

Quando tutto il tuo mondo  
**CAMBIA**



Edizione speciale

Quando tutto il tuo mondo  
**CAMBIA**

Accresci la tua forza spirituale  
in un mondo incerto

Edizione speciale

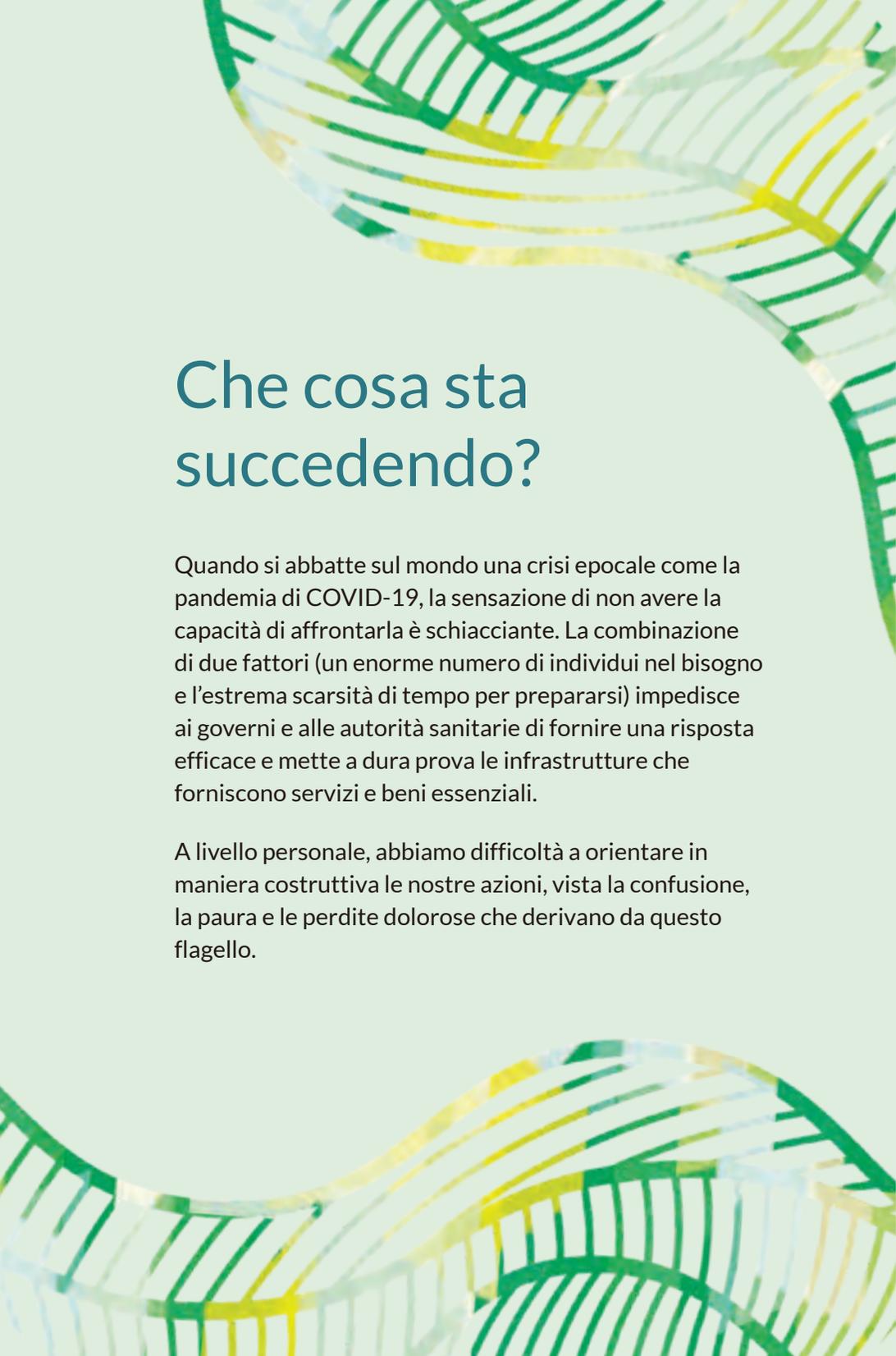
# Contenuti

## Che cosa sta succedendo?

<b>Giorno 1</b>	Aiutatemi!
<b>Giorno 2</b>	Sensazione di vulnerabilità
<b>Giorno 3</b>	Mai più!
<b>Giorno 4</b>	Dio ci sta forse punendo?
<b>Giorno 5</b>	Lacrime inarrestabili
<b>Giorno 6</b>	Chi mi capisce?
<b>Giorno 7</b>	Dio è veramente buono?
<b>Giorno 8</b>	Da solo nel dolore
<b>Giorno 9</b>	Sicurezza nel caos
<b>Giorno 10</b>	Desiderio di comunità
<b>Giorno 11</b>	Rabbia
<b>Giorno 12</b>	Disconnesso da Dio?
<b>Giorno 13</b>	Inseparabile!
<b>Giorno 14</b>	Abbi il coraggio di sperare!
<b>Giorno 15</b>	La sensazione di essere bloccato

<b>Giorno 16</b>	Incertezza: garantita!
<b>Giorno 17</b>	Il buio si attenua
<b>Giorno 18</b>	Non sono più la stessa persona
<b>Giorno 19</b>	Trovare gioia nella vita
<b>Giorno 20</b>	Verso il futuro
<b>Giorno 21</b>	Contentezza
<b>Giorno 22</b>	Un amore altruista
<b>Giorno 23</b>	Condivisione della consolazione
<b>Giorno 24</b>	Il dono dell'aiuto
<b>Giorno 25</b>	Amatevi a vicenda
<b>Giorno 26</b>	Scegliere di perdonare
<b>Giorno 27</b>	Vita esuberante
<b>Giorno 28</b>	Il ripristino della speranza
<b>Giorno 29</b>	Vivere bene
<b>Giorno 30</b>	Forza per il domani

**L'epidemia del COVID-19 ha cambiato tutto il nostro mondo.**



## Che cosa sta succedendo?

Quando si abbatte sul mondo una crisi epocale come la pandemia di COVID-19, la sensazione di non avere la capacità di affrontarla è schiacciante. La combinazione di due fattori (un enorme numero di individui nel bisogno e l'estrema scarsità di tempo per prepararsi) impedisce ai governi e alle autorità sanitarie di fornire una risposta efficace e mette a dura prova le infrastrutture che forniscono servizi e beni essenziali.

A livello personale, abbiamo difficoltà a orientare in maniera costruttiva le nostre azioni, vista la confusione, la paura e le perdite dolorose che derivano da questo flagello.

