

# L'OSSERVATORE

---

—  —

# DEL SABATO



*Aspettative versus  
Realtà*  
p.10

*Un Dio pietoso*  
p.16

*Religione  
Sperimentale*  
p.4





# CONTENUTI

PAGINA 4



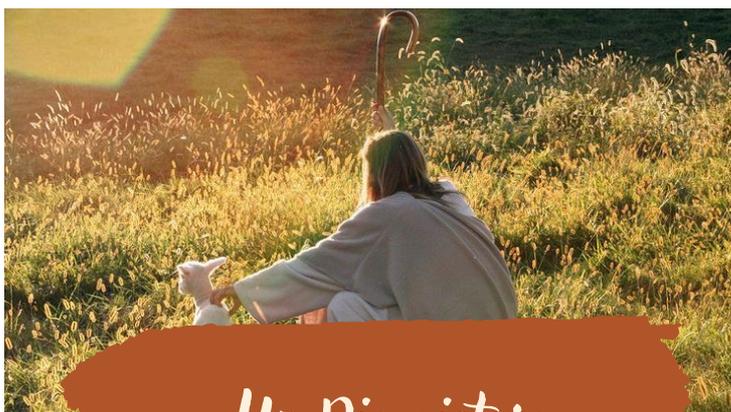
**RELIGIONE  
SPERIMENTALE**

PAGINA 10



*Aspettative  
versus realtà*

PAGINA 16



*Un Dio pietoso*

PAGINA 21



**Attività fisica per ridurre il  
rischio di obesità nei bambini**



Missioni Cristiane Internazionali  
Chiesa Avventista del Settimo Giorno  
Movimento di Riforma

## Redazione ed Amministrazione per l'Italia



Via Salino 83, 64018 Tortoreto (TE)  
Tel. 3929933146



Email: [osservatoredelsabato@libero.it](mailto:osservatoredelsabato@libero.it)  
Sito web: [www.avventismo.com](http://www.avventismo.com)

**Direttore Responsabile**  
Stefano La Corte

## Direzione Generale



625 West Avenue  
Cedartown - 30125 Georgia(USA)



Email: [info@sda1844.org](mailto:info@sda1844.org)  
Sito web: [www.sda1844.org](http://www.sda1844.org)

*'Perché non abbiamo un sommo sacerdote che non possa simpatizzare con noi nelle nostre infermità, ma ne abbiamo uno che in ogni cosa è stato tentato come noi, però senza peccare'*

*Ebrei 4:15*



Quando pensiamo alle prove e alle tentazioni di Cristo: vero Dio e vero Uomo, di solito pensiamo alla Sua esperienza nel deserto. Alla Sua disperata fame e terribile sete, oppure alle ore più buie nelle quali i Suoi amici Lo abbandonarono. Ci ricordiamo che non aveva un luogo che Gli fungesse da dimora, ci ricordiamo del Suo cammino sulle strade della Galilea, per centinaia di chilometri, i Suoi muscoli erano doloranti ed i piedi gonfi. Versò vere lacrime; ed infine, quando inchiodarono il Suo corpo su quella rozza croce di legno, Egli non solo portò i nostri peccati, ma divenne peccato per noi. Egli si identificò con ogni aspetto della nostra debolezza umana. Ma questa profonda identificazione non iniziò con il Suo ministero pubblico, no. Quando penso al livello al quale Cristo giunse nel sondare le profondità dell'esperienza umana, penso alla Sua nascita. Persino da bambino Egli si identificò con le nostre debolezze. Non ebbe una cameretta, igienica e pulita, color pastello. Non ebbe un lettino ed un fasciatoio nuovo di fiamma. Né pannolini o borotalco. Nessun giocattolo con carillon, pupazzi od orsacchiotti. Nessuna crema per bambini. Nessun fiocco blu appeso al muro. Fin dall'inizio del Suo viaggio sulla terra, Gesù simpatizzò con le nostre debolezze. Fece il Suo ingresso nella storia in una stalla maleodorante, con una manciata di paglia come guanciaie. L'unica musica che sentì può essere stata il suono di una lira o di un flauto proveniente dalla vicina locanda affollata. Il primo odore che riempì le Sue narici fu quello di paglia ammuffita e di letame. Il Suo primo letto fu una mangiatoia. Il Suo primo fasciatoio fu un pavimento sporco. Nessuno di noi potrà mai puntare il dito contro Gesù dicendo: 'Tu vivi in una torre d'avorio ... Non sai cosa significhi ...'. Forse Dio volle che fosse così per insegnarci una cosa. Forse il nostro Padre Celeste voleva che capissimo che nella debolezza c'è forza. Nella povertà, ricchezza. Nell'umiliazione, dignità. Anche da piccolo, il Signore Gesù ebbe una missione da compiere. Prima ancora di saper parlare, la Sua vita fu un messaggio. La Sua nascita, per molti versi, fu un sermone. Fin dall'inizio Egli dimostrò la portata del Suo amore divino. Questo è il Sommo Sacerdote al quale offriamo le nostre lodi. Egli è l'unico che noi adoriamo e al Quale innalziamo i nostri ringraziamenti. Abbiamo un Salvatore che simpatizza con le nostre debolezze. 'Accostiamoci dunque, con piena fiducia al trono della grazia ...' (Ebrei 4:16). Perché Gesù lo sa. Perché Gesù capisce. La storia ed il cielo sfidano chiunque a dire il contrario.

*(tratto da 'Intromissione divina', di Joni Eareckson Tada)*

Meditazione

# RELIGIONE SPERIMENTALE

*A cura di José V. Giner*

Tratto da El Guardian del  
Sabado, gennaio - marzo 2022

## *Dio separò la luce dalle tenebre*

La Bibbia non è un libro di intrattenimento, ma è stata scritta per guidarci nella formazione del nostro carattere. Non ci dice quello che vogliamo ascoltare, ma ciò che abbiamo bisogno di sentire. Se la investighiamo coscienziosamente e diligentemente, troveremo in essa dei precisi ammonimenti che ci allontaneranno dal male e ci risveglieranno dal nostro letargo spirituale. Altre volte scopriremo i meravigliosi fiori delle promesse divine, sempre fresche e gradevoli: il loro profumo ci trasporta lontano. Le Sacre Scritture sono un viaggio attraverso il mondo dell'umanità che è stato contaminato dal peccato e anche verso il mondo di Dio ed il suo progetto di liberare l'uomo dalla distruzione eterna. Dalla Genesi all'Apocalisse, esse ci presentano il Creatore Onnipotente, l'Autore del macro e del microcosmo, entrambi grandiosi. È un Dio onnisciente: è Lui la sorgente della conoscenza infinita. È un Dio amorevole e misericordioso, che si diletta nel perdonare e nel risollevar chi è caduto. Ha dato suo Figlio Gesù Cristo affinché tutti coloro che credono in Lui non periscano, ma abbiano vita eterna. La Bibbia non è una pergamena o una lettera morta, piuttosto è la fonte della

vita. Le sue pagine stimolano, ispirano, incoraggiano, esortano, rimproverano e, soprattutto, ci indirizzano verso la verità di Dio e non alla fragile ed ingannevole opinione umana. Solo se accettiamo il suo messaggio con cuore sincero, possiamo liberare noi stessi dalle catene del male.

Questo è stato l'insegnamento di Cristo. *'Gesù disse allora ai Giudei che avevano creduto in lui: «Se dimorate nella mia parola, siete veramente miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi»*!. Giovanni 8:31, 32. Nello stesso modo in cui Dio separò la luce dalle tenebre al momento della creazione (perché c'è un periodo di luce nella vita quotidiana dell'essere umano) (Genesi 1: 4, 5), così oggi il Salvatore desidera illuminare le nostre menti che sono state accecate dalle tenebre del peccato. Vogliamo approfondire uno dei temi più belli e incoraggianti delle Sacre Scritture e considerare insieme quanto è importante sviluppare la fiducia in Dio. Se siamo opera sua, se siamo stati redenti col suo sangue, perché non lo conosciamo meglio? Perché non dedichiamo la nostra vita ad avere comunione con Lui, facendo esperienze nella vita di fede? Il salmista ci esorta a vivere tali esperienze, perché questo farà crescere la nostra fiducia in Dio. *'Gustate e vedete quanto l'Eterno è buono; beato l'uomo che si rifugia in lui* '. Salmo 34:8.

