mi ha ispirata e ha rafforzato la mia testimonianza di Lui. Egli ha fatto tutto per noi. Egli ha mostrato l'esempio perfetto di come vivere in questo mondo, di come superare le difficoltà e di come essere inamovibili nell'osservanza dei comandamenti. Sono molto grata per il Salvatore. So che Egli vive. Egli è sempre pronto a confortarci e a mostrarci la via. Tutto ciò che dobbiamo fare è venire a Lui.

Nenetha C. Ybañez, Filippine

Vi preghiamo di inviare i vostri commenti o suggerimenti a liahona@ldschurch.org. Le lettere potrebbero essere curate per adattarne la lunghezza o per renderle più chiare.

Che Egli possa scrivere sul nostro cuore

PRESIDENTE HENRY B. EYRING
Primo consigliere della Prima Presidenza

I genitori sono tenuti a insegnare ai figli a pregare. Il bambino impara sia da ciò che i genitori fanno che da ciò che dicono. Il bambino che vede la mamma o il papà affrontare le difficoltà della vita rivolto in fervente preghiera a Dio o poi ascolta la testimonianza sincera che Dio nella Sua bontà risponde, ricorderà sempre quello che ha visto e sentito. Quando arriveranno le prove, da adulto, sarà preparato.

Ci sono momenti in cui, quando i figli sono lontani da casa e dalla famiglia, la preghiera può fornire uno scudo che dà loro quella protezione che i genitori desiderano così tanto che i figli abbiano. Allontanarsi da casa può essere difficile, specialmente quando genitori e figli sanno che potranno non vedersi per lungo tempo. Ho vissuto questa esperienza con mio padre. Ci separammo all'angolo di una strada a New York. Lui era lì per il suo lavoro, io stavo andando da un'altra parte. Sapevamo entrambi che probabilmente non sarei mai più tornato a vivere sotto lo stesso tetto dei miei genitori.

Era una giornata di sole, a mezzogiorno circa, e le strade erano affollate di macchine e pedoni. A quell'angolo c'era un semaforo che fermava le macchine in tutte le direzioni per alcuni minuti. Il semaforo diventava rosso: le macchine si fermavano. La folla di pedoni si affrettava a scendere dai marciapiedi, muovendosi in ogni direzione, anche diagonalmente attraverso l'incrocio.

Era arrivato il momento di andare e cominciai ad attraversare. Mi fermai quasi al centro della strada, con le persone che si affrettavano intorno a me, e mi voltai a guardare indietro. Invece di allontanarsi fra la folla, mio padre era ancora fermo all'angolo che mi guardava. Mi sembrò malinconico e forse un po' triste. Volevo ritornare da lui, ma mi resi conto che il semaforo sarebbe cambiato, perciò mi voltai e mi affrettai ad attraversare.

Anni dopo parlammo di quel momento. Mi disse che avevo interpretato male il suo viso: non era triste, era preoccupato. Aveva visto che guardavo indietro, come se fossi un ragazzino, incerto e in cerca di sicurezza. Mi disse che negli anni successivi il suo pensiero era stato: «Starà bene? Gli avrò insegnato abbastanza? È preparato per qualsiasi cosa possa incontrare?»

C'erano più pensieri nella sua mente. Sapevo per averlo osservato che nutriva sentimenti nel cuore. Desiderava ardentemente che io fossi protetto, al sicuro. In tutti gli anni che avevo vissuto con i miei genitori, avevo udito e sentito quel desiderio nelle sue preghiere, e ancora di più nelle preghiere di mia madre. Avevo imparato da quello che avevo visto e ricordavo.

Il nostro obiettivo quando insegnamo ai nostri figli a pregare è che loro desiderino che Dio scriva sul loro cuore e che abbiano il desiderio di andare e fare ciò che Dio chiede loro.

ILLUSTRAZIONI FOTOGRAFICHE DI DAVID STOKER

Una questione di cuore

La preghiera è una questione di cuore. Mi era stato insegnato molto più delle regole per pregare. Avevo imparato dai miei genitori e dagli insegnamenti del Salvatore che dobbiamo rivolgerci al Padre celeste nel linguaggio riverente della preghiera. «Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome» (Matteo 6:9). Sapevo che non dobbiamo mai profanare il Suo sacro nome, mai. Riuscite a immaginare come le preghiere di un bambino possano essere pregiudicate se sente un genitore profanare il nome di Dio? Le conseguenze per i bambini a una simile offesa saranno terribili.

Avevo imparato che era importante ringraziare per le benedizioni e chiedere perdono. «E rimettici i nostri debiti come anche noi li abbiamo rimessi ai nostri debitori» (Matteo 6:12). Mi era stato insegnato a chiedere quello di cui abbiamo bisogno e a pregare perché gli altri siano benedetti. «Dacci oggi il nostro pane cotidiano» (Matteo 6:11). Sapevo che dobbiamo rinunciare ai nostri desideri. «Venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà anche in terra com'è fatta nel cielo» (Matteo 6:10). Mi era stato insegnato, e avevo scoperto che era vero, che possiamo essere messi in guardia dal pericolo e che ci viene fatto notare subito quando abbiamo fatto qualcosa che ha dato dispiacere a Dio. «E non ci esporre alla tentazione, ma liberaci dal maligno» (Matteo 6:13).

Avevo imparato che dobbiamo sempre pregare nel nome di Gesù Cristo. Ma qualcosa che avevo visto e sentito mi aveva insegnato che quelle parole erano più di una semplice formalità. Su una parete della camera da letto dove mia madre è stata costretta a letto per alcuni anni prima di morire era appesa un'immagine del Salvatore. Mia mamma l'aveva messa lì per qualcosa che le aveva detto suo cugino, l'anziano Samuel O. Bennion del Quorum dei Settanta (1874–1945). Suo cugino aveva viaggiato con un apostolo che aveva raccontato di aver visto in visione il Salvatore. Anziano Bennion le aveva dato quell'immagine dicendole che era il miglior ritratto che aveva mai visto della forza di carattere del Maestro. Così mia madre l'aveva messa in cornice e appesa alla parete dove poteva vederla stando a letto.

Lei conosceva il Salvatore e Lo amava. Avevo imparato da lei che, quando ci avviciniamo al nostro Padre in preghiera, non chiudiamo nel nome di una persona estranea. Sapevo da quello che avevo visto della sua vita, che il suo cuore era attratto dal Salvatore da anni di applicazione decisa e costante a servirLo e a compiacerLo. Sapevo essere vero il versetto che ci ammonisce: «Poiché, come conosce un uomo il padrone che non ha servito, e che gli è estraneo e che è lungi dai pensieri e dagli intenti del suo cuore?» (Mosia 5:13).

Non un'invocazione casuale

Ora, anni dopo la morte di mia madre e di mio padre, le parole «nel nome di Gesù Cristo» non sono casuali per me, sia che le pronunci io o le senta dire da altri. Dobbiamo servirLo per conoscere il cuore del Maestro. Ma dobbiamo anche pregare che il Padre celeste risponda alle nostre preghiere nel nostro cuore e nella nostra mente (vedere Geremia 31:33; 2 Corinzi 3:3; Ebrei 8:10; 10:16).

Il presidente George Q. Cannon (1827–1901) quando era consigliere della Prima Presidenza descrisse la benedizione che ricevono gli uomini quando si ritrovano assieme dopo aver pregato per ricevere simili risposte. Parlava di prepararsi per andare a una riunione del sacerdozio. Molti di voi avranno preparato il proprio cuore nel modo che egli descrive con queste parole:

«Dovrei entrare nella sala dove viene tenuta la riunione con la mente completamente libera da qualsiasi influenza che possa impedire allo Spirito di Dio di operare su di me. Dovrei andare con uno spirito di preghiera, chiedendo a Dio di *scrivere sul mio cuore* la Sua volontà; non già predisposto a realizzare il mio volere e determinato a raggiungere i miei desideri… , indipendentemente dall'opinione di chiunque altro. Se andassi, e tutti andassero, con questo spirito, allora si sentirebbe lo Spirito di Dio in mezzo a

GESÙ CRISTO, DI WARNER SALLMAN, © WARNER PRESS, È VIETATA LA RIPRODUZIONE

noi e qualsiasi decisione prenderemmo, sarebbe la mente e la volontà di Dio, perché Dio ce l'avrebbe rivelata. Vedremmo la luce nella direzione in cui dobbiamo andare e vedremmo le tenebre nella direzione in cui non dobbiamo andare».[1]

Il nostro obiettivo quando insegnamo ai nostri figli a pregare è che loro desiderino che Dio scriva sul loro cuore e che abbiano il desiderio di andare e fare ciò che Dio chiede loro. I nostri figli possono avere la fede sufficiente, da quello che ci vedono fare e da ciò che insegnamo, per sentire almeno in parte quello che provò il Salvatore mentre pregava per avere la forza di compiere il Suo sacrificio infinito per noi: «E andato un poco innanzi, si gettò con la faccia a terra, pregando, e dicendo: Padre mio, se è possibile, passi oltre da me questo calice! Ma pure, non come voglio io, ma come tu vuoi» (Matteo 26:39).

Ho ricevuto risposta alle mie preghiere. Quelle risposte erano molto più chiare quando sulla mia volontà prendeva il sopravvento il desiderio di conoscere la volontà di Dio. È allora che la risposta di un affettuoso Padre celeste può essere trasmessa alla mente, tramite la voce calma e sommessa, e può essere scritta sul cuore.

Imparare a cercare la Sua volontà

Alcuni genitori possono chiedersi: «Come posso intenerire il cuore di mio figlio che è diventato grande ed è convinto di non avere bisogno di Dio? Come posso intenerire

Il bambino che vede la mamma o il papà affrontare le difficoltà della vita rivolto in fervente preghiera a Dio e quindi ascolta la testimonianza sincera che Dio nella Sua bontà risponde, ricorderà. Quando arriveranno le prove, da adulto, sarà preparato.

un cuore tanto da permettere a Dio di scrivervi la Sua volontà?» A volte la tragedia addolcisce il cuore, ma per alcuni nemmeno la tragedia è sufficiente.

Esiste però qualcosa che neppure le persone più insensibili e orgogliose possono pensare di riuscire a fare da soli: non possono togliere il peso del peccato dalle proprie spalle. Anche il più duro di cuore può a volte avere la coscienza che rimorde e sentire il bisogno del perdono di Dio. Un padre amorevole, Alma, parlò così di questa necessità al figlio Corianton: «Ed ora, il piano della misericordia non avrebbe potuto essere realizzato, a meno che non fosse compiuta un'espiazione; perciò Dio stesso espia per i peccati del mondo, per realizzare il piano della misericordia, per placare le richieste della giustizia, affinché Dio possa essere un Dio perfetto e giusto, e anche un Dio misericordioso» (Alma 42:15).

Quindi, dopo aver portato la testimonianza del Salvatore e della Sua espiazione, il padre rivolse questa supplica perché quel cuore fosse addolcito: «O figlio mio, desidero che tu non neghi più la giustizia di Dio. Non cercare più di giustificarti minimamente a causa dei tuoi peccati, negando la giustizia di Dio; ma lascia che la giustizia di Dio, la sua misericordia e la sua longanimità abbiano ampio spazio nel tuo cuore; e lascia che questo ti abbassi nella polvere in umiltà» (Alma 42:30).

Alma sapeva ciò che anche noi possiamo sapere: che portando testimonianza di Gesù Cristo e della Sua crocifissione aveva maggiori possibilità di aiutare suo figlio a percepire il bisogno di quell'aiuto che solo Dio poteva dargli. Coloro che provano quel sentimento forte della necessità di purificazione che intenerisce il cuore riceveranno risposta alle loro preghiere.

Aprire le porte della preghiera

Quando insegnamo a chi amiamo che siamo figli di spirito di un Padre amorevole che si sono momentaneamente allontanati da Lui, apriamo per loro le porte della preghiera.

Prima di venire qua per essere messi alla prova vivevamo alla Sua presenza. Conoscevamo il Suo volto ed Egli conosceva il nostro. Proprio come mio padre terreno mi guardò mentre mi allontanavo da lui, il nostro Padre in cielo ci ha guardato mentre venivamo nella mortalità.

Il Suo beneamato Figliolo, Geova, lasciò quei gloriosi cortili per venire nel modo e soffrire quello che noi avremmo sofferto e pagare il prezzo di tutti i peccati che avremmo commesso. Il nostro Salvatore ci ha fornito l'unica via per tornare di nuovo dal nostro Padre celeste e da Lui. Se lo Spirito Santo può dirci così tanto su chi siamo, noi e i nostri figli possiamo provare cosa provò Enos. Egli pregò così:

«E la mia anima era affamata; e io caddi in ginocchio dinanzi al mio Creatore, e gridai a lui in fervente preghiera e in suppliche per la mia anima; e gridai a lui per tutto il giorno; sì, e quando venne la notte, io alzavo ancora la mia voce, alta che giungeva al cielo.

E mi giunse allora una voce che diceva: Enos, i tuoi peccati ti sono perdonati, e tu sarai benedetto» (Enos 1:4–5).

Vi prometto che non c'è gioia più grande di un figlio che prega nell'ora del bisogno e riceve una simile risposta. Un giorno sarete separati e avrete nel cuore il vivo desiderio di essere di nuovo riuniti. Il nostro premuroso Padre celeste sa che questo desiderio durerà per sempre fino a quando saremo riuniti come famiglia con Lui e con il Suo beneamato Figliolo. Egli ha preparato ogni cosa di cui i Suoi figli potranno avere bisogno per ricevere questa benedizione. Per trovarla, devono chiedere a Dio, senza dubitare, come fece il giovane Joseph Smith.

Quel giorno a New York mio papà era preoccupato perché sapeva, come lo sapeva mia mamma, che l'unica

IDEE PER GLI INSEGNANTI FAMILIARI

Dopo aver pregato ed esservi preparati, condividete il messaggio impiegando un metodo che incoraggi la partecipazione di coloro cui insegnate. Ecco alcuni esempi:

1. Cantate o leggete le prime due strofe dell'inno «Amar Gesù» (Inni, 67). Fate notare il rapporto di amore descritto nell'inno. Leggete il racconto che fa il presidente Eyring di quando si è separato da suo padre a New York. Incoraggiate i membri della famiglia a spiegare come si sono sentiti quando hanno dovuto lasciare per un po' di tempo una persona cara. Parlate di come la preghiera può aiutare i membri della famiglia a sentirsi più vicini al Padre celeste, a Gesù Cristo e l'uno all'altro.

2. Mostrate un cuore di carta con la scritta «La volontà di Dio». Leggete la sezione «Non un'invocazione casuale» e chiedete alla famiglia cosa intendeva il presidente Cannon con le parole «scrivere sul mio cuore la Sua volontà». Considerate come i membri della famiglia possono «pregare… che loro desiderino che Dio scriva sul loro cuore e che abbiano il desiderio di andare e fare ciò che Dio chiede loro». Portate la vostra testimonianza di come la preghiera ci aiuta a conoscere la volontà di Dio.

vera tragedia sarebbe stata essere separati per sempre. Questo è il motivo per cui mi insegnarono a pregare. Sapevano che potevamo stare assieme per sempre solo con l'aiuto di Dio e con le Sue rassicurazioni. Come farete voi, mi insegnarono meglio a pregare con l'esempio.

Il pomeriggio in cui mia madre morì, tornammo a casa dall'ospedale. Per un momento ci sedemmo tranquillamente in salotto al buio. Papa si scusò e andò nella sua camera. Era uscito da pochi minuti, quando tornò in salotto con un sorriso sul volto. Disse che era stato preoccupato per la mamma. Nel tempo che all'ospedale aveva riunito le sue cose e aveva ringraziato il personale per essere stati gentili con lei, aveva pensato alla mamma che pochi minuti dopo la sua morte sarebbe andata nel mondo degli spiriti. Temeva che si sarebbe sentita sola se non ci fosse stato nessuno ad accoglierla. Era andato in camera per chiedere al Padre celeste che qualcuno andasse a dare il benvenuto a Mildred, sua moglie e mia madre. Disse che gli era stato detto, in risposta alla sua preghiera, che sua madre era andata incontro alla sua amata. Risi a quelle parole: nonna Eyring non era molto alta, avevo chiara l'immagine di lei che si affrettava nella folla, con le gambe corte che si muovevano rapidamente per andare a incontrare mia madre.

Di certo papà in quel momento non aveva intenzione di insegnarmi qualcosa sulla preghiera, ma lo fece. Non riesco a ricordare un discorso di mia madre o di mio padre sulla preghiera. Pregavano quando i tempi erano difficili e quando erano buoni e in modo pratico riferivano quanto Dio fosse buono, quanto fosse formidabile e quanto fosse vicino. Le preghiere che ho sentito di più parlavano di cosa dovevamo fare per essere insieme per sempre e le risposte che rimarranno scritte nel mio cuore sono le conferme che eravamo sul cammino giusto.

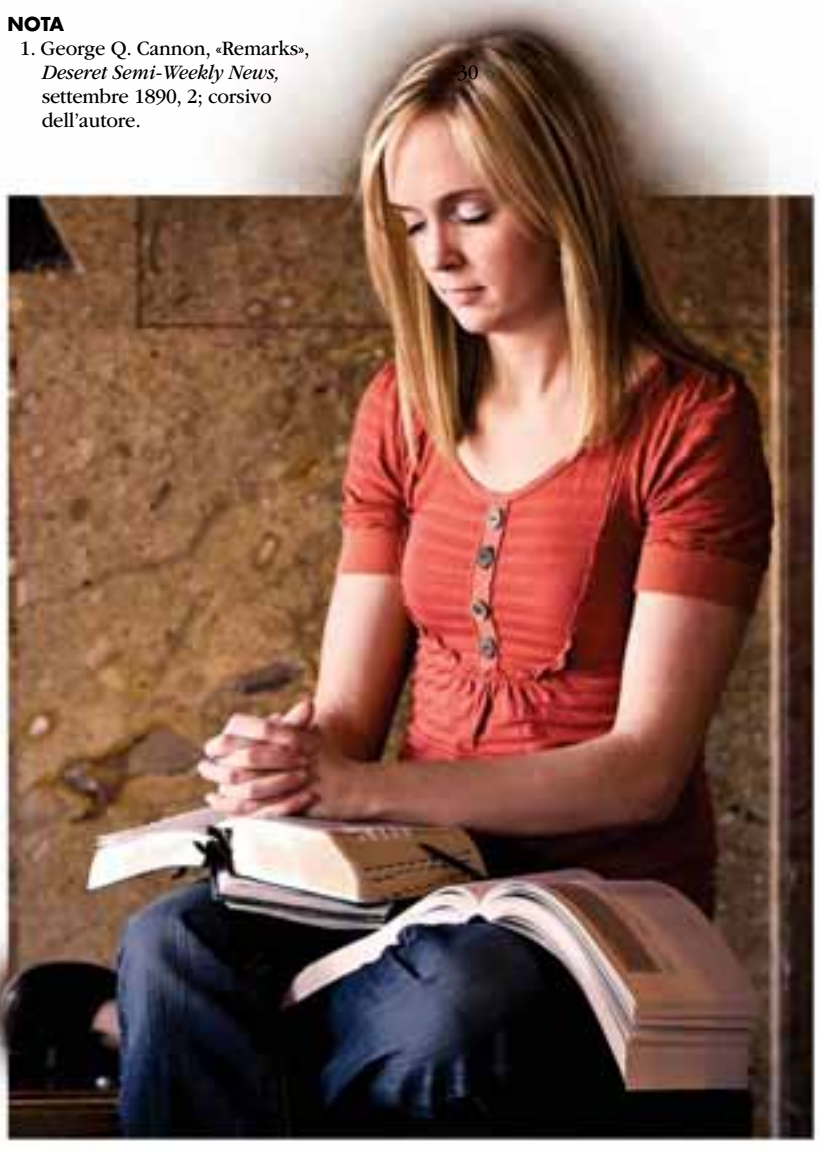
Quando con la mente vedo la nonna che corre verso mia madre, sono felice per loro e desidero ardentemente portare la mia amata e i nostri figli a una riunione come quella. Un simile desiderio è il motivo per cui dobbiamo insegnare ai nostri figli a pregare.

Testimonio che il Padre celeste risponde alle suppliche dei genitori fedeli che sanno come insegnare ai loro figli a pregare. Testimonio come servitore di Gesù Cristo che grazie alla Sua espiazione possiamo ottenere la vita eterna uniti con la nostra famiglia se onoriamo le alleanze offerte in questa, la Sua vera chiesa. ■

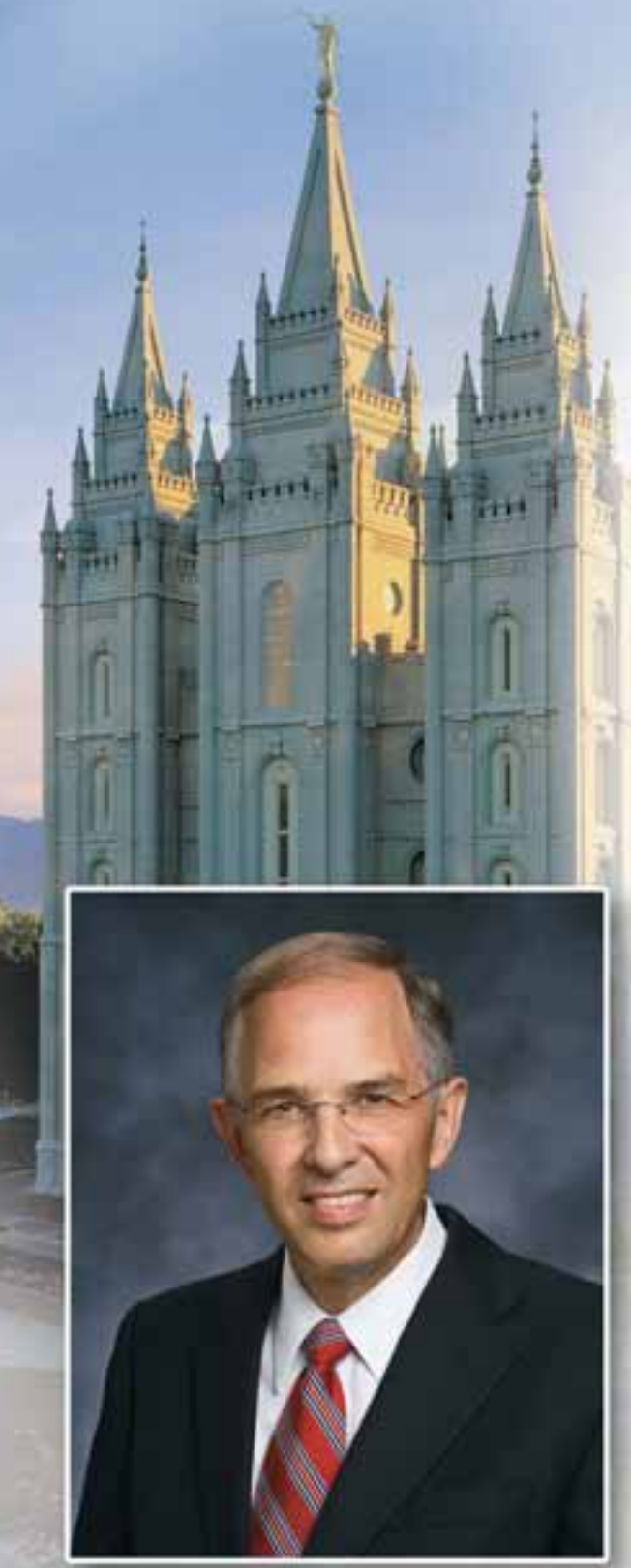
Ci sono momenti in cui, quando i figli sono lontani da casa e dalla famiglia, la preghiera può fornire uno scudo che dà loro quella protezione che i genitori desiderano così tanto che loro abbiano.

NOTA

1. George Q. Cannon, «Remarks», *Deseret Semi-Weekly News,* settembre 1890, 2; corsivo dell'autore.



Anziano Neil L. Andersen: *un uomo di fede*



ANZIANO D. TODD CHRISTOFFERSON
Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

Una sera di febbraio del 1968, Neil Andersen si ritrovò al centro dell'attenzione. Era stato scelto come studente delle scuole superiori per rappresentare l'Idaho per gli Student Burgesses, un'assemblea di studenti provenienti da 37 nazioni e da ciascuno dei 50 stati degli USA. Gli studenti si erano riuniti a Williamsburg, in Virginia, per discutere delle sfide a cui andava incontro la democrazia.

Era la prima volta che il sedicenne Neil, cresciuto in una piccola fattoria di Pocatello nell'Idaho, avesse mai viaggiato su un aeroplano, si fosse allontanato tanto da casa, o si trovasse in mezzo a tanti giovani brillanti e sofisticati.

Allorché il dibattito della serata cominciò a vertere sul mondo, apparve evidente l'appartenenza di Neil alla Chiesa. Alcuni delegati cominciarono a sfidare le sue convinzioni religiose. Il giovane Neil non era mai stato sottoposto a domande così incisive sulla sua fede.

«Ricordo di avere pregato nella mente di poter dire le parole giuste in quella circostanza», egli racconta. «Ciò che seguì fu un piccolo miracolo per me. Dissi più di quello che sapevo. Sentii il potere del Signore che mi guidava nel dare spiegazioni attente e nell'esprimere le mie convinzioni profonde. Sentivo lo Spirito del Signore mentre parlavo. Alla fine, essi mi dimostrarono il loro apprezzamento e, compostamente, dichiararono di rispettare le cose in cui credevo.

Imparai che in questo sacro lavoro vi sono un potere e un'influenza più grandi di noi e che dobbiamo difenderlo. Compresi che se siamo leali e fedeli, "pronti sempre a rispondere a [nostra] difesa a chiunque [ci] domanda ragione della speranza che è in [noi]" (1 Pietro 3:15), il Signore ci aiuterà al di là delle nostre capacità».

Questo è il modo in cui l'anziano Andersen ha vissuto: agendo con fede.

Un fondamento di fede

Neil Linden Andersen nacque il 9 agosto 1951, terzo dei cinque figli di Lyle e Kathryn Andersen. Il padre di Neil era uno studente della facoltà di Agraria alla Utah State University. Quando Neil aveva 3 anni, la famiglia si trasferì in Colorado.

I genitori di Neil insegnarono ai loro figli mediante l'esempio e il sacrificio personali. Abitavano a 145 chilometri dalla casa di riunione. Ogni domenica non mancavano di compiere il viaggio che li portava alle riunioni della Chiesa. «Volevamo mostrare ai nostri figli quanto sia importante la Chiesa», spiega la madre Kathryn.

