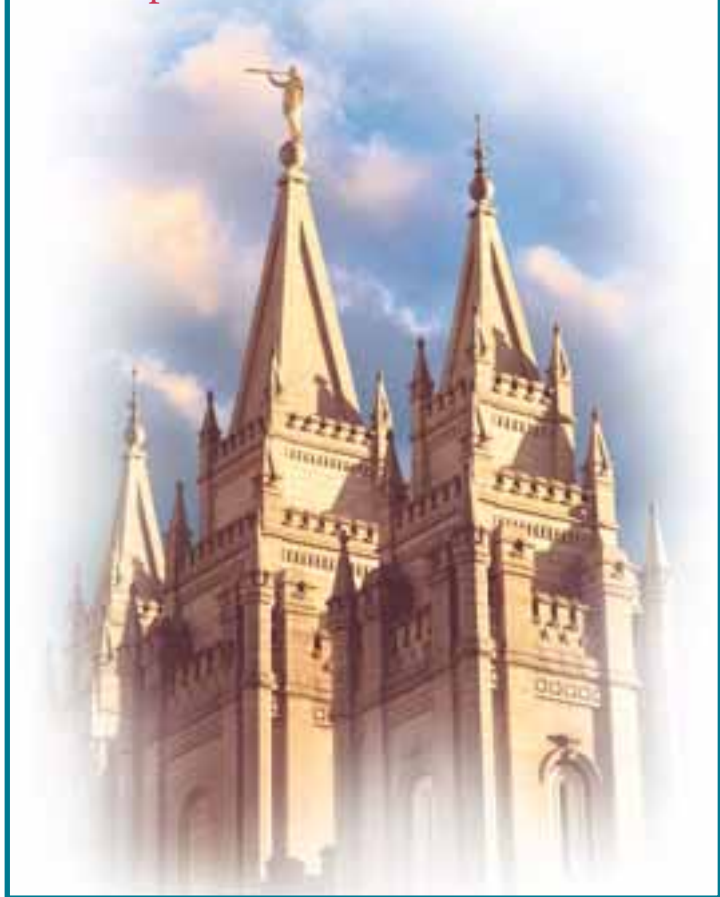
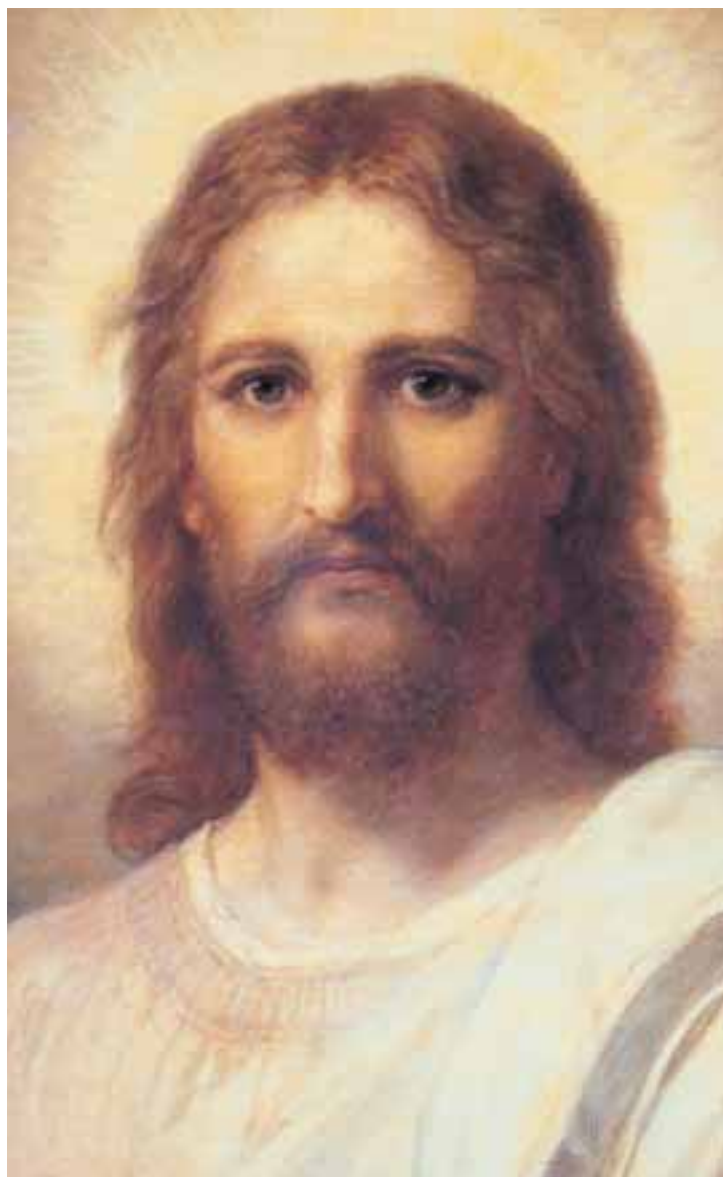


Per la  
**forza della gioventù**

Adempiere il nostro dovere verso Dio





Pagina 7: «*Ed ecco un lebbroso gli si prostrò dinanzi*», di Harry Anderson,  
pubblicato per gentile concessione della Pacific Press Publishing Association, Nampa, Idaho.

© 2002 by Intellectual Reserve, Inc.