Pochi di noi, anche tra coloro che sono sempre stati in prima linea come operatori sanitari o della protezione civile, hanno affrontato in passato una crisi come questa. La maggior parte delle persone non si era mai trovata ad affrontare dei cambiamenti tanto drammatici nella sua routine quotidiana. Mai avevamo dovuto fronteggiare l'incertezza di circostanze mutevoli su così larga scala. La pandemia di COVID-19 influenza ogni nostro pensiero, ogni decisione e ogni azione – e lo fa in ogni momento della giornata. Non abbiamo idea di cosa potrà riservarci il domani. Forse ci chiediamo se le storie delle persone che vediamo oggi in televisione diventeranno la nostra storia domani.

In mezzo a tale tumulto, tutti noi desideriamo ardentemente trovare un po' di consolazione, un po' di stabilità e speranza. La Bibbia, la Parola di Dio per l'umanità, è la storia dell'amore fedele di Dio per ciascuno di noi, che si esplica in ogni circostanza. Le Scritture possono essere un grande incoraggiamento in periodi come questo. La Bibbia dà voce alla nostra rabbia, all'angoscia, alle paure e alle speranze. Ci conforta per il presente e ci dà forza per il futuro. Ci aiuta a guardare oltre le nostre difficoltà immediate e a volgere lo sguardo verso la speranza eterna che la presenza di Dio porta all'intera nostra vita.

Queste letture quotidiane esaminano alcuni dei sentimenti e dei pensieri più comuni che possiamo sperimentare durante la pandemia di COVID-19. Ogni lettura include una domanda o un pensiero ispirato da persone che sono sopravvissute in passato a disastri e periodi di grave crisi, un brano biblico da leggere e delle parole di incoraggiamento per aiutare ciascuno di noi ad affrontare le nuove sfide della quotidianità. Le letture si concludono con un pensiero o una domanda da tenere presenti durante la giornata oppure da utilizzare come suggerimento per le riflessioni che annotiamo sul nostro diario o per i momenti in cui ci dedichiamo alla preghiera.

Che Dio ti benedica e ti custodisca in ogni momento, giorno dopo giorno, mentre cerchi di essere fedele nel seguire Gesù anche quando tutto il tuo mondo cambia.

# Aiutatemi!

Sono sbalordito.

Avevo sentito che la malattia da coronavirus poteva essere tremenda, ma non avrei mai immaginato che una pandemia globale avrebbe avuto degli effetti di questo genere su di me, sulla mia famiglia e la mia comunità.

Si è rivelata molto peggio di quanto mi aspettassi.

Anche se il nostro comportamento è rispettoso delle regole, se restiamo a casa e manteniamo le distanze di sicurezza, io non posso essere certo che le persone a cui voglio più bene non correranno pericoli.

**Che cosa devo fare?**

**Dove posso trovare aiuto?**

Tutti noi abbiamo visto in passato dei reportage su disastri avvenuti nel mondo. Le immagini e gli spezzoni audio provenienti dalle zone che hanno subito un terremoto, un'inondazione, un conflitto armato, una carestia e un'epidemia ci forniscono però una sequenza edulcorata di quello che è il caos reale. Non trasmettono neppure lontanamente l'incertezza, le privazioni e il dolore che questi eventi producono nella vita delle persone colpite. E ora che siamo imprigionati in una pandemia globale, la vita è difficile per ognuno di noi. Tutti noi dobbiamo adattarci alla situazione e fare i conti con l'eventualità di subire delle perdite dolorose. Forse far fronte a ciò che ci aspetta richiederà tutte le forze e le capacità di cui disponiamo, e anche di più.

Tuttavia non siamo gli unici che si sentono stanchi, deboli o inadeguati. In passato anche altri individui hanno avuto bisogno di aiuto in tempi difficili. I seguenti brani del libro dei Salmi furono scritti dal re Davide, un uomo che conosceva fin troppo bene la sofferenza e il dolore. Forse Davide descrive alcuni dei sentimenti che stai sperimentando anche tu.

*Pietà di me, Signore, sono un uomo distrutto:  
nella pena si consumano i miei occhi,  
la mia gola, tutto il mio corpo.  
La mia vita si trascina nei tormenti,  
nel lamento se ne vanno i miei anni.  
Per il dolore mi mancano le forze [...]*

*Benedetto il Signore  
che ha fatto per me prodigi di bontà  
quand'ero circondato e assalito.  
Pieno di spavento, pensavo:  
"Sono stato abbandonato dal Signore".  
Tu, invece, ascoltavi la mia preghiera,  
quando invocavo il tuo aiuto.  
Salmo 31:10-11, 22-23 (TILC)*

**Che cosa vorresti dire a Dio a proposito della tragedia che stai affrontando e dell'impatto che sta avendo su di te oggi?**





# Sensazione di vulnerabilità

Sono successe tante cose negli ultimi tempi e la storia non è certo finita.

Non riesco a evitare l'effetto violento che suscitano su di me le cattive notizie. Non sono neppure in grado di proteggere i miei familiari e di provvedere a loro.

**Mi sento così impotente e vulnerabile!**

**Nel mondo non sembra più esistere qualche luogo dove si possa stare al sicuro.**

Uno dei motivi per cui le pandemie sono terrificanti è perché esulano dal nostro controllo. Anche quando sappiamo che cosa sta succedendo, non sappiamo quanto sarà grave l'impatto che subiremo o quanto durerà. Non sappiamo quando (o se) la nostra vita tornerà alla normalità. Per molti di noi questa sensazione di incertezza è assai sgradevole.

Quando siamo abituati a dipendere dalle nostre capacità e dalle nostre forze per sentirci al sicuro, diventiamo particolarmente vulnerabili se una calamità ci priva della sensazione di avere le cose sotto controllo.

Però, se da un lato è vero che noi non siamo in grado di aiutare noi stessi, Dio, il creatore dei cieli e della terra, rimane potente e buono come è sempre stato.

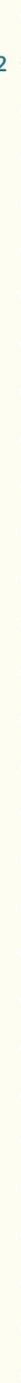
Noi diventiamo forti nel momento in cui ci connettiamo con Dio, colui che con la sua potenza vivifica l'universo.

Egli ama la giustizia e l'equità;  
la terra è piena della benevolenza del Signore.  
I cieli furono fatti dalla parola del Signore,  
e tutto il loro esercito dal soffio della sua bocca.  
Egli ammassò le acque del mare come in un mucchio;  
rinchiuse gli oceani in serbatoi.  
Tutta la terra tema il Signore;  
davanti a lui abbiano timore tutti gli abitanti del mondo.  
Poich'egli parlò, e la cosa fu;  
egli comandò e la cosa apparve. [...]