Quando Neil aveva cinque anni, la famiglia si trasferì in una fattoria casearia a Pocatello, nell'Idaho. Neil allevava conigli, andava a cavallo e giocava nei campi con i fratelli. Quando ebbe pressappoco sette anni, un coniglio a cui era particolarmente affezionato fuggì dalla gabbia. Egli racconta:

«Lo cercai per tutta la nostra piccola fattoria, ma non lo trovai da nessuna parte. Ricordo che, passando dietro a un vecchio fienile, pregai di poter ritrovare il coniglio.

Appena ebbi finito di pregare, mi venne alla mente l'immagine di un posto sotto a delle assi. E infatti, andai lì e vi trovai il mio coniglio. Questa esperienza e molte altre simili mi hanno insegnato che il Signore risponde alle piccole e semplici preghiere di ognuno di noi».

La vita nella fattoria dei genitori inculcò in Neil il principio del duro lavoro. «Mungevo un bel po'di mucche e spostavo un sacco di tubi per l'irrigazione», egli dice. «Ricordo che la mattina di Natale c'erano le mucche da mungere prima di aprire i regali. Guardando indietro, mi rendo conto di quanto sia stato importante per me imparare che la vita in parte non è che duro lavoro».

Da giovane Neil si impegnò molto anche nello sport. Alle scuole superiori eccelleva nella corsa campestre. Tuttavia, concentrò la maggior parte delle energie per eccellere in altri campi. Sua madre ricorda: «Quando frequentava la Highland High School, partecipò a Boise, nell'Idaho, al Boys State (un programma che prepara gli studenti alle funzioni di governo), dove venne eletto governatore da tutti gli altri delegati. È stato presidente del consiglio dell'associazione studentesca dell'Idaho, che comprendeva i dirigenti del corpo studentesco di tutte le scuole superiori dell'Idaho».

Come matricola della Brigham Young University, nel 1969, Neil Andersen studiava assiduamente. Tuttavia, sua sorella Sheri rileva: «In virtù di come era stato educato, egli aveva sempre avuto in programma di svolgere una missione. Il suo unico dilemma era se fosse veramente preparato per servire. Mi colpiva molto il fatto che lui considerasse la fede come una scelta».

L'anziano Andersen ricorda anche di avere posto la questione al Signore. Come ha recentemente raccontato durante una conferenza generale, ricevette la risposta sotto forma di impressione: «Tu non sai tutto, ma sai abbastanza!»[1] Forte di tale rassicurazione, Neil Andersen accettò la chiamata in missione e servì fedelmente in Francia.

Terminata la missione, Neil continuò a eccellere alla BYU. Fu nominato Edwin S. Hinckley Scholar e vice presidente del corpo studentesco.

Sempre alla BYU, incontrò la persona che avrebbe influenzato maggiormente la sua vita: Kathy Sue Williams. Neil e Kathy si sposarono nel Tempio di Salt Lake il 20 marzo 1975, poco prima che lui si laureasse. Dopo il matrimonio, seguirono due anni ad Harvard, dove nel 1977 ottenne la specializzazione in gestione aziendale.

Pagina a fianco, da sinistra a destra: Neil L. Andersen oggi e da ragazzo nella scuola superiore di Pocatello, nell'Idaho. Sopra, da sinistra a destra: Neil (al centro) con i genitori, Kathryn e Lyle, le sorelle Lauri e Sheri e il fratello Alan nel 1962; Neil da ragazzo nella fattoria dell'Idaho. Sotto: Neil quando era missionario in Francia dal 1970 al 1972.

FOTOGRAFIE PUBBLICATE PER GENTILE CONCESSIONE DELLA FAMIGLIA ANDERSEN, ECCETTO DOVE INDICATO; SULLO SFONDO E IN FONDO A SINISTRA: DI CRAIG DIMOND

In alto: Neil e Kathy il giorno del matrimonio, nel 1975, al tempio di Salt Lake. A destra: Neil e Kathy con i loro figli, Brandt, Derek, Camey (Hadlock), dietro, e Kristen (Ebert), a Tampa in Florida, nel 1988. Nella pagina a fianco: La famiglia Andersen in Francia, dove l'anziano Andersen era presidente di missione, intorno al 1990.

La famiglia in primo piano

Neil e Kathy ebbero il loro primo figlio mentre erano ancora ad Harvard, verso la fine del primo anno di matrimonio. In seguito hanno avuto altri tre figli.

Con l'arrivo dei bambini Kathy rimandò gli studi, ma non rinunciò mai all'idea di conseguire la laurea. L'anziano Andersen esprime così la sua ammirazione: «Quando eravamo in Brasile [dove l'anziano Andersen serviva nella presidenza di area] e i nostri figli non vivevano più con noi, aprì i libri, imparò il portoghese e si laureò—con un credito di 18 ore di lingua portoghese. Questo è il genere di tenacia che Kathy possiede».

Dopo l'università, gli Andersen si trasferirono a Tampa, in Florida, dove avevano intenzione di stabilirsi definitivamente, poiché era il luogo in cui Kathy era cresciuta e dove vivevano ancora i suoi genitori. Neil si occupò con successo di diverse imprese, in settori quali quello immobiliare, sanitario e pubblicitario. Il Signore, però, aveva altri programmi per lui.

Nel 1989, mentre serviva in una presidenza di palo, Neil fu chiamato come presidente della missione francese di Bordeaux. Dopo essere ritornato in Florida nel 1992, venne chiamato nel giro di un mese come presidente del palo di Tampa, Florida. L'anno seguente giunse una nuova chiamata: questa volta come membro del Primo Quorum dei Settanta. Nel 2005 fu chiamato come membro della Presidenza dei Settanta. Quindi, nell'aprile del 2009, è stato chiamato come membro del Quorum dei Dodici Apostoli.

Nonostante la pressione del lavoro e le chiamate nella Chiesa durante tutti questi anni, la sua dedizione alla famiglia non è mai venuta meno.

La figlia maggiore degli Andersen, Camey Hadlock, dice: «Papi [come lo chiamano ancora affettuosamente i suoi figli] ha sempre trovato il tempo per i figli. Ad esempio, una volta al mese portava ciascuno di noi a fare colazione da solo con lui. Ci lasciava scegliere il posto dove fare colazione e le cose di cui volevamo parlare. Ognuno di noi non vedeva l'ora di avere l'attenzione di papà tutta per sé».

Derek Andersen ricorda come suo padre trovasse il tempo di giocare: «Quando ero ragazzo, ci piaceva giocare a basket in famiglia. Lui veniva a casa, formavamo una squadra contro mio fratello più grande e giocavamo a basket insieme».

La figlia Kristen Ebert ricorda che anche quando suo padre era molto occupato «trovava sempre il tempo per ascoltare e offrire un saggio consiglio».

Gli Andersen erano così fedeli nel tenere ogni sera lo studio familiare delle Scritture e cantare un inno, che i ragazzi lo facevano da soli se mamma e papà rincasavano tardi.

Per la serata familiare, gli Andersen spesso studiavano i discorsi delle conferenze generali riportati su*Ensign*. «Era chiaro che quando parlava il profeta, noi ascoltavamo», afferma Derek.

La sorella Andersen dice: «Neil nutre una fede e un amore profondi per il Salvatore. L'amore e la gentilezza che ha sempre dimostrato verso di me e i nostri figli ha dato una forza immensa alla nostra famiglia e ha reso le nostre vite piene di felicità e pace».

A giudicare dal modo in cui il marito la tratta, si capisce che è Kathy il cuore della casa. Ella spiega: «Neil riconosce e si dimostra estremamente grato per le piccole cose che faccio ogni giorno; cose che molte persone non noterebbero nemmeno, o considererebbero insignificanti, come tenere pulita la casa, preparare la cena o fare il bucato».

Dice Kristen: «Ho sempre apprezzato l'esempio di mio padre nel trattare la mamma con gentilezza e rispetto. Lui le apre la porta, l'aiuta a sedersi, si offre volontario per lavare i piatti, e così via».

L'anziano Andersen dichiara: «La lealtà di Kathy verso il Signore e verso di me e la famiglia è assoluta e inflessibile. Ella si adopera moltissimo per mettere davanti me e i nostri figli. È impossibile non volerle tutto il bene possibile e non voler fare qualcosa per lei.

Dopo averla sposata», egli aggiunge, «i miei standard si sono elevati—sono diventato assolutamente più costante nel pregare, nello studiare le Scritture e nell'obbedire con precisione ai comandamenti. La sua influenza su di me e sui nostri figli è straordinaria. Ella esercita una fede pura e disciplinata».

L'anziano Andersen riconosce che la moglie si è dimostrata un fermo sostegno per i loro figli nelle circostanze difficili. Compresa la loro missione, hanno trascorso 10 degli ultimi 20 anni fuori dagli Stati Uniti, trasferendosi per ben otto volte. «Potete comprendere le prove che i nostri ragazzi hanno affrontato, dovendoci trasferire ogni anno: nuovi amici e, il più delle volte, una nuova nazione. Kathy è stata la forza che li ha tenuti uniti e che li ha aiutati a vedere come questa potesse diventare un'esperienza positiva per loro».

Anche i ragazzi hanno dimostrato spirito di adattamento. «Apprezziamo i sacrifici che i nostri figli hanno fatto durante questi anni. Il Signore li ha ricompensati abbondantemente con splendidi compagni e bravi figli», afferma l'anziano Andersen.

Confidare nel Signore

Quando il presidente Thomas S. Monson, allora consigliere della Prima Presidenza, chiamò Neil Andersen a servire come presidente di missione, accettare la chiamata comportò un sacrificio economico. Neil possedeva una avviata e fiorente agenzia pubblicitaria. «Non è un tipo di impresa che si cede a qualcun'altro con facilità», spiega l'anziano Andersen. «Accettammo la chiamata senza sapere che cosa ne sarebbe stato dell'agenzia».

Aggiunge la sorella Andersen: «Ho sempre confidato nella fede di mio marito. Lui ci rassicurava costantemente, dicendo: ‹Se mettiamo il Signore al primo posto, Egli ci aprirà la via e i miracoli accadranno›».

Entro qualche settimana ricevettero un'offerta inaspettata per l'agenzia. «Era chiaramente la mano del Signore che stava operando in maniera miracolosa», dice l'anziano Andersen.

Ai missionari in Francia veniva continuamente insegnato il principio che il lavoro del Signore è un lavoro di miracoli. Kurt Chistensen, che ha servito come missionario sotto il presidente Andersen, spiega: «Egli ha sempre elevato la nostra capacità di comprendere le benedizioni che il Signore aveva in serbo per la Francia. Egli insegnava la fede pura e l'obbedienza coscienziosa, e il Signore ha riversato su di noi i Suoi miracoli».

Ovunque gli incarichi abbiano condotto gli Andersen—Europa occidentale, Brasile, Messico o altri paesi—essi hanno sempre voluto bene ai membri fedeli della Chiesa e si sono impegnati diligentemente a imparare la lingua locale. Una volta in cui Kathy ebbe qualcosa da dire sulle innumerevoli

A SINISTRA: FOTOGRAFIA DI VILLAGE PHOTOGRAPHERS, TAMPA, FLORIDA

ore che Neil dedicava allo studio delle lingue, egli affermò di avere ricevuto un dono spirituale e che il Signore si aspettava che lavorasse diligentemente per svilupparlo. L'anziano Andersen oggi parla il francese, il portoghese e lo spagnolo.

Seguire i Fratelli

«Per sedici anni i membri della Prima Presidenza e i Dodici sono stati il mio esempio e i miei insegnanti» ha spiegato l'anziano Andersen, parlando alla conferenza generale, dopo essere stato chiamato nei Dodici. «Ho visto il loro amore e la testimonianza certa del nostro Padre celeste e di Suo Figlio. Ho visto la loro instancabile volontà di edificare prima il regno di Dio. Ho visto il potere di Dio su di loro che li ha magnificati e sostenuti. Sono stato testimone dell'adempimento della loro voce profetica».[2]

Quando l'anziano Andersen serviva come direttore generale del dipartimento audiovisivi della Chiesa, si incontrava quasi ogni settimana con il presidente James E. Faust (1920–2007). «Una volta andai dal presidente Faust con un problema spinoso che non sapevo come risolvere», ricorda l'anziano Andersen. «Egli mi disse: "Neil, hai pregato riguardo a questo problema? Hai pregato tutta la notte come fece Enos?" Poi si accomodò sulla sua poltrona e mi confidò: "Ho pregato molte volte tutta la notte per trovare la soluzione a situazioni difficili. È così che anche tu riceverai la tua risposta". Aveva ragione».

Fu in quel periodo che l'anziano Andersen supervisionò lo sviluppo del film*I testamenti di un solo gregge e un solo pastore*; il primo lancio di Mormon.org, il sito missionario della Chiesa sulla Rete; e l'installazione dei sistemi audiovisivi nel Centro delle conferenze di Salt Lake City.

Nel maturare queste esperienze l'anziano Andersen ha riconosciuto la guida della Prima Presidenza e dei Dodici. «I Fratelli ti istruiscono sul potere spirituale. Essi non ti insegnano semplicemente dei fatti; ti insegnano in che modo comprendere il Signore e darGli ascolto. Impari a essere un servitore del Signore».

Servire i singoli

L'anziano Andersen ammette: «Il presidente Monson è stato un insegnante fantastico per me e per molte altre persone, in quanto ci ha insegnato a servire gli altri come farebbe il Salvatore. Egli ha messo in continua evidenza che non vi è gioia più grande che sapere di essere stati uno strumento nelle mani del Signore per rispondere a una preghiera sincera».

Questi principi si sono radicati nell'anziano Andersen.

La madre di un ragazzo, che l'anziano Andersen aveva incontrato brevemente tempo prima, ricorda che il figlio a un certo punto «era sull'orlo di un collasso emotivo e fisico», quando vide l'anziano e la sorella Andersen seduti al tavolo di un bar. «Mio figlio in seguito ci disse: "Non mi sarei avvicinato a nessun altro, ma quando ho visto l'anziano Andersen, sapevo che mi voleva bene, così mi sono alzato subito per andare da lui"».

Nonostante la crisi in corso avesse alterato terribilmente i lineamenti del ragazzo, l'anziano Andersen lo riconobbe e lo chiamò per nome. L'anziano e la sorella Andersen portarono il giovane a casa loro, gli offrirono del cibo e parlarono a lungo con lui. Quindi, benché fosse mezzanotte, l'anziano Andersen guidò diverse ore per riportare a casa il ragazzo.

«L'influenza dell'anziano Andersen non finì lì», spiega

EVENTI PRINCIPALI DEL SUO SERVIZIO NELLA CHIESA

1970–72: Missionario in Francia
1984–89: Consigliere della presidenza del palo di Tampa, Florida
1989–92: Presidente della Missione francese di Bordeaux
1992–93: Presidente del palo di Tampa, Florida
1993: Chiamata nel Primo Quorum dei Settanta
1994–97: Consigliere della presidenza dell'Area Europa Ovest
1998–2001: Direttore generale del dipartimento audiovisivi della Chiesa
2002–05: Presidente dell'Area Brasile Sud
2005–09: Presidenza dei Settanta
2008–09: Presidente anziano della presidenza dei Settanta
Aprile 2009: Chiamata nel Quorum dei Dodici Apostoli

la madre. «Ancora oggi, dopo anni, continua a vedere nostro figlio, a interessarsi a lui. Egli ha salvato il nostro ragazzo».

Una volta, durante una visita in ospedale, l'anziano Andersen notò una paziente di 26 anni, di nome Lora McPherson, che aveva subito un intervento chirurgico in seguito a un cancro. La madre, Nancy, racconta:

«[L'anziano Andersen] le dette una benedizione del sacerdozio, le fece avere una copia dei discorsi di una recente conferenza generale; più avanti, chiese a Lora per quali cose pensava di essere grata e di quelle cose egli parlò in un discorso tenuto alla BYU–Hawaii.

Durante la convalescenza, l'anziano Andersen invitò Lora a vedere il suo ufficio e la portò in giro per l'edificio che ospita la sede amministrativa della Chiesa.

Diversi mesi più tardi, quando fu chiaro che a Lora era rimasto poco tempo da vivere, l'anziano Andersen le impartì una bellissima benedizione, che dette a Lora uno straordinario conforto nel passaggio all'altra vita. In seguito egli modificò l'agenda dei suoi viaggi per parlare al funerale di Lora.

Siamo rimasti profondamente colpiti dalla capacità dell'anziano Andersen di adempiere i suoi incarichi familiari e mondiali e di trovare ugualmente il tempo per una singola persona. Egli è un vero esempio dell'ammonimento del Salvatore di cercare e servire i bisognosi».

Un servitore del Signore

Parlando della chiamata di suo padre in veste di Apostolo, il figlio Brandt dice: «È una chiamata che ti cambia la vita, ma non cambierà quella dei miei genitori. Essi sono le stesse persone in privato come in pubblico». Tutti coloro che conoscono l'anziano Neil L. Andersen concorderanno.

Ho avuto la benedizione di lavorare a stretto contatto con l'anziano Andersen quando serviva come Autorità generale. La fede che ha dimostrato sin da bambino lo sostiene ancora oggi. Egli insegna il Vangelo con convinzione, in gran parte perché lo mette in pratica tanto fedelmente in ogni aspetto della vita. I suoi consigli sono immancabilmente saggi. Ho osservato che egli ha il dono della visione profetica, e sono sicuro che questo dono continuerà a crescere in virtù del manto della sua nuova chiamata di Apostolo del Signore Gesù Cristo.

Al momento di assumersi questo sacro incarico, l'anziano Andersen ha umilmente dichiarato: «Traggo conforto da una cosa che mi qualifica per il santo apostolato che non può essere in dubbio, ed è che il Signore mi ha profondamente benedetto. So con chiarezza perfetta e certa, tramite il potere dello Spirito Santo, che Gesù è il Cristo, il diletto Figlio di Dio».[3] ■

NOTE

1. Neil L. Andersen, «Voi sapete abbastanza», *Liahona,* novembre 2008, 13.
2. Neil L. Andersen, «Venire a Lui», *Liahona,* maggio 2009, 79.
3. Neil L. Andersen, *Liahona,* maggio 2009, 78.

A SINISTRA: FOTOGRAFIA DI CHRISTINA SMITH; A DESTRA: FOTOGRAFIA DI QUINN FARLEY PHOTOGRAPHY, SALT LAKE CITY, UTAH

Pagina a fianco, da sinistra: Nel 2000 con il presidente James E. Faust, mentre segue la produzione del film I testamenti di un solo gregge e un solo pastore; nel 2004 mentre parla ad una celebrazione nell'ambito della ridedicazione del tempio di San Paolo in Brasile; nel 1992 come presidente di missione con il presidente Boyd K. Packer durante la creazione del palo di Bordeaux in Francia; durante la conferenza generale dell'aprile 2009 con l'anziano D. Todd Christofferson. A destra: l'anziano e la sorella Andersen con i figli e i nipoti nel 2006.

Meglio del massimo dei voti

Quale eroe ignorerebbe un'adorabile bambina di sette anni?

SHANDA STEPHENS

Le parole si mescolavano nella mia mente mentre tentavo disperatamente di concentrarmi sull'*Inferno* di Dante. Diedi un'occhiata all'orologio in salotto: erano già le dieci di sera. La mattina seguente avrei dovuto fare un questionario su otto capitoli dell'*Inferno* che non avevo ancora letto; dovevo scrivere un riassunto per la lezione di Inglese e alle sei della mattina mi sarei dovuto trovare nell'edificio del seminario per una riunione. Presto sarei dovuta andare a dormire. Lessi:

Poi che la carità del natio loco mi strinse,
raunai le fronde sparte,
e rende'le a colui,
ch'era già foco.[1]

Finalmente stavo riuscendo a concentrarmi per affrontare la lunga notte.

… Indi venimmo al fine
ove si parte lo secondo giron dal terzo,
e dove si vede la giustizia
orribil arte.

«Ciao, Shan», disse Shallen, la mia sorellina di sette anni.

Biascicai una qualche risposta nella speranza che se ne sarebbe andata. Dove ero arrivata? Vediamo… *arte*… *arte*… Eccola!

… A ben manifestar
le cose nove,…

Non riuscivo a concentrarmi. Mi sentivo osservata in ogni movimento da quella faccina da bambola di Shallen. Mi sentivo come una prigioniera sotto l'occhio vigile della mia piccola irritante sorellina. I suoi occhi color smeraldo, così vivi, si accesero di emozione quando vide che la stavo guardando.

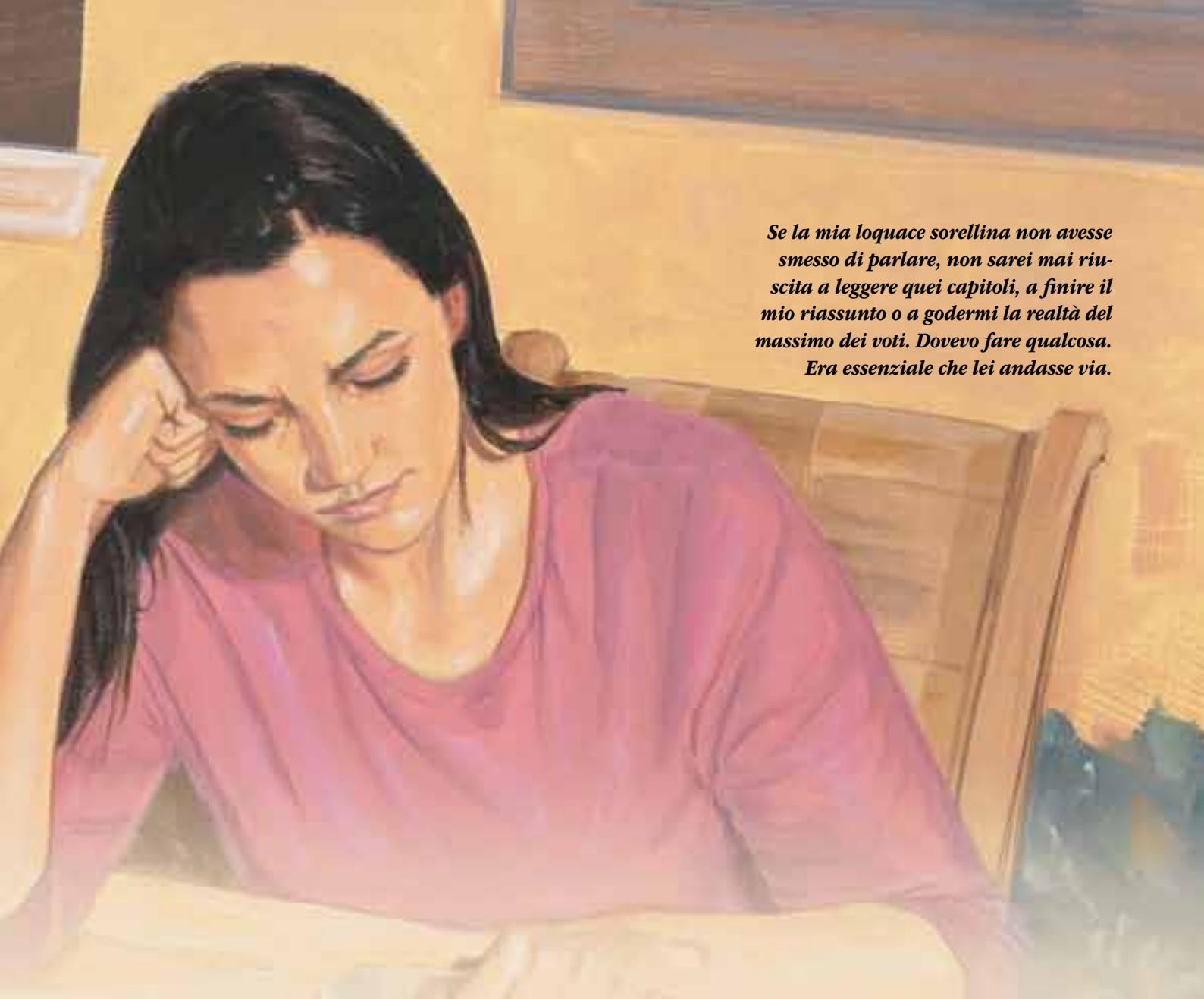
«Oggi a scuola la maestra ci ha detto che ci sarà un giorno da eroe per tutti i bambini di seconda elementare e tutti dovremo vestirci da eroi e poi dovremo fare un rapporto. Sarà divertente e potremo restare vestiti da eroi per tutto il giorno anche durante l'intervallo, e noi…».

Sapevo che se la mia loquace sorellina non avesse smesso di parlare, non sarei mai riuscita a leggere quei capitoli, a finire il mio riassunto o a godermi la realtà del massimo dei voti.

Dovevo fare qualcosa. Era essenziale che lei andasse via. Trascurarla l'avrebbe fatta annoiare e forse sarebbe andata a raccontare la storia del suo giorno da eroe a qualche altro componente della famiglia.

Il mio dito indice mi riportò là dove ero rimasta nell'*Inferno:*

… dico che
arrivammo ad una landa che dal…



Se la mia loquace sorellina non avesse smesso di parlare, non sarei mai riuscita a leggere quei capitoli, a finire il mio riassunto o a godermi la realtà del massimo dei voti. Dovevo fare qualcosa. Era essenziale che lei andasse via.

«E potremo anche disegnare i nostri eroi e…»

Perché non riusciva a capire che sarei rimasta alzata tutta la notte per fare i miei compiti? La mia rabbia stava per esplodere come una bolla arrivata al limite, quando mi sorella smise di parlare. Rimasi sbigottita. Tenni gli occhi puntati sul mio libro, sperando che ella avrebbe finalmente scoperto la mia mancanza di interesse.

«Shan», mi sussurrò con la sua voce innocente e dolce.

I miei occhi fissavano ancora le parole di Dante. Ella si fermò per un momento. Diedi uno sguardo veloce per vedere la sua testa piegata smarrita per la mia mancanza di attenzione. Cominciai a sentirmi sempre più in colpa, ma immersi i miei occhi ancora più profondamente in quelle pagine sbiadite.

«Shan, voglio che sia tu il mio eroe. Posso mettermi la tua uniforme da bagnina per il giorno da eroe?»