Tutti i diritti riservati

Printed in the USA

Testo inglese approvato: 11/00

Approvato per la traduzione: 11/00

Titolo dell'opera originale *For the Strength of Youth*

36550 160

Italian

## S O M M A R I O

Messaggio dalla Prima Presidenza .....	2
Libero arbitrio e responsabilità .....	4
Gratitudine .....	6
Istruzione .....	9
Famiglia .....	10
Amici .....	12
Abbigliamento e aspetto .....	14
Divertimenti e mezzi di comunicazione .....	17
Musica e ballo .....	20
Linguaggio .....	22
Corteggiamento .....	24
Purezza sessuale .....	26
Pentimento .....	29
Onestà .....	31
Osservanza della santità della domenica .....	32
Decima e offerte .....	34
Salute fisica .....	36
Servizio reso agli altri .....	38
Persevera con fede .....	40
Il Cristo vivente .....	43
La famiglia: un proclama al mondo .....	44

# **M E S S A G G I O   D A L L A P R I M A   P R E S I D E N Z A**

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

*N*ostri amati giovani uomini e giovani donne, abbiamo una grande fiducia in voi. Voi siete spiriti scelti nati in questi giorni, quando le responsabilità e le opportunità sono maggiori, come pure le tentazioni. Voi siete al principio del vostro viaggio in questa vita terrena. Il vostro Padre celeste desidera che la vostra vita sia gioiosa e che vi riconduca alla Sua presenza. Le decisioni che prendete ora determineranno per lo più quello che conseguirete nella vostra vita e per tutta l'eternità.

Poiché il Signore vi ama, vi ha dato dei comandamenti e le parole dei profeti, affinché vi guidino nel vostro percorso. Alcuni dei più importanti insegnamenti per la vostra vita si trovano in quest'opuscolo. Noi portiamo testimonianza della veridicità di questi principi.

Noi vi promettiamo che, se osserverete queste norme e vivrete secondo i principi contenuti nelle Scritture, sarete in grado di svolgere i vostri compiti con maggiore saggezza e abilità, e sosterrate le prove con maggior coraggio. Avrete l'aiuto dello Spirito Santo. Vi sentirete

bene con voi stessi e avrete un'influenza positiva nella vita degli altri. Sarete degni di andare al tempio per ricevere le sacre ordinanze. Queste benedizioni, insieme a molte altre, potranno essere vostre.

Noi preghiamo per ognuno di voi. Che possiate mantenere la vostra mente e il vostro corpo incontaminato dai peccati del mondo, in modo da poter svolgere la grande opera che vi si presenterà in futuro. Noi preghiamo che voi sarete degni di continuare a portare avanti la responsabilità di edificare il regno di Dio sulla terra, preparandola per la Seconda Venuta del Salvatore.

La Prima Presidenza

## **LIBERO ARBITRIO E RESPONSABILITÀ**

*«Pertanto gli uomini ... sono liberi di scegliere la libertà e la vita eterna, tramite il grande Mediatore di tutti gli uomini, o di scegliere la schiavitù e la morte» (2 Nefi 2:27).*

*T*Il tuo Padre celeste ti ha concesso il libero arbitrio, cioè la possibilità di discernere il bene dal male e di agire secondo la tua volontà. Ti è stato dato lo Spirito Santo per aiutarti a distinguere il bene dal male. Mentre sei qui sulla terra sei messo alla prova per vedere se userai il tuo libero arbitrio per dimostrare il tuo amore per Dio, osservando i Suoi comandamenti.

Sebbene sia libero di scegliere da te stesso, non sei libero di scegliere le conseguenze delle tue azioni. Quando prendi una decisione, subirai le conseguenze che quella scelta implica. Le conseguenze possono non essere immediate, ma ci saranno sempre, sia nel bene che nel male. Le scelte sbagliate ritarderanno il tuo progresso e ti condurranno a dolore e infelicità. Le scelte giuste conducono a felicità e vita eterna. Questo è il motivo per cui è così importante che tu faccia per tutta la vita le scelte giuste.

Tu sei responsabile delle tue scelte. Non devi incolpare le tue circostanze, la famiglia o gli amici se scegli di disobbedire ai comandamenti di Dio. Tu sei un figlio di

Dio, pertanto hai una grande forza. A prescindere dalle circostanze hai la capacità di scegliere la rettitudine e la felicità.

Tu hai anche la responsabilità di sviluppare le capacità e i talenti che il Padre celeste ti ha concesso. Tu risponderai a Lui di quello che fai delle tue capacità e di come trascorri il tempo. Non sprecare il tuo tempo nell'indolenza. Sii pronto a lavorare duramente. Scegli di fare molte cose buone di tua spontanea volontà.

📖 *Matteo 25:14–29*




## GRATITUDINE

*«E colui che riceve ogni cosa con gratitudine  
sarà reso glorioso» (DeA 78:19).*

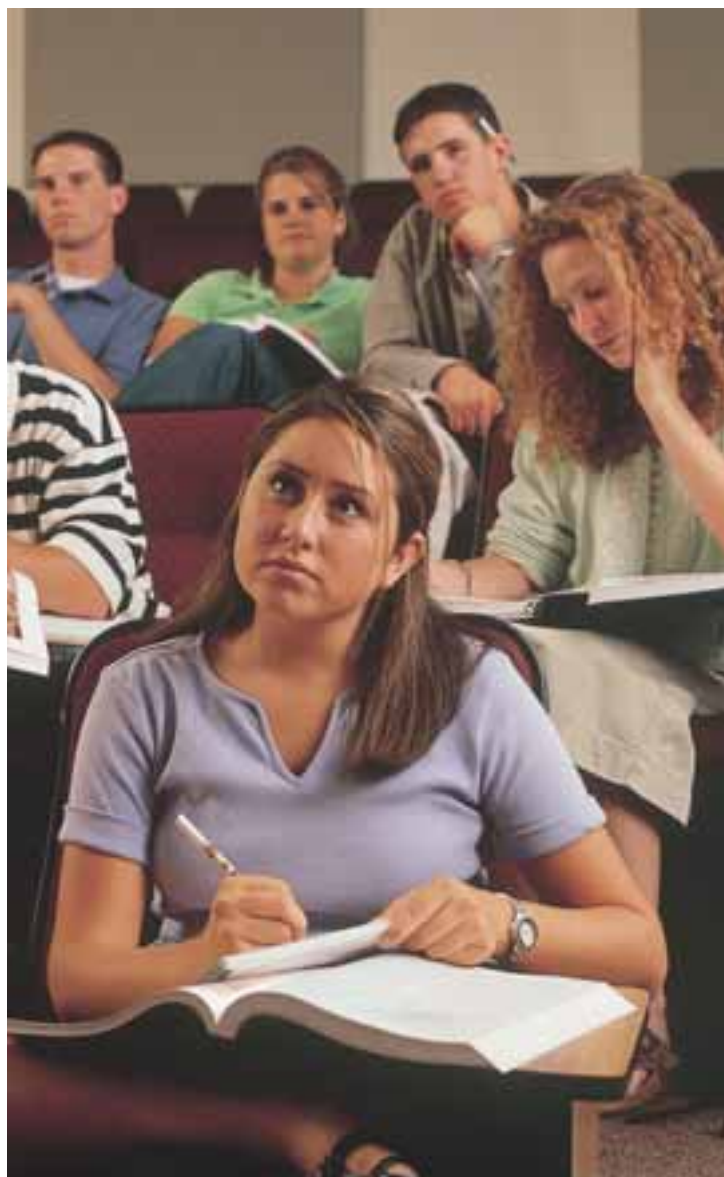
*S*Il Signore desidera che tu abbia uno spirito di gratitudine in tutto ciò che fai e dici. Vivi con un'attitudine di gratitudine e avrai più felicità e soddisfazione nella vita. Anche nei momenti più difficili, puoi trovare molte cose per cui essere grato e, così facendo, sarai rafforzato e benedetto.