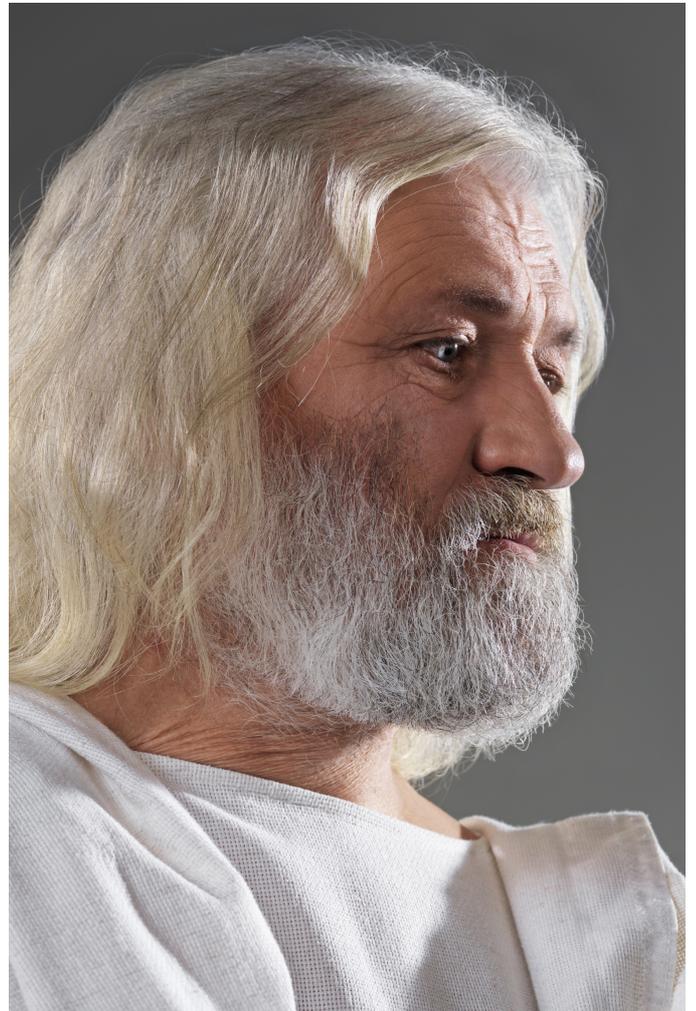


Come conosceremo da noi stessi la bontà e l'amore di Dio? Il salmista non ci dice: ascolta e lo conoscerai, leggi e saprai chi è, credi e saprai, ma piuttosto: 'Gusta e vedi quanto il Signore è buono'. Anziché confidare nella parola di un altro, sperimentalo tu stesso.

“L'esperienza è la conoscenza che deriva dall'aver provato. Quello di cui abbiamo bisogno proprio adesso è la religione sperimentale. ... Alcuni, anzi la maggioranza, hanno una conoscenza teorica della verità religiosa, ma non hanno mai sperimentato la potenza rigeneratrice della grazia divina nei loro cuori. ... Non hanno mai imparato per esperienza che il Signore è buono. ...

Oh, quanto è indescrivibilmente preziosa la comunione con Cristo! È nostro privilegio godere di questa comunione se la ricerchiamo, se facciamo qualche sacrificio per ottenerla. ... Potrai dare questa testimonianza: 'Avevo bisogno d'aiuto e l'ho trovato in Gesù. Ogni desiderio ha trovato risposta, la fame della mia anima è stata soddisfatta. ... Credo in Gesù perché Lui è per me il Salvatore mandato da Dio'” (*Maranatha*, p. 74).

Sia nella teoria che nella pratica, Salomone è stato l'uomo più sapiente del suo tempo, ma nello stesso si è trasformato nel più vulnerabile a causa delle decisioni prese nella sua vita che lo hanno indotto a cadere in una terribile infedeltà. L'apostasia di Salomone fu così graduale che prima che potesse rendersene conto si ritrovò molto lontano da Dio. Quasi impercettibilmente cominciò a confidare sempre meno nella guida e nelle benedizioni divine, contando soltanto su se stesso'. Il re, che un tempo era stato un uomo di grande fede, precipitò nel profondo abisso della degradazione: impressionante! “Dopo essere stato uno dei più grandi re che avessero mai impugnato uno scettro, Salomone diventò un uomo



corrotto, strumento e schiavo di altri. Trasformando il suo carattere, un tempo nobile e virile, diventò un uomo debole ed effeminato. La sua fede nel Dio vivente fu sostituita da dubbi ateistici” (*Profeti e Re*, pp. 55, 59).

Questa descrizione mostra quanto fu terribile la sua degenerazione, giungendo fino al punto in cui la sua situazione apparve disperata. Ma, grazie all'infinita misericordia di Dio, non venne abbandonato alla sua sorte. Il saggio Salomone, che finì col diventare l'uomo più stolto di tutta la terra, riconobbe il suo peccato e si pentì. Si impegnò durante gli ultimi anni della sua vita ad avvertire il suo popolo del pericolo di confidare in se stessi, dimenticando che la potenza, la gloria, la conoscenza e la soluzione ad ogni problema umano provengono da Dio e che



senza di Lui ci sono solo tenebre e morte. Nella sua amara esperienza, imparò una lezione che non avrebbe più dimenticato e che mise per iscritto per i suoi contemporanei e per i suoi discendenti: 'Confida nell'Eterno con tutto il tuo cuore e non appoggiarti sul tuo intendimento'. (Proverbi 3:5). Ecco qual è la soluzione per l'infelicità!

Questo consiglio non ha prezzo. Salomone ripose la sua fiducia nella capacità di Dio di amare, perdonare e restaurare. Tutto quello che ci amareggia, confonde e scoraggia trova rimedio nella completa fiducia in Dio. Il padre di Salomone, il re Davide, fece l'esperienza di imparare a confidare in Dio in ogni luogo ed in qualsiasi circostanza. Vediamo in quale contesto storico: era un periodo di guerra tra i Filistei ed Israele. Il re Saul era al comando dell'esercito israelita. I Filistei avevano un soldato dalla stazza e dalla forza straordinarie. Entrambi gli eserciti si stavano preparando per la battaglia, ed i nemici di Israele avanzarono una sfida: se qualcuno del popolo di Dio fosse stato in grado di sconfiggere il gigante Goliath, i Filistei sarebbero diventati servi degli Ebrei; se invece avesse vinto il gigante, Israele sarebbe diventato schiavo dei Filistei.

Questi avevano piena fiducia nel loro gigante, mentre gli Israeliti morivano di paura. 'Tutti gli uomini d'Israele, alla vista

di quell'uomo, fuggirono da lui ed ebbero grande paura' 1 Samuele 17:24. Per quaranta giorni, ogni mattina ed ogni sera, Goliath usciva a lanciare la sua sfida ad Israele, ma nessuno osava accettarla. È interessante osservare che le truppe del re Saul erano schierate in ordine per la battaglia (1 Samuele 17: 2); ma nel momento della verità, i soldati fuggirono terrorizzati. Questo mi fa pensare che possiamo stare nella chiesa, esserne membri, conoscere gli insegnamenti, professare di credere nella verità salvo poi 'scappare via di corsa' nell'ora della crisi. Cosa intendo dire? Che la conoscenza dell'evangelo è una cosa; ma l'esperienza nell'evangelo è tutt'altra cosa. Le due cose debbono procedere di pari passo, ma sfortunatamente molti credenti le tengono separate. Credere è facile, ma vivere secondo quello che si crede è molto più complesso: per questo il mondo è pieno di incoerenza (dire una cosa ma farne un'altra). I soldati israeliti avevano compreso che Dio esisteva, che era Onnipotente e che Israele era il suo popolo particolare, ma non mettevano in pratica ciò che credevano. Non osavano affrontare Goliath perché misuravano la sua forza con la loro. Ed invece Dio voleva dare al suo popolo una lezione di fiducia, che potessero sperimentare personalmente. Un giorno il giovanotto Davide arriva nell'accampamento e capisce subito la situazione.

Il suo zelo spirituale si manifesta e subito viene condotto dal re, davanti al quale afferma con convinzione: 'Nessuno si perda d'animo a motivo di costui! Il tuo servo andrà a combattere con questo Filisteo'. Quando il re timoroso ascolta il giovane, vuole scoprire come mai Davide è tanto coraggioso. 'Scordatelo! Non sei che un ragazzo; non hai esperienza di battaglia. Mentre lui è un guerriero fin dalla sua giovinezza hai tutto da perdere. È impossibile che tu possa vincere!' Abbiamo qui una sconfitta a priori. È possibile perdere ancora prima di andare in battaglia? Sì. Non succede forse spesso che ci scoraggiamo già prima di affrontare direttamente i problemi? Sì. Come possiamo ottenere la vittoria se ci accingiamo a combattere contro il nemico, ad affrontare le sfide della vita, con un cuore debole? Così facendo la cosa più probabile sarà la sconfitta. Possiamo trovare la causa di tale disfatta nella nostra mancanza di esperienza nella vita di fede. Abbiamo bisogno di coltivare una relazione intima con Dio. Conoscere Dio significa amarlo, credere in Lui e confidare completamente nella sua parola. Davide aveva fatto questa esperienza. Era un semplice pastorello ma a volte si era trovato coinvolto in situazioni speciali che esigevano la sua fiducia più totale in Dio e non nelle proprie forze.