I miei occhi abbandonarono il libro per perdersi nei capelli color oro che avvolgevano il volto triste della mia sorellina. Non avevo mai immaginato di poter essere l'eroe di Shallen, un eroe che non aveva neanche il tempo di ascoltare un'adorabile bambina di sette anni. Il mio cuore in colpa si spezzò dalla vergogna quando mi resi conto del mio egoismo.

Posai la penna e misi da un lato il libro. Presi la mia piccola dolce ammiratrice per la mano e la portai nella mia stanza. Le misi addosso la mia maglia sbiadita dal sole, la incoronai con la mia visiera di polistirolo e le misi al collo il fischietto consumato dall'acqua su cui c'era scritto «Shanda». Ella mi guardò e sulla sua faccia c'era il sorriso più bello che le avessi mai visto. Il suo amore mi convinse che la mia sorellina era ben più importante di qualsiasi voto a scuola. ■

NOTA

1. Vedere Dante, *Inferno,* canto 14.

ILLUSTRAZIONE DI DOUG FAKKEL

Come aprire i cieli

Volete che i cieli vi si aprano quotidianamente? C'è un modo! Basta seguire l'esempio dato dal profeta Joseph Smith.

ANZIANO YOSHIHIKO KIKUCHI
Membro dei Settanta

Volete sentire l'amore di Dio più fortemente nella vostra vita? Volete sentirvi più in sintonia con il Suo Spirito? Volete che i cieli vi si aprano quotidianamente?

C'è un modo per poter sentire ogni giorno un rinnovamento dell'amore eterno di Dio e bere dalla «sorgente di acque vive» (1 Nefi 11:25). Il modello da seguire è quello attuato dal profeta Joseph Smith quando si recò in un bosco una mattina presto nel 1820 alla ricerca di risposte alle sue domande. Sto parlando di un momento di raccoglimento mattutino passato tra la preghiera, la meditazione e lo studio delle Scritture. Se lo facciamo ogni mattina, anche se solo per pochi minuti, saremo grandemente benedetti. So che è così.

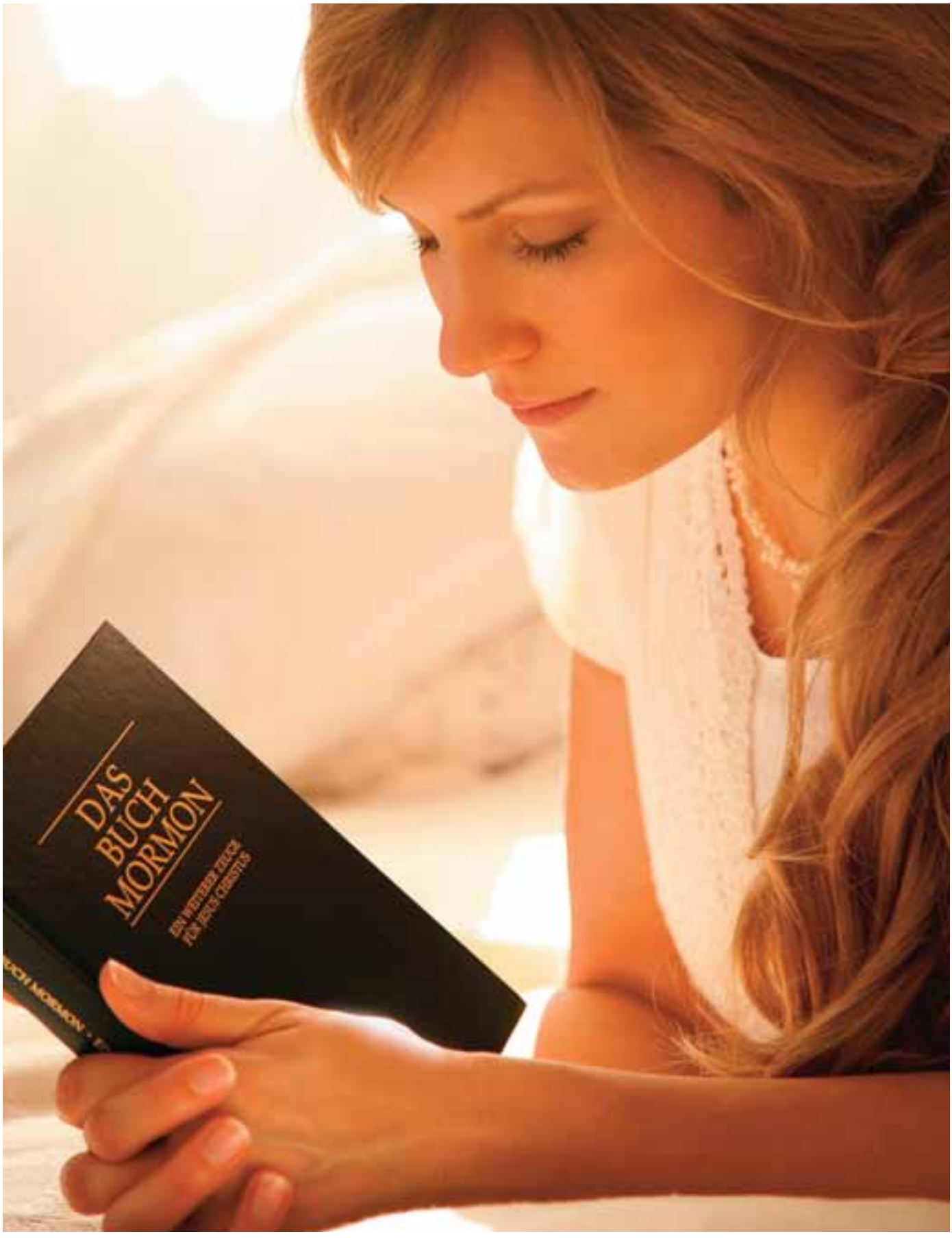
Sfuggire al rumore e al tumulto

Una volta il profeta Joseph Smith fece questa interessante osservazione sull'aprire i cieli*:* «Le manifestazioni del dono dello Spirito Santo, il ministero degli angeli o lo sviluppo del potere, della maestà o della gloria di Dio sono stati assai raramente manifestati in pubblico, e in genere al popolo di Dio, come gli Israeliti. Più spesso, quando gli angeli sono venuti, o Dio si è manifestato, ciò è accaduto in privato a singoli, in camera loro, nel deserto o nei campi, normalmente senza rumore o tumulto».[1]

Sfortunatamente la vita moderna è piena di rumore e tumulto. La nostra società offre così tante distrazioni che, a meno che non ci ricaviamo del tempo e ci sforziamo di astrarci da esse, la voce dello Spirito potrebbe non giungerci. Ecco perché in un giorno di primavera nel 1820, Joseph Smith uscì di casa presto per entrare in un bosco in modo da poter pregare nel silenzioso isolamento riguardo a una domanda di religione. La risposta giunse con sorprendente chiarezza quando il Padre celeste e Gesù Cristo gli apparvero, introducendo la dispensazione della pienezza dei tempi (vedere Joseph Smith—Storia 1:14–19).

Allo stesso modo, la chiave per ottenere la forza spirituale di cui abbiamo bisogno si trova in ciò che il presidente Thomas S. Monson una volta ha descritto come l'entrare nel nostro personale «bosco sacro». Egli stava istruendo i vescovi, ma il consiglio si applica a tutti i membri della Chiesa: «Ogni vescovo ha bisogno di un bosco sacro in cui ritirarsi per meditare e pregare per ottenere una guida. Il mio "bosco sacro" si trovava nella vecchia cappella del nostro rione. Non so neppure contare le occasioni in cui la sera tardi salivo sul podio di quell'edificio in cui ero stato battezzato, confermato, ordinato,

ILLUSTRAZIONI FOTOGRAFICHE DI RUTH SIPUS


DAS
BUCH
MORMON

istruito e alla fine chiamato a presiedere. La cappella era fiocamente illuminata dai lampioni stradali sul davanti. Là dentro non si udiva un suono, non c'era alcun intruso. Con le mani poggiate al pulpito mi inginocchiavo e condividevo con Lui lassù nell'alto dei cieli i miei pensieri, le mie preoccupazioni, i miei problemi».[2]

Ovviamente, questi momenti da «bosco sacro» non duplicano ciò che accadde al profeta Joseph nel Bosco sacro. Non ci avviciniamo a questi momenti aspettandoci di vedere il Padre e il Figlio più di quanto se lo aspettasse Joseph Smith. Ma possiamo avere fiducia che il Padre celeste risponderà alle nostre preghiere; come dà risposta ad esse, tuttavia, sta a Lui decidere.

C'è grande potere nel ritagliarsi dei momenti di calma, preghiera e meditazione. Nella tranquillità che accompagna le nostre meditazioni, possiamo conoscere il Padre e Suo Figlio (vedere Salmi 46:10; DeA 101:16).

Il potere della preghiera mattutina e dello studio delle Scritture

Quando servii come presidente di missione alle Hawaii, ebbi molte opportunità di parlare con giovani anziani e sorelle che si sforzavano di essere dei missionari migliori. Ricordo un missionario che era profondamente scoraggiato. Il suo lavoro missionario era diventato un peso troppo grande per lui ed egli aveva cominciato a mettere in dubbio la sua testimonianza. Venne da me chiedendomi di mandarlo a casa.

Al contrario, io gli chiesi di seguire l'esempio di Nefi nel meditare e pregare sui suoi dubbi e desideri (vedere 1 Nefi 10:17; 11:1). Questa è una pratica che ho seguito per molti anni e una pratica che molte altre autorità generali della Chiesa seguono. Chiesi

SCENE DAL FILM DELLA CHIESA LA RESTAURAZIONE

al missionario di tornare al suo appartamento e di fare quanto segue:

- Alzarsi presto la mattina, nel suo caso, qualche minuto prima delle 6:30.
- Fare degli esercizi per qualche minuto.
- Lavarsi e radersi, ovvero ripulirsi.
- Vestirsi per il giorno.
- Andare in un posto tranquillo nel suo appartamento.
- Inginocchiarsi, offrire al Padre celeste uno spirito umile e invocarLo. Parlare con Lui tramite la preghiera riverente.
- Aspettare per la Sua santa ispirazione, meditare sulle Scritture o su un discorso di una recente conferenza generale e pensare ai problemi specifici che stava affrontando.

Promisi a questo giovane anziano che se lo avesse fatto e si fosse immerso nelle Scritture, specialmente nel Libro di Mormon, per qualche minuto ogni giorno, egli avrebbe provato sentimenti di gioia e avrebbe ricevuto la forza per andare avanti.[3]

Qualche giorno dopo venne a trovarmi. I suoi occhi si riempirono di lacrime, quando mi raccontò le esperienze avute durante quei momenti di devozione la mattina presto. Egli servì meravigliosamente come servo del Signore e completò una missione onorevole. Recentemente sua moglie mi ha detto che lui continua a svegliarsi presto per passare un po' di tempo da solo con il suo Padre celeste.

Insegnai questo stesso principio a ciascuno dei missionari su cui ebbi il privilegio di presiedere. Ero preoccupato che non stavamo facendo tutto ciò che potevamo per portare la luce del Vangelo al popolo delle Hawaii. In un periodo relativamente breve, da quando i missionari avevano iniziato questa pratica, il numero di riferimento ricevuti dai membri crebbe, le opportunità di insegnamento aumentarono e il numero di battesimi nella nostra missione raddoppiò e poi triplicò. Tutto ciò avvenne perché gli sforzi dei missionari furono magnificati dal potere del Santo Spirito.

Questi momenti da «bosco sacro» non duplicano ciò che accadde al profeta Joseph nel Bosco sacro. Ma possiamo avere fiducia che il Padre celeste risponderà alle nostre preghiere.

Conosco per esperienza personale il potere spirituale che può scorrere nella vostra vita, se seguite questa pratica. Sentirete l'amore di Dio e una purificazione rigenerante del vostro spirito (vedere 1 Nefi 11:22–25; DeA 50:28–29). Avrete momenti di rivelazione, quando lo Spirito suggerirà al vostro spirito ciò che dovete fare per essere un padre migliore, una madre migliore, un figlio o una figlia migliore, un discepolo di Gesù Cristo migliore.

Trovare soluzione ai problemi di tutti i giorni

Conosco un buon membro della Chiesa che ha un matrimonio di successo e sei bei figli. Ella sta provando a essere la compagna migliore possibile per suo marito e la madre migliore possibile per i suoi figli. È una capace dirigente delle Giovani Donne a livello di rione. Ma a volte sente di non essere brava abbastanza. Si scoraggia e sente un vuoto nell'anima.

Un giorno ella venne da me con suo marito e descrisse il sentimento di impotenza che prova in quei momenti. Aveva parlato del suo problema con il suo dirigente del sacerdozio e soprattutto con suo marito, ma senza trovare sollievo. Le suggerii che, quando il marito andava a lavoro e i figli a scuola, doveva scegliersi un posto in casa e lì sedersi a conversare con riverenza e umiltà con il Padre celeste. Le suggerii di esprimere la sua gratitudine a Dio per le sue benedizioni e poi di aspettare la Sua santa ispirazione. Ella si impegnò a farlo tutti i giorni.

Qualche tempo dopo ricevetti una sua lettera. Mi disse che ogni volta che si inginocchiava in quei momenti di calma giornaliera e metteva il suo fardello ai piedi del Padre celeste, Egli portava via le sue preoccupazioni. Riconosceva il suo grande valore per Lui e imparava sempre più sull'arte del «guarire»,[4] mentre Egli guariva la sua anima.

Se usiamo questi momenti spirituali giornalieri per ottenere maggiore forza spirituale, comprenderemo meglio il nostro Padre celeste e il Salvatore e la Sua espiazione. Assaggeremo la «bontà di Gesù» e sentiremo con «una immensa gioia» il potere del Suo amore eterno.

Una maggiore comprensione dell'Espiazione

Se usiamo questi momenti spirituali giornalieri per ottenere maggiore forza spirituale, saremo benedetti con una comprensione maggiore del nostro Padre celeste e del Salvatore e della Sua espiazione. Gusteremo «la bontà di Gesù» (Mormon 1:15). Sentiremo con «una immensa gioia» (1 Nefi 8:12) il potere del Suo amore eterno. Arriveremo al punto di amare il Salvatore ancora di più per ciò che Egli fece per noi durante il Suo ministero mortale, soprattutto nel Getsemani, sulla croce e nella Resurrezione, e per ciò che Egli continua a fare per noi oggi (vedere Giovanni 6:51; Alma 7:11–12).

Qualche anno fa, l'anziano Melvin J. Ballard (1873–1939) del Quorum dei Dodici Apostoli ebbe un'esperienza mentre era in visita alla riserva indiana di Fort Peck, nel Montana, USA. In quell'occasione ebbe bisogno di ispirazione e forza per aiutare le persone in quella comunità.

Una notte fece un sogno nel quale fu fatto entrare in una stanza, dove vide «l'essere più glorioso che avevo mai immaginato, e fui portato avanti per incontrarLo… Egli sorrise, mi chiamò per nome e stese la mano verso di me. Anche se dovessi vivere fino ad avere mille anni, non dimenticherei mai quel sorriso. Mi abbracciò e mi baciò, tenendomi stretto, e mi benedisse fino a quando tutto il mio corpo era in commozione. Quando ebbe finito, io caddi ai Suoi piedi e là vidi i segni dei chiodi; Glieli baciai mentre una grande gioia mi attraversava l'essere. Mi sentii come se fossi stato davvero in cielo. Il sentimento… allora fu: Oh! Se potessi… stare alla Sua presenza e riprovare quel sentimento che io provai *allora*…, darei tutto quello che sono e che spero di diventare.

Come so che io vivo, così so che Egli vive».[5]

Non so se avrete mai un'esperienza simile in questa vita. Ma so che se continuate a incontrarvi con il Padre celeste nelle camere segrete del vostro cuore, arriverete a conoscere Lui e il nostro Salvatore in modi non possibili altrimenti (vedere 3 Nefi 19:16–23, 25–29). Prego che possiate farlo e che le cateratte del cielo si aprano in qualunque glorioso modo il Padre celeste vi ha preparato. ■

NOTE

1. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph Smith* (corso di studio per il Sacerdozio di Melchisedec e per la Società di Soccorso, 2007), 125; vedere anche *History of the Church,* 5:30–31.
2. Thomas S. Monson, «Il vescovo: il ruolo principale nei servizi di benessere», *La Stella,* aprile 1981, 189–190.
3. Vedere «Thy Spirit, Lord, Has Stirred Our Souls», *Hymns,* 157.
4. Vedere «O Signor, ch'io possa amarTi», *Inni,* 220.
5. Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 66.

TROPPA INFORMAZIONE?

PROVA A VIVERE DAL VIVO.
(VEDERE DEA 101:16).

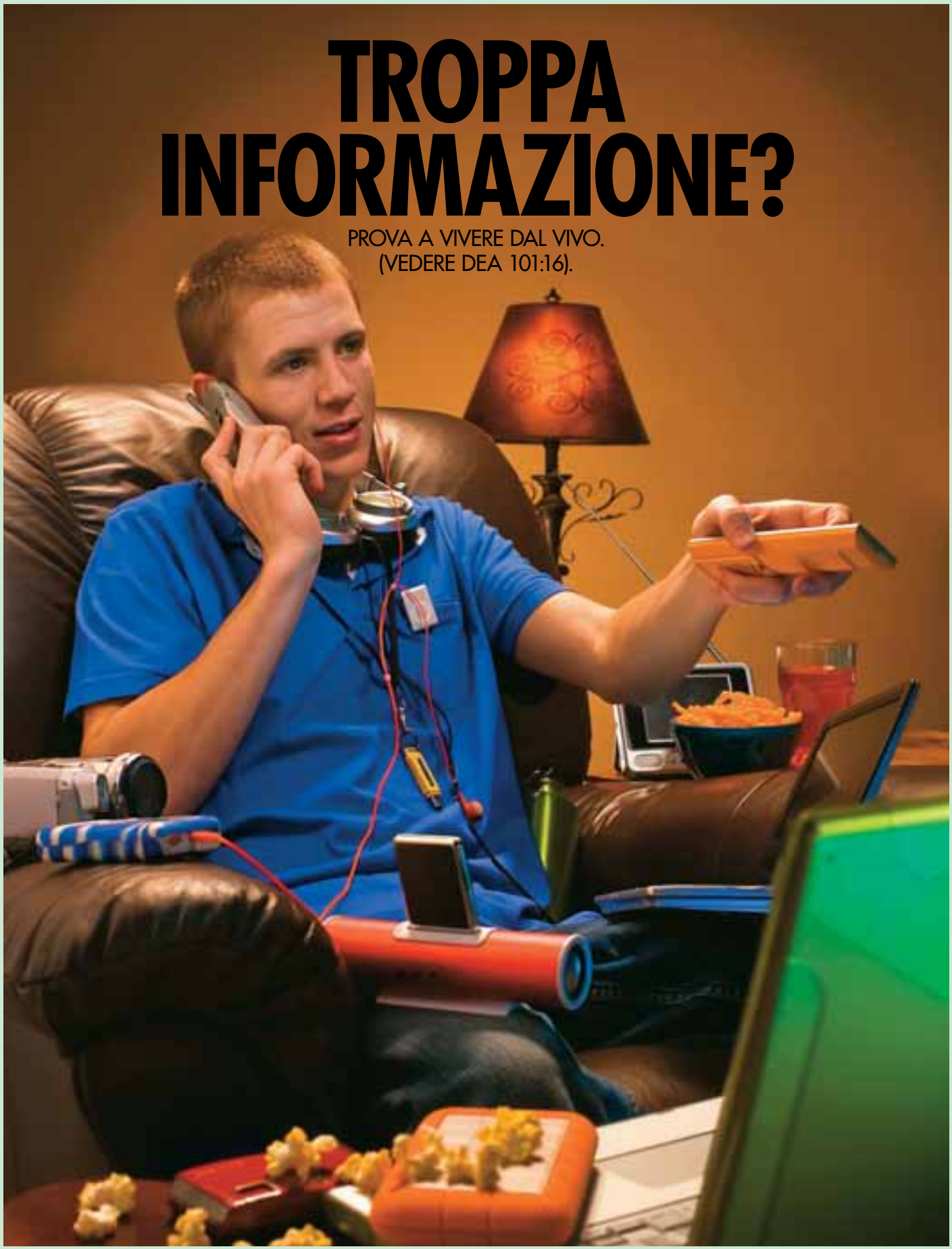
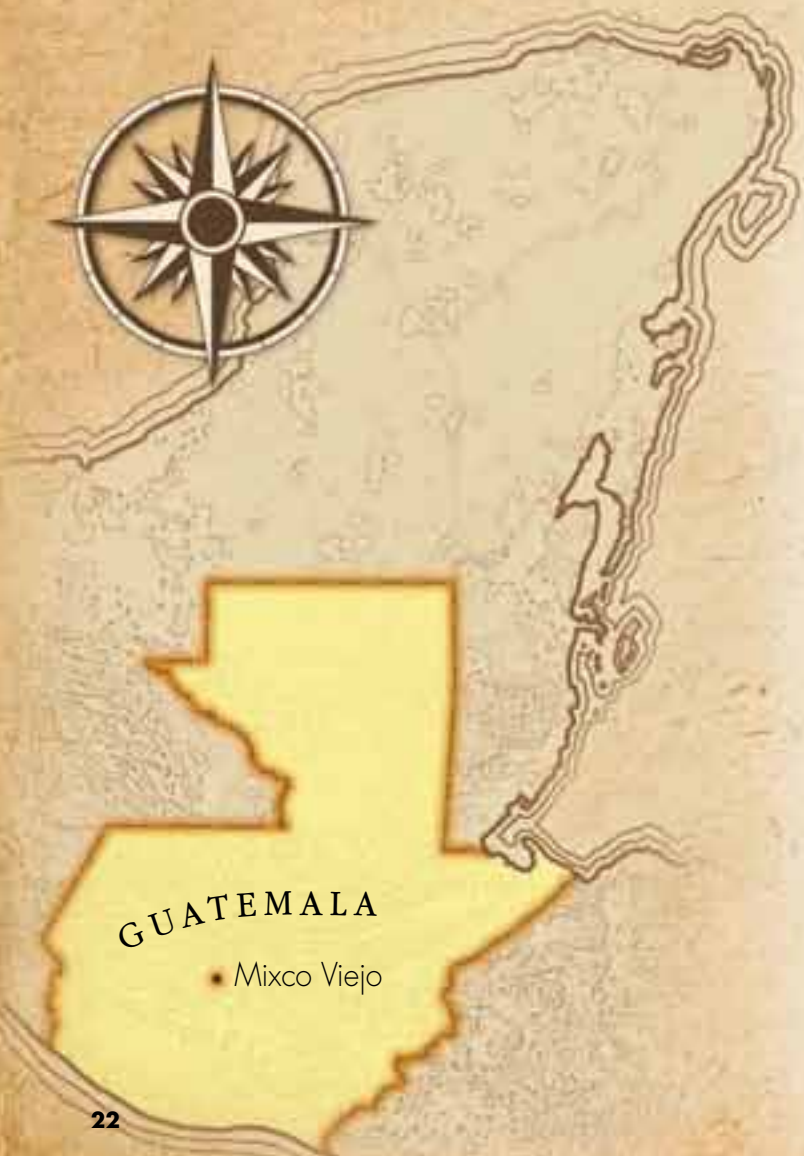


ILLUSTRAZIONE FOTOGRAFICA DI JOHN LUKE

Guardarsi dal pericolo all'interno

la leggenda di Mixco Viejo



ADAM C. OLSON
Riviste della Chiesa

Byron Iquic, impegnato a fare delle saldature, si prende una pausa, alza la visiera di protezione e si asciuga il sudore sulla fronte. Il presidente Iquic, presidente del ramo di San Juan, palo di Guatemala City Florida, sta costruendo una nuova casa per sua moglie, Etelvina, e i loro quattro figli.

Egli ama la sua famiglia e vuole che la casa sia confortevole, ma vuole anche che sia sicura e solida. Serrature, luci, e un tetto e mura resistenti sono solo alcune delle misure adottate per proteggere la sua famiglia dall'uomo e dalla natura.

Mentre parla di proteggere la sua preziosa famiglia, egli fa una pausa. Dato che il presidente Iquic ha familiarità con la leggenda di Mixco Viejo, egli comprende che a prescindere da quanto bene la casa possa tenere fuori le cose, i pericoli più grandi per la sua famiglia potrebbero venire da ciò che la famiglia lascia entrare.

La caduta di Mixco Viejo

Mixco Viejo, una città antica vicina alla casa degli Iquics, risale al 900 a.c. Prima di essere distrutta, quasi cinquecento anni fa, doveva essere uno spettacolo impressionante. La città fortificata si trovava sulla cima di una serie di colline con lati scoscesi molto ripidi. Gli archeologi stimano che a un certo punto la città ospitava più di millecinquecento persone, più altre settemila nelle valli circostanti.

FOTOGRAFIE DI ADAM C. OLSON

Parti della storia della caduta di Mixco sono incerte, ma la leggenda è istruttiva. Nel 1525 il conquistatore spagnolo Pedro Alvarado mise sotto assedio Mixco Viejo. Per più di un mese gli Spagnoli e i loro alleati indigeni provarono a prendere la città, ma subirono gravi perdite. Ma Mixco Viejo rimaneva per la sua gente una fortezza apparentemente impenetrabile.

La leggenda però racconta che c'era un altro ingresso, un passaggio segreto che conduceva alla città da una grotta a una certa distanza, un passaggio che la popolazione di Mixco Viejo ritenne non necessario difendere perché era piccolo e ben nascosto.

Gli Spagnoli lo trovarono. Approfittarono della piccola apertura che il popolo aveva lasciata indifesa, sorpresero gli abitanti della città dall'interno e distrussero Mixco Viejo.

Identificare le debolezze

Il presidente Iquic crede che le case e le famiglie siano come Mixco Viejo, sotto un assedio spirituale che Satana «fa guerra ai santi di Dio, e li circonda tutt'attorno» (DeA 76:29).

«Il nemico cerca sempre una strada per entrare», dice il presidente Iquic. «Non dobbiamo lasciarci sorprendere nel sonno».

Nessun muro fisico o spirituale può tenere fuori un nemico che riesce a scovare un ingresso non sorvegliato. I profeti di Dio ci hanno messo in guardia contro le

PROTEGGERE LA NOSTRA CASA

«Dobbiamo rendere le nostre case luoghi di rifugio dalla tempesta che infuria, sempre più, intorno a noi. Se si lascerà aperto anche il minimo spiraglio, le influenze negative penetreranno tra le mura domestiche».