Nelle tue preghiere, prima di chiedere benedizioni, riversa il tuo cuore a Dio in ringraziamento per le benedizioni già ricevute. RingraziaLo per la tua famiglia, per gli amici, i tuoi cari, i dirigenti, gli insegnanti, il Vangelo e per Suo Figlio, Gesù Cristo.

Puoi anche dimostrare gratitudine al Signore nella maniera in cui vivi. Quando osservi i Suoi comandamenti e servi gli altri, mostri di amarLo e di esserGli grato. Esprimi apprezzamento a tutti coloro che ti aiutano in qualsiasi maniera.

 *Luca 17:12-19*





## ISTRUZIONE

*«Impara la saggezza nella tua giovinezza» (Alma 37:35).*

*I*l Signore desidera che tu educi la tua mente e migliori le tue capacità e talenti. L'istruzione ti aiuterà a influenzare positivamente il mondo. Ti consentirà di provvedere meglio a te stesso, ai tuoi cari e ai bisogni.

Sii disposto a studiare con diligenza e a sacrificarti per ottenere conoscenza. L'istruzione è un investimento che comporta grandi ricompense. Tu vivi in un mondo competitivo, dove una buona istruzione apre la porta a tante opportunità, che altrimenti ti sarebbero chiuse.

Conserva per tutta la vita un entusiasmo per l'apprendimento. Trova gioia nel continuare a imparare riguardo a te stesso, altre persone e il mondo intorno a te. Studia le parole del Signore e continua ad approfondire la conoscenza del piano del Padre celeste. Fai sì che il seminario sia una parte importante della tua istruzione complessiva.

 *Dottrina e Alleanze 88:77–80*

## FAMIGLIA

*«La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative»  
(«La famiglia: un proclama al mondo»).*

*F*ar parte di una famiglia è una grande benedizione. La tua famiglia può farti compagnia e darti felicità, ti può aiutare ad apprendere i principi corretti in un'atmosfera amorevole e aiutarti nella preparazione per la vita eterna. Non tutte le famiglie sono uguali, ma ognuna è importante nel piano del Padre celeste.

Contribuisci a rendere la tua casa un luogo di felicità. Sii allegro, pronto ad aiutare e attento ai bisogni altrui. Molti problemi nelle case sono provocati dal fatto che i familiari parlano e agiscono egoisticamente o rudemente. Preoccupati dei bisogni degli altri familiari. Adoperati affinché ci sia pace, piuttosto che prese in giro, lotte e litigi. Ricordati che la famiglia è la più sacra unità della Chiesa.

Onora i tuoi genitori, mostrando loro amore e rispetto, nonché essendo obbediente. Sii pronto ad aiutare nelle faccende domestiche. Partecipa alle attività e tradizioni di famiglia, tra cui la preghiera familiare, la serata

familiare e la lettura delle Scritture come famiglia. Queste tradizioni rafforzano e uniscono le famiglie. Sii di buon esempio per gli altri familiari.

Rafforza il tuo legame con i tuoi fratelli e le tue sorelle, che possono divenire i tuoi amici più intimi. Sostienili nei loro interessi e aiutali nei problemi che possono dover affrontare.

📖 *Efesini 6:1-3*



## A M I C I

*«In verità vi dico che in quanto l'avete fatto  
ad uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me»  
(Matteo 25:40).*


Scegli attentamente i tuoi amici. Avranno una grande influenza su come penserai e agirai e contribuiranno anche a determinare la persona che diverrai. Scegli amici che abbiano i tuoi stessi valori, in modo da rafforzarti e incoraggiarti a vicenda nel vivere le alte norme morali. Un vero amico ti incoraggerà a dare il meglio.

Per avere buoni amici, sii tu stesso un buon amico. Mostra interesse negli altri e preoccupati di loro. Tratta chiunque con gentilezza e rispetto. Fai uno sforzo per essere amico di coloro che sono timidi o che non si sentono inclusi.

Invita i tuoi amici di altre religioni a venire alle riunioni in Chiesa e alle attività, dove possono imparare riguardo al Vangelo. Aiutali a sentirsi benvenuti e desiderati. Molte persone si sono unite alla Chiesa grazie

all'esempio e all'amicizia dei loro amici. Non te la prendere se i tuoi amici rifiutano il tuo invito di apprendere di più riguardo al Vangelo. Continua comunque a essere loro amico.

Fai uno sforzo speciale per tendere la mano ai nuovi convertiti e a coloro che sono meno attivi. Aiutali a sentirsi benvenuti nel tuo gruppo di amici. Puoi rafforzarli portando loro la tua testimonianza ed essendo un buon esempio.