Noi aspettiamo il Signore;  
egli è il nostro aiuto e il nostro scudo.  
In lui, certo, si rallegrerà il nostro cuore,  
perché abbiamo confidato nel suo santo nome.  
La tua benevolenza, o Signore, sia sopra di noi,  
poiché abbiamo sperato in te.  
*Salmo 33:5-9, 20-22 (Nuova Riveduta)*

La potenza e la bontà del nostro Dio onnipotente non potranno mai essere sminuite da alcuna sciagura che ci possa colpire.

**In quali aree di vulnerabilità hai intenzione di fidarti di Dio come tuo aiuto e scudo?**



# Mai più!

Non ne posso più! Non riesco a concentrarmi.

Faccio fatica a ricordare quello che le persone mi dicono. Sono stremato, però non riesco a dormire. Ho il voltastomaco e non riesco a mangiare.

Sono irritato con tutti e impaziente per ogni cosa. Vorrei che tutta questa situazione sparisse come per incanto!

Affrontare un disastro o una crisi è un'impresa ardua, sotto molti aspetti. Spesso ogni parte della nostra vita è sconvolta da ciò che sta accadendo. Il nostro normale modo di svolgere le incombenze quotidiane non funziona più. Riuscire a portare a termine anche le cose più banali è un'impresa, eppure c'è così tanto da fare che non sappiamo da dove cominciare.

**Raccapazzarsi in una situazione del genere è difficilissimo.**

Il semplice svolgimento delle nostre attività giornaliere ci rammenta tutto ciò che abbiamo perso e ci ricorda l'incertezza del domani. Soffrire per queste perdite e affrontare le nostre paure è logorante dal punto di vista emotivo. Non c'è da stupirsi del fatto che ci sentiamo sopraffatti!

Ma su una cosa possiamo essere fiduciosi: Dio ascolta la nostra angoscia e ci offre la sua presenza.

O Dio, porgi l'orecchio alla mia preghiera  
e non ignorare la mia supplica.  
Dammi ascolto e rispondimi;  
mi lamento senza posa e gemo. [...]

Il mio cuore è angosciato dentro di me,  
e spaventi mortali mi sono caduti addosso.  
Paura e tremito mi hanno assalito  
e il terrore mi ha sopraffatto.  
Perciò ho detto: "Oh, avessi io le ali come  
una colomba!  
Me ne volerei lontano per trovare riposo.  
Ecco, me ne fuggirei lontano  
e dimorerei nel deserto.  
Mi affretterei per trovare un riparo  
dal vento impetuoso e dalla tempesta".

[...] Quanto a me, io invocherò Dio,  
e l'Eterno mi salverà.  
La sera, la mattina e a mezzogiorno  
mi lamenterò e gemerò,  
ed egli udrà la mia voce.  
*Salmo 55:1-2, 4-8, 16-17 (Nuova Diodati)*

**In che modo cerchi Dio come tuo rifugio e tua forza durante questo periodo di difficoltà?**

Giorno 3 ●





# Dio ci sta forse punendo?

Quando ho un attimo da dedicare a me stesso, mi chiedo perché Dio abbia permesso che scoppiasse questa pandemia.

Il Signore è arrabbiato con noi?

Dio ci sta forse castigando?

Secondo alcune persone è così, e dicono che lo meritiamo. Questa prospettiva mi fa sentire in colpa per quanto sta succedendo.

## Dio ci ama ancora oppure ci ha voltato le spalle?

La Bibbia ci parla di un uomo di nome Giobbe, che sperimentò una sciagura dopo l'altra. Perse tutti i suoi amati figli, la sua sicurezza economica fu spazzata via in pochi istanti e si ammalò gravemente. Alcuni amici di Giobbe insistettero sul fatto che doveva aver fatto qualcosa di terribilmente malvagio per indurre Dio a punirlo.

L'amico di Giobbe che si chiamava Elifaz disse perfino le seguenti parole:

Sai bene che nessun innocente è morto nella disgrazia; gli onesti non vengono distrutti. È certo invece che miete tempesta chi semina vento! Dio è in collera contro di loro, li consuma, li stermina.  
*Giobbe 4:7-9 (TILC)*

Prova a immaginare come si sarà sentito Giobbe dopo queste frasi "incoraggianti"! Ma Dio disse che l'amico di Giobbe aveva torto. Non era Dio che stava facendo piombare delle tragedie sulla vita di Giobbe. Delle sciagure e dei momenti difficili che producono grandi sofferenze possono presentarsi nella vita di chiunque. E quando verranno quei tempi possiamo contare sull'amore incessante di Dio per noi.

Ricòrdati della mia afflizione, della mia vita raminga, dell'assenzio e del veleno! Io me ne ricordo sempre, e ne sono intimamente prostrato. Ecco ciò che voglio richiamare alla mente, ciò che mi fa sperare: è una grazia del Signore che non siamo stati completamente distrutti; le sue compassioni infatti non sono esaurite; si rinnovano ogni mattina. Grande è la tua fedeltà!  
*Lamentazioni 3:19-23 (Nuova Riveduta)*

Il timore di essere la causa dei nostri disastri è un fardello pesante da portare. Ma, grazie all'amore di Dio per noi che non viene mai meno, non siamo tenuti a portare quel peso. Possiamo invece trovare riposo nel conforto del suo amore.

**Spiega a Dio che cosa significa il suo amore per te durante questo periodo!**

Giorno 4 ●





# Lacrime inarrestabili

Mi ritrovo a piangere in momenti imprevedibili.

La cosa è già abbastanza brutta quando sono da solo, ma quando piango in presenza di altre persone provo un senso di debolezza e di imbarazzo. Mi sento in dovere di spiegarmi, ma il più delle volte non ci riesco.

La tristezza e la frustrazione che sperimento sono insopportabili.

**Non è insolito provare profondi sentimenti di dolore, ansia o altre emozioni forti durante una crisi.**

L'espressione esteriore di queste sensazioni, anche con le lacrime, può essere un elemento salutare di ausilio per affrontare tutto ciò che ci sta accadendo e riprenderci.

E, visto il grande amore di Dio per noi, non siamo obbligati a tenere quei sentimenti per noi stessi; possiamo tranquillamente condividere ogni nostra angoscia con lui.

Dio comprende a fondo la realtà della sofferenza umana e ci invita a gridare a lui quando soffriamo.