Anziano L. Tom Perry del Quorum dei Dodici Apostoli, «L'importanza della famiglia», *Liahona*, maggio 2003, 40.

In alto, Byron ed Etelvina Iquic, e i loro figli (da sinistra) Briseida, Byron, Glenda e Nelson fanno visita alle rovine di Mixco Viejo in Guatemala. La leggenda dice che questa città ben fortificata fu conquistata solo dopo che il nemico trovò un passaggio segreto che conduceva ad essa.

Oltre che provare a proteggere i loro figli dal pericolo spirituale, Byron ed Etelvina Iquic stanno anche insegnando loro il pentimento nel caso in cui il nemico riesca a passare attraverso le linee di difesa della famiglia.

pericolose aperture che il nemico può usare per entrare a prescindere da quanto sia forte il muro. Molte di queste porte sono rappresentate da ciò che guardiamo, da ciò che ascoltiamo e da come impieghiamo il tempo. Ma, dopo che abbiamo ascoltato questi consigli profetici, sta ancora a noi decidere cosa fare.

Rafforzare le nostre famiglie

Lo Spirito Santo è essenziale nel giudicare se ciò che facciamo ci rafforza o ci indebolisce.

«La maniera per giudicare è tanto chiara… quanto lo è la luce del giorno rispetto alla notte buia», insegnò Mormon. «Poiché ecco, lo Spirito di Cristo è dato a ogni uomo, affinché possa distinguere il bene dal male» (Moroni 7:15–16).

«Abbiamo bisogno che lo Spirito Santo sia la nostra guida», dice il presidente Iquic. «Dobbiamo includere nella nostra vita quelle cose che invitano lo Spirito Santo e rimuovere quelle cose che Lo offendono».

«Le norme sono chiare», ha insegnato l'anziano David A. Bednar del Quorum dei Dodici Apostoli. «Se qualcosa che pensiamo, vediamo, sentiamo o facciamo ci allontana dallo Spirito Santo, allora dovremmo smettere di pensare, vedere, ascoltare o fare quella cosa… Prendere "lo Spirito Santo come [nostra] guida" (DeA 45: 57) è possibile ed essenziale per la nostra crescita e sopravvivenza spirituale in un mondo sempre più malvagio».[1]

Ricostruire le mura

Oggi le persone stanno provando a preservare e a ricostruire le rovine di Mixco Viejo, un'impresa difficile dopo cinquecento anni.

Il presidente e la sorella Iquic stanno provando a preservare la loro famiglia e a fortificarla contro il mondo; anche questa è un'impresa difficile ma possibile grazie alla preghiera familiare (vedere DeA 10:5), allo studio familiare delle Scritture (vedere 1 Nefi 15:23–24), alla serata familiare (vedere 2 Nefi 25:26) e all'insegnamento dell'importanza dell'obbedienza (vedere DeA 88:34).

Il presidente e la sorella Iquic stanno anche insegnando il pentimento perché comprendono che anche dopo tutto ciò che essi e le loro famiglie fanno per proteggersi, possono esserci ancora altre porte che devono essere sorvegliate e, in un momento di debolezza causata dalla distrazione, qualcuno potrebbe cadere.

In preparazione per questi momenti, il presidente e la sorella Iquic riconoscono di dover insegnare ai loro figli non soltanto la fede in Gesù Cristo e nella Sua espiazione, ma anche il pentimento (vedere DeA 68:25) in modo che quando i loro figli commettono degli errori, essi possano vedere la crepa nel muro e sapere come ripararla.

«La tentazione sarà sempre lì», dice il presidente Iquic. «Dobbiamo riconoscere i nostri errori e pentirci velocemente, altrimenti essi impediranno il nostro progresso e impediranno allo Spirito di proteggerci».

Sul far della sera, con la leggenda di Mixco Viejo in mente, il presidente Iquic ripone i suoi attrezzi e chiama a raccolta la sua famiglia per la preghiera familiare per affrontare la sera scura. ■

NOTA

1. David A. Bednar, «Per poter avere sempre con sé il suo Spirito», *Liahona,* maggio 2006, 30.

Cercate di istruirvi e di apprendere continuamente

Insegnate i passi scritturali e le citazioni o, se necessario, un altro principio, che rispondono alle esigenze delle sorelle che visitate. Portate testimonianza della dottrina e invitate le sorelle che visitate a esternare i sentimenti che provano e ciò che hanno appreso.

Perché dovrei cercare di istruirmi e di apprendere continuamente?

DeA 93:36–37: «La gloria di Dio è l'intelligenza, ossia, in altre parole, luce e verità. La luce e la verità abbandonano quel maligno».

Julie B. Beck, presidentessa generale della Società di Soccorso: «Il Signore ha detto che il nostro tempo dovrebbe essere "dedicato allo studio delle Scritture" (DeA 26:1) e che "il Libro di Mormon e le sacre Scritture [ci] sono date… per [nostra] istruzione" (DeA 33:16). Ogni donna nella sua casa può essere un'insegnante di dottrina evangelica, e ogni sorella nella Chiesa necessita della conoscenza del Vangelo come dirigente e insegnante. Se non avete ancora acquisito l'abitudine di studiare le Scritture ogni giorno, iniziate ora e continuate a studiare per essere preparate per le responsabilità di questa vita e dell'eternità» («La mia anima si diletta nelle Scritture», *Liahona,* maggio 2004, 108).

Presidente Thomas S. Monson: «Oltre allo studio di cose spirituali, è anche essenziale l'istruzione secolare… Vi incoraggio a continuare a istruirvi, se non lo state già facendo o non l'avete già fatto, affinché possiate essere preparate se le circostanze lo richiederanno.

I vostri talenti cresceranno man mano che studiate e imparate. Sarete in grado di aiutare meglio i vostri figli mentre studiano e godrete della pace di mente nel sapere che vi siete preparate ad ogni evenienza della vita» («Tre obiettivi che vi guidino», *Liahona,* novembre 2007, 119).

Come posso apprendere continuamente?

Presidente Henry B. Eyring, primo consigliere della Prima Presidenza: «Dovremo compiere alcune scelte difficili in merito a come impieghiamo il tempo… Ricordate, siete interessati allo studio, non solo per la vita terrena, ma per la vita eterna. Quando vedrete chiaramente questa realtà, e voi potete vederla solamente con occhi spirituali, metterete l'apprendimento spirituale al primo posto e non vi sovrapporrete quello secolare…

E dato che ciò che abbiamo bisogno di sapere è difficile da comprendere, abbiamo bisogno dell'aiuto del cielo per sapere quali cose, tra le miriadi che potremmo studiare, potremmo più saggiamente imparare. Ciò significa che non possiamo sprecare tempo nell'intrattenere noi stessi, quando abbiamo l'opportunità di leggere o di ascoltare ciò che ci aiuterà a imparare ciò che è vero e utile. Il nostro segno caratteristico sarà la nostra insaziabile curiosità» («Education for Real Life», *Ensign,* ottobre 2002, 18, 19).

Anziano Robert D. Hales del Quorum dei Dodici Apostoli: «Alcuni degli attributi base di cui c'è bisogno per diventare una persona che impara tutta la vita sono il coraggio, il desiderio fedele, l'umiltà, la pazienza, la curiosità e la disponibilità a comunicare e a condividere la conoscenza che otteniamo…

Mie care sorelle, non sottovalutatevi come donna o come madre… Non lasciate che il mondo stabilisca, denigri o limiti i vostri sentimenti riguardo all'apprendimento continuo e ai valori della maternità nella casa, sia qui nella mortalità che nell'ambito dell'apprendimento eterno e dei benefici che darete ai vostri figli e ai vostri mariti.

L'apprendimento continuo è essenziale per la vitalità della mente, del corpo e dell'anima umani. Esso

accresce l'autostima e la capacità di autorealizzazione. L'apprendimento continuo invigorisce la mente ed è una grande difesa contro l'invecchiamento, la depressione e il dubbio» («The Journey of Lifelong Learning», *Brigham Young University 2008–2009 Speeches* [2009], 2, 8–9). ■

ILLUSTRAZIONE FOTOGRAFICA DI MATTHEW REIER

ILLUSTRAZIONI DI DILEEN MARSH

Come gestire la depressione post partum

UNA PROSPETTIVA EVANGELICA

Quando una donna sta lottando con la depressione post partum, è importante che ella possa contare sul sostegno del marito, dei familiari e di altre persone.

LYNN CLARK CALLISTER
Professore presso la Brigham Young University, Facoltà di Infermieristica

Dopo aver provato per quattro anni ad avere un altro bambino, Anna (i nomi sono stati cambiati) e suo marito erano grati per la nascita di una figlia. Ma Anna sentì che adattarsi ai bisogni di un neonato, in aggiunta alla necessità di continuare a prendersi cura dei suoi altri figli, era un impegno pesante. Si trovò a sprofondare nella depressione nonostante i suoi sforzi migliori per gestire tutto e mantenere un senso di normalità. Anna stava lottando con la depressione post partum.

Tutte le madri, Anna inclusa, sanno che avere un bambino «dovrebbe» essere un momento felice e che le nuove madri «dovrebbero» essere grate per questa incredibile benedizione nella loro vita. Eppure per alcune donne, i disturbi dell'umore conseguenti al parto diminuiscono in maniera significativa questi sentimenti di felicità. La depressione post partum si manifesta in molti modi e può avere implicazioni fisiche, emotive e anche spirituali per le donne che ne soffrono. Per esempio, queste donne possono crearsi aspettative non realistiche in un momento di grande transizione e sentono di dover essere in grado di fare tutto subito per se stesse e per i loro figli appena nati perché devono essere «super mamme» e «super mogli».

È importante che queste donne, e le loro famiglie, comprendano cosa sia la depressione post partum (e ciò che invece non è), ne riconoscano i sintomi, trovino modi efficaci di gestirla e, soprattutto, sappiano che c'è speranza di vivere una vita normale mentre si affrontano sentimenti di depressione.

Il fatto che una donna attraversi la depressione post partum non significa che ella è debole, che ha fatto qualcosa di sbagliato o che deve sentirsi colpevole per questi sentimenti. Nella maggior parte dei casi questa condizione è temporanea. Soffrire di depressione post partum, così come altre difficoltà, può portarci più vicini al Salvatore quando cerchiamo il modo di ottenere forza spirituale. Quando era presidentessa generale delle Giovani Donne, Ardeth G. Kapp spiegò: «Conosciamo il Salvatore, ma spesso è nelle nostre avversità che Lo troviamo davvero, Lo conosciamo e Lo amiamo…Posso portare testimonianza personale che alcuni dei fardelli più pesanti, il disappunto e i dolori possono con il tempo lasciare il posto alla "pace di Dio che sopravanza

ogni intelligenza" (Filippesi 4:7) mentre "sper[iamo] nell'Eterno" (Isaia 40:31)».[1]

Qualcosa di più degli sbalzi di umore

Per alcune donne, partorire crea sentimenti temporanei di tristezza che sono spesso assimilabili a degli sbalzi di umore. I sintomi, che spesso fanno la loro comparsa entro la prima settimana dal parto e possono durare per dieci giorni, possono includere propensione al pianto, irritabilità, stanchezza, ansia e sensibilità emotiva con alti e bassi. Questi sbalzi di umore sono spesso attribuiti a cambiamenti fisici che la madre sta subendo, ma possono essere aggravati dalla mancanza di sonno, una nutrizione inadeguata, un neonato difficile da gestire e dalla mancanza di sostegno. Questi sbalzi di umore sono rilevabili in tutte le culture nel mondo e interessano fino all'ottanta per cento delle donne che partoriscono.

Al contrario, la depressione post partum è una malattia con basi biochimiche. Sebbene nessuno sia sicuro sulla causa certa di questa malattia, i ricercatori credono che gli sbalzi nei livelli di ormoni, che si verificano durante la gravidanza e dopo il parto, possano contribuire a cambiamenti chimici nel cervello. Questo, insieme allo stress e alla fatica che accompagnano l'arrivo di un bambino, può portare alla depressione. Circa il dieci per cento delle donne che hanno un bambino soffrono di depressione post partum, che di solito si manifesta entro quattro settimane dal parto, ma che può presentarsi in qualunque momento nel corso dell'anno successivo. Molte donne che soffrono di depressione post partum hanno vissuto una condizione di depressione precedentemente; le nuove madri in questa categoria devono monitorare attentamente i loro sentimenti in modo da poter chiedere aiuto se i sintomi si presentano e degenerano.

Alcune donne colpite dalla depressione post partum iniziano a sentirsi meglio dopo poche settimane, mentre altre non si sentono più «se stesse» per diversi mesi. Trovare aiuto non è impossibile: identificare i sintomi è il primo passo per iniziare a sentirsi bene di nuovo.

I sintomi

Spesso una neo-mamma ritiene che sentirsi depressa dimostri la sua debolezza. Ella può anche essere preoccupata che gli altri penseranno male di lei, se sanno come si sente. Per queste e per altre ragioni, ella potrebbe non parlare dei suoi sintomi, non rendendo possibile la diagnosi e la cura della depressione post partum.

John, nel parlare dell'esperienza della sua famiglia con la depressione post partum, ha detto: «Mia moglie, Carolyn, nascondeva a tutti i suoi sintomi, anche a me. Per me era difficile sapere quanto stava soffrendo davvero. Ritengo che pensasse che come moglie del vescovo non poteva far sapere a nessuno, né a me, né ai suoi amici, né a sua madre, ciò che stava succedendo».

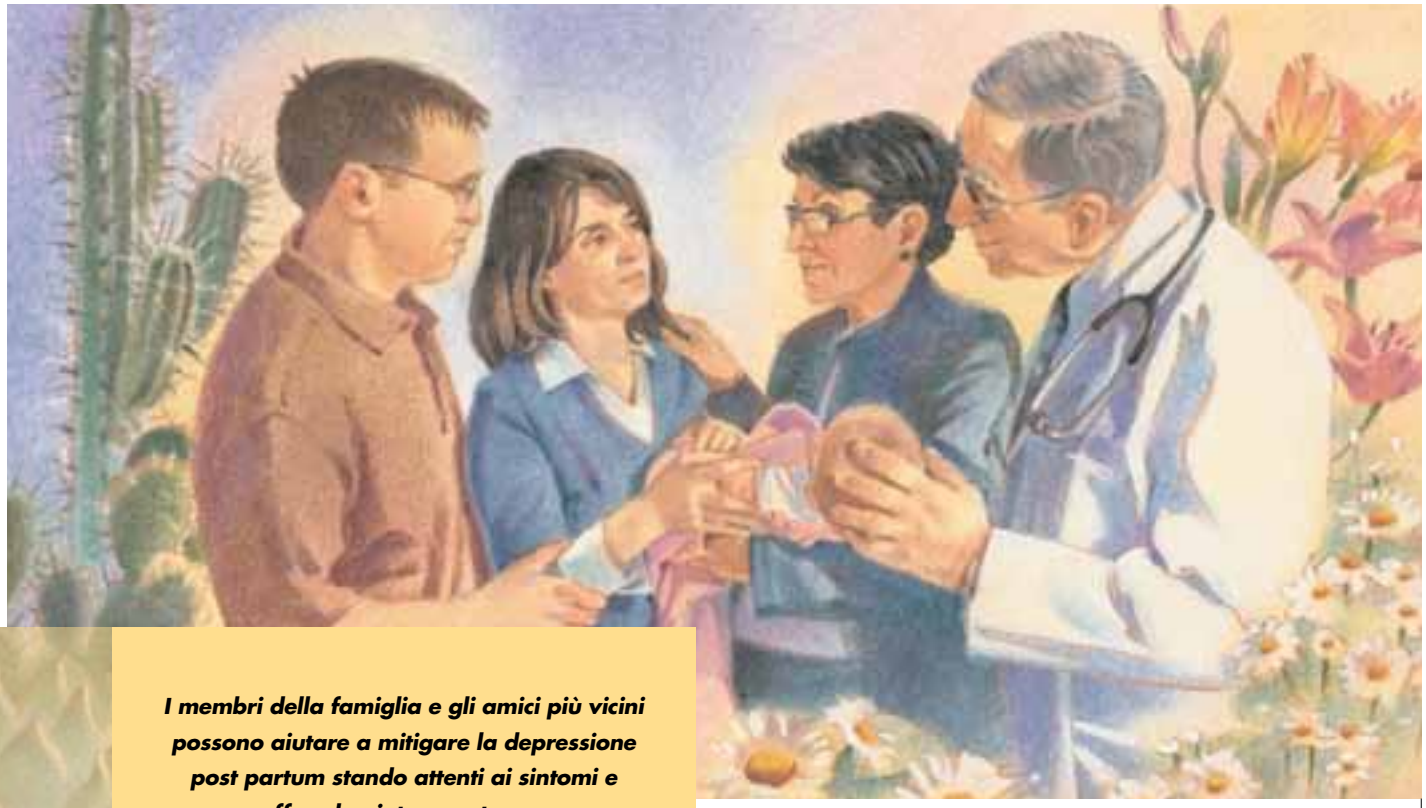
La dottoressa Cheryl Tatano Beck, una rinomata infermiera ricercatrice, chiama la depressione post partum «un ladro che ti ruba la maternità».[2] Ma i membri della famiglia e gli amici più vicini possono aiutare a mitigare questo «furto», stando attenti ai sintomi. Essi possono notare dei cambiamenti nel comportamento della nuova madre, che possono includere:

- Stato di depressione costante prolungato nel tempo.
- Assenza di riso o gioco con il neonato.
- Espressione facciale triste o vuota.
- Tristezza persistente.
- Commenti sulle mancanze che ella percepisce in sé stessa o nel neonato.
- Indicazione di senso di colpa o sentimenti di inadeguatezza.
- Indecisione su questioni ordinarie.
- Irritazione notevole, specialmente in relazione ai capricci o al pianto del neonato. (Vedere «Sintomi della depressione post partum» nella colonna a pagina 30 per segnali più interiori che solamente le madri possono rilevare).

Se i membri della famiglia o gli amici più vicini pensano di aver riconosciuto alcuni di questi sintomi ma non sono sicuri, essi con tatto possono chiedere alla madre domande del tipo: «Ti senti giù di morale [o depressa o senza speranza]? Da quanto ti senti così?», oppure «Senti una mancanza di gioia nella tua vita?». Una volta che la madre e coloro che le sono più vicino riconoscono i sintomi, essi possono iniziare ad affrontare il problema della depressione.

Come gestire la depressione post partum

La gestione della depressione post partum è importante non solo per il benessere della donna ma anche per quello del neonato e del resto della famiglia. Dato che spesso la



I membri della famiglia e gli amici più vicini possono aiutare a mitigare la depressione post partum stando attenti ai sintomi e offrendo aiuto e sostegno.

madre è il centro dell'ambiente sociale del figlio, il suo umore influenza il bambino. A sua volta, il benessere della madre e del bambino influenza il benessere della famiglia.

Dato che questa condizione ha effetti su tutta la famiglia, la gestione della depressione post partum è un affare di famiglia. È importante che la donna riceva il sostegno del marito, dei membri della famiglia e di altri.

Il sostegno della famiglia e degli amici. Secondo «La famiglia: un proclama al mondo», «marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli».[3] Le strategie di base per affrontare la depressione post partum hanno lo scopo di rafforzare il rapporto della coppia e accrescere la sensibilità del marito. È essenziale che la neo-mamma riceva aiuto e sostegno dal marito in attività come quelle che seguono:

- Prendersi cura della casa e degli altri figli.
- Limitare il numero di visitatori per creare un ambiente tranquillo. (Per alcune donne, tuttavia, avere delle visite può aiutare ad alleviare i sintomi della depressione).
- Aiutare la madre a riposare abbastanza, a nutrirsi appropriatamente e a fare esercizio fisico.
- Assistere nella cura del neonato.
- Istruirsi in merito alla depressione post partum.
- Dare benedizioni del sacerdozio, quando appropriato.
- Offrire il dono della presenza: ascoltare, prendersi cura e semplicemente stare con lei. Accompagnata da un abbraccio, una conversazione che guarisce può essere lunga una sola frase: «Deve essere molto difficile per te».
- Incoraggiare la neo-mamma ad avvalersi dell'assistenza di un professionista, quando necessario.

Rachel, che dovette affrontare la depressione post partum dopo la nascita del terzo figlio, ha detto: «L'impegno più piccolo sembrava insormontabile perché mi mancavano l'energia emotiva e fisica. Ero così grata che mio marito fosse comprensivo e compassionevole e che mi assistesse nel darmi l'aiuto di cui avevo così tanto bisogno».

La depressione post partum può essere una cosa difficile da comprendere per un marito e, a volte, egli può reagire sentendosi confuso, frustrato, arrabbiato, in colpa, ansioso o imbarazzato. Può essergli d'aiuto farsi consigliare da un professionista o leggere per accrescere la sua comprensione della depressione post partum e imparare come può essere d'aiuto. Farlo può portare benefici sia a lui che a sua moglie.

Johanna, che ha sofferto di depressione post partum dopo la nascita prematura di due gemelli, ha detto: «Sebbene l'esperienza sia stata difficile per me e Sam, il nostro matrimonio si è rafforzato. Ci siamo avvicinati nel nostro

SINTOMI DELLA DEPRESSIONE POST PARTUM

Le madri che soffrono di depressione post partum possono avere uno o più dei seguenti sintomi:

- Desiderano la perfezione a tutti i costi.
- Si sentono oberate o provano un senso di fallimento.
- Vedono le loro aspettative infrangersi.
- Cadono nella disperazione.
- Hanno difficoltà a concentrarsi.
- Si sentono sole.
- Hanno attacchi di panico.
- Hanno difficoltà a dormire.
- Presentano inappetenza.
- Sentono di impazzire.
- Sentono di avere difficoltà a sopravvivere.

rapporto più di prima. Abbiamo lavorato insieme per risolvere i problemi. Ho fatto affidamento su lui per delle benedizioni del sacerdozio. Abbiamo davvero comunicato l'uno con l'altra e con il Signore».

Altri parenti e la comunità della Chiesa possono accrescere il sostegno dato dal padre. Kathleen H. Hughes, già consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso, ha parlato della sua esperienza con la depressione post partum e dell'aiuto ricevuto dagli altri:

«Dopo la nascita di nostro figlio… caddi in una profonda depressione. Molte donne nella mia famiglia soffrono di depressione post partum e, come forse sapete, ai miei tempi i dottori facevano ben poco per aiutare le donne in questi casi. Mi ritrovai a combattere da sola per uscire dall'oscurità.

Ma quei momenti difficili erano spesso addolciti e rischiarati da meravigliose sorelle del rione che si prendevano cura dei miei figli e che si prendevano cura di me fisicamente, emotivamente e spiritualmente, aiutandomi in quella battaglia emotiva».[4]

Le donne possono trovare ulteriore aiuto nelle organizzazioni per giovani madri. Christine, che ha vissuto lontana dai parenti e si è sentita sola dopo la nascita del primo figlio, ha detto: «Quando parlavo con altre giovani madri nel mio palazzo, scoprivo tante cose in comune nelle nostre prove. Mi aiutava davvero e mi ritrovavo addirittura a ridere invece di piangere».

Assistenza professionale. Le giovani madri possono prendere in considerazione la possibilità di affidarsi alle cure di un professionista, inclusa l'assistenza degli LDS Family Services (vedere www.ldsfamilyservices.org) o tramite professionisti competenti consigliati da un medico. Per alcune potrebbe essere necessario assumere medicine prescritte da uno psichiatra o da un altro medico.

Prendersi cura di se stesse. È vitale che le giovani madri si prendano cura di se stesse riposando quanto più possibile, mangiando in maniera sana e passando un po' di tempo con gruppi di madri e gruppi di bambini che giocano.

Inoltre, dato che la maternità è un impegno fisico ed emotivo, le madri dovrebbero porsi degli obiettivi realistici che lascino spazio alla flessibilità, ricordando che «per tutto v'è il suo tempo» (Ecclesiaste 3:1). Elizabeth, che ha avuto quattro figlie nel giro di pochi anni, ha detto: «Non si possono lasciar perdere le faccende di casa e non cucinare quando ci sono altri figli che hanno bisogno di vestiti puliti e di mangiare. Ho trovato utile fare un po' ogni giorno, un po' di bucato, pulire il lavandino del bagno (invece che l'intero bagno), programmare i pasti e far fare la spesa a mio marito. Sentirsi produttive, anche se un po' ogni giorno, è davvero incoraggiante».

Altre cose utili. Altre attività che possono rivelarsi utili nel gestire e superare la depressione post partum sono:

- Ascoltare musica edificante.
- Studiare le Scritture e altri buoni libri. Anna ha detto che le è piaciuto particolarmente leggere 2 Nefi 4, che documenta i sentimenti di scoraggiamento e dubbio di Nefi e poi la sua graduale presa di coscienza dell'amore del Signore per lui: «Il mio Dio è stato il mio sostegno; egli mi ha guidato nelle mie afflizioni» (2 Nefi 4:20).
- Tenere un diario personale. Rachel ha detto: «Scrivere nel diario mi ha permesso di esternare i miei sentimenti di profondo terrore. Mi ha aiutato a prendere

Riconoscere che possiamo imparare dalle nostre prove può rafforzare la nostra fede, anche mentre le stiamo affrontando.

maggiore coscienza di ciò che sembrava scatenare i sentimenti di depressione. Mi ha anche aiutato a iniziare a rendermi conto delle mie benedizioni».

- Pregare per ricevere aiuto e conforto. Anna ha detto: «Essere depressa mi ha reso più difficile sentire il conforto del Santo Spirito di cui avevo così disperato bisogno. Ho provato a respingere le voci negative che mi facevano sentire debole e dubitare la mia capacità di superare le emozioni negative». Quando pregava e meditava, Johanna ha chiesto a se stessa e al Signore: «Padre celeste, che cosa devo imparare da tutto questo?»