 *Alma 17:1-2*



## ABBIGLIAMENTO E ASPETTO

*«Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi ... il tempio di Dio è santo; e questo tempio siete voi» (1 Corinzi 3:16–17).*

*T*Il tuo corpo è una sacra creazione di Dio. Rispettalo come dono di Dio e non lo guastare in alcun modo. Puoi mostrare al Signore che conosci quanto il tuo corpo sia prezioso attraverso l'abbigliamento e il tuo aspetto. Puoi mostrare che tu sei un discepolo di Gesù Cristo.

I profeti di Dio hanno sempre raccomandato ai Suoi figli di vestirsi con modestia. Il modo in cui ti vesti riflette quello che sei dentro. I tuoi indumenti e il tuo aspetto inviano agli altri dei messaggi e influiscono



sul modo in cui tu e gli altri agite. Quando sei in ordine nella persona e sei vestito modestamente, inviti la compagnia dello Spirito e puoi avere una buona influenza su chi ti circonda.

Non abbassare mai i tuoi standard nel vestirti, altrimenti comunicherai che usi il tuo corpo per attirare attenzioni e approvazione, e che la modestia è importante solo quando ti conviene.

L'abbigliamento immodesto include pantaloncini e gonne troppo corti, vestiti attillati, magliette che non coprono la pancia e gli altri capi che lasciano intravedere troppo il tuo corpo. Tu, giovane donna, devi indossare vestiti che coprano le spalle ed evitare i capi scollati



davanti o dietro, o che, comunque, rivelino troppo. Anche tu, giovane uomo, devi essere modesto nell'aspetto. Tutti devono evitare le stravaganze nel vestirsi, nell'aspetto e nell'acconciatura dei capelli. Sii sempre ordinato e pulito, evitando di essere trasandato o inadeguatamente casual nella persona, nei vestiti e nelle maniere. Chiediti: sarei a mio agio se fossi alla presenza del Signore?

Un giorno riceverai la tua investitura nel tempio, il modo di vestirti e di comportarti ti aiuta a prepararti per quel momento sacro.

Non ti sfigurare con tatuaggi e col piercing. Le ragazze e le donne che desiderano farsi forare i lobi delle orecchie, sono incoraggiate a portare solo un paio di orecchini modesti.

Mostra rispetto per il Signore e per te stesso vestendoti nel modo adatto per le riunioni e le attività della Chiesa, sia alla domenica sia durante la settimana. Se non sei sicuro di cosa sia adatto, chiedi consiglio ai tuoi genitori o ai tuoi dirigenti.

 *Alma 1:27*

## **DIVERTIMENTI E MEZZI DI COMUNICAZIONE**

*«Se vi sono cose virtuose, amabili, di buona reputazione o degne di lode, queste sono le cose che noi ricerchiamo»  
(Articoli di fede 1:13).*

Qualsiasi cosa tu legga, ascolti o guardi ha un effetto su di te. Scegli, pertanto, solo quei divertimenti e quelle trasmissioni che ti edificano. Il sano divertimento ti aiuterà ad avere buoni pensieri e a fare giuste scelte. Ti consentirà di divertirti senza perdere lo Spirito del Signore.

Sebbene molti divertimenti siano buoni, alcuni possono allontanarti dal retto vivere. Materiale offensivo si trova spesso su siti Internet, concerti, film, musica, videocassette, DVD, libri, riviste, immagini e altri media. Satana usa tali divertimenti per ingannarti facendo apparire ciò che è sbagliato normale ed entusiasmante. Ti può portare a pensare che tutti facciano cose sbagliate.

Non andare, guardare o partecipare a divertimenti volgari, immorali, violenti o in qualche modo pornografici. Non prendere parte a divertimenti che in qualche maniera presentino comportamenti immorali o violenti come accettabili.

La pornografia, in tutte le sue forme, è particolarmente pericolosa e dà assuefazione. Quello che può iniziare come soddisfazione alla curiosità può diventare un'abitudine distruttiva che prende il controllo della tua



vita. Può portarti a trasgressioni sessuali e anche ad atti criminali. La pornografia è un veleno che indebolisce il tuo auto controllo, cambia il modo in cui vedi gli altri, ti porta a perdere la guida dello Spirito e può anche compromettere la tua capacità di avere una relazione normale col tuo futuro coniuge. Se vieni in contatto con la pornografia, allontanatene immediatamente.

Le azioni violente mostrate in televisione spesso esaltano la violenza, offendono lo Spirito e ti rendono in parte incapace di rispondere agli altri con sensibilità ed affetto. Contraddicono il messaggio del Salvatore di amarci l'un l'altro.

Abbi il coraggio di andartene da un cinema, da un gruppo di amici che guardano una videocassetta, di spegnere il computer o il televisore, di cambiare stazione radiofonica o di riporre una rivista se il contenuto non è all'altezza delle norme stabilite dal Padre celeste. Fai queste cose anche se gli altri non le fanno. Fai sì che i tuoi amici e familiari sappiano che intendi osservare i comandamenti di Dio. Tu hai il dono dello Spirito Santo, che ti darà forza e ti aiuterà a fare buone scelte.

 *Moroni 7:12-19*

## MUSICA E BALLO

*«Loda il Signore col canto, con la musica,  
con la danza» (DeA 136:28).*

La musica è una parte importante e edificante della vita. Può costituire un'influenza nel bene che ti aiuta ad avvicinarti al Padre celeste. Può, tuttavia, essere usata per scopi malvagi. Musica indegna può sembrare innocua, ma può avere cattivi effetti sulla tua mente e il tuo spirito.

Scegli con attenzione la musica che ascolti. Presta attenzione a quello che provi quando l'ascolti. Non ascoltare la musica che allontana lo Spirito, incoraggia l'immoralità, inneggia alla violenza, usa un linguaggio volgare e offensivo o promuove il Satanismo o altre attività malvagie.



Ballare può essere divertente e offre l'opportunità di incontrare nuove persone, tuttavia, può essere usato in modo negativo. Quando balli, evita uno stretto contatto fisico, posizioni disdicevoli o movimenti che suggeriscono atti sessuali. Organizza e partecipa ai balli in cui l'abbigliamento, la cura della persona, l'illuminazione, le parole e la musica contribuiscono a creare un'atmosfera in cui lo Spirito del Signore può essere presente.