Quando siamo turbati, il Signore sente il nostro dolore.

Quando ci rattristiamo, Dio soffre insieme con noi.

Nessuna calamità o disagio emotivo è al di là della portata del suo amore, l'amore che ci ha redenti.

Il loro cuore  
grida al Signore.  
O mura della figlia di Sion,  
spandete lacrime come un torrente,  
giorno e notte!  
Non vi date pace,  
non abbiano riposo le pupille degli occhi vostri!  
Alzatevi, gridate di notte,  
al principio di ogni veglia!  
Spandete come acqua il vostro cuore  
davanti alla faccia del Signore! [...]

L'occhio mio piange senza posa,  
senza alcun riposo,  
finché dal cielo il Signore non guardi  
e non veda il nostro stato. [...]

Io ho invocato il tuo nome, o Signore,  
dal fondo della fossa;  
tu hai udito la mia voce; non chiudere l'orecchio  
al mio sospiro, al mio grido!  
Nel giorno che io ti ho invocato ti sei avvicinato;  
tu hai detto: "Non temere".  
*Lamentazioni 2:18-19; 3:49-50, 55-57 (Nuova Riveduta)*

Dio è al fianco di coloro che soffrono. Di una cosa possiamo stare certi: il Signore si avvicina a noi quando gli presentiamo il dolore presente nel nostro cuore.

**Qual è la tua preghiera di ringraziamento per la presenza di Dio in mezzo al tuo travaglio?**

Giorno 5 ●



# Chi mi capisce?

Pensavo che le cose potessero migliorare un po', ma oggi le notizie giornalistiche sono state pessime.

Sono a dir poco scoraggiato ed esausto per tutta questa confusione.

Non voglio sentire o vedere altri telegiornali.

Non ho bisogno di qualcuno che mi rammenti la possibilità di ulteriori peggioramenti.

Non voglio che un altro personaggio sorridente mi dica: quest'esperienza rafforzerà il nostro carattere e ci farà sentire più uniti.

**Quelle persone non capiscono come io stia vivendo quest'esperienza.**

In effetti è vero. Nessuno di noi sa o comprende in che modo un'altra persona affronta questa calamità.

A volte vorremmo aiutarci e incoraggiarci a vicenda, ma spesso non sappiamo come fare. E magari, senza davvero ascoltare cosa dice l'altro, pronunciamo affermazioni inadeguate e sbrigative che, invece di offrire conforto, alimentano la frustrazione e il dolore.

Ma c'è qualcuno che ti conosce in maniera intima e ti ama ben più di quanto tu possa immaginare. Conosce ogni singolo dettaglio di te, ogni emozione e pensiero. Ha una completa comprensione di ogni tua esigenza e ti invita ad avvicinarti a lui:

Venite a me, voi tutti che siete travagliati e aggravati, ed io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto ed umile di cuore; e voi troverete riposo per le vostre anime. Perché il mio giogo è dolce e il mio peso è leggero!

*Matteo 11:28-30 (Nuova Diodati)*

Le sue parole e la sua presenza offrono un vero conforto a chi lo cerca:

Signore, tu mi hai esaminato e mi conosci.  
Tu sai quando mi siedo e quando mi alzo, tu comprendi da lontano il mio pensiero.  
Tu mi scruti quando cammino e quando riposo, e conosci a fondo tutte le mie vie.  
Poiché la parola non è ancora sulla mia lingua, che tu, Signore, già la conosci appieno.  
*Salmo 139:1-4 (Nuova Riveduta)*

Non è un sollievo sapere di essere conosciuto e compreso e poter trovare riposo in mezzo alla stanchezza? Nessuno ti obbliga a portare questo peso da solo.

**Non vuoi fidarti del fatto che Dio ti conosce e che ti darà riposo?**

Giorno 6 ●





# Dio è veramente buono?

Non riesco a capire perché Dio abbia permesso che si sviluppasse questa pandemia.

Un nemico invisibile appare all'improvviso e inizia a uccidere individui innocenti senza alcuna distinzione. Si ammalano e muoiono anche medici, infermieri, dottori e chi presta i primi soccorsi lavorando giorno e notte per aiutare i malati.

**È profondamente ingiusto! Come può Dio permettere che accada una cosa del genere?**

Quando attraversiamo una crisi dolorosa, è normale porre domande.

Vogliamo sapere di chi è la colpa, perché si è verificata la situazione, cosa si sarebbe potuto fare per prevenirla, quali interventi possiamo mettere in atto per fermarla e cosa sta facendo Dio in mezzo a tutto ciò.

La formulazione di domande difficili suscita in noi dolore, specialmente quando ci ritroviamo vuoti e iniziamo a mettere in discussione il carattere e il ruolo di Dio in quanto sta accadendo.

Ma non siamo i soli a vivere la situazione in questo modo. Quando Giobbe perse i figli, i suoi beni materiali e la salute, si tormentò per quello che gli era successo. Affermò e difese la propria integrità, pose degli interrogativi a Dio, gli lanciò delle accuse e pretese da lui una risposta! Sorprendentemente, il Signore ascoltò ogni parola. E poi, quando Giobbe ebbe finito di parlare, gli disse che cosa significasse essere il Dio che ha creato, che ama e che si prende cura in maniera personale di ogni dettaglio dell'universo! Il Signore disse:

*“C'è ancora qualcuno che vuole fare discussioni con me, l'Onnipotente?  
Chi vuole mettersi contro di me, mi risponda!”*

*Giobbe rispose al Signore  
“Io non conto niente, non posso risponderti, anzi, mi tappo la bocca.  
Ho già parlato una volta, ma ora basta, due volte sarebbe troppo.  
Io so che puoi tutto.  
Niente ti è impossibile.  
Tu avevi chiesto: ‘Chi è costui che nella sua ignoranza mette in dubbio le mie decisioni?’  
È vero, ho parlato di cose che non capivo, di cose al di sopra di me, che non conoscevo”.*  
*Giobbe 40:2-5, 42:2-3 (TILC)*

Forse non troveremo le risposte alle nostre preoccupazioni, ma Dio è buono e amorevole, e opera sempre in modi potenti che noi non possiamo neppure immaginare.

**Quali frustrazioni e interrogativi devi condividere con Dio oggi?**

Giorno 7 ●



# Da solo nel dolore

Provo delle fitte al cuore!

Le persone stanno perdendo il lavoro e forse anche la casa. Gli studenti vedono sfuggire le opportunità future. Alcuni imprenditori hanno perso le entrate della loro azienda e i risparmi di una vita.

E la perdita di vite umane è terribile.