Il ruolo delle prove nella nostra vita

Riconoscere che possiamo imparare dalle nostre prove può rafforzare la nostra fede, anche mentre le stiamo affrontando. Dio non ci lascia da soli nel nostro sforzo di trovare speranza. L'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli ha consigliato: «A tutti coloro che lottano per vedere questa luce e trovare questa speranza io dico: perseverate! Continuate a sforzarvi. Dio vi ama»[5]. Egli ci ama davvero. La sorella Patricia Holland, la moglie dell'anziano Holland, una volta ci ha invitato a tornare «ad occuparci del nostro spirito, di quella unità interiore che ci consente di affrontare le inevitabili differenze che caratterizzano la nostra vita».[6]

Anna ha spiegato il processo che ha vissuto: «Mentre provavo a superare la depressione post partum, ho cercato di spingermi oltre il buio, verso la luce, la luce del Figlio di Dio. Ho pianto nel leggere Isaia 53:3–4, comprendendo pienamente per la prima volta che il Salvatore fu un "uomo di dolore, familiare col patire… E, nondimeno, eran le nostre malattie ch'egli portava, erano i nostri dolori quelli di cui s'era caricato". Mi sono attaccata alla promessa che il Salvatore era il mio salvatore personale, che era stato mandato per darci "un diadema in luogo di cenere, l'olio della gioia in luogo di duolo, il manto della lode in luogo d'uno spirito abbattuto" (Isaia 61:3). Mentre guardavo al Salvatore, mi sono resa conto più pienamente che Egli conosceva il mio dolore, che Egli poteva soccorrermi con tatto mentre io mi volgevo a Lui». ■

NOTE

1. Ardeth G. Kapp, «Pray Not for Light Burdens but for Strong Backs», *The Joy of Our Salvation: discorsi della conferenza delle donne della BYU 2004* (2005), 116.
2. Cheryl Tatano Beck, «Postpartum Depression: It Isn't Just the Blues», *American Journal of Nursing,* vol. 106, n. 5 (maggio 2006), 40.
3. «La famiglia: un proclama al mondo», *Liahona,* giugno 1996, 10.
4. Kathleen H. Hughes, «Serving and Supporting One Another», *The Rock of Our Redeemer: discorsi della conferenza delle donne della BYU 2002* (2003), 52.
5. Jeffrey R. Holland, «Sommo sacerdote dei futuri beni», *Liahona,* gennaio 2000, 42.
6. Patricia Holland, «"One Thing Needful": Becoming Women of Greater Faith in Christ», *Ensign,* ottobre 1987, 30.

«La mia amica ha iniziato a fumare. Come posso offrirmi di aiutarla a smettere senza offenderla?»

La tua amica probabilmente sa che fumare non fa bene alla salute. Se è un membro della Chiesa sa che fumare è contro la Parola di Saggezza. Il modo migliore per aiutarla è non criticarla ma incoraggiarla ad abbandonare quell'abitudine.

Quando parli di questo problema con lei, falle sapere che lo fai perché ti preoccupi di lei, della sua salute e del suo benessere spirituale. Se scopri che desidera smettere di fumare, cerca di sostenerla e stimolarla. Puoi leggere *Predicare il mio Vangelo,* pagina 200, che fornisce diverse idee per aiutare le persone a vincere le dipendenze.

Molte persone che si interessano alla Chiesa sono state capaci di smettere di fumare quando hanno sentito della Parola di Saggezza. Questo cambiamento non è avvenuto solo per una motivazione maggiore ma anche grazie alle benedizioni spirituali. Il Signore le ha benedette affinché perdessero il desiderio di fumare e avessero il desiderio di essere obbedienti. Prendi in considerazione la possibilità di invitare la tua amica a digiunare e a pregare con te per ricevere queste benedizioni.

Chiedi come puoi aiutarla

Dille che le vuoi bene e che ti preoccupi di lei. In modo gentile ricordale che fumare non è salutare per il corpo. Dille che ti piacerebbe aiutarla in qualsiasi modo e chiedile cosa puoi fare.

Alysha S., 13 anni, Utah, USA

Essere un esempio

Quando ero alle superiori molti miei amici iniziarono a fumare. Ero l'unico membro della Chiesa ad appartenere a quel gruppo di amici. Sapevano che faccio parte della Chiesa. Un giorno mi domandarono perché non fumavo. Sorridendo, con umiltà risposi: «Noi sappiamo che la Bibbia dice che il nostro corpo è un tempio e che è un dono speciale che ci è stato dato. Di conseguenza, dobbiamo amare e avere attenzioni per questo dono perché viene da Dio». Risposero dicendo che forse avevo ragione e che dobbiamo avere cura del nostro corpo. Espressi loro la mia testimonianza della Parola di Saggezza. Se mostriamo attenzione per il nostro corpo, saremo benedetti con la buona salute e la conoscenza. So dall'espressione che vidi sui loro visi, che credettero in quello che avevo detto. Da quel giorno ho visto in loro un miglioramento. Dare la proprio testimonianza a coloro che lottano con il fumo può aiutarli a scegliere il giusto.

Michael T., 18 anni, Palawan, Filippine

Le risposte sono volte a porgere aiuto e a offrire vari punti di vista, non sono dichiarazioni dottrinali della Chiesa.

Incoraggiala a pregare

Per prima cosa pregherei il Padre celeste di toccarle il cuore, per aiutarla a comprendere l'importanza della Parola di Saggezza e perciò a cambiare. Le ricorderei degli effetti negativi del fumo, sia spirituali che fisici. Le parlerei anche del suo valore come una madre potenziale, che il suo corpo è il tempio di Dio e che il Padre celeste non è felice se lo profaniamo. La incoraggerei a pregare per ricevere un aiuto.

Daniel C., 17 anni, Rivers, Nigeria

Guadagnarsi la fiducia

Ho sempre pensato che parlare con gli amici dei problemi che affrontano sia il modo migliore per guadagnarsi la loro fiducia. Mostrare preoccupazione fa loro capire che vi preoccupate per loro e per quello che stanno attraversando. Quando avete una conoscenza migliore di ciò che stanno affrontando, potete dare suggerimenti e offrire il vostro aiuto. Farete capire così ai vostri amici che qualcuno si preoccupa tanto da dire loro di smettere di danneggiarsi.

Blaine L., 18 anni, Arizona, USA

Mostrare amore

La prima cosa che devi fare è mostrarle il tuo amore e il tuo interesse sincero. Quando sa che ti preoccupi di lei, devi parlarle con gentilezza e umiltà della sua decisione di iniziare a fumare. Ricordale chi è e il valore che ha come persona e parlale dei danni che il fumo le arrecherà. Puoi anche citare alcuni passi scritturali che parlano della Parola di Saggezza e delle benedizioni che porta (vedere DeA 89). Se evitiamo di dare giudizi è più facile raggiungere il cuore delle persone.

Mariana S., 18 anni, Buenos Aires, Argentina

Prendiamoci cura del nostro corpo.

L'amicizia è una sfera così delicata per imporre i nostri sentimenti e opinioni personali. È ancora più difficile quando vengono coinvolti argomenti del Vangelo. Ti incoraggio ad esprimere alla tua amica la tua preoccupazione e a spiegarle che il fumo è dannoso. Dille che non vuoi che si faccia del male a livello fisico e quando è il momento giusto condividi con lei i tuoi sentimenti personali sulla Parola di Saggezza. Il Padre celeste ci benedice quando ci prendiamo cura di uno dei doni più preziosi che ci ha fatto: il nostro corpo.

Kent P., 21 anni, Alberta, Canada

LA PROSSIMA DOMANDA

«Come devo reagire quando mi prendono in giro perché sono un membro della Chiesa e cerco di mantenere i miei standard?»

Inviate la risposta entro il 15 gennaio 2009 a:

Liahona, *Questions & Answers 9/09*
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA
Oppure via e-mail: liahona@ldschurch.org

Nell'e-mail o nella lettera vanno incluse le informazioni e il permesso seguenti:

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

RIONE (O RAMO)

PALO (O DISTRETTO)

Concedo il permesso di stampare la risposta e la fotografia:

FIRMA

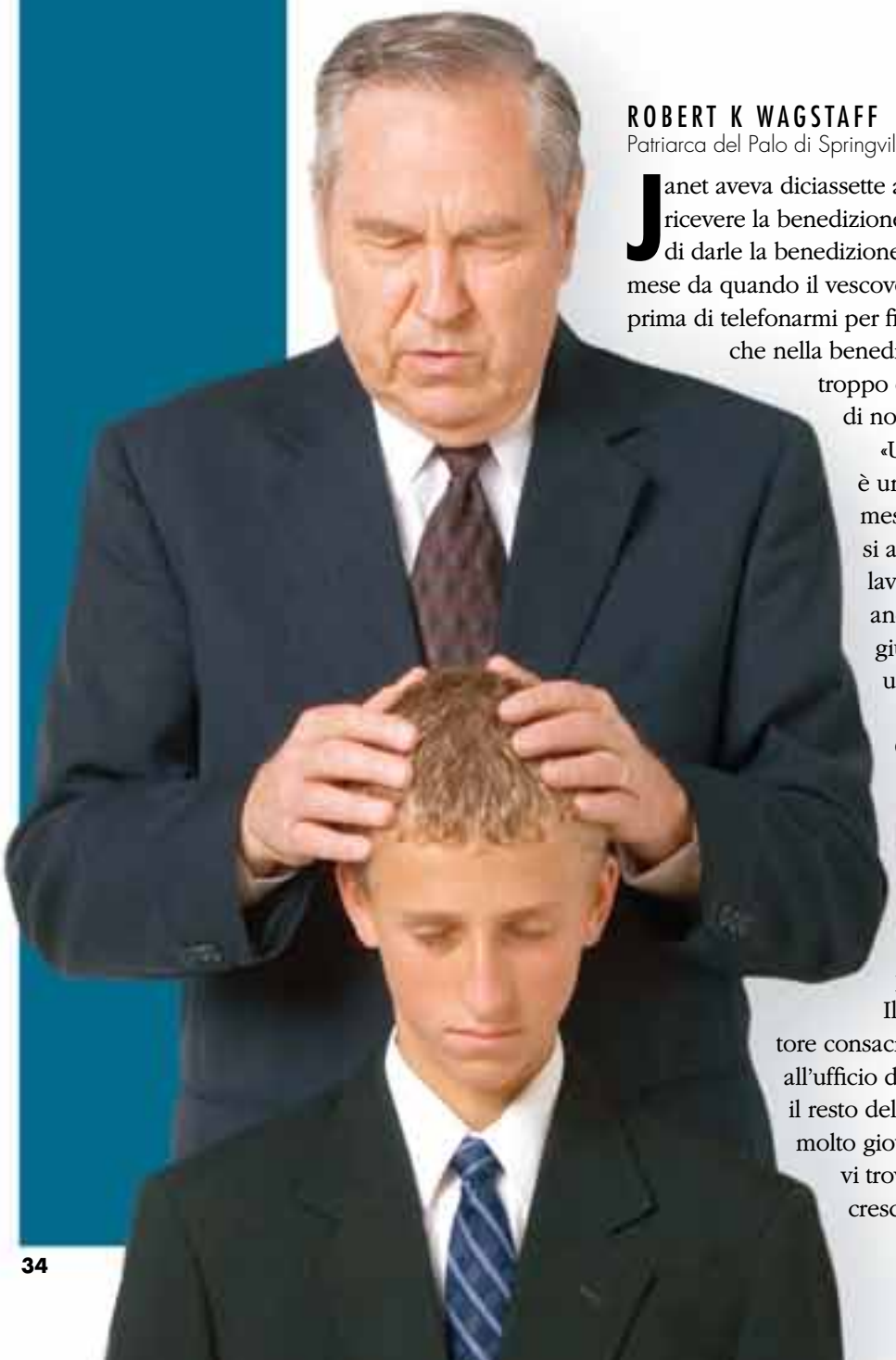
FIRMA DI UN GENITORE (PER I MINORENNI)

PORGIAMO LA MANO DELL'AMICIZIA

«Molti nostri giovani vengono trascinati nella direzione sbagliata e indotti con le lusinghe a commettere i peccati del mondo. Queste persone bramano di trovare la forza di coloro che hanno la capacità di rimanere fermi a difesa della verità. Mediante il retto vivere, porgendo la mano dell'amicizia e aprendo il cuore, potete soccorrere, potete salvare. Quanto sarà allora grande la vostra gioia. Quanto saranno eterne le benedizioni che avete conferito»

Presidente Thomas S. Monson, «Sii d'esempio ai credenti», *La Stella*, gennaio 1993, 114.

Quando devo prendere la benedizione patriarcale?



ROBERT K WAGSTAFF
Patriarca del Palo di Springville Ovest, Utah

Janet aveva diciassette anni quando venne a casa mia per ricevere la benedizione patriarcale. Parlando con lei prima di darle la benedizione, appresi che aveva aspettato qualche mese da quando il vescovo le aveva firmato la raccomandazione prima di telefonarmi per fissare un appuntamento. Aveva paura che nella benedizione le venisse chiesto di fare cose troppo difficili per lei. Era anche preoccupata di non essere pronta.

«Una promessa del Padre celeste non è un comandamento», le dissi. «Le promesse contenute nella tua benedizione si adempiranno soltanto se lo vorrai e se lavorerai perché si avverino». La rassicurai anche che come patriarca non l'avrei né giudicata né rimproverata. Le avrei dato una benedizione.

Cosa è un patriarca?

Il profeta Joseph Smith spiegò: «Ovunque sulla terra esista la chiesa di Cristo, là deve esservi un patriarca per il beneficio della posterità dei santi, come fu nel caso di Giacobbe quando impartì la benedizione patriarcale ai figli».[1]

Il vostro patriarca di palo è un servitore consacrato del Padre celeste. È stato ordinato all'ufficio di patriarca e deterrà questo ufficio per il resto della sua vita. Di solito è un uomo non molto giovane che conosce molte delle cose che vi troverete ad affrontare mano a mano che crescerete.

ILLUSTRAZIONI FOTOGRAFICHE DI CHRISTINA SMITH; *GIACOBBE BENEDICE GIUSEPPE*, DI HARRY ANDERSON; FOTOGRAFIA DEL PRESIDENTE FAUST DI BUSATH PHOTOGRAPHY

BENEDIZIONE E TESTIMONIANZA

«La benedizione patriarcale è un privilegio unico e straordinario di cui godono i membri fedeli della Chiesa che hanno sufficiente maturità per comprendere la natura e l'importanza di simili benedizioni. Queste preziose benedizioni sono possenti testimonianze della missione del Signore Gesù Cristo intesa a portare ognuno di noi all'esaltazione… Le nostre testimonianze possono essere rafforzate e edificate e la nostra vita può trovare un fine più alto ogni volta che leggiamo e rileggiamo le nostre benedizioni patriarcali».

Presidente James E. Faust (1920--2007), secondo consigliere della Prima Presidenza, «Le benedizioni patriarcali», *La Stella*, giugno 1983, 30.

È chiamato a dare benedizioni. Non è un consigliere, pertanto non dà consigli. Non è un vescovo, pertanto non giudica. Quando il patriarca pone le mani sul capo per dare una benedizione, il Padre celeste, attraverso i suggerimenti dello Spirito Santo, comunica al patriarca le idee, le impressioni e talvolta anche precise parole indirizzate a voi. Il patriarca include queste impressioni e idee nella benedizione.

Cosa è una benedizione patriarcale?

Il presidente Harold B. Lee (1899–1973) descrisse la benedizione patriarcale come «[un paragrafo] dal libro delle nostre possibilità».[2] Quando il patriarca porrà le sue mani sul vostro capo, scoprirete che la benedizione di solito comprende:

Una dichiarazione dell'autorità del patriarca. La benedizione patriarcale viene impartita con l'autorità del Sacerdozio di Melchisedec e per ispirazione dello Spirito Santo.

La dichiarazione del lignaggio. Ogni membro della Chiesa eredita benedizioni spirituali e responsabilità attraverso una delle dodici tribù d'Israele. Sotto l'ispirazione dello Spirito, il patriarca dichiara la tribù tramite la quale riceverete queste benedizioni. Il lignaggio non è determinato semplicemente dalla vostra discendenza o nazionalità. I componenti della stessa famiglia genetica possono essere di tribù d'Israele differenti. Il lignaggio spesso ha a che fare con le vostre responsabilità nel regno del Signore. Molti membri della Chiesa sono del lignaggio di Efraim, Manasse o Giuda, che sono le tribù d'Israele più comuni ai giorni nostri in cui è in atto l'opera di annunziare il Vangelo a ogni nazione, tribù, lingua e popolo.[3]

Una benedizione personale. In questa parte della benedizione riceverete dichiarazioni ispirate e profetiche circa la vostra vita. La vostra benedizione può comprendere anche vari obiettivi da realizzare, promesse del Signore e ammonimenti e avvertimenti per aiutarvi a proteggervi dal dolore o dalle avversità. Non comprende tutti gli avvenimenti che vi accadranno, ma contiene quelle circostanze a cui avrete bisogno in modo particolare di prestare attenzione. Se non viene menzionato che svolgerete una missione, non significa che non lo farete. Può voler significare soltanto che svolgere una missione è qualcosa che Dio sente che potete fare senza porvi un accento particolare nella vostra benedizione patriarcale.

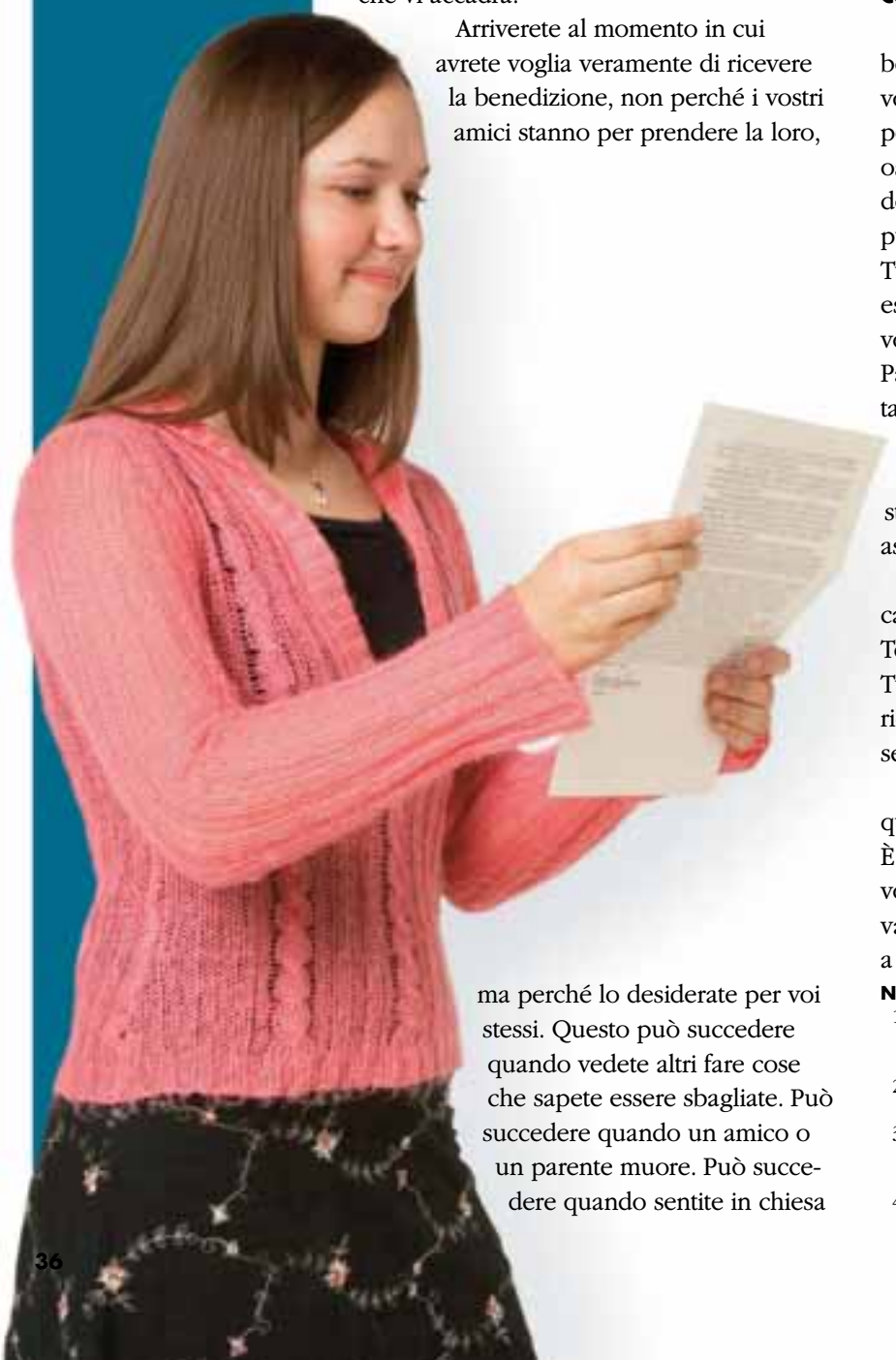
La benedizione può essere lunga o breve. La sua lunghezza non è la misura della vostra dignità.

Leggere la benedizione patriarcale è molto simile a leggere le Scritture. Quando la leggete, vi vengono nuove idée su cosa dovete fare e buone impressioni circa la vostra vita. Più leggete la vostra benedizione e più ne comprenderete il significato che ha per voi.

La vostra benedizione patriarcale è una rivelazione data proprio a voi. È personale, sacra e riservata. Non dovete condividerla solo per soddisfare la curiosità di un'altra persona. «È data per ispirazione dello Spirito Santo e va letta e interpretata dietro influenza di quello stesso Spirito».[4]

Quando devo prendere la benedizione patriarcale?

Semplicemente, il momento migliore per ricevere la benedizione è quando vi sentite pronti. Essere «pronti» significa essere preparati emotivamente e spiritualmente. Questo probabilmente accadrà durante l'adolescenza, cioè quando inizierete a diventare indipendenti e a farvi domande sulla vita e su quello che vi accadrà.



Arriverete al momento in cui avrete voglia veramente di ricevere la benedizione, non perché i vostri amici stanno per prendere la loro, ma perché lo desiderate per voi stessi. Questo può succedere quando vedete altri fare cose che sapete essere sbagliate. Può succedere quando un amico o un parente muore. Può succedere quando sentite in chiesa un discorso che vi tocca il cuore. Può succedere quando leggete le Scritture e approfondite la conoscenza del Salvatore. Può succedere quando siete soli e iniziate a sentire l'amore che Dio ha per voi. Può succedere quando vi avvicinate all'età di servire una missione, andate all'università, vi arruolate o vi sposate nel tempio.

Come si ottiene una benedizione patriarcale?

Quando sarete pronti per ricevere la benedizione patriarcale, sarete intervistati dal vostro vescovo o presidente di ramo, che vi porrà domande sulla vostra dignità, quali se osservate la Parola di Saggezza, pagate una decima intera, vivete una vita moralmente pura e siete un membro attivo della Chiesa. Tuttavia non è necessario essere perfetti per essere degni. Desiderare una benedizione e voler sapere come potete vivere più vicini al Padre celeste sono aspetti altrettanto importanti dell'essere degni. Potete aumentare il vostro desiderio di ricevere la benedizione patriarcale con la preghiera personale, lo studio del Vangelo e cercando di prestare ascolto allo Spirito.

Una volta impartita la benedizione patriarcale, il patriarca ve ne darà una copia scritta. Tenetela in un posto sicuro. Non perdetela. Tuttavia, se doveste mai aver bisogno di richiederne una copia, potete contattare la sede della Chiesa a Salt Lake City.

La benedizione patriarcale è accessibile a qualsiasi membro della Chiesa che sia degno. È un dono personale per voi da parte del vostro amato Padre celeste, il Quale desidera valorizzare e guidare la vostra vita e aiutarvi a tornare a vivere con Lui. ■

NOTE

1. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph Smith*, (Corso di studio per il Sacerdozio di Melchisedec e la Società di Soccorso, 2007), 140.
2. Karl G. Maeser, citato in Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1975), 117.
3. Vedere Dallin H. Oaks, «Le benedizioni patriarcali», *Riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale,* 8 gennaio 2005, 8.
4. Dallin H. Oaks, «Le benedizioni patriarcali», 10.

Troppo religioso?

Ian Caloobanan quando si era unito alla Chiesa era cambiato. I suoi amici lo avevano notato.

R. VAL JOHNSON
Riviste della Chiesa

«Sei troppo religioso».

Il dodicenne Ian Caloobanan si stupiva nel sentire quelle parole. Non si considerava religioso.

I suoi amici continuavano: «Da quando ti sei unito ai mormoni sei diventato un guastafeste. Non bevi più assieme a noi, non ti diverti con noi alla domenica. Sei diventato un santo».

Quelle parole lo ferivano eppure… cos'altro avrebbe potuto fare? Era stato battezzato e ora era un detentore del sacerdozio di Aaronne. Era cambiato e, per quanto ne pensava Ian, era cambiato in meglio. Ma un santo? Forse non ancora.

Ian, che viveva nel Palo di Las Piñas, nelle Filippine, si era battezzato quando aveva dieci anni. Quando gli anziani gli insegnavano le lezioni, gli chiesero di pregare per sapere se la Chiesa era vera. Egli lo fece. «Mi sentivo felice e molto leggero», afferma. Si rese conto in seguito che era lo Spirito Santo che gli portava testimonianza della verità.

Prima di unirsi alla Chiesa Ian beveva il tè con gli amici. Alla domenica andava a fare le prove con la tifoseria degli avvenimenti sportivi della scuola e preparava i cori di incoraggiamento. Ma smise di fare queste cose. Invece cominciò ad andare in chiesa, anche se era l'unico membro della sua famiglia a farlo. Il padre sostiene Ian quando va in Chiesa e la sua matrigna, che non è un membro, lo porta in cappella e va a prenderlo alla fine delle riunioni.

Se gli chiedono perché va in Chiesa quando sarebbe più facile stare a casa, risponde semplicemente: «Perché voglio mantenere la mia fede forte».

«Ian è un buon esempio di ciò che significa essere un discepolo di Gesù Cristo», dice il suo vescovo. «Egli viene in Chiesa regolarmente e non è mai triste. Ha molti amici qua. Era emozionato di ricevere il sacerdozio e ha chiesto al papà di comprargli una camicia bianca per indossarla quando distribuisce il sacramento».

È difficile per Ian contenere la sua gioia nell'aver trovato il Vangelo. Ha dato una copia del Libro di Mormon a uno dei suoi insegnanti e lo ha invitato a incontrarsi con i missionari. Alcuni suoi compagni di scuola lo rispettano per le nuove norme che osserva e gli hanno posto domande sul Vangelo. Altri lo prendono in giro.

Ian continua a osservare i comandamenti meglio che può.

Ian, che ha provato una grande gioia ma anche i contrasti per essersi unito alla Chiesa, ha dei saggi consigli per tutti noi: «Mantenete la fede. Studiate le Scritture. Pregate. Confidate in Gesù Cristo. Impegnatevi a vivere il Vangelo. Cambiate in meglio».