📖 *Dottrina e Alleanze 25:12*



## L I N G U A G G I O

*«Niuna mala parola esca dalla vostra bocca; ma se ne avete alcuna buona che edifichi, secondo il bisogno, ditela»  
(Efesini 4:29).*

*Il* modo in cui parli rivela molto chi sei veramente. Un linguaggio pulito e intelligente è espressione di una mente sveglia e integra. Usa un linguaggio che edifichi, incoraggi e conferisca grazia a chi ti ascolta. Non insultare gli altri o non sminuirli, neppure con battute. Parla con riguardo e positivamente degli altri in maniera da adempiere al comandamento del Signore di amarsi l'un l'altro. Quando usi un buon linguaggio, inviti lo Spirito a essere con te.

Usa sempre il nome di Dio e Gesù Cristo con riverenza e rispetto, nominarli invano è un peccato. Il linguaggio e i gesti profani, volgari od osceni, come pure le barzellette su azioni immorali, sono offensivi per il Signore



e per gli altri. Il linguaggio volgare ferisce il tuo spirito e ti degrada. Non lasciare che gli altri ti influenzino nell'usarlo.

Scegli amici che usano un linguaggio pulito. Aiuta coloro che ti circondano a usare un buon linguaggio, attraverso il tuo esempio, e incoraggiandoli con affetto a scegliere altre parole. Con educazione vai via o cambia argomento quando gli altri usano un linguaggio volgare.

Se hai sviluppato l'abitudine di dire parolacce o bestemmiare, puoi perderla. Inizia prendendo la decisione di cambiare. Prega per ricevere aiuto. Se inizi a usare parole che sai essere sbagliate, stattene zitto o di quello che devi dire in una maniera diversa.

📖 *Giacomo 3:2-13*



## C O R T E G G I A M E N T O

*«Il Signore ci ha donato l'attrazione reciproca per un grande scopo. Ma proprio questa attrazione è come un barile di polvere da sparo che deve essere tenuto sotto controllo ... Per questo motivo la Chiesa sconsiglia gli appuntamenti quando siete troppo giovani» (presidente Gordon B. Hinckley).*

Nelle culture dove l'uscire insieme e il corteggiamento è accettabile, questo può aiutarti a sviluppare amicizie durature e anche a trovare il compagno eterno. Esci solo con coloro che hanno elevate norme morali e con cui puoi rispettare le tue norme. Un giovane e una giovane che escono insieme sono responsabili di aiutarsi a rispettare le norme, di proteggere l'onore e la virtù reciproca. Devi onorare la sacralità del sacerdozio e della femminilità.

Non uscire fino a quando hai almeno 16 anni. Uscire prima di quel tempo può portare a immoralità, limitare il numero dei giovani che incontri e privarti di quelle esperienze che ti aiuteranno a scegliere un compagno eterno.

Non tutti gli adolescenti sentono il bisogno di uscire in coppia o desiderano farlo. Molti giovani non escono in coppia da adolescenti, perché non sono ancora interessati, non ne hanno la possibilità, o semplicemente

perché desiderano attendere a formare legami seri. Buone amicizie, tuttavia, possono e dovrebbero essere formate a tutte le età.

Quando inizi a uscire in coppia, fallo in gruppo o insieme a un'altra coppia. Evita di uscire frequentemente in coppia con la stessa persona. Assicurati che i tuoi genitori incontrino le persone con cui esci. Puoi invitare la persona con cui esci ad attività familiari. Organizza attività che siano positive, costino poco o niente e che vi aiuteranno a conoscervi meglio. Fai cose che vi metteranno in condizione di conservare il rispetto personale e che vi mantengano vicini allo Spirito del Signore.

📖 *2 Corinzi 6:14*



## PUREZZA SESSUALE

*«I sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie» («La famiglia: un proclama al mondo»).*

L'intimità fisica tra marito e moglie è bella e sacra. È ordinata da Dio per la procreazione di figli e come espressione d'amore tra marito e moglie. Dio ha comandato che l'intimità sessuale sia riservata al matrimonio.

Quando obbedisci al comandamento di Dio di essere sessualmente puro, ti prepari a contrarre e a osservare le sacre ordinanze del tempio. Ti prepari a edificare un forte matrimonio e a portare figli nel mondo in una famiglia affettuosa. Ti proteggi dal danno emotivo che è sempre il risultato di un'intimità fisica con qualcuno al di fuori del matrimonio.

Non avere alcun tipo di relazioni sessuali prima del matrimonio e sii assolutamente fedele al tuo coniuge dopo il matrimonio. Satana può tentarti nel razionalizzare che l'intimità sessuale prima del matrimonio sia accettabile, quando due persone sono innamorate. Questo non è vero. Agli occhi di Dio, i peccati sessuali sono estremamente seri perché guastano il potere che Dio ci ha dato di creare la vita. Il profeta Alma insegnò che i peccati sessuali sono i più seri di tutti i peccati, eccetto l'omicidio o il rinnegare lo Spirito Santo (vedere Alma 39:5).

Prima del matrimonio, non fare nulla per stimolare le grandi emozioni che devono essere espresse solo nel matrimonio. Astieniti dai baci appassionati, giacere sopra un'altra persona o toccare le sacre parti intime di un'altra persona, con o senza vestiti. Non consentire a nessuno di fare questo con te. Non provocare eccitazione al tuo stesso corpo.

Nelle culture in cui uscire in coppia o corteggiare è accettabile, tratta sempre con rispetto l'altra persona, che non sia mai un oggetto da usare per soddisfare i tuoi desideri carnali. Rimani in una zona di sicurezza dove puoi facilmente controllare le tue sensazioni fisiche. Non partecipare a discussioni o attività che eccitano le sensazioni sessuali.



L'attività omosessuale è un serio peccato. Se ti trovi a combattere con l'attrazione verso lo stesso sesso, chiedi consiglio ai tuoi genitori o al vescovo. Ti aiuteranno.