Quel che è peggio: non possiamo stare vicini l'uno all'altro per prestare aiuto.

**Sono così scoraggiato che a volte non so come fare per andare avanti.**

Dio non ci ha creati per provvedere a noi stessi nel nostro dolore. Ci ha messi in una famiglia, ci ha dato degli amici e delle comunità in modo che potessimo condividere insieme i momenti belli e quelli brutti.

La Bibbia afferma il valore delle nostre relazioni umane – ci dice che due persone sono meglio di una – e ci incoraggia ad amarci a vicenda. Anche una chiacchierata o consumare un pasto insieme possono contribuire a sollevare il morale.

Ma cosa facciamo quando una situazione di grave crisi come questa ci costringe a stare soli, quando siamo scoraggiati e stanchi? Dov'è allora la nostra speranza di trovare compagnia, conforto e incoraggiamento? La Bibbia ci parla di Elia: quest'uomo a un certo punto si trovò di fronte a un immane caos che mise a rischio la sua stessa vita e si sentì così abbandonato e solo da voler rinunciare a vivere.

“Basta! Prendi la mia anima, o Signore. Poiché io non valgo più dei miei padri!”. Poi si coricò, e si addormentò sotto la ginestra.

Allora un angelo lo toccò, e gli disse: “Alzati e mangia”. Egli guardò, e vide vicino alla sua testa una focaccia cotta su pietre calde, e una brocca d'acqua. Egli mangiò e bevve, poi si coricò di nuovo.

L'angelo del Signore tornò una seconda volta, lo toccò, e disse: “Alzati e mangia, perché il cammino è troppo lungo per te”. Egli si alzò, mangiò e bevve; e per la forza che quel cibo gli aveva dato, camminò quaranta giorni e quaranta notti fino a Oreb, il monte di Dio.  
*1 Re 19:4-8 (Nuova Riveduta)*

Dio sapeva quanto era profondo lo scoraggiamento di Elia e inviò aiuto in modo inaspettato. Dio comprende anche il tuo dolore.

**Prega con un cuore aperto a ricevere inaspettati doni di incoraggiamento da parte di Dio.**

Giorno 8 ●



# Sicurezza nel caos

Ogni giorno porta nuovi cambiamenti nella vita.

Niente è semplice come lo era prima – neppure uscire di casa per comprare il pane o il latte.

Ogni cosa è caotica.

Ho paura di ciò che il domani potrebbe portare. Che cosa succederà se non riesco a procurarmi il cibo o i medicinali che mi servono?

La vita tornerà mai alla normalità?

In tutte le parti del mondo, la pandemia del coronavirus sta producendo cambiamenti drammatici e profonda incertezza nella vita di tutti i giorni. Nessuno può sfuggire all'impatto di questa malattia o ai cambiamenti di comportamento necessari per rallentarne la diffusione. La maggior parte dei governi sta lottando per trovare il modo migliore per stabilire e attuare regolamenti e pratiche.

**Tutti stanno imparando qualcosa ma anche facendo errori.**

**Il risultato è il caos e la situazione è molto inquietante.**

Mentre ci adattiamo alla “nuova normalità” della vita quotidiana sulla terra, possiamo essere certi che nulla è cambiato per quanto riguarda Dio. Lui ci ama ancora. Sta ancora vegliando su di noi. È ancora la nostra solida roccia di speranza e forza che promette di stare con noi, a prescindere dalle sciagure che si abbattano su di noi.

Dio è per noi un rifugio e una forza,  
un aiuto sempre pronto nelle avversità.  
Perciò noi non temeremo, anche se la terra si dovesse spostare  
e se i monti fossero gettati nel mezzo del mare,  
e le sue acque infuriassero e schiumassero,  
e i monti tremassero al suo gonfiarsi.  
*Salmo 46:1-3 (Diodati)*

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

Il Signore è vicino! Non angustiatevi di nulla,  
ma rivolgetevi a Dio, chiedetegli con insistenza ciò  
di cui avete bisogno e ringraziatelo. E la pace di Dio,  
che è più grande di quanto si possa immaginare,  
custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in  
Cristo Gesù.  
*Filippesi 4:5-7 (TILC)*

**Chiedi a Dio la pace necessaria per alleviare le tue preoccupazioni, le tue paure o le tue insicurezze.**

**Appoggiatevi a lui per ricevere aiuto e forza durante questo periodo.**

Giorno 9 ●





# Desiderio di comunità

Non avrei mai immaginato che un virus potesse separarmi dalle attività e dalle persone che sono così importanti per me. Eppure ora ci ritroviamo a frequentare le riunioni della chiesa mediante il telefono o il computer. Certo, io apprezzo l'insegnamento del nostro pastore, ma mi mancano tanto la comunione fraterna, le conversazioni, le preghiere e l'incoraggiamento.

**I periodi di separazione dalle comunità in cui di solito troviamo appoggio e supporto sono difficili.**

Percepriamo l'isolamento e la cosa non ci piace, pur essendo normale. Dio vuole che i membri del corpo di Cristo abbiano relazioni d'amore e significative tra di loro: sono queste le relazioni che desideriamo ardentemente quando siamo separati.

Anche i primi cristiani dovettero sopportare il distacco dalla loro famiglia spirituale.

Ora, fratelli, vi esorto, per il Signore nostro Gesù Cristo e per l'amore dello Spirito, a combattere con me nelle preghiere che rivolgete a Dio in mio favore [...] in modo che, se piace a Dio, io possa venire da voi con gioia ed essere confortato insieme con voi. Or il Dio della pace sia con tutti voi. Amen.  
*Romani 15:30, 32-33 (Nuova Riveduta)*

Noi ringraziamo sempre Dio per voi tutti, nominandovi nelle nostre preghiere, ricordandoci continuamente, davanti al nostro Dio e Padre, dell'opera della vostra fede, delle fatiche del vostro amore e della costanza della vostra speranza nel nostro Signore Gesù Cristo. [...] Perciò, consolatevi a vicenda ed edificatevi gli uni gli altri, come d'altronde già fate. [...] Siate sempre gioiosi; non cessate mai di pregare; in ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.  
*1 Tessalonicesi 1:2-3, 5:11, 16-18 (Nuova Riveduta)*

Sì, ci vuole uno sforzo superiore al normale per esprimere il nostro amore e mantenere vive le nostre relazioni fraterne mentre pratichiamo il distanziamento sociale. Ma anche quando siamo separati, la nostra relazione in Cristo ci mantiene connessi. E ci rallegreremo moltissimo quando torneremo a incontrarci in futuro.