Quando un leone o un orso rapiva un agnello del gregge, Davide lo inseguiva e lo percuoteva fino a recuperare il suo animale; e se il leone o l'orso si rivoltavano contro Davide, lui li prendeva per la mascella e li uccideva. Sembra facile, ma non lo è. Fare questo richiede grande audacia, forza e coraggio, ma soprattutto fede nella potenza di Dio, perché con Lui tutto è possibile. Matteo 19:26. La nostra sfida sta nel credere che le cose stanno veramente così, perché per chi crede tutto è possibile. Marco 9:23.



Potremmo trovarci in molte situazioni complicate durante la nostra vita: momenti in cui saremo in pericolo di morte, gravi malattie, incidenti, povertà, incomprensioni, disprezzo, persecuzione, scherno, abuso di potere, perdita della libertà, eccetera; leggendo questo elenco trovi qualcosa che sicuramente hai dovuto affrontare o una situazione simile a quella che stai attraversando in questo momento, e che risulta essere amara come il fiele. Cosa posso dirti? La stessa cosa che dico a me stesso ogni giorno: 'Confida nel Signore!' 'Fai della religione un'esperienza di vita!'. Sì! Dobbiamo passare da ciò che sappiamo a quello che possiamo sperimentare grazie alla fede in Dio. Davide raccontò al re Saul la sua esperienza con i leoni e gli orsi. Non conosceva l'arte della guerra, non faceva parte del mondo dei soldati con le lance. La sua forza non era del medesimo tipo di quella del gigante Goliath; aveva fatto un'esperienza con il Dio del cielo, e questo valeva molto di più. 'L'Eterno che mi liberò dalla zampa del leone e dalla zampa dell'orso, mi libererà anche dalla mano di questo Filisteo'. 1 Samuele 17:37. Non presentò alcun argomento relativo alla propria forza o ad una strategia.

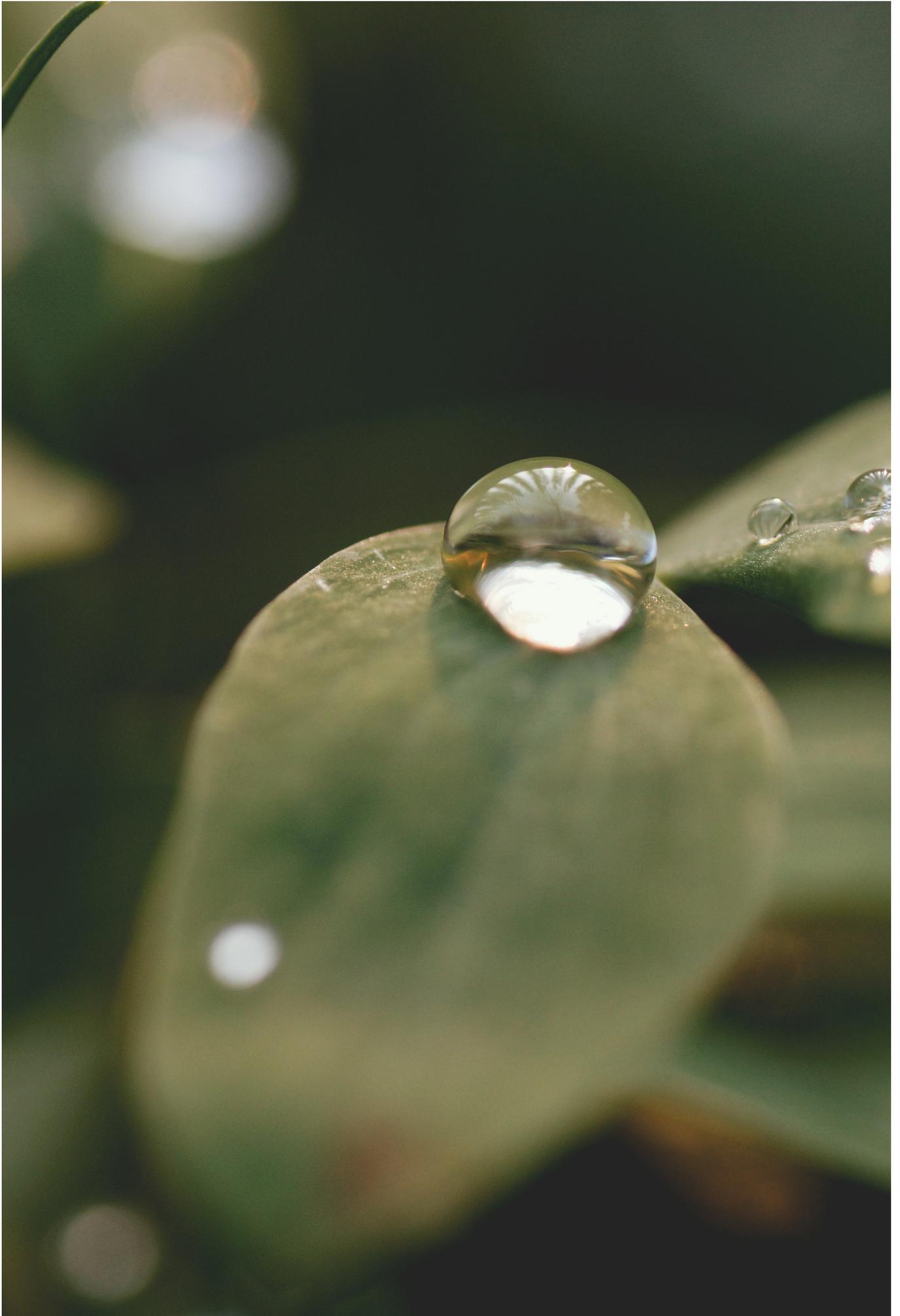
No! Confidò unicamente nella potenza di Dio! Che meraviglioso esempio per noi! Fu così che affrontò il soldato filisteo e lo abbatté con una pietra. È logico? No, non lo è, però è la verità. Dio non è limitato da ciò che è umanamente logico o possibile. Dio è al di sopra delle leggi della fisica e della chimica; può dividere il mare, trattenere il corso dei fiumi, fermare la rotazione dei pianeti, placare la tempesta sulle acque, fare piovere cibo dal cielo, guarire malati incurabili, resuscitare i morti ... e molto altro ancora. Questo è il Dio di cui siamo servitori. Sia lodato il Suo nome! Guardami e sarai salvato! Dopo avere sperimentato un profondo pentimento, Salomone ritrovò la sua fiducia in Dio, come ci viene dimostrato dalle parole che scrisse e che abbiamo citato in precedenza: *'Confida nell'Eterno con tutto il tuo cuore e non appoggiarti sul tuo intendimento'*. Proverbi 3:5.

Cosa significa 'confidare nel Signore'? È l'equivalente – nei Vangeli – di confidare o riporre fiducia in Cristo, poiché Lui è il Signore. La Bibbia insegna che il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo sono considerati Jahweh. Davide dice: 'Il mio aiuto viene dall'Eterno, che ha fatto i cieli e la terra' Salmo 121:2. Secondo questo testo l'Eterno ha creato il cielo e la terra. L'evangelo di Giovanni dichiara che Gesù è stato il Creatore: 'Tutte le cose sono state fatte per mezzo di lui ...' Giovanni 1:3. Paolo parla di Cristo in questi termini: 'Poiché in lui sono state create tutte le cose, quelle che sono nei cieli e quelle che sono sulla terra, le cose visibili e quelle invisibili: troni, signorie, principati e potestà; tutte le cose sono state create per mezzo di lui e in vista di lui. Egli è prima di ogni cosa e tutte le cose sussistono in lui' Colossesi 1:16, 17. Anche lo Spirito Santo ci viene presentato come Creatore: *'Lo Spirito di Dio mi ha fatto e il soffio dell'Onnipotente mi dà la vita'* Giobbe 33:4. Questo ci porta a concludere - come stava-

mo dicendo - che l'Eterno (Jahweh) si riferisce al Padre, al Figlio ed allo Spirito Santo. In altre parole, confidare in Dio significa avere tutta la fede nel Padre, che siede sul trono dell'universo ed è inoltre il Giudice dell'umanità; nel Figlio, che è stato mandato dal Padre a morire per l'uomo; e nello Spirito Santo, il cui mandato è portare l'uomo ad avere comunione con Cristo, convincerlo di peccato, giustizia e giudizio, e condurlo ad un pentimento genuino.