E non sono le cose che si presuppone che i membri della Chiesa facciano? Aiutarci a cambiare in meglio. Aiutarci, col tempo, a diventare come Gesù vuole che siamo: santi. ■

FOTOGRAFIA DI EDWIN REDFRINO

COMINCIA CON LA FEDE

«La rinascita spirituale ha origine dalla fede in Gesù Cristo per la cui grazia siamo cambiati. Più precisamente, è la fede in Cristo come Colui che ha espiato, il Redentore, che può purificarci dal peccato e renderci santi»

Anziano D. Todd Christofferson, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, «Nati di nuovo», *Liahona*, maggio 2008, 76.

MODELLI DI CO

ANZIANO BENSON E. MISALUCHA
Settanta di area, Area delle Filippine

Chi vi mostra come vivere il Vangelo? Avete più esempi di quelli di cui vi rendete conto.

Per lo più le testimonianze non avvengono con un bagliore accecante di luci. La conoscenza del Vangelo la si ottiene con il tempo, imparando a confidare sui buoni sentimenti suggeriti dallo Spirito Santo. In questo cammino ci sono molte persone che sono modelli di comportamento, coloro che ci spingono a vivere come dovremmo. Se seguirete il loro esempio rafforzerete la vostra testimonianza e imparerete a essere obbedienti.

I missionari

I primi modelli di comportamento che mi hanno presentato il Vangelo sono stati i missionari che hanno insegnato alla mia famiglia nelle Filippine. Il loro esempio ha influito molto sulla nostra decisione di unirci alla Chiesa. Erano pazienti con noi e hanno sempre portato uno spirito eccezionale.

Eravamo battezzati da poco quando abbiamo incontrato un uomo che aveva lasciato la Chiesa. Ci diede un sacco di articoli contro la Chiesa. Io ne rimasi sconvolto. Era il mio primo incontro con chi si opponeva alla Chiesa e la mia testimonianza era ancora tenera. Mentre ci affrontava e attaccava ogni cosa che i missionari ci avevano insegnato, provai una grande paura. Ma quando i missionari erano con noi, portavano la pace. Grazie ai missionari la nostra famiglia ha imparato la differenza fra fede e paura, e noi abbiamo scelto la fede.

I presidenti di missione

Io e mio padre fummo presto chiamati come colleghi di insegnamento familiare. Uno dei nostri primi compiti fu quello di fare visita al presidente di missione e a sua moglie. Erano entrambi molto buoni. Mio padre aveva mantenuto un sacco di tradizioni dalla nostra precedente religione. Loro erano gentili, niente affatto critici, nello spiegarci perché nella vera Chiesa le cose erano fatte in modo diverso. Noi eravamo gli insegnanti familiari, ma imparammo tanto dall'esempio del nostro presidente di missione.

In seguito, quando ero un missionario a tempo pieno, continuai a imparare dai presidenti di missione. Il mio primo presidente aveva la ferma convinzione che le cose alla fine sarebbero andate bene, anche quando i tempi erano difficili. Da lui ho imparato a essere positivo.

Il mio secondo presidente di missione era un ex pilota di caccia ma, come dirigente della Chiesa, aveva un cuore tenero e sensibile e nutriva un amore cristiano per i suoi compagni di servizio. Quando ero suo assistente, mi accorsi che alcuni missionari abusavano di alcuni privilegi e approfittavano della sua bontà. Suggerii di creare regole più

ILLUSTRAZIONE FOTOGRAFICA DI CRAIG DIMOND; *RE BENIAMINO PREDICA AI NEFITI*, DI GARY L. KAPP; NEL RIQUADRO: *IL DISCORSO DI RE BENIAMINO*, DI JERRY THOMPSON

MPORTAMENTO

A sinistra: I missionari possono essere un grande esempio per coloro a cui insegnano. In alto: Re Beniamino era un modello di comportamento per la sua gente. Dopo che ebbe parlato a loro, il popolo subì un potente mutamento di cuore.

rigide con maggiori imposizioni. Egli rispose che sentiva che sarebbe stato meglio confidare che i missionari scegliessero il giusto piuttosto che dubitare delle loro intenzioni. Da questo modello di comportamento ho imparato a seguire il consiglio di Joseph Smith di insegnare i principi giusti e lasciare che le persone si governino da sole.

Gli altri dirigenti della Chiesa

Ricordo di aver osservato l'anziano Dallin H. Oaks quando, come membro del Quorum dei Dodici Apostoli, serviva come presidente di area nelle Filippine. L'ho visto consigliarsi con altri sulle difficoltà che la Chiesa incontra nel nostro paese. Ho visto il

grande amore che riversa nell'edificazione della Chiesa e nel creare occasioni per benedire la vita dei membri. Dal suo esempio ho imparato che gli Apostoli non si preoccupano solo della Chiesa nel suo insieme ma anche degli individui.

Il nostro attuale presidente di area, anziano Keith R. Edwards dei Settanta, afferma che sebbene il lavoro nella Chiesa abbia anche un aspetto amministrativo, il Signore desidera che ci concentriamo sul cuore. Ci ricorda l'episodio di Re Beniamino che parla dalla torre e di come le persone risposero con un potente mutamento di cuore. Non avevano «più la disposizione a fare il male, ma a fare continuamente il bene» (Mosia 5:2). Da anziano Edwards ho imparato a osservare il mio cuore, ad accertarmi che le mie intenzioni sono pure.

Il comandante Moroni

Le Scritture sono piene di grandi modelli di comportamento. Il comandante Moroni è uno dei miei eroi personali. Mormon ammirava così tanto Moroni che chiamò suo figlio come lui. Mormon scrisse del comandante Moroni: «Se tutti gli uomini fossero stati, fossero ora o saranno mai in futuro simili a Moroni, ecco, i poteri stessi dell'inferno sarebbero stati scossi per sempre; sì, il diavolo non avrebbe mai potere sul cuore dei figlioli degli uomini» (Alma 48:17). Mormon disse anche che ammirava i figli di Mosia e Alma e i suoi figli perché «erano tutti uomini di Dio» (Alma 48:18). Lasciate che i vostri modelli di comportamento siano uomini e donne di Dio!

Nefi

Un altro grande esempio delle Scritture è Nefi. Da lui ho imparato a confidare nel Signore invece di lamentarmi. Permettetemi di spiegarvi. Quando lasciai le Filippine per fare un master alla Brigham Young University, promisi che sarei ritornato. Al momento di fare ritorno con la mia famiglia, non fu una decisione facile perché ritenevo che le occasioni nel mio paese non fossero così promettenti o gratificanti quanto negli Stati Uniti, ma poiché avevo dato la mia parola, io e mia moglie decidemmo di esercitare la fede proprio come Nefi e fare quello che il Signore voleva che facessimo.

Sebbene avessi già lavorato prima, finanziariamente dovetti cominciare da capo. Il denaro scarseggiava e le occasioni impiegarono del tempo a dare frutti. Poi tutti e tre i nostri bambini si ammalarono e tutti i risparmi

svanirono. Fu uno dei momenti più difficili della nostra vita.

Il nostro bambino più piccolo fu colpito da un tipo di tubercolosi. Le medicine che prendeva erano molto care e dovette prenderle per nove mesi. Ricordo che guardavo nel portafoglio e non c'erano soldi. Mia moglie mi chiedeva come avremmo dato da mangiare ai bambini.

In questi momenti ci poniamo delle domande e se non stiamo attenti possiamo diventare come Laman e Lemuele e cominciare a mormorare e diventare pungenti. Ci sentiamo come se la vita fosse ingiusta. Sarebbe stato facile per me pensare: «Sono un missionario ritornato. Ho servito il Signore, paghiamo la decima, serviamo nella Chiesa. Dove sono le benedizioni?» Ma rimanemmo attivi, servimmo nelle nostre chiamati e ce la cavammo. Mio fratello e sua moglie ci aiutarono finanziariamente e alla fine trovai un lavoro. Era appena sufficiente, era pagato meno di quanto guadagnavo prima di partire per la scuola. Sentii di avere fallito.

Poi, dopo alcuni anni, io e mia moglie decidemmo che i dubbi e le preoccupazioni non ci aiutavano. Ci dicemmo: «Smettiamola di brontolare, poniamo la nostra fiducia nel Signore e accontentiamoci di quello che abbiamo». Subito dopo, le cose presero ad andare meglio. Ricevetti diverse offerte di lavoro e potei scegliere la migliore. Fui chiamato come vescovo del nostro rione. Sembrava che le benedizioni scorressero a fiumi.

Come vescovo mi accorsi di quanto i momenti difficili che avevo attraversato mi aiutavano a essere di aiuto agli altri. In particolare ricordo che stavo ascoltando un membro che passava momenti duri economicamente e provai compassione per lui. Non avrei potuto avere quella compassione se non avessi anch'io vissuto qualcosa di simile. Ricordai ciò che diceva Nefi: «Come il Signore vive e come noi viviamo, non scenderemo da nostro padre, nel deserto, finché non avremo compiuto ciò che il Signore ci ha comandato» (1 Nefi 3:15).

Ricordo come, quando erano nella nave diretti alla terra promessa, sebbene fosse stato legato per giorni e avesse i polsi e le caviglie gonfi, Nefi disse: «Nondimeno io guardavo al mio Dio, e lo lodavo per tutto il giorno; e non mormorai contro il Signore a causa delle mie afflizioni» (1 Nefi 18:16). Dissi a quel membro che la maggior parte di noi hanno una lunga strada da percorrere prima di diventare come Nefi, ma che egli è un buon modello di comportamento. Fui in grado di aiutarlo a vedere che la risposta non sta nel mormorare ma nel fare quello che il Signore ha comandato, perché Egli di certo ci prepara una via (vedere 1 Nefi 3:7).

A sinistra: Il comandante Moroni era una guida così forte che in seguito Mormon scrisse: «Se tutti gli uomini fossero stati, fossero ora o saranno mai in futuro simili a Moroni, ecco, i poteri stessi dell'inferno sarebbero stati scossi per sempre». Sotto: L'esempio di Nefi ci insegna a confidare nel Signore invece di lamentarci.

IL COMANDANTE MORONI E LO STENDARDO DELLA LIBERTÀ, DI ARNOLD FRIBERG; NEFI A CACCIA CON LA IAHONA, DI GARY SMITH

Il più grande modello di comportamento per la nostra vita terrena è, naturalmente, il Signore Gesù Cristo, che diede Se stesso come sacrificio per i nostri peccati. Tutte le nostre azioni e comportamenti retti derivano dalla fede che riponiamo nel nostro Redentore.

I genitori

Come Nefi, sono stato certamente fortunato di essere nato da buoni genitori. Mia madre era una donna virtuosa e forte. Io sono il tipo di persona che sono oggi grazie al solido fondamento del Vangelo che lei aveva stabilito nella nostra casa. Anche mio padre, sebbene non perfetto, è stato per me un grande modello di comportamento. Si accertava che fossimo sulla buona strada, ma ci chiedeva sempre: «Cosa ne pensate?» E ci ascoltava.

Si interessò alla Chiesa perché aveva visto un cartello che diceva: «Nessun altro successo può compensare il fallimento nella casa» Credeva veramente in questo. Amava la sua famiglia e lavorava tanto per provvedere alle nostre necessità.

Ci fu un momento in cui la grande società farmaceutica per cui lavorava cominciò a dargli sempre maggiori responsabilità, il che significava viaggiare tanto. Arrivammo al punto in cui era a casa solo tre giorni al mese. Tutto ad un tratto apprendemmo che aveva dato le dimissioni dal lavoro che aveva da tanto tempo e dalle prospettive di una promettente carriera.

Ricordo che nel successivo consiglio di famiglia egli disse che avremmo dovuto stringere la cinghia per alcuni mesi, mentre lui cercava un nuovo lavoro. Gli domandammo il perché delle sue dimissioni e ricorderemo per sempre la sua risposta: «State tutti crescendo e siete già degli adolescenti. È un momento importante nella vostra vita. Non vorrei mai che un giorno veniste a dirmi: "Dove eri quando avevamo bisogno di te?"» Aveva messo al primo posto la sua famiglia.

Seguire l'esempio di mio padre

Grazie a quell'esempio di mio padre, anni dopo ho potuto prendere una decisione simile. Ero appena stato assunto da una società di consulenza, che aveva mandato sei di noi dipendenti dalle Filippine a Sidney, in Australia, per un corso di formazione professionale assieme ad altri quattrocento manager da tutto il mondo.

Volammo in prima classe. Una limousine venne a prenderci all'aeroporto per portarci in un albergo a cinque stelle; in ogni stanza c'era un grande cesto di golosità. La società voleva farci vedere che era una buona compagnia per cui lavorare e desiderava che i nuovi assunti rimanessero.

Dopo il primo giorno di riunioni ci fu una cena di gala, un evento ufficiale. I tavoli erano da dodici: dieci manager e due soci anziani che dovevano essere i nostri modelli di comportamento nella società. Ci raccontarono come avevano cominciato a lavorare nella società e di come avevano fatto carriera. Ci parlarono delle operazioni commerciali da milioni di dollari che avevano chiuso, degli uomini d'affari importanti con cui avevano lavorato e dei progetti più importanti che avevano diretto. Sentii pronunciare spesso il nome di direttori generali nominati nella rivista Fortune 500 e mi sentii in soggezione davanti a quegli uomini per il lavoro che facevano.

Eravamo tutti contenti per le possibilità di lavoro fino a quando uno degli uomini al nostro tavolo chiese: «Cosa ne pensano le vostre mogli di tutti i vostri viaggi? Siete quasi sempre fuori». Uno dei soci anziani rispose: «Ho divorziato due anni fa». E l'altro socio che era al nostro tavolo aggiunse: «Io sono divorziato da cinque anni».

Ricordo che pensai: «Questi non sono gli uomini che io voglio essere. Non penso vorrò lavorare per questa società perché non mi importa molto di realizzarmi nel mondo se la mia famiglia è nel caos». Seguendo l'esempio di mio padre mi fu facile decidere di mettere la mia famiglia al primo posto e trovai un altro lavoro che mi permise di farlo.

PADRE MIO, DI SIMON DEWEY;

Il Salvatore

Il più grande modello di comportamento per la nostra vita terrena è, naturalmente, il Signore Gesù Cristo, il Figlio di Dio, che era perfetto in ogni cosa e che diede Se stesso come sacrificio per i nostri peccati. Tutte le nostre azioni e comportamenti giusti nascono dalla nostra fede nel Redentore e questa fede deriva dalla nostra testimonianza di chi Egli è e di quello che ha fatto per noi. Sono veramente grato per il Suo sacrificio. Porto testimonianza che Egli vive e che desidera che ciascuno di noi conduca una vita degna per poter tornare a vivere con il nostro Padre celeste. Se seguiremo il Salvatore e diventeremo più simili al nostro Padre in cielo, saremo certamente benedetti.

Perché modelli di comportamento?

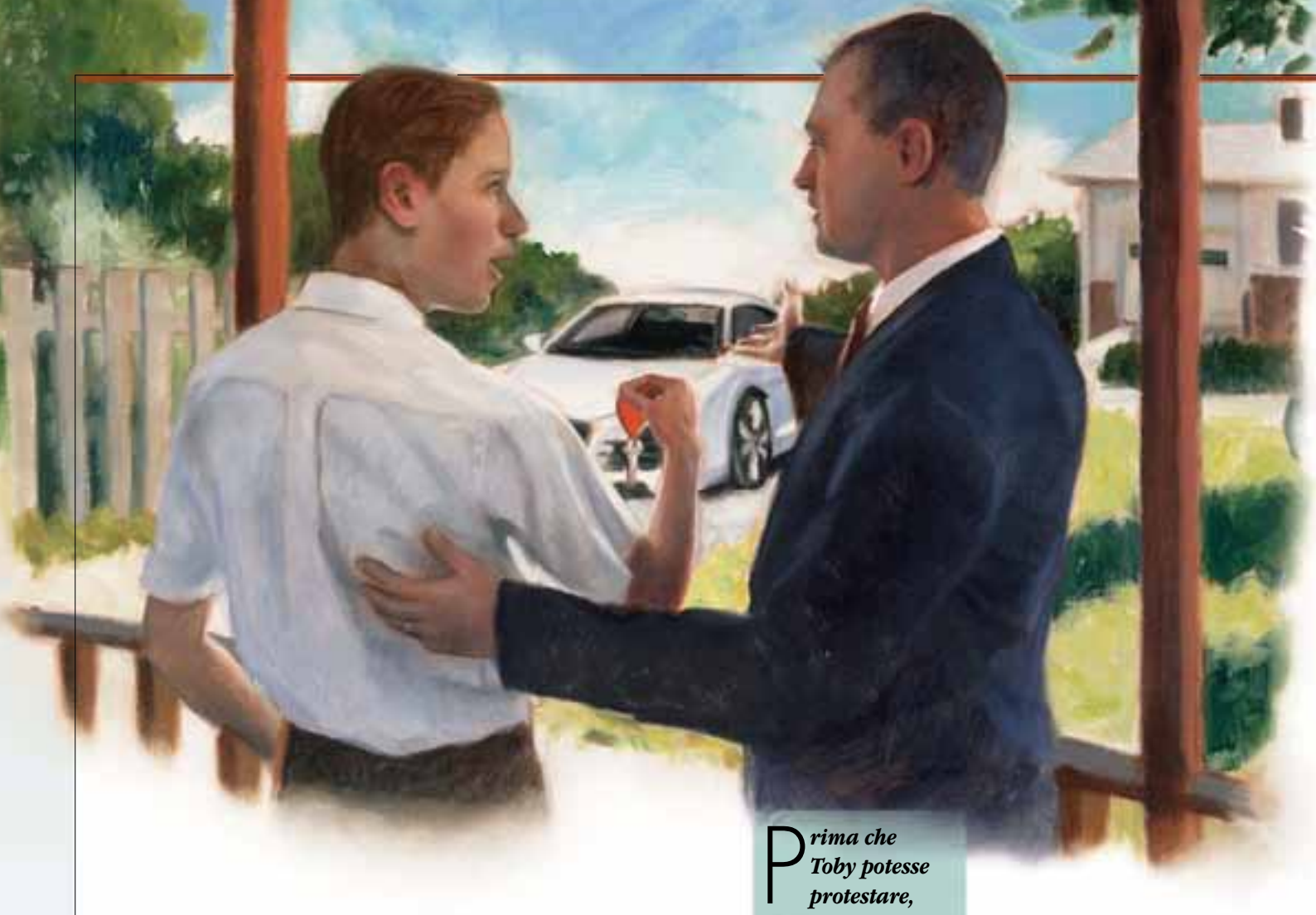
La chiave del vostro futuro sta nel seguire buoni modelli di comportamento. Alla fine sarete simili a coloro che ammirate, perciò trovatevi dei bravi eroi e cercate di vivere come farebbero loro. Considerate le cose eterne come il metro di chi dovrebbero essere i vostri modelli di comportamento. Guardate i buoni esempi nella vostra famiglia e impostate la vostra vita sul loro modello. Osservate chi ha modellato la propria vita su quella del Salvatore e imperniate la vostra sul loro modello.

Scegliete i vostri modelli di comportamento con saggezza e loro saranno i vostri eroi. Ricorderete le loro azioni e poiché saranno diventati i vostri modelli sarete capaci di prendere decisioni sagge. E prima che ne siate consapevoli, altri vi osserveranno e imposteranno la loro buona condotta basandosi su un modello di comportamento che ammirano: voi. ■

NOVE LEZIONI CHE HO APPRESO DA MIO PADRE

Uno dei miei migliori modelli di comportamento è stato mio padre. Ecco alcune cose che mi ha insegnato:

1. *Credi in Dio.* La fede in Lui ti farà superare le tempeste della vita.
2. *Sii onesto e integro.* Vivi una vita pura, fedele ai tuoi principi e senza falsità.
3. *Sogna e sogna in grande.* I sogni giusti si avverano.
4. *Condividi storie illuminanti.* Le storie ci spronano e ci uniscono come esseri umani.
5. *Leggi molto.* Se la conoscenza è potere, la lettura è la porta di questo potere.
6. *Lavora sodo.* Il lavoro è una benedizione
7. *Dona liberamente.* Ciò che dai o quanto dai ha poca importanza, solo dai spesso e quello che puoi.
8. *Divertiti con un umorismo pulito.* Il ridere apre il cuore e rende la vita divertente.
9. *Lasciati addolcire dalla musica.* La musica degna parla all'anima.



Non andrò mai più a fare insegnamento familiare!

Prima che Toby potesse protestare, un uomo esuberante lo spinse fuori e gli ficcò in mano un mazzo di chiavi della macchina.

Mio figlio di quindici anni era entusiasta delle tante cose che aveva nella vita: gli amici, lo skateboard, le macchine e il foglio rosa per prendere la patente. Non aveva però lo stesso entusiasmo per le sue responsabilità come insegnante familiare.

Mi sentii mancare una domenica quando disse: «L'insegnamento familiare è una perdita di tempo. Chiamo il mio consulente per dirgli che deve trovarsi qualcun altro perché io non andrò mai più a fare insegnamento familiare!»

Prima che riuscisse a trovare il nome del suo consulente del sacerdozio nella rubrica del rione suonò il telefono. Era fratello Bernd Suckow, il collega di insegnamento familiare che gli era stato appena dato e che parlava con un forte accento tedesco.

«Toby, sto venendo a prenderti proprio adesso», disse. «Sei il mio nuovo compagno e penso che possiamo fare qualche visita. Va bene? Ok. Ciao».

O fratello Suckow era ispirato a non aspettare una risposta oppure riteneva che il silenzio un po' sorpreso di Toby fosse sinonimo di approvazione. Qualsiasi cosa fosse, dieci minuti dopo bussarono alla porta. Prima che Toby potesse protestare, un uomo esuberante lo spinse fuori e gli ficcò in mano un mazzo di chiavi della macchina.

«Il tuo nome è Toby? Piacere di conoscerti», disse fratello Suckow. «Toby, io sono un collaudatore di macchine e oggi è domenica. Non penso sia giusto che io guidi di domenica, visto che è il mio lavoro. Puoi aiutarmi? Hai la patente? Puoi guidare fino a casa delle famiglie che dobbiamo visitare?»

Toby rimase a bocca aperta quando vide l'ultimo modello di macchina sportiva che fratello Suckow collaudava quella settimana. Si rese subito conto di aver quasi perso

ILLUSTRAZIONI DI DANIEL LEWIS

quello che prometteva di essere un memorabile incarico di insegnamento familiare.

Quando un po' dopo fecero ritorno, Toby fece vedere a fratello Suckow alcune nuove apparecchiature per il computer e ben presto iniziarono a parlare delle ultime tendenze della tecnologia. Al momento di andare via fratello Suckow disse: «Penso sarebbe bene finire le nostre visite di insegnamento familiare domenica prossima. Cosa ne dici, Toby?»

Il fratellino di Toby chiese: «Posso essere un insegnante familiare anch'io?»

Toby non ebbe mai più dubbi quando arrivava il momento di andare con fratello Suckow per l'insegnamento familiare. Dopo alcuni mesi, l'insegnamento familiare non era più una questione di belle macchine che aveva la possibilità di guidare. Fratello Suckow era diventato un vero amico e Toby aveva imparato quanto l'insegnamento familiare fosse importante per le famiglie che visitavano.

Col tempo fratello Suckow e sua moglie Barbara fecero ritorno in Germania. Il nostro palo sente molto la loro mancanza. Io non dimenticherò mai il grande esempio di amore che fratello Suckow è stato per un giovane che aveva bisogno di una spinta alla sua testimonianza sull'insegnamento familiare. ■

Christine Francom, California, USA

Un tesoro a lungo perduto

Non molto tempo fa mentre ero seduto in attesa degli esercizi di apertura della riunione del sacerdozio, il mio collega di insegnamento familiare mi disse che le mie Scritture erano fra gli oggetti smarriti del rione.

Quando guardai accanto a me vidi che avevo ancora il set nuovo di Scritture che mi aveva dato mia moglie. Per quanto riguardava la vecchie Scritture, erano in un cesto vicino a una sedia nell'ingresso di casa nostra. Ero perplesso.

«Qual è l'iniziale del tuo secondo nome?», mi chiese il mio collega.

«R», risposi.

«È proprio quello che c'è scritto sopra», replicò. «Vado a prenderle».

Ritornò un attimo dopo e mi porse una Bibbia che sulla copertina aveva inciso il mio nome a lettere dorate. La riconobbi immediatamente. Feci fatica ad aprire la lampo della vecchia copertina nera. Il libro si aprì alla prima pagina, dove era visibile una dedica scritta a mano

da mio padre. Avevo in mano la Bibbia che i miei genitori mi avevano regalato per il mio dodicesimo compleanno.

Ora vivevo in Arizona e l'ultima volta che avevo visto quella Bibbia abitavo nello Utah e mi stavo preparando a partire per la missione. Avevo portato sul campo di missione il set di Scritture che usavo per il seminario e avevo lasciato quella Bibbia a casa. Trovavo sbalorditivo che la mia vecchia Bibbia avesse potuto, in qualche modo, nel corso di trent'anni, arrivare dalla casa dei miei genitori nello Utah alla cappella del mio rione in Arizona.

Mio padre, uno studente delle Scritture, aveva instillato in me fin da piccolo il desiderio di leggere e studiare la parola di Dio. In una parte della dedica che aveva scritto sulla Bibbia mi consigliava come premessa al sacerdozio di Aaronne che avrei ricevuto:

«David, in questo giorno del tuo dodicesimo compleanno riceverai il sacerdozio di Aaronne come diacono e diventerai un servitore del Signore, proprio come il tuo omonimo, Davide il re. Quando si comportava con saggezza, il Signore lo benediva.

Sarà così anche per te. Se ti comporterai saggiamente e Lo seguirai, il Signore ti benedirà e Ti chiamerà a servirLo.

Sii forte e fedele, figlio mio. Studia questo libro con costanza e ti darà forza».

Le parole di mio padre hanno un significato forse ancora maggiore adesso di quanto lo avevano trent'anni fa. Sono veramente grato di aver ricevuto di nuovo il regalo di quella mia prima Bibbia con i consigli senza tempo di mio padre. ■

David R. Hanks, Arizona, USA

Ricordai il Salvatore

Un po' di tempo fa stavo attraversando un periodo in cui molti problemi personali mi affliggevano e sentivo che non c'era nessuno che mi aiutasse a risolverli. Frequentavo la Chiesa con regolarità ma non ero riuscita a trovare una soluzione alle mie avversità. Spesso, soprattutto di notte, mi sentivo schiacciare dalla paura. Ero molto infelice.