**Per ora, ognuno di noi deve pregare per gli altri.**

**Sii diligente nel mantenere vive le tue relazioni spirituali importanti durante questo periodo di separazione e distanziamento.**

Giorno 10 ●





# Rabbia

Sono arrabbiato? Ti sembra strano?

Non riusciamo nemmeno a soddisfare i nostri bisogni più basilari e io non riesco a trovare aiuto da nessuna parte. È come se a nessuno importasse nulla.

Sì, sono arrabbiato, anzi, arrabbiatissimo per tutto!

È frustrante quando sperimentiamo una grave perdita di controllo della nostra vita, come sta avvenendo in concomitanza con la pandemia.

Quando abbiamo dei bisogni insoddisfatti che non possiamo o non sappiamo risolvere, i sentimenti di insicurezza e paura aumentano. Queste condizioni alimentano la nostra rabbia, si accumulano dentro di noi fino a un punto in cui essa può diventare distruttiva.

**La rabbia non è un sentimento sbagliato in sé.**

Anche Dio si arrabbia. Ma la sua ira è diversa dalla nostra e vuole che impariamo da lui.

Il Signore è bontà e misericordia,  
è paziente, costante nell'amore.  
Non rimane per sempre in lite con noi,  
non conserva a lungo il suo rancore.  
Non ci ha trattati secondo i nostri errori,  
non ci ha ripagati secondo le nostre colpe.  
*Salmo 103:8-10 (TILC)*

Cari fratelli, non dimenticate mai che è meglio ascoltare molto, parlare poco e non adirarsi; perché chi è in collera non può far niente che sia giusto secondo Dio.  
*Giacomo 1:19-20 (Bibbia della Gioia)*

“Adiratevi e non peccate”. [...] Via da voi ogni amarezza, ogni cruccio e ira e clamore e parola offensiva con ogni sorta di cattiveria! Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo.  
*Efesini 4:26, 31-32 (Nuova Riveduta)*

Dio conosce il nostro dolore, la frustrazione e la rabbia che proviamo. Non dobbiamo nascondergli questi sentimenti. Ma ci chiede anche di frenare la nostra stizza, di non scatenarci ferendo altre persone e venendo meno ai desideri che il Signore ha per noi.

**Condividi la tua rabbia con Dio e chiedigli di aiutarti a camminare con fedeltà in ogni circostanza.**

Giorno 11 ●





# Disconnesso da Dio?

Ho la sensazione che il Signore sia lontano, freddo e insensibile.

Mi sta ignorando? È troppo impegnato con altre cose? Gli importa ancora qualcosa di me?

Mi sento così solo. Mi aiuterebbe molto sapere che Dio non mi ha abbandonato nel momento del bisogno.

Dalla prima all'ultima pagina, la Bibbia è la storia dell'amore di Dio per tutta l'umanità. La Bibbia ci rassicura sul fatto che Dio vuole vivere con e mediante il suo popolo.

**Il desiderio di Dio di stare con noi in ogni momento della vita non cambia, a prescindere dalle circostanze in cui ci troviamo o da come ci sentiamo.**

Quando Dio liberò gli israeliti dall'Egitto e li portò nella terra che aveva promesso, essi dovettero affrontare dei nemici spaventosi. Dio sapeva che si sarebbero sentiti soli, abbandonati e spaventati. Perciò Mosè diede agli israeliti un importante messaggio da parte di Dio:

“Il tuo Dio sarà colui che passerà davanti a te e distruggerà, dinanzi a te, quelle nazioni e tu possederai il loro paese. [...] Siate forti e coraggiosi, non temete e non vi spaventate di loro, perché il Signore, il tuo Dio, è colui che cammina con te; egli non ti lascerà e non ti abbandonerà. [...] Il Signore cammina egli stesso davanti a te; egli sarà con te; non ti lascerà e non ti abbandonerà; non temere e non perderti di animo”.

*Deuteronomio 31:3, 6, 8 (Nuova Riveduta)*

Il desiderio di Dio di stare con noi non è mai diminuito. Quando Gesù venne sulla terra, gli fu dato il meraviglioso nome di Emmanuele, che significa “Dio con noi”. E quando Gesù lasciò la terra per tornare da suo Padre in cielo, promise che il suo Spirito sarebbe venuto a vivere tra tutti coloro che erano suoi seguaci. Poiché Dio avrebbe continuato a vivere in mezzo a loro, Gesù incoraggiò i suoi discepoli dicendo:

Vi lascio pace; vi do la mia pace. Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti”.

*Giovanni 14:27 (Nuova Riveduta)*

**Anche quando ci sentiamo angosciati e soli, Dio non è lontano.**

**Avvicinati a lui perché è vicino a te.**

# Inseparabile!

Sembra che le complicazioni derivanti da questa pandemia continuino a crescere in maniera incontrollata. Non appena effettuiamo un adattamento, se ne rende necessario un altro.

Ogni cambiamento ci allontana ulteriormente gli uni dagli altri e ci isola di più.

Gli adeguamenti dovrebbero essere a nostro favore, ma io mi sento così tanto tagliato fuori che sto iniziando a sentirmi disconnesso anche sotto il profilo spirituale!

**Le sciagure di ogni genere possono avere l'effetto di interrompere le nostre relazioni, non solo con familiari e amici, ma anche con Dio stesso.**

Lo sfinimento per lo stress derivante da ulteriori responsabilità, il dolore per le perdite subite e la paura a causa dell'incertezza che ci attende spesso ci fanno sentire distanti e isolati. Naturalmente, il distanziamento sociale che ci viene richiesto per rallentare la pandemia intensifica ancora di più questi sentimenti. Potremmo trovarci a chiederci se il nostro rapporto con Dio sia solido come pensavamo.

Anche se ci sentiamo spiritualmente isolati o incerti sull'amore e la presenza di Dio durante questo periodo stressante, il Signore ci dà delle ottime notizie.

Niente può separarci dal suo amore.

Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Sarà forse il dolore o l'angoscia? La persecuzione o la fame o la miseria? I pericoli o la morte violenta? [...] Ma in tutte queste cose noi otteniamo la più completa vittoria, grazie a colui che ci ha amati. Io sono sicuro che né morte né vita, né angeli né altre autorità o potenze celesti, né il presente né l'avvenire, né forze del cielo né forze della terra, niente e nessuno ci potrà strappare da quell'amore che Dio ci ha rivelato in Cristo Gesù, nostro Signore.  
*Romani 8:35, 37-39 (TILC)*

Ecco un bell'elenco di ostacoli che non sono in grado di separarci dall'amore di Dio! Inoltre, l'insegnamento di Paolo sull'amore ci ricorda che l'amore non viene mai meno. L'amore di Dio manifestato in Cristo Gesù è sempre a nostra disposizione, anche se abbiamo difficoltà a sentirci connessi a quell'amore.