“Ci sono tre persone viventi nel trio celeste; nel nome di queste tre grandi potenze: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo, coloro che ricevono Cristo mediante una fede vivente vengono battezzati; e queste potenze cooperano con i sudditi del cielo, i quali sono fedeli nei loro sforzi di vivere una vita rinnovata in Cristo” (*Evangelismo*, p. 615).

Possiamo andare a Gesù con i nostri fardelli - non importa quanto siano gravosi - e trovare riposo, perdono, consolazione, speranza (Matteo 11:28) e la fiducia necessaria per ottenere la vittoria contro il peccato e contro il mondo (Giovanni 16:33); visto che Egli nella sua umanità ha sconfitto il peccato, ora può offrire a noi la sua meravigliosa grazia e potenza. Sì, il nostro aiuto viene dal prezioso Gesù, nostro amato Salvatore e nostro Garante davanti al Padre; Cristo ha portato i nostri peccati sul Calvario, facendone espiazione attraverso la sua morte. Ci ama perché ci ha redenti con il suo sangue. Dopo la sua resurrezione, è salito in cielo e da lì ritornerà con gran potenza e gloria per portarci a casa con Lui. Non dedicheremo la nostra vita a credere a questo meraviglioso messaggio in maniera tale da confidare pienamente nel suo Autore di modo che la nostra fede possa diventare una religione sperimentale (ovvero fondata sull'esperienza)? Il mio desiderio e la mia preghiera è che questo possa avvenire.



## Aspettative *versus* Realtà

A cura di  
Barbara Capua

Ieri parlavo con una mia amica incinta che mi diceva di aver sognato la sua bimba. Me l'ha descritta nei minimi dettagli: nel sogno aveva già due anni, capelli neri e ricciolini, pelle chiara, occhi grandi e scuri e lei le aveva fatto i codini. Suo marito, emozionatissimo, le ha detto di fare un ritratto del sogno per vedere se quando nascerà sarà così.

Quante aspettative ci creiamo sui figli ancora prima che nascano!

E le aspettative sono belle, ci fanno pre-gustare quello che sarà.

Molto spesso però le aspettative non coincidono con la realtà e allora che facciamo?

A quel punto noi genitori ci troviamo ad avere due figli da gestire: quello ideale e quello reale. Quello ideale è frutto della nostra immaginazione, di quello che avremo voluto essere noi, è il nostro bambino interiore: lo plasmiamo a modo nostro e, col passare del tempo, si avvicina sempre di più ai nostri desideri fino a diventare il nos-

tro bambino perfetto.

Quello reale, invece, è frutto di un sacco di cose, non è solo immaginazione, unisce pregi e difetti della meravigliosa combinazione genetica ed è lì davanti a noi, in carne ed ossa, per adempiere allo scopo della sua vita, il più delle volte diverso dal nostro.

È un se stesso altro da noi, con i suoi sentimenti, le sue esperienze, i suoi modi, il suo carattere, le sue preferenze, le sue passioni e potenzialità, così diverse anche tra gemelli.

Cosa succede? Come genitori, chi dobbiamo aiutare a crescere?

Il bambino ideale o quello reale?

Spesso noi genitori vorremmo travasare il bambino ideale in quello reale e così riversiamo sui nostri figli le nostre aspettative.

Sia chiaro: non lo facciamo per male! Ma lo facciamo.

Inconsciamente vogliamo che il nostro bimbo sia bello, sia buono, sia bravo in tutto a scuola, nello sport, nella musica, sia diligente, sia ubbidiente, ci aiuti, sia responsabile, sia lì pronto a cogliere ogni opportunità per svilupparsi al massimo; perché lui può.

'Ah! Se avessi avuto io l'opportunità di fare quel corso o se avessi avuto dei genitori così presenti! Tu, invece, hai tutto e non lo apprezzi!'

Avete mai sentito questo tipo di frase, l'avete mai detta ai vostri figli?

E così più proponiamo, più diamo, più opportunità prepariamo e offriamo loro, più sembra che loro sfuggano da tutto.

Come mai?

Cosa c'è che non va?

Due cose:

Una è il dare troppo che non fa apprezzare nulla, che disorienta, che non dà la possibilità ai figli di provare a desiderare qualcosa. Tutto diventa scontato ed è portata di mano in qualunque momento e di conseguenza se non si prova il desiderio per qualcosa, non si proverà neanche piacere a fare una determinata cosa.

E poi c'è un'altra cosa che è una conseguenza della prima:

Ci siamo mai chiesti se al bambino piace

fare quello che noi vorremo che lui facesse? Se lui ha mai desiderato fare quella cosa? Non è che gli stiamo anticipando un desiderio precludendogli così la possibilità di provare fino in fondo quella sensazione di volere qualcosa a tutti i costi e trovare i modi e le strategie per ottenerla? È questo che dà gusto e sapore alla vita.

Mi viene tanta tristezza quando vedo i ragazzini di oggi con le giornate scandite in ogni minimo dettaglio, piene piene di un impegno dopo l'altro che loro assolvono ubbidienti ma senza quel guizzo di desiderio negli occhi.

Vogliamo che nostro figlio sia e diventi il massimo in tutto per la sua felicità o per la nostra soddisfazione?

Stiamo alimentando il nostro figlio reale o il nostro bambino ideale?

Non sempre i nostri desideri coincidono con quelli dei nostri figli e loro non devono sentirsi in colpa se non realizzano un desiderio che non è il loro ma il nostro.

Le aspettative possono diventare macigni.



È il momento di sacrificare il bambino ideale e provare ad ascoltare e capire che cosa vuole e di cosa ha realmente bisogno il nostro bimbo reale e di cosa abbiamo realmente bisogno noi come adulti.

È arrivato il momento per noi genitori di fare i grandi e lasciare che i nostri piccoli si sviluppino con spontaneità.

Facciamo un esercizio di autocontrollo per questo:

quando forziamo la mano perché nostro figlio sia o faccia quello o questo, chiediamoci se è un suo reale desiderio o un nostro desiderio insoddisfatto e proviamo ad immedesimarci in lui ...

Quante cose facciamo in un giorno? Quante di queste non ci piacciono?

Se sono di più le cose che non ti piacciono, è ora di cambiare!



Inizia da te: inizia a fare quello che ti piace ma fallo tu e non riversarlo su tuo figlio per provare soddisfazione tu.

Vorresti che imparasse a nuotare ma lui non vuole? Vai tu ad un corso di nuoto. Apri la possibilità a tuo figlio ma lascia a lui la scelta e la possibilità di dire anche di no.

È importante per lui imparare a scegliere per costruire la sua personalità.

È importante per te perché riuscirai ad apprezzare il tuo figlio reale per quello che è ed a dividerlo da quello ideale. Ti sentirai libero di realizzare per te ciò che non hai fatto prima e sarai capace di stupirti dei progressi di tuo figlio che farà senza costrizioni e aspettative.

Vedrai nascere in lui il desiderio per quello che realmente vuole e man mano che cresce saprai trovare il modo giusto per aiutarlo. Sarai felice e grato di poter accompagnare quell'esserino verso la sua reale soddisfazione e sarai grato a Dio per un dono così meraviglioso.

“I genitori devono trovare il tempo per istruire i figli, per mostrare loro che apprezzano il loro aiuto, desiderano la loro fiducia e stanno bene in loro compagnia e questi ultimi si mostreranno ricettivi. Così, non soltanto il compito dei genitori sarà alleggerito e i bambini riceveranno un'educazione pratica dal valore inestimabile, ma i legami della famiglia saranno rafforzati e le basi stesse del carattere consolidate”. (*Famiglia Cristiana*, p. 123).

'Se un bambino chiede a suo padre del pane, riceverà invece una pietra? Se chiede del pesce, riceverà forse un serpente velenoso? Certo che no! E se voi, peccatori dal cuore duro, sapete dare buone cose ai vostri figli, ancor più il Padre vostro in cielo saprà dare buone cose a chi gliele chiede'. Matteo 7:9-10 (Versione la parola è vita)



## Lutto a Raddusa (CT)

Il giorno 30 ottobre 2021, all'età di 83 anni, si è spenta la sorella Concetta Rizzo in Raffaele, membro della chiesa di Raddusa (CT). Donna di fede e di preghiera, è sempre stata un pilastro per la chiesa di Raddusa: il suo grande desiderio era quello di stabilire una chiesa. Dopo tante lotte ci riuscì, mettendo a disposizione un locale di sua proprietà.