Le vittime di stupro, incesto o altri abusi sessuali non sono colpevoli di peccato. Se sei stato vittima di uno qualsiasi di questi crimini, sappi che sei innocente e che Dio ti ama. Rivolgiti immediatamente al tuo vescovo, in modo che possa guidarti nel processo di guarigione emotiva.

Se sei tentato a commettere trasgressioni sessuali, cerca aiuto dai tuoi genitori, dal tuo vescovo e da amici di cui ti fidi. Prega il Signore, che ti aiuterà a resistere alla tentazione e a superare pensieri e sensazioni inadeguate.

Se hai commesso trasgressioni sessuali, inizia ora il processo di pentimento in modo da trovare pace interiore e godere della totale compagnia dello Spirito. Cerca il perdono del Signore. Parla con il tuo vescovo. Egli ti aiuterà a ottenere il perdono disponibile per coloro che veramente si pentono.

 *Genesi 39:1-12; Dottrina e Alleanze 38:42*

## P E N T I M E N T O

*«Colui che si è pentito dei suoi peccati è perdonato, e io, il Signore, non li ricordo più» (DeA 58:42).*

*I*l Salvatore diede la Sua vita per noi e soffrì per i nostri peccati. Questo grande sacrificio si chiama Espiazione. Attraverso l'Espiazione, quando ti penti, puoi ricevere il perdono ed essere purificato dai tuoi peccati. Quando fai ciò che è necessario per ricevere il perdono, conoscerai da te stesso il potere dell'Espiazione e l'amore che Dio ha per te. Sentirai la pace del Signore Gesù Cristo, che ti conferirà grande forza.


Satana desidera che tu pensi che non ti possa pentire, ma questo non è assolutamente vero. Il Salvatore ti ha



promesso il perdono, se farai quanto richiesto. Quanto prima ti penti, prima scoprirai i benefici che derivano dal perdono.

Alcuni consapevolmente infrangono i comandamenti di Dio, pensando di pentirsi prima di andare al tempio o in missione. Un tale peccato intenzionale si beffa dell'espiazione del Salvatore e invita Satana a influenzare la tua vita. Il pentimento per un tale comportamento è difficile e può occorrere molto tempo. Se pecchi in questo modo, puoi perdere anni di benedizioni e guida spirituale. Puoi rimanere intrappolato in un comportamento peccaminoso, il che vuole dire rendere difficile ritrovare la via.

Devi sempre confessare i peccati al Signore. Devi anche confessare i tuoi peccati a coloro verso i quali hai sbagliato. Se hai commesso peccati seri, come l'immoralità, devi confessarli al tuo vescovo.

 *Alma 36:6–24*

## ONESTÀ

«Non rubare. Non attestare il falso»  
(Esodo 20:15–16).

*S*ii onesto con te stesso, gli altri e il Signore. Quando sei onesto sotto tutti gli aspetti, il carattere si rafforzerà, il che ti consentirà di essere di gran servizio a Dio e agli altri. Sarai benedetto con pace di mente e rispetto verso te stesso. Quando sei onesto, riceverai la fiducia dal Signore e da chi ti circonda.

La disonestà ferisce te e normalmente anche gli altri. Quando menti, rubi o imbrogli, danneggi il tuo spirito e diventi meno in grado di fare cose buone. Sii onesto nel tuo lavoro, lavorando diligentemente per la tua paga.

Non razionalizzare che ciò che è sbagliato è giusto, anche se molte persone attorno a te possono pensare che non c'è niente di male nell'essere disonesto. Essere onesto richiede coraggio e impegno nel fare ciò che sai essere giusto.

 *Alma 27:27*

## **OSSERVANZA DELLA SANTITÀ DELLA DOMENICA**

*«Ricordati del giorno del riposo per santificarlo»  
(Esodo 20:8).*

*S*il Signore ha stabilito il giorno di riposo per il tuo beneficio e ti ha comandato di santificarlo. L'osservanza del giorno di riposo ti avvicinerà al Signore e alla tua famiglia, ti riposerai e ti ritemperai.

Molte attività edificanti sono adatte al giorno di riposo. L'adorazione del Signore, frequentare la chiesa, trascorrere momenti tranquilli con la tua famiglia, studiare il Vangelo, scrivere lettere, scrivere il diario, dedicarsi alla genealogia familiare, visitare gli ammalati e coloro che sono costretti a casa. Il tuo abbigliamento prima, durante e dopo le riunioni domenicali deve mostrare rispetto per il giorno di riposo.

Quando cerchi lavoro, parla col tuo potenziale datore di lavoro del tuo desiderio di recarti alle riunioni domenicali e di osservare la santità del giorno di riposo. Molti datori di lavoro hanno un occhio di riguardo per

i dipendenti con queste convinzioni personali. Quando possibile, scegli un lavoro che non richiede di lavorare alla domenica.

La domenica non è una vacanza o un giorno per eventi ricreativi o sportivi. In questo giorno non darti ai divertimenti o non spendere soldi. Fai in modo che i tuoi amici conoscano le tue norme, in modo che non provino a persuaderti a partecipare ad attività non adatte al giorno del riposo.

📖 *Dottrina e Alleanze 59:9–13*



## DECIMA E OFFERTE

*«Portate tutte le decime al magazzino,... ed ora mettetemi alla prova in questo, dice il Signore degli eserciti; se non v'aprirò le cataratte del cielo e non riverserò su di voi tante benedizioni, che non vi sarà spazio sufficiente per contenerle»  
(Malachia 3:10; 3 Nefi 24:10).*

La legge della decima è un importante comandamento che devi obbedire per tutta la vita. La decima è un decimo delle tue entrate.

Pagando la decima mostri gratitudine per tutto quello che Dio ti ha dato. È un modo per contribuire a edificare il regno di Dio sulla terra. Le decime sono impiegate per edificare templi e case di riunione, tradurre e pubblicare le Scritture, fornire ai fedeli il materiale didattico necessario, fare il lavoro missionario, svolgere il lavoro di tempio e genealogico, sostenere il seminario e l'istituto.