**Parla con Dio di qualsiasi cosa possa costituire una barriera che ti impedisce di ricevere il suo amore per te.**

Giorno 13 ●





# Abbi il coraggio di sperare!

Mentre questa situazione di crisi prosegue, a volte ci sentiamo privi di speranza: sembra impossibile andare avanti.

Le cose che prima aspettavo con trepidazione non ci sono più e non so che cosa sperare per il futuro.

Continuo a pensare a quel vecchio modo di dire scherzoso in lingua inglese: *La vita è dura, e poi si muore*. Ma ora ho un approccio diverso alla questione. Cosa fai quando la vita è dura però devi continuare a vivere?

**Le perdite, le delusioni e le prove che ci riserva l'esistenza possono privarci della speranza anche quando vogliamo disperatamente aggrapparci a essa.**

Dio conosce la nostra fragilità. Il Signore sentì le grida di Giobbe quando si trovava nel pieno delle sue difficili prove.

Se aspetto come casa mia il soggiorno dei morti,  
se già mi sono fatto il letto nelle tenebre [...]  
Dov'è dunque la mia speranza? [...]  
Questa speranza mia chi la può scorgere?  
*Giobbe 17:13-15 (Nuova Riveduta)*

Il Signore si rallegrò quando il suo servo Davide trovò gioia e forza nella speranza in lui.

Soltanto in Dio trovo riposo,  
da lui viene la mia speranza.  
Lui solo è mia salvezza e mia roccia,  
al suo riparo starò al sicuro.  
*Salmo 62:6-7 (TILC)*

Dio sa quanto è importante per noi avere la speranza che lui non ci deluderà mai. Nel suo grande amore, ci offre questa speranza.

Il Signore è Dio eterno,  
il creatore degli estremi confini della terra;  
egli non si affatica e non si stanca;  
la sua intelligenza è imperscrutabile.  
Egli dà forza allo stanco  
e accresce il vigore a colui che è spossato.  
I giovani si affaticano e si stancano;  
i più forti vacillano e cadono;  
ma quelli che sperano nel Signore  
acquistano nuove forze,  
si alzano a volo come aquile,  
corrono e non si stancano,  
camminano e non si affaticano.  
*Isaia 40:28-31 (Nuova Riveduta)*

**Dove cerchi la speranza?**

**Fatti coraggio: puoi osare guardare oltre i problemi di oggi e fidare nella speranza dell'amore di Dio per te.**

Giorno 14 ●





# La sensazione di essere bloccato

Continuo a pensare a tutto ciò che è accaduto da quando la malattia ha iniziato a manifestarsi, al lutto delle famiglie che hanno perso i loro cari, ai sacrifici degli operatori sanitari e di quanti stanno cercando di salvare vite umane, a chi ha perso il lavoro e non può più permettersi di comprare nulla da mangiare o di pagare l'affitto.

**Vorrei essere utile in qualche modo, ma mi sembra di essere bloccato in un incubo da cui è impossibile uscire.**

Il dolore e le perdite per effetto dell'epidemia sono molto reali e avranno un impatto notevole su ciascuno di noi. È buona cosa fare cordoglio per le vittime e preoccuparsi della sofferenza e dei bisogni di chi ci sta intorno. Ma se permettiamo ai sentimenti di privazione e di ansia per il presente di avere la meglio, alla fine ci sentiremo intrappolati e pieni d'ansia. Potremmo perdere la speranza di vedere un domani migliore.

Gesù offre un'altra opzione. Quando era sulla terra insegnò ai suoi discepoli come vivere senza essere sopraffatti dalle preoccupazioni, anche quando si trovavano in circostanze difficili, e spiegò loro come orientare i pensieri in una direzione migliore.

“Non siate dunque in ansietà, dicendo: ‘Che mangeremo, o che berremo, o di che ci vestiremo?’. Poiché sono i pagani quelli che cercano tutte queste cose; il Padre vostro celeste, infatti, sa che avete bisogno di tutte queste cose. Ma cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno sopraggiunte”.

*Matteo 6:31-33 (Nuova Diodati)*

Da una prospettiva analoga, Gesù insegnò loro come pregare per vivere in modo giusto mentre cercavano il regno di Dio.

Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome;  
venga il tuo regno;  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo, anche in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano.  
rimettici i nostri debiti  
come anche noi li abbiamo rimessi ai nostri debitori;  
e non ci esporre alla tentazione,  
ma liberaci dal maligno.

*Matteo 6:9-13 (Nuova Riveduta)*

Anche nelle circostanze più avverse, Dio vuole che siamo al suo fianco nel fare la sua volontà sulla terra.

**Pensa a una cosa su cui potresti concentrarti oggi che ti aiuterà a passare da un modo di pensare paralizzante a un atteggiamento di vita improntata all'amore, alla bontà e alla speranza del regno di Dio sulla terra.**

Giorno 15 ●





# Incertezza: garantita!

Niente sarà mai più come prima.

Ci sono stati così tanti cambiamenti in pochissimo tempo: il nostro modo di lavorare, di acquistare il cibo, il nostro senso di appartenenza, la maniera in cui interagiamo con la comunità a cui apparteniamo e persino lo stile di vita come famiglia. Non so più su che cosa posso fare affidamento.

È vero. La vita sarà diversa per parecchio tempo quando cercheremo di riprenderci dall'impatto di questa pandemia e alcune cose non saranno mai più le stesse. Però i cambiamenti, le perdite dolorose e le difficoltà non devono avere l'ultima parola.

**Trovarsi in circostanze difficili non significa che Dio ci abbia abbandonati o che la vita non sarà mai più bella.**

La Bibbia ci racconta la storia di Giuseppe. Da ragazzino era il figlio prediletto di suo padre e i suoi fratelli erano gelosi di lui. Giuseppe si trovò in circostanze davvero difficili quando i suoi fratelli lo vendettero come schiavo! Nonostante il loro tradimento, Giuseppe divenne un servo fedele nella famiglia di un importante funzionario e questi lo premiò assegnandogli l'incarico di gestire la sua casa. Ma più tardi Giuseppe fu rinchiuso in prigione per molti anni a causa di false accuse mosse contro di lui.