Per tutti gli anni in cui la chiesa non c'era, con la propria famiglia aveva organizzato il culto a casa; ad ogni figlio dava un incarico e non c'era un Sabato che non ci fosse il culto.

Nonostante la sua malattia e l'Alzheimer non si stancava di lodare e ringraziare il Signore; è sempre stata di grande esempio per i figli, nipoti e per chi la conosceva. Ha trascorso gli ultimi mesi a letto con grandi sofferenze. Quando il Signore ha deciso di porre fine alle sue pene, si è spenta mentre si cantava l'inno iniziale e la preghiera che dà inizio alla seconda ora.

La sorella è nata a Troina (EN) il 29 novembre 1938. Il papà Giovanni Rizzo, tornando dagli Stati Uniti, per primo portò il messaggio del Sabato nella cittadina di Troina. Quando nel dopoguerra arrivò il messaggio della Riforma, in breve la comunità di Troina costituiva la comunità non cattolica più numerosa della cittadina.

Nel secondo dopoguerra diverse famiglie emigrarono al nord in particolare a Casalguidi. I giovani, per le ristrettezze legate all'obbligo del servizio militare, a 16 anni lasciavano la famiglia ed andavano in Germania alla scuola missionaria. Era consentito rientrare in Italia solo dopo il compimento del 26° anno di età. Oggi a Troina abbiamo solo una sorella ed un fratello molto anziani, ma questa amena cittadina può tranquillamente essere definita la culla della Riforma in Italia. Artale, Di Costa, Di Franca, Mascerà, Raffaele, Rizzo, Timpanaro, Tornabene, Vitale sono i cognomi delle famiglie a noi più conosciute e che provengono da lì.

Il fr. Antonio Capua ha celebrato il funerale, unitamente ai figli e a tutti i presenti. All'inizio si è cantato l'inno 'Ho un buon Padre che mi invita in ciel' - il preferito di Concetta - seguito dalla preghiera del figlio Giovanni.

Il pastore ha evidenziato come la speranza del credente sta nella resurrezione, che la morte è solo un sonno profondo dal quale Gesù ci risveglierà, quando ritornerà con i suoi angeli, al suono della tromba (vedi Ecclesiaste 9:5-6).

Ha parlato poi dell'opera che la sorella - che aveva fatto il patto col Signore battezzandosi il 04 marzo 1961 - ha svolto

con i figli nel corso della vita, insegnando la conoscenza del Redentore e l'annuncio del Suo ritorno e di ciò che Cristo ha preparato per i suoi figli. La sorella aveva una grande speranza: quella che il coniuge ed i suoi figli potessero essere insieme a lei nel Suo Regno.

‘Il vostro cuore non sia turbato, credete in Dio e credete anche in me. Nella casa del Padre mio ci sono molte dimore, se no ve lo avrei detto, io vado a prepararvi un posto. E quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, ritornerò e vi accoglierò presso di me, affinché dove sono io, siate anche voi’ (Giovanni 14:1-3)

Le sofferenze della sorella sono finite! Adesso aspetta la resurrezione per contemplare la nuova Gerusalemme ... 'scendere dal cielo da presso Dio, pronta come una sposa, adorna per il suo sposo ...' (Apocalisse 21:1-5).

I figli Giovanni e Salvatore hanno salutato la mamma raccontando alcuni episodi della sua vita e della fede tramandatale dal nonno Giovanni e dal padre Giuseppe ... pilastri di fede della famiglia. Il funerale si è concluso con la partecipazione affettuosa di tutti i presenti nella speranza di poterla incontrare presto, secondo la grazia del Signore.

Ciao mamma.

Famiglia Raffaele

IL VOSTRO CUORE NON SIA  
TURBATO, CREDETE IN DIO E  
CREDETE ANCHE IN ME. NELLA  
CASA DEL PADRE MIO CI SONO  
MOLTE DIMORE, SE NO VE LO  
AVREI DETTO, IO VADO A  
PREPARARVI UN POSTO. E QUANDO  
SARÒ ANDATO E VI AVRÒ  
PREPARATO UN POSTO, RITORNERÒ  
E VI ACCOGLIERÒ PRESSO DI ME,  
AFFINCHÉ DOVE SONO IO, SIATE  
ANCHE VOI.  
GIOVANNI 14:1-3





*"La benedizione divina che riposerà sulla casa dove i due sposi andranno a vivere sarà come un raggio di sole venuto dal cielo, perché è la volontà del Signore che l'uomo e la donna si uniscano per mezzo di sacri legami, sotto la tutela e l'autorità di Gesù Cristo e sotto la direzione del suo Spirito."  
(La famiglia cristiana, p. 38.9)*



L'augurio per gli sposi da parte di tutto il comitato di Redazione dell'Osservatore del Sabato

## Matrimonio a Casalguidi (PT)

Martedì 7 dicembre 2021 è stato un giorno particolare per i membri della chiesa di Casalguidi e per i rispettivi parenti degli sposi in quanto si è celebrato il matrimonio tra il fratello Davide Diara e la sorella Stefania Di Franca. La cerimonia è stata officiata dal fratello Antonio Capua che ha messo in particolare risalto l'importanza dell'amore nella vita coniugale. Ha precisato che i coniugi non dovrebbero essere innamorati l'uno dell'altro solo nel periodo del fidanzamento ma durante tutta la loro vita coniugale. Allietata dalla costante presenza di Cristo che unisce i due in uno, il fratello ha aggiunto che la vera unione matrimoniale sarà sempre caratterizzata da solidarietà, comprensione e dedizione reciproca durante l'intero corso della vita matrimoniale. Dopo la reciproca promessa di fedeltà ha avuto luogo l'unione in matrimonio e la benedizione degli sposi. Concluso il rito, nelle stesse strutture dell'Agriturismo Poggio Tondo, situato nelle colline di Monsummano Terme (Pt), si è svolto il trattenimento, allietato da alcuni inni, poesie e interventi augurali tutti dedicati agli sposi. A loro vanno anche i nostri migliori auguri per una vita felice e riccamente benedetta nel Signore.

Chiesa di Casalguidi

'IL CARATTERE DI DIO'

Parte 2/5

# Un Dio pietoso

A cura di  
Ylenia Gallo

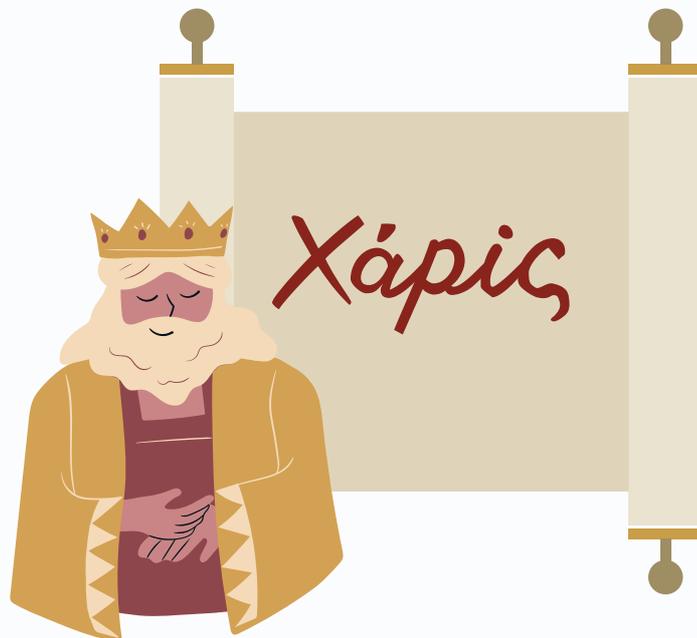
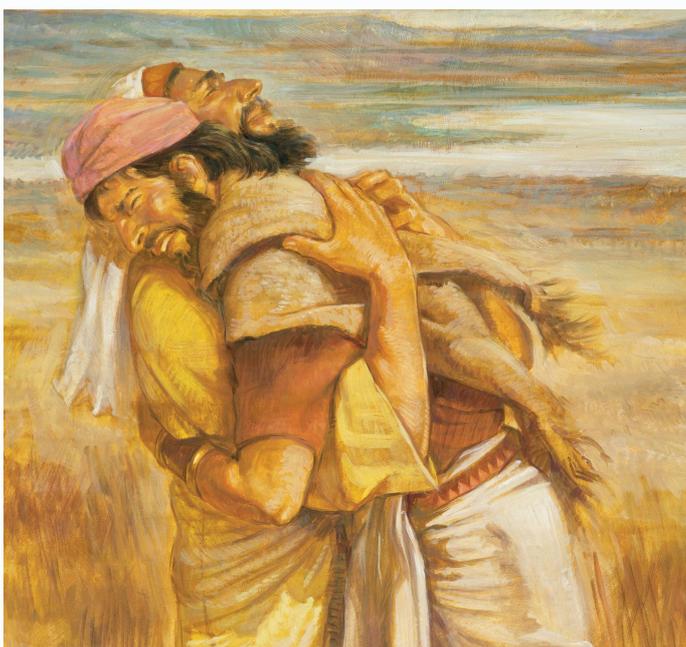
Cari lettori, benvenuti nel secondo episodio della nostra serie di letture dedicate allo studio del Carattere di Dio. Nella edizione precedente abbiamo avuto modo di approfondire il vero significato del primo attributo con il quale Dio si presenta a Mosè in Esodo 34:6. Nascosto nella fenditura della roccia, egli poté sopportare di vedere la Sua gloria solo di spalle, tanto è luminoso e Santo, il nostro Signore. «E l'Eterno passò davanti a lui e gridò: "L'Eterno, l'Eterno Dio, misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco in benignità e fedeltà"». Meraviglioso!