La tua attitudine è importante quando paghi la decima. Pagala perché ami il Signore e hai fede in Lui. Pagala di tua volontà e con cuore grato. Pagala come prima cosa, anche quando pensi di non avere abbastanza denaro per soddisfare le altre necessità. Nel fare questo vincerai l'egoismo e sarai più ricettivo verso lo Spirito.

Alla fine dell'anno, programma un momento per la liquidazione delle decime con il tuo vescovo. Questo è un incontro in cui controllerai la registrazione dei tuoi contributi e dichiarerai se hai pagato una decima intera.

Obbedisci alla legge del digiuno digiunando una volta al mese (se la salute lo consente), di solito alla prima domenica del mese. Un giorno di digiuno, così come deve essere osservato, include l'astensione dal cibo e dalle bevande per due pasti consecutivi e un'offerta di digiuno generosa per aiutare i bisognosi. Inizia e concludi il tuo digiuno con una preghiera, chiedendo aiuto speciale per una necessità specifica.

📖 *Dottrina e Alleanze 119:3–4*



## SALUTE FISICA

*«E tutti i santi che si ricordano di rispettare e di mettere in pratica queste parole,... riceveranno salute nell'ombelico e midollo nelle ossa. E troveranno saggezza e grandi tesori di conoscenza, sì, dei tesori nascosti; E correranno e non si stancheranno, e cammineranno e non si affaticheranno»  
(DeA 89:18-20).*

**S**ignore ti ha comandato di prenderti cura del tuo corpo. Per fare questo, osserva la Parola di Saggezza, trovata in Dottrina e Alleanze 89. Mangia cibo nutriente, fai regolarmente esercizio fisico e dormi a sufficienza. Quando fai tutte queste cose, rimani libero da pericolose assuefazioni, hai controllo sulla tua vita, ricevi il beneficio di un corpo sano, una mente attenta e la guida dello Spirito Santo.

Non fare mai uso di prodotti del tabacco, come sigarette, tabacco da fiuto o da masticare, sigari o tabacco da pipa. Questi prodotti portano facilmente ad assuefazione, sono nocivi per il tuo corpo e abbreviano la vita. Non bere, inoltre, caffè o tè, poiché producono assuefazione e sono dannosi.

Qualsiasi forma di alcool è dannosa per il tuo corpo e spirito. Essere sotto l'influenza dell'alcool indebolisce la capacità di giudizio e l'autocontrollo, può portare a infrangere la legge di castità o altri comandamenti. Bere può portare all'alcolismo, che distrugge gli individui e le famiglie.

Tutte le droghe, sostanze chimiche o ciò che è fatto per produrre sensazioni artificiali o «estasi» possono distruggere la tua salute fisica, mentale e spirituale. Queste sostanze comprendono le droghe pesanti, medicine prescrittibili o non di cui si abusa o diluenti.

Non lasciare mai che Satana o altri ti conducano a pensare che infrangere la Parola di saggezza ti renda più felice o attraente.

📖 *Daniele 1:3–20*



## SERVIZIO RESO AGLI ALTRI


*«Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avete amore gli uni per gli altri» (Giovanni 13:35).*

*S*Il servizio reso agli altri è una delle più importanti caratteristiche di un discepolo di Gesù Cristo. Un discepolo è disposto a portare i fardelli delle altre persone e a confortare coloro che hanno bisogno di conforto (vedere Mosia 18:8–9). Spesso il Padre celeste soddisferà le necessità altrui attraverso di te.

Quando servi, guarda come esempio al Salvatore. Sebbene sia venuto sulla terra come Figlio di Dio, Egli servì umilmente coloro che lo circondavano.

Ci sono molti modi per servire gli altri. Puoi servire negli incarichi della Chiesa, in casa, a scuola e nella comunità. Cerca quotidianamente la guida dello Spirito Santo per sapere chi servire e come aiutare in caso di bisogno. Spesso il più importante servizio è espresso attraverso semplici atti quotidiani di gentilezza.

Quando ti dedicherai a servire gli altri, ti avvicinerai al Padre celeste, il tuo cuore si riempirà d'amore, le tue capacità aumenteranno, la tua vita e quella di chi ti circonda sarà benedetta.

 *Luca 10:25–37*



## PERSEVERA CON FEDE

*L*e norme esposte in questo opuscolo ti aiuteranno a fare le giuste scelte. Ripassale spesso e chiediti: «Sto vivendo nella maniera in cui il Signore vuole che io viva?»

Per aiutarti a divenire completamente ciò che il Signore desidera che tu divenga, inginocchiati tutti i giorni ed esprimiGli i desideri del tuo cuore. Egli è la sorgente di tutta la saggezza e tu hai bisogno del Suo aiuto. Egli ti ascolterà e ti risponderà.

Leggi le Scritture quotidianamente. Le Scritture sono una possente fonte di rivelazione personale e una forza costante per la tua testimonianza.


Ricordati e osserva le alleanze contratte quando sei stato battezzato e che rinnovi tutte le settimane quando prendi il sacramento. Tu, giovane uomo, devi osservare le alleanze fatte quando hai ricevuto il sacerdozio. Osservare ora queste alleanze ti preparerà per le alleanze del tempio che contrarrai in futuro.

Sii retto verso il Signore e la Sua Chiesa in tutte le circostanze. Le autorità della Chiesa ti condurranno sui sentieri della felicità. Sii grato per l'appartenenza al gran regno di Dio.

Sii umile e pronto ad ascoltare i suggerimenti dello Spirito. Anteponi la saggezza del Signore alla tua.



Quando farai queste cose, il Signore trarrà dalla tua vita più di quanto tu possa fare da te stesso. Egli aumenterà le tue opportunità, allargherà la tua visione e ti rafforzerà. Egli ti fornirà l'aiuto di cui hai bisogno per affrontare le tue prove e difficoltà. Troverai vera gioia quando arriverai a conoscere il tuo Padre celeste e Suo Figlio, Gesù Cristo, e proverai il loro amore per te.