Un giorno in cui mi sentivo particolarmente sconvolta, cercai di mettermi in contatto con il presidente di missione. Un altro giorno ebbi un forte desiderio di arrivare fino al Presidente della Chiesa. Pensavo che se solo avessi potuto parlargli o scrivergli, mi avrebbe dato le risposte che cercavo.

Ero in questo stato di mente turbato quando partecipai a una sessione della conferenza del distretto di Cúcuta, in Colombia. Nel corso di un discorso del presidente di missione trovai la risposta di cui avevo bisogno. Quando il presidente Canals chiese: «Quand'è l'ultima volta che avete avuto un'esperienza spirituale?», mi resi conto che ero stata così occupata nella ricerca di qualcuno che mi aiutasse a risolvere i miei problemi che avevo dimenticato l'invito del Salvatore di avvicinarsi a Lui (vedere DeA 88:63). Nella fretta di trovare una soluzione, avevo dimenticato l'Essere che aveva il potere di darmi pace e rispondere alle mie preghiere.

Quel giorno stesso iniziai il processo di avvicinarmi sempre di più al Padre celeste e a Suo Figlio, Gesù Cristo. Parlai al Padre celeste di tutti i miei timori e angosce e pregai nel nome di Gesù Cristo per poter avere il Suo Spirito con me. Scaricai tutti i miei fardelli ai piedi del Salvatore, ricordando la sua promessa: «Venite a me, voi tutti che siete travagliati ed aggravati, e io vi darò riposo» (Matteo 11:28).

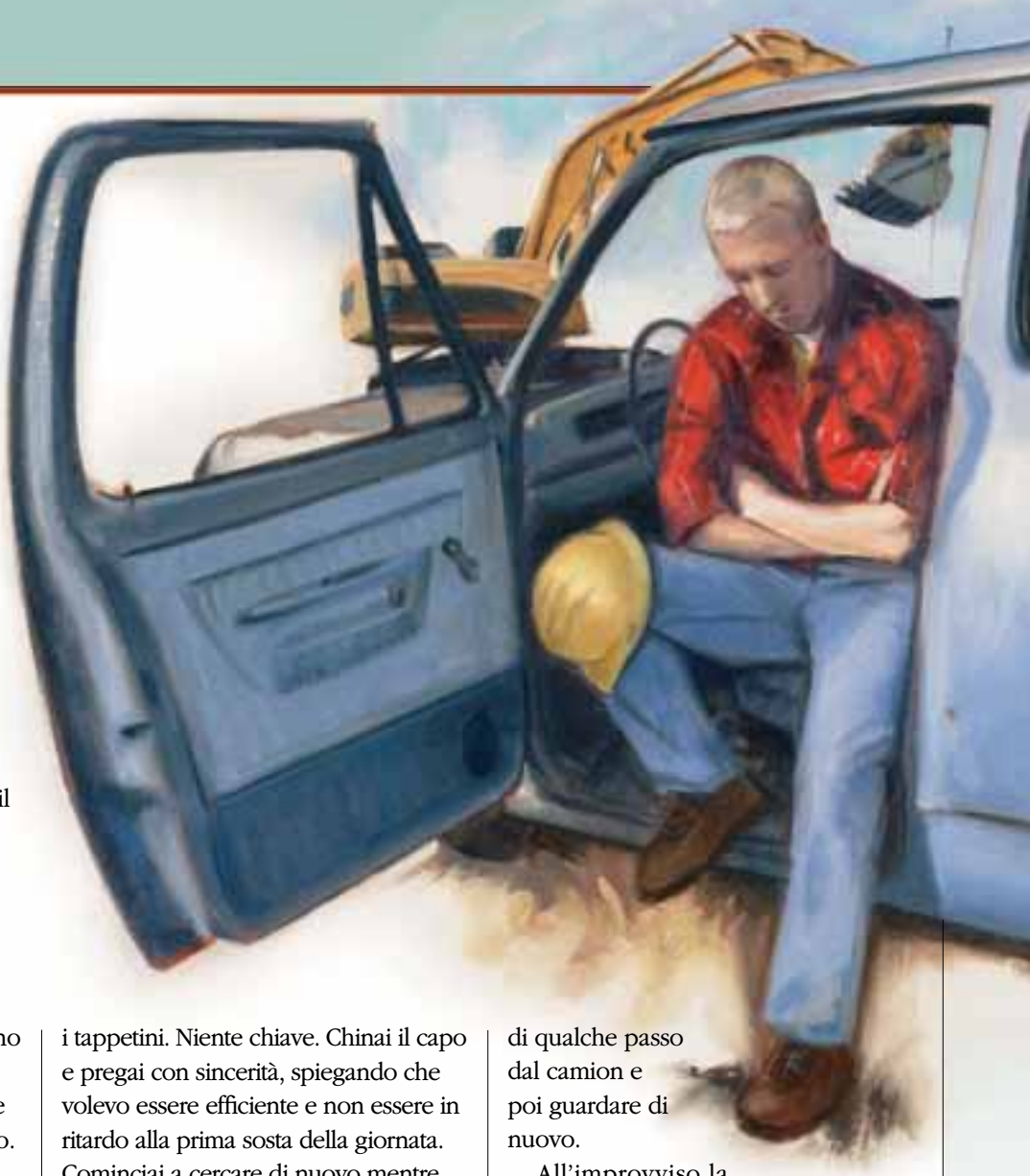
Non ho ancora tutte le risposte ai miei problemi personali, ma ho ricevuto forza e conforto. Ho anche ricevuto la profonda impressione che se vivo una vita retta, osservo i comandamenti e servo il Signore con

Nella fretta di trovare una soluzione, avevo dimenticato l'Essere che aveva il potere di darmi pace e rispondere alle mie preghiere.

tutto il cuore, Egli mi aiuterà a risolvere i miei problemi o mi darà la forza di sopportarli (vedere Mosia 24:14). ■

Iris Adriana Leal Castilla, Colombia

La chiave per la preghiera



Ero da poco tornato a casa da una missione a tempo pieno e avevo ricevuto la benedizione di trovare un lavoro che mi avrebbe permesso di risparmiare il denaro per l'università. Ero impaziente di dimostrare la mia efficienza perché il mio datore di lavoro assumesse altri missionari ritornati.

Il mio lavoro era semplice: svolgevo qualsiasi lavoro fosse necessario in una società di costruzioni. Questo spesso significava eseguire semplici test di laboratorio. Un giorno particolare dovevo prelevare alcuni campioni di materiali da costruzione da varie aree e portarli in laboratorio. Per fare tutti i miei giri mi era stato dato un vecchio camion, così partii.

Arrivai nel primo cantiere dove dovevo fare il prelievo, salutai il caposquadra e presi velocemente i campioni di calcestruzzo e di acciaio. Dopo averli messi nel camion, misi la mano in tasca per prendere la chiave del camion. Con un po' di agitazione mi accorsi che la tasca era vuota. Controllai se la chiave era inserita nel cruscotto, poi guardai intorno alla cabina del camion senza però trovarla. Pensai che poteva essermi caduta mentre camminavo nel cantiere. Nel fare il percorso all'indietro dissi una preghiera silenziosa ma non riuscii a trovare la chiave.

Allora controllai con maggiore attenzione nel camion, guardai persino sotto i tappetini. Niente chiave. Chinai il capo e pregai con sincerità, spiegando che volevo essere efficiente e non essere in ritardo alla prima sosta della giornata. Cominciai a cercare di nuovo mentre mi sforzavo di sentire una risposta alla mia preghiera. Mi sentii spinto a guardare sotto il camion, perciò diedi un'occhiata veloce e un po' dubbiosa al terreno vicino ai miei piedi. Non vidi nessuna chiave e decisi di fare un altro giro nel cantiere.

Quando ritornai al camion avevo ancora le mani vuote. Come potevo dire al mio nuovo principale che avevo perso la chiave e non ero stato in grado di portare a termine un compito così semplice? Dissi con calma un'altra preghiera e di nuovo ebbi la sensazione che dovevo guardare sotto il camion. Diedi un'altra occhiata veloce e quando non vidi la chiave ero sul punto di allontanare quella sensazione; decisi invece di allontanarmi di qualche passo dal camion e poi guardare di nuovo.

All'improvviso la vidi! Doveva essere caduta quando uscivo dal camion. Era alquanto sotto al camion tanto che le prime due volte che avevo controllato non l'avevo vista. Provai vergogna per non aver ascoltato meglio i suggerimenti dello Spirito.

Quel giorno e molte volte da allora ho riflettuto su quanta pazienza e amore lo Spirito adopera con me. Quando cantiamo «Mio Padre vive in ciel, è Lui il mio Signor» («Mio Padre vive in ciel», *Inni,* 191) il mio cuore si gonfia di emozione. Sono meravigliato che il nostro Padre ci ami così tanto da rispondere anche alle nostre preghiere più semplici. ■

Mark Burns, Utah, Stati Uniti

IDEE PER LA SERATA FAMILIARE

Questi spunti didattici possono essere utilizzati in classe o a casa, adattandoli se necessario.

«Come aprire i cieli», pagina 16: dopo aver fatto un riassunto dell'articolo per la famiglia, pensate a come la vostra famiglia può creare un'atmosfera sacra nella casa. Se i membri della famiglia non lo stanno già facendo, provate a mettere in pratica il consiglio dato dall'anziano Yoshihiko Kikuchi. La settimana successiva, condividete le vostre esperienze.

«Guardarsi dal pericolo all'interno», pagina 22: date ai membri della famiglia dei blocchi di carta. Mentre raccontate la storia, fate costruire un muro a rappresentare la protezione della famiglia. Parlate di cosa potete fare per rafforzare le mura spirituali della vostra casa. Fate un elenco dei «passaggi segreti» di cui il nemico potrebbe servirsi e parlate di come proteggervi dalle invasioni. Leggete la sezione «Rafforzare le nostre famiglie» e concludete leggendo la citazione dell'anziano L. Tom Perry.

«Troppo religioso?», pagina 37: riassumete l'articolo e chiedete ai membri della famiglia di individuare come Ian è cambiato per poter conservare una fede forte. Facendo riferimento al penultimo paragrafo, parlate di come il consiglio di Ian può aiutare la vostra famiglia «a diventare come Gesù vuole che siamo: santi».

«Modelli di comportamento», pagina 38: iniziate chiedendo ai membri della famiglia di elencare modelli di comportamento o di disegnare una persona che ammirano. Condividete gli esempi dei modelli di comportamento contenuti nell'articolo dell'anziano Benson E. Misalucha e parlate delle qualità che un modello di comportamento dovrebbe possedere. Concludete leggendo gli ultimi tre paragrafi dell'articolo.

«La fuga di Jason», pagina A10: simulate un allarme antincendio (usando un fischietto o un campanello come allarme) e incontratevi tutti in un luogo all'esterno scelto in anticipo. Poi chiedete come l'allarme ha aiutato la famiglia a sapere quando scappare. Leggete la storia. Chiedete quali tipi di situazioni pericolose per lo Spirito potrebbe incontrare la famiglia. Leggete la citazione del presidente Henry B. Eyring e parlate di come la fede e lo Spirito Santo possono aiutarvi a sapere quando scappare.

ARGOMENTI TRATTATI

I numeri indicano la prima pagina dell'articolo.

A = *L'Amico*
Amicizia, 32, 37
Apprendimento, 8, 25
Benedizione patriarcale, 34
Depressione, 26
Dirigenti, 38, 46
Esempio, 8, 38, 44, A2, A14
Famiglia, 2, 8, 22, 26, 37, 38, A8, A13, A14
Felicità, A2
Forza spirituale, 10
Genitori, 2, 38, 45
Gesù Cristo, 10, 46
Giorno del Signore, 37
Insegnamento, 2
Insegnamento familiare, 44
Insegnamento in visita, 25
Lavoro, A6
Lavoro missionario, 38, A2
Maternità, 26
Mezzi di comunicazione di massa, 15, 16
Obbedienza, 22
Ordinanze, A8
Parola di Saggezza, 32, 37
Preghiera, 2, 10, 16, 34, 46, 47
Preparazione, 2, 34, A10
Primaria, A8
Priorità, 8, 16, 25, 38
Protezione, 2, 22, A10
Prove, 26, 46
Rivelazione, 2, 10, 16, 34
Salute fisica, 26
Servizio, 37, A2, A4, A6
Smith, Joseph, A6
Sostegno, 26, 32
Spirito Santo, 22
Studio delle Scritture 10, 16, 25, 45
Tempio, A8, A13

Una lezione sul perdono

Quando la nostra famiglia si è messa a parlare della serata familiare più bella, ciò che è venuto fuori non aveva niente a che fare con un'attività divertente, una bella lezione o un dolce speciale. Si trattava di una semplice ma profonda esperienza che aveva avuto inizio con la lezione sul perdono preparata da nostro figlio diciassettenne, Fielding.

Dopo la lezione, tutti abbiamo avuto la possibilità di esprimere i nostri sentimenti riguardo a ciò che ci piace negli altri e a ciò che vorremmo migliorare di noi stessi. Abbiamo parlato delle difficoltà che tutti affrontiamo e ci siamo aiutati a trovare delle soluzioni. Abbiamo pianto insieme, ci siamo chiesti perdono l'un l'altro e ci siamo impegnati a essere migliori.

La serata familiare è diventata uno dei nostri momenti preferiti. Ci piace il modo in cui permette ai nostri figli di esprimersi più liberamente e con fiducia.

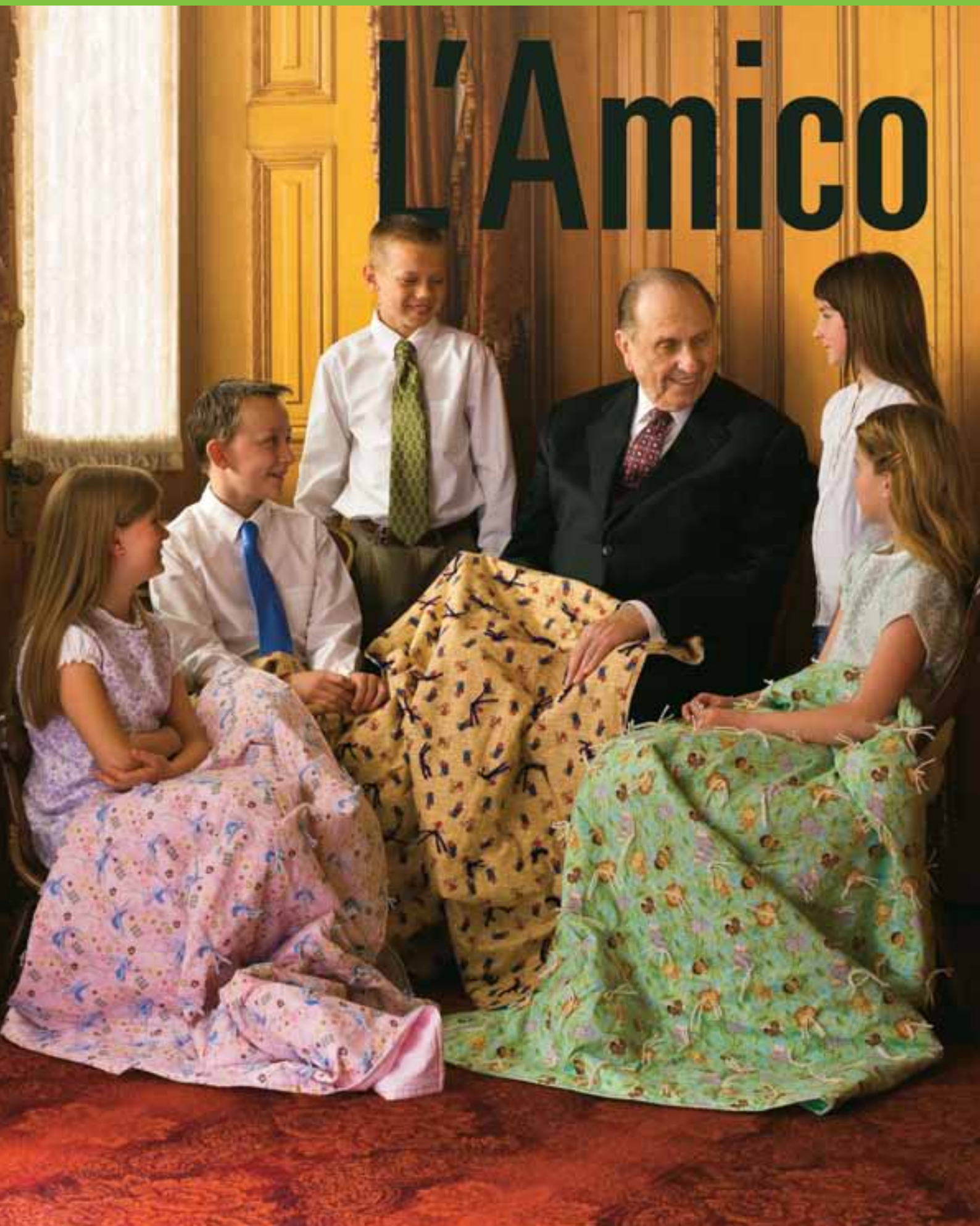
Carlos e Jenny Comena Guzman, Ica, Perù

LA VOSTRA SERATA FAMILIARE PREFERITA

Inviate una descrizione della *vostra* serata familiare preferita a liahona@ldschurch.org.

PER I BAMBINI • CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI • AGOSTO 2009

L'Amico



Il presidente Monson insegna che quando aiutiamo il nostro prossimo siamo felici.

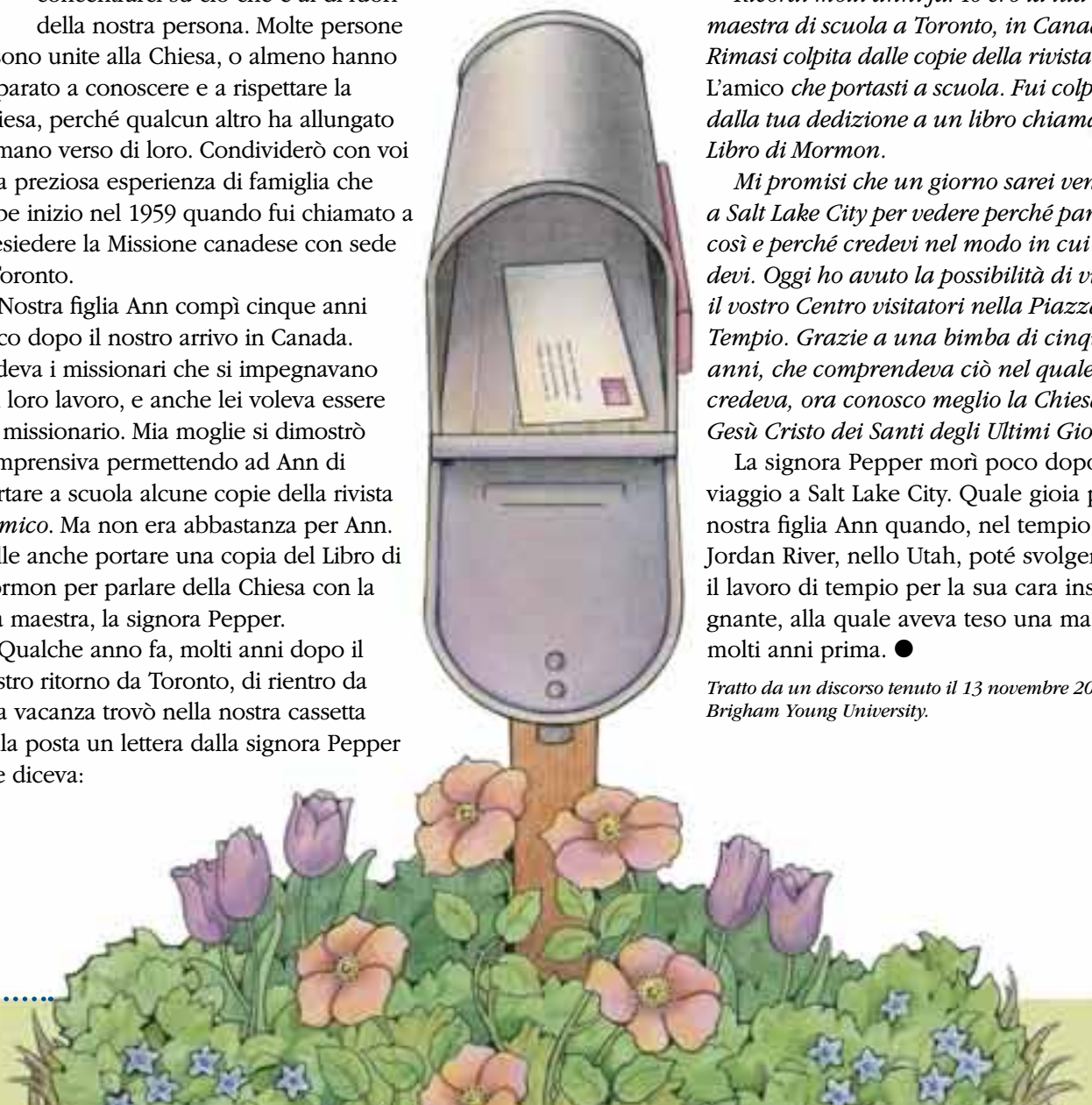
Un aiuto per il prossimo

PRESIDENTE THOMAS S. MONSON

Per trovare la vera felicità dobbiamo concentrarci su ciò che è al di fuori della nostra persona. Molte persone si sono unite alla Chiesa, o almeno hanno imparato a conoscere e a rispettare la Chiesa, perché qualcun altro ha allungato la mano verso di loro. Condividerò con voi una preziosa esperienza di famiglia che ebbe inizio nel 1959 quando fui chiamato a presiedere la Missione canadese con sede a Toronto.

Nostra figlia Ann compì cinque anni poco dopo il nostro arrivo in Canada. Vedeva i missionari che si impegnavano nel loro lavoro, e anche lei voleva essere un missionario. Mia moglie si dimostrò comprensiva permettendo ad Ann di portare a scuola alcune copie della rivista *L'amico*. Ma non era abbastanza per Ann. Volle anche portare una copia del Libro di Mormon per parlare della Chiesa con la sua maestra, la signora Pepper.

Qualche anno fa, molti anni dopo il nostro ritorno da Toronto, di rientro da una vacanza trovò nella nostra cassetta della posta un lettera dalla signora Pepper che diceva:



Cara Ann,

Ricordi molti anni fa? Io ero la tua maestra di scuola a Toronto, in Canada. Rimasi colpita dalle copie della rivista L'amico *che portasti a scuola. Fui colpita dalla tua dedizione a un libro chiamato Libro di Mormon.*

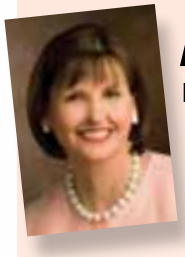
Mi promisi che un giorno sarei venuta a Salt Lake City per vedere perché parlavi così e perché credevi nel modo in cui credevi. Oggi ho avuto la possibilità di visitare il vostro Centro visitatori nella Piazza del Tempio. Grazie a una bimba di cinque anni, che comprendeva ciò nel quale credeva, ora conosco meglio la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

La signora Pepper morì poco dopo quel viaggio a Salt Lake City. Quale gioia provò nostra figlia Ann quando, nel tempio di Jordan River, nello Utah, poté svolgere il lavoro di tempio per la sua cara insegnante, alla quale aveva teso una mano molti anni prima. ●

Tratto da un discorso tenuto il 13 novembre 2007 alla Brigham Young University.

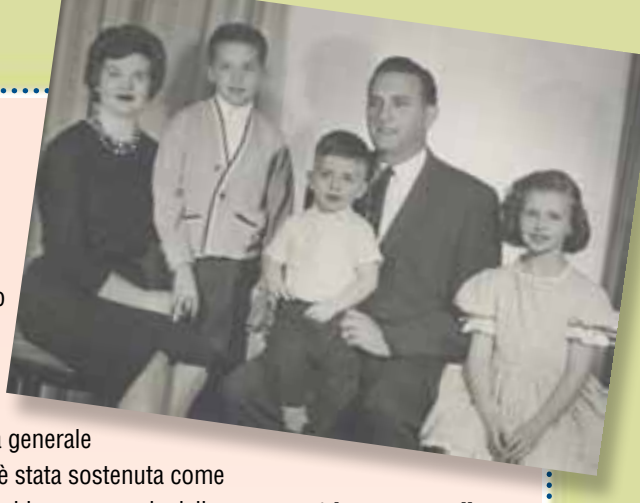
ILLUSTRAZIONI DI BETH M. WHITTAKER; FOTOGRAFIA DI SORELLA DIBB DI BUSATH PHOTOGRAPHY

UNA RAGAZZINA CRESCIUTA



Ann Monson è cresciuta, ora è sposata e il suo nome è Ann M. Dibb. Aveva solo quattro anni quando suo padre fu chiamato presidente di missione. Ricorda ancora i mobili e la moquette della casa della missione. Rammenta che quando aveva sette anni si inginocchiava accanto al suo letto per pregare e sentiva lo Spirito che le diceva che il Signore la conosceva. Quando aveva nove anni, suo padre divenne un membro del Quorum dei Dodici Apostoli. Ann ha due fratelli ed è l'unica figlia della famiglia del presidente e sorella Monson.

Sorella Dibb ha un bel sorriso, cordiale, e ancora oggi le piace tendere la mano verso gli altri. Ama scrivere bigliettini e preparare torte e crostate per le persone che conosce. Alla conferenza generale dell'aprile 2008 sorella Dibb è stata sostenuta come seconda consigliera nella presidenza generale delle Giovani Donne. Viaggia in tutto il mondo per incontrare giovani donne e suscitare in loro il desiderio di seguire l'esempio del Salvatore e allungare una mano verso gli altri.



Presidente e sorella Monson nel 1961 con Ann e i suoi fratelli, Tom (a sinistra) e Clark (nel centro).

PIANTARE I SEMI DEL VANGELO

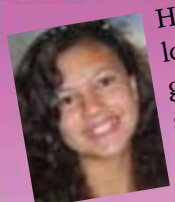
Allungare la mano verso gli altri è un modo per condividere ogni giorno il Vangelo. Ogni volta che dite la verità, siete pronti ad aiutare i vostri amici e siete gentili con loro, oppure ogni qualvolta vivete le norme del Vangelo, in quel momento condividete il Vangelo. Quando fate queste cose, state piantando piccoli semi del Vangelo nel cuore delle persone. Alcuni di questi semini un giorno potranno crescere fino a diventare testimonianze stupende e forti del Vangelo.