Il secondo attributo con il quale il Signore descrive il Suo carattere è pertanto 'pietoso', il cui corrispettivo termine ebraico risulta essere 'KHANUN' (che elargisce grazia), il quale a sua volta deriva dal sostantivo 'khen', spesso tradotto come 'grazia' o 'favore'.

Questo termine viene spesso usato nella Bibbia per descrivere un regalo dato con piacere o un favore, un gesto disinteressato e senza condizioni che nasce dall'amore che si prova per chi lo riceve. Come nella storia di Ester, che si rivolge all'imperatore persiano Assuero con la gravosa richiesta di risparmiare se stessa e il suo popolo da una morte sicura e atroce: 'se ho trovato grazia ai tuoi occhi, o re, e se così piace al re, la mia richiesta è che mi sia concessa la vita e domando che il mio popolo sia risparmiato'(Ester 7:3). Quella della regina Ester era una richiesta di grazia, e poiché ella aveva trovato favore agli occhi del re, egli ebbe pietà di lei e decise di assecondarla. Pertanto 'khen' significa, in questo contesto, concedere un favore, proprio come il re Assuero che mostrò grazia ad Ester perché si deliziava in lei.

Il più estremo atto di 'khen' si dimostra nel mostrarsi pietosi verso qualcuno che dovrebbe invece ricevere ciò che merita. Come nella storia di Giacobbe, il quale ingannò suo fratello Esaù per ricevere il diritto di primogenitura, scappò via di casa e dopo ben venti anni tornò indietro per sistemare le cose. Umiliando se stesso, egli andò da suo fratello e pregò di 'trovare grazia' ai suoi occhi (Genesi 33:8): non chiese di essere trattato come meritava, ma supplicò Esaù di avere pietà e concedergli la grazia del perdono. E sorprendentemente, 'khen' era proprio ciò che suo fratello era pronto a donare. Esau' decise di deliziarsi di suo fratello e mostrare grazia a Giacobbe.

A questo punto comprendiamo che essere pietosi richiede uno spirito generoso, e colui che più di tutti si dimostra generoso nella Bibbia è sicuramente Dio. Per esempio, tutti noi ricordiamo che dopo che il Signore aveva tratto il popolo di Israele fuori dall'Egitto, essi non esitarono a costruirsi un vitello d'oro e a promettere fedeltà ad un insulso idolo piuttosto che al loro Dio.



A quel punto l'ira dell'Eterno era pronta a scagliarsi contro i Suoi figli infedeli, ma Mosè intervenne e chiese di considerare un'altra alternativa, quella della grazia, sebbene i figli di Israele non la meritassero affatto.

La sorella White scrive a riguardo:

"[Mosè]sentì un grande rimorso come se fosse lui stesso colpevole; la sua anima era oppressa da eventuali terribili conseguenze qualora Dio dovesse abbandonare il popolo a causa della loro impenitenza ... La petizione di Mosè era fatta con tale serietà e fervore, che il Signore gli disse: «Farò anche questa cosa che hai chiesto, poiché tu hai trovato grazia ai miei occhi e ti conosco personalmente». Esodo 33:17" (CeC, 97.4)

In questo il Signore si dimostra un Dio pietoso: egli non guarda ai nostri meriti, ma è pronto ad elargire grazia quando ci accostiamo a Lui con un cuore contrito ed uno spirito di pentimento sincero. Egli era pronto a perdonare il Suo popolo disobbediente ancora prima che Mosè lanciasse il suo sincero e fervente appello. Ma questa esperienza era per lui necessaria per comprendere appieno il 'khen' che solo Dio sa elargire.

Il nostro è un Dio pietoso.

Nel descrivere questo attributo, gli autori del Nuovo Testamento utilizzano il termine greco 'kharis' che vuol dire 'dono della grazia'. Questa parola appare per la prima volta nel Vangelo di Giovanni quando Gesù viene descritto come la 'Parola, piena di grazia e verità', la quale si è fatta carne per abitare in mezzo a noi uomini, che come direbbe l'apostolo Paolo, siamo come dei morti viventi. Poiché gli uomini hanno scelto di camminare per vie inique, lontane dall'approvazione di Dio, essi soffrono le conseguenze distruttive delle loro decisioni egoistiche. Ma, la Bibbia afferma, il Signore è così pieno di grazia e tramite la Sua 'kharis', noi siamo salvati. "voi infatti siete salvati per grazia, mediante la fede, e ciò non viene da voi, è il dono di Dio." (Efesini 2:8).

Cristo - la sua vita, la sua morte e la sua resurrezione - è l'incorporazione della 'kharis' di Dio Padre. Tramite l'immenso dono che Cristo rappresenta per noi, abbiamo accesso ad una nuova vita, che è più forte della morte.

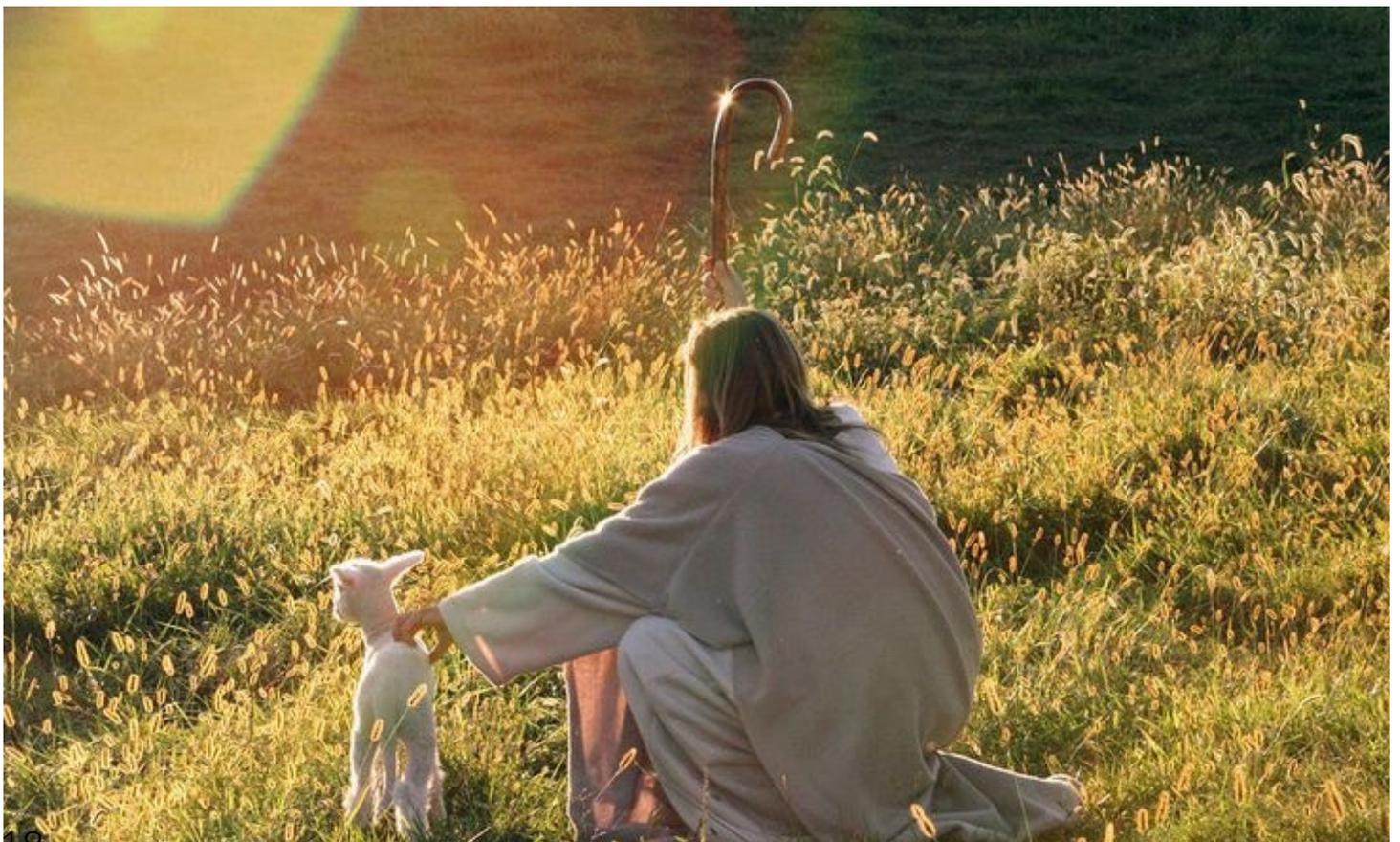
'Kharis' è un dono, e come tale, tutto ciò che possiamo fare è semplicemente riceverlo.