 *2 Nefi 31:16-21*

# IL CRISTO VIVENTE

LA TESTIMONIANZA DEGLI APOSTOLI  
CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI



**P**er commemorare la nascita di Gesù Cristo avvenuta duemila anni fa, rendiamo testimonianza della realtà della Sua vita senza pari e dell'infinito potere del Suo grande sacrificio espiatorio. Nessuno ha esercitato un'influenza tanto profonda su tutti coloro che sono vissuti e vivranno ancora sulla terra.

Egli fu il Grande Geova dell'Antico Testamento e il Messia del Nuovo. Sotto la guida di Suo Padre Egli fu il Creatore della terra. Ogni cosa è stata fatta per mezzo di [lui]; e senza di [lui] neppure una delle cose fatte è stata fatta (Giovanni 1:3). Nonostante fosse senza peccato, Egli fu battezzato per adempiere ogni giustizia. Egli andava attorno facendo del bene (Vedi Atti 10:38), tuttavia fu disprezzato perché lo faceva. Il Suo vangelo era un messaggio di pace e di buona volontà. Egli esortava tutti a seguire il Suo esempio. Percorreva le strade della Palestina guarendo gli infermi, ridando la vista ai ciechi e risuscitando i morti. Insegnava i principi dell'eternità, la realtà della nostra esistenza preterrena, lo scopo della nostra vita sulla terra e il potenziale che i figli e le figlie di Dio avranno nella vita a venire.

Egli istituì il sacramento come memento del Suo grande sacrificio espiatorio. Fu arrestato e processato sulla base di false accuse, trovato colpevole per soddisfare la plebaglia e condannato a morire sulla croce del Calvario. Egli dette la Sua vita per espiare i peccati di tutta l'umanità. Il Suo sacrificio fu un grande dono fatto per procura in favore di tutti coloro che siano mai vissuti sulla terra.

Portiamo solenne testimonianza che la Sua vita, che è l'avvenimento centrale di tutta la storia umana, non iniziò a Betlemme né ebbe fine sul Calvario. Egli era il Primogenito del Padre, l'Unigenito Figlio di Dio nella carne, il Redentore del mondo.

Egli si levò dalla tomba per diventare la primizia di quelli che dormono (1 Corinzi 15:20). Come Signore risorto apparve a coloro che aveva amato in vita. Egli svolse il Suo ministero anche presso le altre pecore (Giovanni 10:16) nell'antica America. In tempi moderni Egli e Suo Padre apparvero al giovane Joseph

Smith per introdurre la dispensazione della pienezza dei tempi (Efesini 1:10) da tanto tempo promessa.

Il profeta Joseph scrisse del Cristo vivente: I suoi occhi erano come una fiamma di fuoco; i capelli del capo erano bianchi come la neve pura; il suo viso risplendeva più del brillare del sole e la sua voce era come il suono dello scorrere di grandi acque, sì, la voce di Geova che diceva:

io sono il primo e l'ultimo; sono colui che vive; sono colui che fu ucciso; io sono il vostro avvocato presso il Padre (DeA 110:3-4).

Il Profeta disse anche di Lui: Ed ora, dopo le numerose testimonianze che sono state date di lui, questa è la testimonianza, l'ultima di tutte, che diamo di lui: Che egli vive!

Poiché lo vedemmo, sì, alla destra di Dio; e udimmo la voce che portava testimonianza che egli è il Figlio Unigenito del Padre –

Che da lui e tramite lui, e mediante lui, i mondi sono e furono creati, ed i loro abitanti sono generati figli e figlie per Dio (DeA 76:22-24).

Noi proclamiamo solennemente che il Suo sacerdozio e la Sua chiesa sono stati restaurati sulla terra – edificati sul fondamento degli apostoli e de' profeti, essendo Cristo Gesù stesso la pietra angolare (Efesini 2:20).

Noi portiamo testimonianza che un giorno Egli ritornerà sulla terra. Allora la gloria dell'Eterno sarà rivelata, e ogni carne, ad un tempo, la vedrà (Isaia 40:5). Egli governerà come Re dei re e regnerà come Signore dei signori, e ogni ginocchio si piegherà e ogni lingua gli darà gloria. Ognuno di noi sarà portato dinanzi a Lui per essere giudicato secondo le proprie opere e i desideri del Suo cuore.

Noi portiamo testimonianza, come apostoli da Lui debitamente ordinati, che Gesù è il Cristo vivente, l'immortale Figlio di Dio. Egli è il grande Re Emmanuele che oggi sta alla destra di Suo Padre. Egli è la luce, la vita e la speranza del mondo. La Sua via è la strada che conduce alla felicità in questa vita e alla vita eterna nel mondo a venire. Sia ringraziato Dio per il dono infinito del Suo divin Figliolo.

## PRIMA PRESIDENZA

*Joseph Smith*  
*Thomas M. Monson*  
*James E. Faust*

## QUORUM DEI DODICI

*Boyd K. Packer*  
*L. Tompkins*  
*Donald R. Lutz*  
*Neal A. Maxwell*  
*Russell M. Nelson*  
*Dallin H. Oaks*

*M. Russell Ballard*  
*Joseph N. W. Thatcher*  
*Richard G. Scott*  
*Robert D. Hall*  
*Jeffrey R. Holland*  
*Henry B. Eyring*

# UN PROCLAMA AL MONDO

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

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

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

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

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

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

MARITO E MOGLIE hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente di amare e sostenere i loro figli. «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3). I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i

comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli – madri e padri – saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi.

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

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

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

IL SEGUENTE PROCLAMA è basato sugli insegnamenti di Gesù Cristo. Nell'emanare il proclama, Gordon B. Hinckley, presidente della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, dichiarò:

*Raccomandiamo a tutti un'attenta, meditata e devota lettura di questo proclama. La forza di ogni nazione è basata sulle mura delle sue case. Esortiamo i nostri fedeli, ovunque si trovino, a rafforzare le loro famiglie in conformità con questi valori ribaditi dal tempo.*

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



0 02365 150160 4

Italian 36550 160