Guardate le seguenti immagini. Su ogni seme scrivete una parola che descriva un modo in cui il bambino condivide il Vangelo. Un seme è per voi. Dopo colorate i bellissimi fiori che crescono da ciascun seme.

BUON COMPLEANNO, PRESIDENTE MONSON!

Lo scorso agosto, alla domanda quale sarebbe stato il regalo ideale per il suo compleanno, il presidente Thomas S. Monson ci invitò a «cercare qualcuno che sta passando un momento difficile e a fare qualcosa per questa persona»[1]. Quest'anno i bambini di tutto il mondo hanno rivolto il cuore e le mani verso il prossimo per dare al presidente Thomas S. Monson cosa desiderava maggiormente.

Moltissimi bambini hanno risposto all'incoraggiamento del presidente Monson compiendo un atto di servizio per un'altra persona. Possiamo stampare solo alcune delle lettere che abbiamo ricevuto, ma tutti voi cari bimbi avete condiviso con il vostro amato profeta un dono di servizio e tutti quanti questo mese gli augurate un felicissimo compleanno!



Ho aiutato una famiglia donando loro alcune cose che non usavo e giocattoli in buono stato. Mi sono sentita molto bene quando l'ho fatto. È simile a ciò che il Padre celeste e Gesù Cristo fanno per noi: ci aiutano nelle prove che affrontiamo e ci danno molte benedizioni.

Alma V., undici anni, Distretto di Capital, Colombia

I bambini del Rione di Oakridge Farms, nel Palo di Farmington Oakridge, nello Utah, hanno svolto un'attività per fare delle coperte. Le coperte sono poi state donate al Centro umanitario della Chiesa.

La mia amica viene dal Perù, ma da alcuni anni vive in Italia. Quattro dei suoi fratelli e sorelle si sono battezzati e lo scorso ottobre anche la sua mamma è diventata un membro della Chiesa. Anche la mia amica vorrebbe essere battezzata. I missionari mi hanno chiesto di aiutarli a prepararla per il battesimo, così ogni volta che si incontrano con lei per parlare del Vangelo ci sono anch'io. Spero che si battezzi presto.

Eleonora A., undici anni, Piemonte, Italia

Eravamo in vacanza e avevamo sete. Chiesi a mia mamma i soldi per comprare dell'acqua. Uscendo dal negozio vidi un uomo che guardava fra i rifiuti per cercare dell'acqua. Diedi un'occhiata alla mia mano: avevo alcuni spiccioli, andai a comprare una bottiglia d'acqua anche per lui.

Orson B., dieci anni, Sonora, Messico

Il mio papà ha aiutato me e mio fratello Maximo a preparare alcune canne da pesca per i miei amici della Primaria. Alla nostra famiglia piace andare a pescare tutti assieme. Ogni volta che invito qualche nostro amico a venire a pesca con noi, non ha niente con cui pescare. Vedere molti di loro felici perché ora possiedono una canna da pesca ha reso felice anche me.

Luciano N., nove anni, Entre Ríos, Argentina

La città in cui vivo è molto fredda. Per aiutare i missionari a non sentire freddo, con l'aiuto della mamma ho fatto con i ferri una sciarpa molto calda.

Mirai H., dieci anni, Hokkaido, Giappone

Ho imparato a leggere quando avevo cinque anni. Ora faccio con il mio cuginetto quello che i miei genitori hanno fatto con me: gli insegno a leggere usando le Scritture.

Nicolas N., sette anni, San Paolo, Brasile

Il mio amico Jonah si è rotto una gamba e per un bel po' di tempo era in una sedia a rotelle. Ogni giorno lo aiutavo spingendo la carrozzella fino alla mensa, nell'intervallo, o da qualsiasi parte avesse bisogno di andare. Mi sono sentita felice di poter aiutare il mio amico.

Emma S., otto anni, Arizona, USA

Sono un bambino piccolo che adora fare atti di servizio. Mi piace un sacco cucinare e mi piace aiutare la nonna a preparare i waffle. Mi piace anche offrire i waffle ai miei vicini.

Jonas V., cinque anni, Wallonia, Belgio; con l'aiuto della mamma

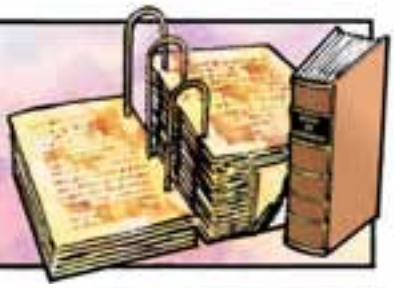
NOTA

1. Gerry Avant, «Prophet's Birthday: Milestone of 81», *Church News*, 23 agosto 2008, 4.

FOTOGRAFIA DELLE TROMBETTE DI TAMRA HAMBLIN; FOTOGRAFIA DI UNA TORTA © GETTY IMAGES

DALLA VITA DEL PROFETA JOSEPH SMITH

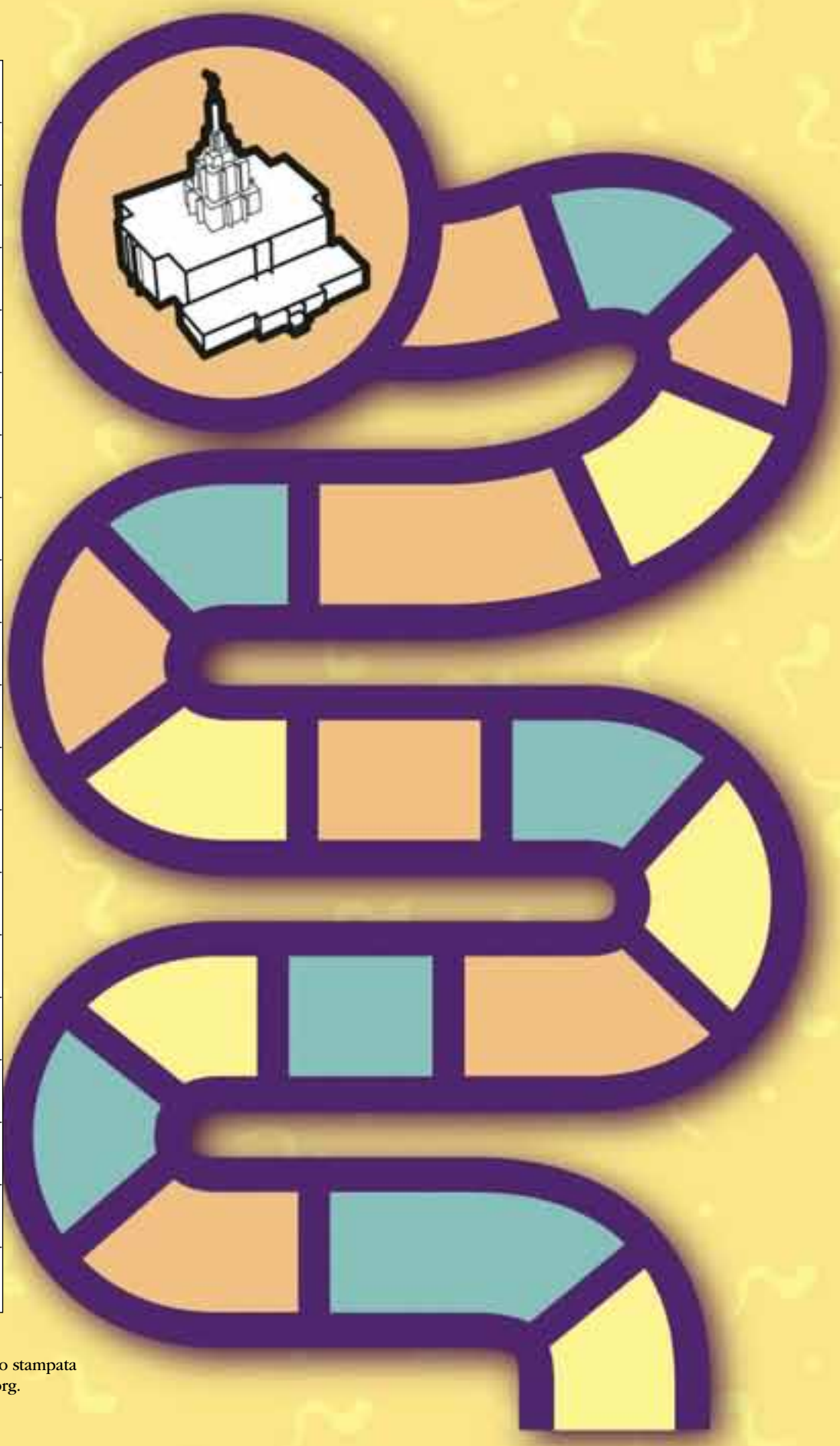
Lavorare sodo e divertirsi



ILLUSTRAZIONI DI SAL VELLUTO ED EUGENIO MATTOZZI

Adattato dal manuale Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph Smith *(corso di studio per il Sacerdozio di Melchisedec e la Società di Soccorso, 2007), 440–443.*

Essere battezzato e confermato
Frequentare la chiesa
Prendere il sacramento
Pentirsi
Seguire il profeta
Essere obbedienti
Essere gentili
Avere buoni pensieri
Pagare la decima
Studiare le Scritture
Pregare
Osservare la Parola di Saggezza
Essere onesto
Perdonare gli altri
Onorare i genitori
Avere fede in Gesù Cristo
Mostrare amore per la famiglia
Amare il Signore
Servire gli altri
Osservare la santità del giorno del Signore



Nota: l'attività può essere copiata o stampata da Internet all'indirizzo www.lds.org.

ILLUSTRAZIONE DI THOMAS S. CHILD

Il tempio: un giorno vi entrerò

«Io ti darò le chiavi del regno dei cieli; e tutto ciò che avrai legato sulla terra sarà legato ne' cieli, e tutto ciò che avrai sciolto in terra sarà sciolto ne' cieli» (Matteo 16:19).

CHERYL ESPLIN

Una domenica alla riunione di testimonianza Angie, nove anni, disse alla congregazione che il suo inno preferito era «Le famiglie sono eterne». Angie disse che era molto bello che il Padre celeste avesse per noi questo meraviglioso piano che ci permette di stare insieme per sempre.

I genitori di Angie non erano stati suggellati nel tempio. Poco dopo quel giorno, Katie, la sorella di Angie, lasciò sul cuscino dei genitori una lettera con cui li spronava ad andare al tempio.

Angie e Katie desideravano tantissimo che la loro famiglia fosse suggellata. I loro genitori pregarono per andare al tempio. La famiglia lavorò sodo per prepararsi. Quando era il momento, la famiglia poté andare al tempio per essere suggellati insieme per l'eternità.

Anche se la vostra famiglia non è stata suggellata, un giorno riuscirete ad andare al tempio. Quando avrete dodici anni potrete partecipare ai battesimi per i morti. Potete cominciare a preparavi adesso osservando i comandamenti e vivendo le Norme del Vangelo.

Attività

Ritagliate le strisce a pagina A8 e mettetele in una ciotola, in un sacchetto o in un barattolo. Usate sassolini o bottoni come pedine. A turno scegliete una striscia e leggetela ad alta voce. Quindi contate da quante lettere è composta e muovete la vostra pedina di altrettanti spazi. Continuate fino a che tutte le pedine hanno raggiunto il tempio.

Idee per le attività di gruppo

1. La mia famiglia può essere insieme per sempre grazie alle benedizioni del tempio. *Chiedete ai bambini di ascoltare, mentre leggete Dottrina e Alleanze 138:48, per sapere quale lavoro viene svolto nel tempio che permette alle famiglie di essere insieme per l'eternità («suggellamento dei figli ai loro genitori»). Mostrate l'illustrazione 417 del corredo di illustrazioni per lo studio del Vangelo (Elia restaura il potere di suggellare le famiglie per l'eternità). Parlate di quando il profeta Elia è apparso nel Tempio di Kirtland per restaurare il potere di suggellamento (vedere DeA 110:13–15). Per aiutare i bambini a comprendere «il potere di suggellamento» mostrate l'illustrazione del tempio nella vostra zona e spiegate che se le coppie sono sposate nel tempio e osservano le promesse fatte nel tempio, saranno ancora sposate dopo la morte. Raccontate la storia della famiglia di Angie e Katie che è stata suggellata nel tempio (a sinistra). Chiedete ai bambini di fare un grande disegno di un tempio. Invitateli a girare i fogli e a fare sul retro un piccolo disegno della loro famiglia e della loro famiglia futura. Al termite, chiedete ai bambini di guardare i fogli contro luce. Potranno vedere la loro famiglia dentro al tempio. Rendete testimonianza che le famiglie possono stare insieme per sempre.*

2. Il lavoro genealogico e nel tempio hanno portato benedizioni a tutte le generazioni della mia famiglia. *Chiedete a sette bambini di venire avanti. Attaccate un cartello con scritto* Io *al bambino che si trova al centro. Contrassegnate i bambini alla sua sinistra come* Genitore, Nonno, Bisnonno *e i bambini alla sua destra come* Figlio, Nipote, Pronipote. *Spiegate che ciascuna persona rappresenta una generazione della famiglia. Insegnate ai bambini che quando il Padre celeste ha istituito la famiglia, ha programmato che ci aiutassimo a vicenda per tornare a vivere con Lui per sempre. Leggete Malachia 4:6. Spiegate che condurre «il cuore dei padri verso i figliuoli, e il cuore dei figliuoli verso i padri» significa suggellare insieme tutte le generazioni della nostra famiglia per sempre con le ordinanze del tempio. Quel versetto si riferisce anche all'amore che proviamo per i nostri antenati quando sappiamo qualcosa di loro. Avendo in precedenza chiesto l'autorizzazione al vescovo o presidente di ramo, invitate alla Primaria il nonno o la nonna di uno dei bambini. Scrivete prima alcune domande su foglietti e permettete ai bambini a turno di scegliere un foglietto e porre la domanda al nonno. Iniziate ogni domanda con «Quando avevi la mia età …» (Domande possibili: Qual era la tradizione di famiglia che ti piaceva di più? Cosa facevi con i tuoi amici per divertirvi?) Incoraggiate i bambini a fare domande ai loro genitori e nonni per conoscerli meglio.* ●

La fuga di Jason

«Vegliate ed orate, affinché non cadiate in tentazione» (Marco 14:38).

CAROLYN LEDUC

Racconto basato su una storia vera

«ZZZZZ …» Jason, otto anni, faceva finta di russare, poi scoppiò a ridacchiare. Sdraiato nel letto, si tirò la coperta sugli occhi e continuò a far finta di dormire. Dall'altra parte della stanza buia il suo fratellino di sei anni abbracciò il cuscino, fece un sospiro lungo, languido, e poi cominciò a ridere anche lui. «Shh!» sussurrò Jason, tirando fuori la testa dalla coperta. «Dovremmo dormire!»

«Sto dormendo. Sto dormendo!» bisbigliò il fratellino. Tutti e due i bambini ridacchiarono di nuovo, poi tirarono il lenzuolo sotto il mento, chiusero gli occhi e rimasero fermi il più possibile mentre aspettavano.

Nella stanza accanto anche la loro sorellina aspettava, facendo finta anche lei di dormire. In fondo al corridoio, il loro fratello aspettava, facendo finta di dormire. Perfino la mamma, lo sapevano, era a letto nella sua camera, rannicchiata sotto le coperte, e faceva finta di dormire.

Un asse del pavimento scricchiolò nel corridoio in ombra. Papà era da qualche parte lì vicino. Da un momento all'altro avrebbero sentito il segnale. Jason ascoltava con attenzione, respirando a mala pena mentre cercava di indovinare dove il papà poteva trovarsi in quel momento. Sicuramente si stava avvicinando. Da un secondo all'altro …

«BEEEEEP!» Una sirena assordante si diffuse per tutta la casa. Jason saltò sul pavimento e strisciò verso la porta con le mani e le ginocchia.

«Andiamo, andiamo, andiamo!» gridò suo fratello, saltando a fianco di Jason. «Dobbiamo uscire!»

«Fuoco!», urlò Jason, strisciando nel corridoio. «Tutti fuori!».

«Tutti fuori!». La mamma gridò: «Rimanete bassi!»

Il papà si unì a loro sul pavimento e sempre carponi passarono nel corridoio, poi nella cucina e fuori dalla porta sul retro. Una volta fuori, si alzarono e corsero verso l'albero di acero.

«Siamo tutti illesi?», chiese il papà. «Ci siamo tutti?»

«Ce l'abbiamo fatta tutti», rispose la mamma contando le teste.

Il papà diede un'occhiata al suo cronometro. «Questo è stato il nostro miglior tempo», disse. «Ora tutti di nuovo a letto, e questa volta per davvero».

La mattina seguente, quando erano tutti riuniti per la colazione, Jason pensò all'esercitazione che avevano fatto. «Sono contento che abbiamo un piano di fuga», disse. «Mi sento più sicuro con un allarme antincendio in casa».

«Anch'io», concordò la mamma. «L'allarme ci fa stare al sicuro, purché quando lo sentiamo agiamo velocemente».

Jason finì di fare colazione poi chiese: «Posso andare a casa di Brett?». Brett abitava accanto a Jason ed era uno dei suoi migliori amici.

ILLUSTRAZIONI DI BRANDON DORMAN

«Dovete avere la fede di fare quelle cose e di andare in quei luoghi che invitano lo Spirito di Cristo e lo Spirito Santo».

Presidente Henry B. Eyring, primo consigliere della Prima Presidenza, «Camminiamo alla luce», *Liahona*, maggio 2008, 123.

«Sì», rispose la mamma. «Stai attento e divertiti».

In giardino i ragazzi giocarono con il cane di Brett, corsero attraverso l'acqua che usciva dall'impianto di irrigazione e costruirono un fortino di bastoni nel fango. Poi Brett suggerì di andare in casa. «Ho caldo», disse. «Giochiamo ai video giochi».

«OK», rispose Jason. «Magari questa volta ti batto».

«Possiamo provare un gioco nuovo», disse Brett quando i ragazzi furono a casa. «Hai mai giocato con questo?» e gli fece vedere la scatola di un gioco che Jason non riconobbe.

«Non credo. Di cosa si tratta?»

«Lo vedrai», rispose Brett, mentre infilava il disco nella console.

Brett passò a Jason un telecomando e si sedette di fronte alla TV. Jason si sedette accanto a lui. Quando iniziò il gioco il suono di un allarme esplose nella coscienza di Jason. I personaggi del gioco sembravano persone vere e i vestiti che indossavano, in particolare gli abiti delle donne, non li coprivano molto. Jason si sentiva a disagio. Sapeva che doveva andare via.

«Dobbiamo giocare a qualcos'altro oppure io devo andare a casa», disse Jason. «Non mi sento a mio agio a vedere come sono vestite queste persone». Jason sapeva che il suo amico poteva pensare che lui era strano per quello che aveva detto, ma sapeva anche di dover prestare attenzione alle sue sensazioni.

«Nessun problema», rispose Brett. «Possiamo prendere un altro gioco», e tirò fuori un gioco di macchine da corsa. Al rumore dei motori delle macchine nel gioco l'allarme nella mente di Jason cessò. Per lui, niente avrebbe potuto avere un suono migliore. ●

SIETE BRAVI CON I MEZZI DI COMUNICAZIONE?

Computer, TV e film possono aiutarvi a imparare e a divertirvi. Ma hanno anche cose brutte che possono danneggiarvi. Ci sono dieci modi per stare al sicuro quando usate il computer o guardate la televisione:

1. Prima di usare internet o guardare la televisione chiedete sempre il permesso a un genitore e usate il computer o la TV in uno spazio aperto della casa, dove i vostri genitori possono vedervi.

2. Andate solo sui siti web che voi e i vostri genitori sapete che sono adatti ai bambini. Chiedete ai vostri genitori di programmare il televisore o il browser del web in modo da bloccare quei programmi il cui contenuto non è buono.

3. Non abbiate paura di andare in un'altra stanza o di chiedere a qualcuno di fermare film, video giochi o musica che vi fa sentire a disagio.

4. Se avete una pagina su un sito Internet, chiedete ai vostri genitori di aiutarvi perché nessuno che non conoscete possa vedere la vostra pagina.

5. Quando siete su Internet, non date a nessuno che non conoscete informazioni personali come il vostro nome, indirizzo o numero di telefono.

6. Non mandate a nessuno che non conoscete una vostra fotografia.

7. Non accordatevi per incontrare di persona qualcuno che avete «incontrato» su Internet. Se qualcuno vi chiede di incontrarvi, ditelo ai vostri genitori.

8. Non date a nessuno le vostre password.

9. Non aprite una e-mail proveniente da qualcuno che non conoscete. Se ricevete una e-mail di cui non siete sicuri, controllate assieme ai vostri genitori.

10. Cercate attività divertenti sul sito web de *L'amico* www.friend.lds.org.

LE BENEDIZIONI DEL TEMPIO UNISCONO LE FAMIGLIE.

«Io ti darò le chiavi del regno dei cieli; e tutto ciò che avrai legato sulla terra sarà legato ne' cieli, e tutto ciò che avrai sciolto in terra sarà sciolto ne' cieli» (Matteo 16:19).

ILLUSTRAZIONE DI APRYL STOTT

Amate il vostro paese

I bambini di tutto il mondo amano il loro paese e ne osservano le leggi, proprio come voi! Questo mese incontriamo Nicole Ritfield di Paramaribo, in Suriname.

RICHARD M. ROMNEY
Riviste della Chiesa

A Nicole Ritfield di undici anni piace vivere in campagna. La sua famiglia abita vicino a campi e boschi pieni di arbusti, alberi e fiori. A Nicole piace andare in bicicletta e pedalare velocemente sia sulla terra battuta che sul prato, schivando le pozzanghere.

Ma a Nicole piace anche il movimento della vicina Paramaribo, la capitale del Suriname. È incantata dalle case ammassate una vicina all'altra e dalle macchine, scooter e biciclette che quasi si scontrano per farsi spazio. Nel centro della città c'è un parco chiamato *Palmentuin* (Giardini delle palme) dove sventola la bandiera del Suriname e le statue spesso sono decorate con fiori.

Un tema vincente

Nicole ama il Suriname. Quando ha sentito parlare di una gara nazionale in cui si doveva scrivere un tema sul suo paese, le è sembrata una cosa giusta da fare. Le regole della gara prevedevano che venisse descritto ciò che uno avrebbe fatto se fosse stato il Ministro del Turismo. Nel suo tema Nicole suggerì che gli edifici storici del Suriname fossero ripuliti e abbelliti e che i cittadini del Suriname fossero più cordiali con i turisti.

Nicole vinse la gara per il suo gruppo di età e andò a Porto Rico per competere con i vincitori

A sinistra: Nicole ha vinto una gara in cui doveva scrivere del suo paese, il Suriname. A destra: Nicole è la più giovane della sua famiglia. Le piace tenere un diario illustrato.

FOTOGRAFIE DI RICHARD M. ROMNEY

provenienti da altre nazioni. A Nicole piacque molto il viaggio a Porto Rico. «È un posto splendido», disse. «Le persone sono molto gentili e ho fatto un sacco di amici. Ma malgrado tutto, la casa è la casa». Non vedeva l'ora di essere di nuovo con i suoi genitori e le sue quattro sorelle più grandi. Ed era impaziente di vedere la sua gattina, Rosy!

Nicole frequenta il ramo di Wanica del distretto di Paramaribo, in Suriname. In chiesa le persone la conoscono come una ragazzina della Primaria carina e gentile, che è sempre un buon esempio di riverenza.

Scritture preferite

Una delle Scritture preferite di Nicole è 1 Nefi 8:30, che parla della verga di ferro. «So che se ci teniamo alla verga di ferro, possiamo avere la vita eterna con il nostro Padre celeste», dice.

Il dodicesimo articolo di fede ha un significato

QUALCOSA DI PIÙ SU NICOLE

A Nicole piace scrivere canzoni e il suo diario.

Partecipa alle attività della Primaria e le piace lavorare con gli altri bambini.

Ha una forte testimonianza: «So che il Padre celeste vive. So che sono una figlia di Dio e che la Chiesa è vera».

speciale per Nicole che recita: «Noi crediamo di dover essere soggetti ai re, ai presidenti, ai governanti ed ai magistrati, di dover obbedire, onorare e sostenere le leggi».

Onorare e obbedire

Anche le famiglie hanno delle regole che i membri della famiglia devono onorare e osservare. Nicole racconta che la mamma, il papà e le sorelle l'hanno aiutata a imparare a scegliere il giusto: «Mi correggono quando sbaglio e mi elogiano quando faccio le cose giuste».

Essere la più piccola non è sempre facile. In particolare è pesante quando vede le sorelle uscire e lei deve rimanere a casa, ma sa che la sua famiglia le vuole bene e che insieme vanno molto bene.

Un esempio è quando cantano. Nicole ama la musica. Le piace dirigere e ha la capacità naturale di tenere tutti a tempo e intonati.

CARTINA DI THOMAS S. CHILD; TERRA © MOUNTAIN HIGH MAPS

Campagna e città

Di notte Nicole ascolta lo stridio dei grilli, il gracidare delle rane e i rumori della vita nei boschi intorno a casa. Le piace anche pensare alla città, con gli edifici del governo, i segnali stradali, le bancarelle di fiori e i mercati. È felice di essere dove si trova ed è grata che, con i pensieri che ha messo per iscritto, ha potuto parlare del suo amore per il proprio paese con persone provenienti da tutto il mondo. ●

DOVE SI TROVANO PARAMARIBO E IL SURINAME?

© 2006 DI ELSPETH YOUNG. È VIETATA LA RIPRODUZIONE

Fa' tesoro della parola, **di Elspeth Young**

«Fa' dunque tesoro di queste parole nel tuo cuore. Sii fedele e diligente nel rispettare i comandamenti di Dio, e io ti circonderò con le braccia del mio amore» (DeA 6:20).

«C'è grande potere nel ritagliarsi dei momenti di calma, preghiera e meditazione. Nella tranquillità che accompagna le nostre meditazioni, possiamo conoscere il Padre e Suo Figlio», scrive l'anziano Yoshihiko Kikuchi. Vedere «Come aprire i cieli», pagina 16.

ITALIAN
4 02042 88160