"La grazia è un favore immeritato ... Fu la grazia che inviò il nostro Salvatore a cercarci quando eravamo ancora pellegrini, per riportarci all'ovile.

Nessun uomo può guardare a sé stesso e trovare qualcosa nel proprio carattere che lo raccomandi davanti a Dio e assicuri la sua accettazione. Solo attraverso Gesù, il peccatore può trovare accesso presso Dio. Cristo è l'unico e solo nostro Redentore, Avvocato e Mediatore." (Stupenda Grazia di Dio, p 179)

Quante volte ci troveremo a guardare alla nostra misera condizione di peccatori e pensare: "non ho alcun merito che mi possa giustificare davanti a Dio" e tremanti, con umiltà e sconforto, supplicheremo il Signore di dimostrarsi pietoso nei nostri confronti. Risponderà forse Egli con un secco 'no'?

'Accostiamoci dunque con piena fiducia al



trono della grazia, per ricevere misericordia e trovare grazia ed essere aiutati al momento opportuno.' (Ebrei 4:16)

Il nostro Padre Celeste saprà rispondere in maniera consistente e generosa a coloro che si affidano con fede alla Sua grazia. Possiamo avere fiducia in questo: il Signore è tanto pietoso da non trattarci come meriteremmo, bensì non si stanca di elargire doni a chi è disposto ad accettarli.

Amen

Che il Signore ci benedica, appuntamento alla prossima edizione!



# UN APPELLO ALLA PREPARAZIONE

Noi viviamo nel periodo più solenne della storia del mondo. Naturalmente, non è mai stato opportuno commettere il peccato ed è sempre pericoloso ostinarsi nella trasgressione, ma questo è soprattutto vero per la nostra epoca. Siamo per varcare la soglia dell'eternità; la nostra posizione riguardo al tempo è più solenne che mai. Ognuno deve scrutare il proprio cuore e sollecitare i raggi luminosi del Sole di Giustizia che dissiperanno totalmente le tenebre spirituali e ci purificheranno da ogni peccato.

Per noi che viviamo proprio alla vigilia del loro adempimento, queste rivelazioni rivestono una profonda importanza e suscitano un vivo interesse! Sono quegli eventi che i figli di Dio hanno impazientemente atteso e per i quali hanno ardentemente pregato da quando i nostri progenitori lasciarono l'Eden! Pellegrini su questa terra, viviamo ancora nelle tenebre e nell'angoscia delle realtà terrene, ma presto apparirà il nostro Salvatore che ci darà liberazione e riposo. Contempliamo per fede la vita eterna, così come è stata dipinta dalla mano di Dio.

Vi supplico di prepararvi per il ritorno del Signore sulle nuvole del cielo. Giorno dopo giorno, estirpate dal vostro cuore l'amore per il mondo. Sperimentate la comunione con il Cristo. Preparatevi per il giudizio, affinché quando il Salvatore ritornerà per essere 'ammirato in tutti quelli che hanno creduto' (cfr. 2 Tessalonicesi 1:10), siate tra coloro che andranno a incontrarlo. In quel giorno, i salvati risplenderanno della gloria del Padre e del Figlio. Gli angeli, con le loro arpe d'oro, accoglieranno il loro Re accompagnato dai suoi trofei: coloro che sono stati lavati e imbiancati nel sangue dell'Agnello. Un canto di trionfo riempirà il cielo. Il Cristo ha vinto; egli entra nel cielo, seguito da tutti i redenti, che attesteranno che le sue sofferenze e il suo sacrificio non sono stati inutili. ...

Nella nuova terra i redenti si impegneranno in attività e proveranno gioie che all'inizio resero felici Adamo ed Eva. Si vivrà, come nell'Eden, una vita in sintonia con la natura. 'Essi costruiranno case e le abiteranno; planteranno vigne e ne mangeranno il frutto. Non costruiranno più perché un altro abiti, non planteranno più perché un altro mangi; poiché i giorni del mio popolo saranno come i giorni degli alberi; i miei eletti godranno a lungo l'opera delle loro mani'. Isaia 65:21, 22.7

Là tutte le facoltà si potenzieranno, tutti i talenti si svilupperanno. Le più grandi imprese saranno portate a termine, le più alte aspirazioni raggiunte e i più nobili desideri realizzati. Tuttavia vi saranno sempre nuove vette da scalare, nuove meraviglie da ammirare, nuove verità da cogliere, nuovi soggetti che stimolano le possibilità di tutto il nostro essere.



## Attività fisica per ridurre rischio di obesità nei bambini

Di:

Eva Lammes

Malattie croniche come ipertensione, patologie cardiovascolari e diabete stanno aumentando in molti paesi. Saranno causa del 25% dei decessi a livello mondiale. <sup>1</sup>

Queste malattie sono strettamente connesse ad un stile di vita sedentario, all'obesità ed alla mancanza di esercizio fisico. Purtroppo sono problemi che non riguardano solo gli adulti, ma ne sono colpiti anche i bambini. Le statistiche ci dicono che negli U.S.A., nel Regno Unito e negli altri paesi Europei, un bambino su 3 in età scolare è sovrappeso o obeso. <sup>2</sup> Un bambino sovrappeso diventerà molto probabilmente un adulto sovrappeso: uno stile di vita malsano rende i giovani soggetti a quelle patologie che normalmente colpiscono gli anziani. Molti adolescenti con problemi di peso soffrono di diabete di tipo 2 ed è noto già da tempo che manifestano sintomi premonitori di arteriosclerosi. Altri effetti negativi dell'obesità nella fanciullezza sono: capacità ridotta di svolgere esercizio fisico ed allenamento; rischio di dolori articolari e muscolari già

nelle prime tappe della vita; difficoltà sociali che si verificano quando non possono partecipare alle attività con gli altri ragazzi; lo stigma sociale dell'essere sovrappeso che comporta anche un accentuato rischio di problemi di natura psichica.

Cosa possiamo fare come genitori ed insegnanti per modificare questa tendenza? La cosa migliore è la prevenzione e l'esempio, ovvero essere noi stessi fisicamente attivi. I bambini fanno con naturalezza le cose che noi facciamo, non quelle che diciamo soltanto! E già prima di diventare padri e madri dobbiamo seguire uno stile di vita che migliori la nostra salute e ci renda pienamente idonei e svolgere il gravoso compito di essere genitori. Lo stile di vita salutare di un bambino comincia dalla sua nascita. È dimostrato che l'allattamento al seno, praticato per almeno sei mesi, riduce decisamente il rischio di obesità infantile. <sup>3</sup>

Si possono dire molte cose riguardo alla dieta dei ragazzi, ma non è il tema principale di questo articolo.



Risulta evidente comunque che, se i genitori praticano un'alimentazione sana e salutare, anche i ragazzi impareranno a seguire una dieta corretta. L'attività fisica è un altro fattore importante per uno stile di vita salubre, un peso ideale ed un corretto sviluppo del bambino. Oggi esistono molti motivi per cui i bambini sono meno attivi rispetto ad alcuni decenni fa. Alcuni cambiamenti sono ovvi: l'introduzione della televisione e poi dei computer, ed in particolare i tablet ed gli smartphone. Altri fattori sono la maggiore distanza dalla scuola da una parte e dall'altra le crescenti preoccupazioni dei genitori relativamente ai pericoli insiti nel percorso, dovuti all'aumento della delinquenza e della violenza che costringono molti ad accompagnare i loro figli sia a scuola che alle attività ed agli incontri con gli amici. In questo modo l'esercizio naturale, di cui un ragazzino giovava facendo la sua camminata quotidiana o prendendo la sua bicicletta, oggi è veramente ridotto. Per le stesse ragioni gli adolescenti passano meno tempo all'aria aperta giocando con gli altri ragazzi. Ricordo che un tempo era normale che i figli lavorassero insieme al padre nell'orto o nel campo, ma oggi quest'attività sta scomparendo in molte parti del mondo. Cosa possiamo fare per aumentare la quantità di attività fisica svolta dai nostri figli? Come genitori dobbiamo coinvolgere i nostri ragazzi nelle attività domestiche.

I bambini piccoli, di solito, provano piacere nell'aiutare i loro genitori. Però questi molte volte non hanno la pazienza per coinvolgere i loro figli. Padri e madri preferiscono fare loro stessi i lavori da compiere, per guadagnare tempo. Ma prendersi del tempo per far sì che i piccoli fanciulli diano una mano a lavare, cucinare, nell'orto, ecc. produrrà il suo frutto quando saranno più grandi e saranno capaci di svolgere loro stessi da soli i vari incarichi ricevuti. Svilupperanno così le loro capacità fisiche ed altresì le loro abilità sociali: saranno pronti a collaborare con gli altri ed apprenderanno abitudini lavorative che consentiranno loro di avere successo nella vita.

Dalla parola ispirata leggiamo: "In generale possiamo dire che l'esercizio che arreca maggior beneficio ai giovani è il lavoro utile. Il gioco sarà talvolta per il bambino occasione sia di ricreazione che di sviluppo, e gli sport da lui praticati devono essere tali da promuovere non solo la sua crescita fisica, ma anche quella mentale e spirituale. Ma quando la sua forza e la sua intelligenza si accrescono, la sua migliore ricreazione la troverà in qualche sforzo utile. Colui che educa la mano al lavoro ed insegna al giovane ad assumersi le responsabilità della vita, svolge un'opera estremamente efficace per promuovere lo sviluppo della mente e del carattere". 4

Quando i bambini raggiungono l'età per andare a scuola, finiscono spesso per essere fisicamente meno attivi. Leggiamo ancora dal libro Educazione: "Per allentare la tensione provocata dallo studio, l'esercizio realizzato all'aria aperta, che tiene impegnato tutto il corpo, risulta particolarmente benefico. Nessun tipo di lavoro manuale è di maggior valore dell'agricoltura". 5

Dove non è possibile svolgere la coltivazione della terra, dobbiamo impe-

gnare gli studenti in attività che fortificano il corpo senza essere agonistiche.

## Raccomandazioni generali sull'attività fisica

I bambini più piccoli (dai 3 ai 5 anni) devono essere attivi durante la giornata, non con allenamenti organizzati, ma con i loro giochi e la loro vivacità quotidiane. I ragazzi in età scolare dovranno svolgere almeno un'ora al giorno di attività fisica da moderata ad intensa, inclusi esercizi aerobici che incrementano il battito cardiaco e la respirazione. Tre volte la settimana devono praticare attività che fortificano le ossa, come correre e saltare; mentre altri tre giorni si praticino esercizi che rinvigoriscono il tono muscolare, come arrampicarsi e fare flessioni. <sup>6</sup> Molte scuole hanno preso coscienza del fatto che se aumenta il tempo dedicato all'attività fisica durante le ore di lezione, la concentrazione e l'apprendimento ne traggono giovamento, anche quando viene sottratto del tempo ad altre materie. Tuttavia non possiamo sempre fare affidamento sulle istituzioni scolastiche per fare in modo che i nostri figli svolgano attività fisica. È stato dimostrato che mentre molti bambini cominciano a praticare sport fin da piccoli, gli adolescenti che si mantengono attivi sono tali perché vedono i loro genitori regolarmente impegnati nella pratica sportiva. La cosa migliore sarebbe che tutta la famiglia unita praticasse insieme degli esercizi fisici, preferibilmente all'aria aperta. Se si riesce ad avere un momento positivo e regolare di cui la famiglia possa godere congiuntamente, questo non solo migliorerà lo stile di vita fisico, ma contribuirà a rafforzare i legami familiari.

Alcuni esempi possono essere camminare o correre al parco o sulla spiaggia. La maggioranza dei ragazzi si diverte nuotando o giocando nell'acqua.



Il ciclismo e l'escursionismo possono essere combinati con degli insegnamenti sulla natura, e se si dispone di più tempo anche con un picnic. Molti bambini amano gli animali: un cane può insegnare ad un bambino ad essere responsabile e fisicamente attivo. Se si vive in zone dall'inverno particolarmente rigido, il pattinaggio su ghiaccio, sciare ed andare con lo slittino sono attività eccellenti. Ma anche semplicemente giocare con la neve, facendo a pallate in compagnia di familiari o amici. Ed ancora si può prendere l'abitudine di fare i percorsi brevi a piedi o in bicicletta. Possa il Signore benedire te ed i tuoi figli donandovi una buona salute fisica e spirituale. Amen!

- 
1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
  2. [childhealthdata.org](http://childhealthdata.org); [Nuffieldtrust.org.uk](http://Nuffieldtrust.org.uk); [euro.who.int](http://euro.who.int)
  3. Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI 2015/2017
  4. E. G. White, Educazione, p. 194 (spagnolo)
  5. Idem, p. 197
  6. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>

# La banconota

Un giorno un insegnante entrò nella sua aula e cominciò ad osservare i suoi studenti. Prese il suo portafogli e tirò fuori una banconota da 100 euro nuovissima. La banconota era perfetta, immacolata. Tutta l'attenzione degli studenti era rivolta verso la banconota. Allora l'insegnante chiese: 'Chi di voi vuole questa banconota?'

Immediatamente tutte le mani degli studenti si alzarono. L'insegnante allora prese la banconota e la piegò a metà.

'Adesso la banconota non è più perfetta; ha il segno della piegatura che le ho fatto. Chi di voi vuole questa banconota?'

Ancora una volta le mani si alzarono senza esitazione. Allora il professore piegò altre varie volte la banconota.

'Adesso ci sono vari segni di piegature, la volete ancora?'

Le mani si alzarono. Questa volta allora l'insegnante accartocciò tra le mani la banconota.

'Ora è tutta stropicciata oltre ai segni di piegatura. Chi di voi la vuole?'

I ragazzi alzarono ancora tutti le mani. Allora, come ultimo gesto, l'insegnante lasciò cadere a terra la banconota e la calpestò con un piede. Poi la riprese tra le mani e la aprì mostrandola ai suoi studenti.

'Adesso è sporca, stropicciata, piegata e maltrattata. La volete ancora?'

Di nuovo gli studenti alzarono le loro mani.

'Vedete? Non importa cosa io faccia a questa banconota; se la calpesto, la stropiccio o la piego. Non importa se non è più nuova o immacolata, il suo valore resta sempre lo stesso e voi continuate a volerla. Lo stesso vale per voi! Non importa quello che vi è successo, perché agli occhi di Dio avrete sempre lo stesso valore. Anche se non siete puri e senza peccato, anche se siete sporchi, stropicciati e piegati quando il diavolo chiede a Gesù: <<Lo vuoi ancora?>>, Gesù risponde di sì, senza esitare proprio come avete fatto voi. Cosa ha dato in cambio? La sua vita. Perciò non dimenticate mai quanto è il vostro valore a prescindere dalla vostra condizione. Non sarete mai troppo sporchi, stropicciati, piegati o peccatori per andare da Gesù. Egli ogni volta vi accoglierà'.



(Tratto da '20 euro, il valore delle cose e delle persone'

Riadattato da Emanuele Ciprio )





*'Custodisci il tuo cuore  
più di ogni altra cosa, poiché da  
esso provengono le sorgenti  
della vita.'*

*Proverbi 4:23*



### **Comitato di Redazione:**

Stefano La Corte  
Lorenza Perrotta  
Stefania Di Franca  
Daisy Vaccaro  
Ylenia Gallo  
Emanuele Ciprio



### **Impostazione e Grafica:**

Ylenia Gallo  
Emanuele Ciprio