Tuttavia le circostanze avverse non impediscono mai a Dio di compiere la sua opera. Infatti, proprio mediante le difficoltà di cui abbiamo parlato sopra, Dio trasmise a Giuseppe il suo modo di pensare e lo preparò per diventare un leader estremamente saggio. Alla fine Giuseppe guidò l'Egitto nella preparazione e nella sopravvivenza a una carestia dilagante in tutta quella zona del mondo. Perfino i familiari di Giuseppe andarono in Egitto per comprare del cibo!

Come pensi che Giuseppe abbia percepito quella svolta inaspettata degli eventi? Nota la risposta che diede ai suoi fratelli, i quali erano certi che si sarebbe vendicato per averlo maltrattato.

Dissero: "Ecco, siamo tuoi servi".  
Giuseppe disse loro: "Non temete. Sono io forse al posto di Dio? Voi avevate pensato del male contro di me, ma Dio ha pensato di convertirlo in bene per compiere quello che oggi avviene: per conservare in vita un popolo numeroso. Ora dunque non temete. Io provvederò al sostentamento per voi e i vostri figli".  
Così li confortò e parlò al loro cuore.  
*Genesi 50:18-21 (Nuova Riveduta)*

Non possiamo mai sapere che cosa ci riserva il futuro. Dopo tutto quello che gli era successo, Giuseppe si era reso conto che Dio aveva sempre ogni cosa sotto controllo e immancabilmente portava a compimento i suoi buoni propositi.

**Quando affronti le incertezze della vita, la certezza della bontà di Dio non ti infonde speranza?**





## Il buio si attenua

I timori e le perdite derivanti dalla pandemia sono ancora vivissimi dentro di me, ma ci sono dei giorni in cui ho la sensazione che l'oscurità sia meno fitta.

Sto ricominciando ad apprezzare i piccoli piaceri della vita.

Cerco di provare ammirazione per una splendida alba o un tramonto.

Metto il naso fuori per inspirare l'aria rinfrescata dalla pioggia dopo un temporale. Ricevo con gioia la telefonata di un amico e mi godo qualche risata con i miei figli.

**Sto escogitando dei modi per fare del bene (in sicurezza) ai miei vicini che sono nel bisogno.**

Per un bel po' di tempo subiremo le conseguenze dell'epidemia. Del resto, la vita sulla terra non sarà mai perfetta o indolore. Non ci capiterà di svegliarci all'improvviso per trovare una vita uguale a quella di prima. Forse piangeremo a lungo per alcune persone o cose che abbiamo perso. Ma possiamo sentirci rinfrancati quando riconosciamo dei piccoli segni di recupero e possiamo dare il benvenuto a ogni segnale di guarigione (in senso lato).

Questo senso di incoraggiamento crescerà ulteriormente se mettiamo da parte del tempo per ringraziare Dio per la sua provvidenza, per la sua fedeltà e per il suo amore nei nostri confronti.

Forse il seguente salmo, scritto per ringraziare Dio che aveva provveduto il necessario in un momento difficile, riflette anche i tuoi sentimenti di gratitudine e speranza per il futuro.

Io amo il Signore, perché ha udito la mia voce;  
e le mie suppliche.

Poiché ha teso l'orecchio verso di me,  
io lo invocherò per tutta la mia vita.

Il Signore è pietoso e giusto;  
il nostro Dio è misericordioso.

Il Signore protegge i semplici;  
io ero ridotto in misero stato ed egli mi ha salvato.

Ritorna, anima mia, al tuo riposo,  
perché il Signore t'ha colmata di grazie.

Tu hai preservato l'anima mia dalla morte,  
i miei occhi dalle lacrime,  
i miei piedi da cadute.

Io camminerò alla presenza del Signore  
sulla terra dei viventi.

*Salmo 116:1-2, 5-9 (Nuova Riveduta)*

**Mentre cerchi di trovare una nuova prospettiva sulle prove a cui sei stato sottoposto negli ultimi tempi e sei alla ricerca di motivi di speranza per andare avanti nella vita, per che cosa puoi ringraziare il Signore e in che modo gli esprimerai la tua gratitudine?**

# Non sono più la stessa persona

Non mi aspettavo che le cose sarebbero state così diverse. È difficilissimo rimettere insieme i cocci della mia vita nella “nuova normalità” senza disporre delle risorse e delle opportunità che avevo prima.

Tutti noi stiamo cercando di capire che cosa è davvero importante e stiamo prendendo delle decisioni a proposito di cose su cui non avevamo mai riflettuto prima.

Mi rendo conto di essere cambiato. Non vedo più le cose nell’ottica del passato.

## Non sono più la persona che ero.

Quando mutano le circostanze della nostra vita, le routine e le priorità quotidiane, le relazioni sociali o il modo in cui percepiamo il mondo intorno a noi, spesso iniziamo a prestare maggiore attenzione ad altri aspetti: chi siamo, che cosa ha davvero valore per noi e dove siamo diretti.

L’incertezza e i cambiamenti prodotti da una crisi o da un disastro possono diventare il catalizzatore per la trasformazione e il rinnovamento della nostra esistenza. Potrebbe nascere in noi un nuovo interesse per scoprire che cosa vale realmente la pena perseguire e coltivare in un mondo in perenne cambiamento.

Dio, il nostro Creatore, ci ama. Vuole che troviamo solide basi in lui e che sperimentiamo una reale trasformazione, la quale produrrà un rinnovamento delle forze, della speranza e degli obiettivi da perseguire nella vita. La Bibbia è piena di storie sull’amore di Dio che trasforma la vita di individui vittime di traumi o cambiamenti indesiderati. Rifletti su quanto hanno detto alcuni personaggi nella Scrittura a proposito della fiducia in Dio come base solida della loro esistenza:

Soltanto in Dio trovo riposo,  
da lui viene la mia speranza.  
Lui solo è mia salvezza e mia roccia,  
al suo riparo starò al sicuro.  
Salvezza e onore per me sono in Dio,  
in lui la mia difesa e il mio rifugio.  
*Salmo 62:6-8 (TILC)*

Perciò noi non ci perdiamo d’animo; ma, anche se il nostro uomo esteriore va in rovina, pure quello interiore si rinnova di giorno in giorno. Infatti la nostra leggera afflizione, che è solo per un momento, produce per noi uno smisurato, eccellente peso eterno di gloria; mentre abbiamo lo sguardo fisso non alle cose che si vedono, ma a quelle che non si vedono, poiché le cose che si vedono sono solo per un tempo, ma quelle che non si vedono sono eterne.  
*2 Corinzi 4:16-18 (Nuova Diodati)*

**Sei disposto a fidarti del fatto che Dio è il solido fondamento per la tua esistenza e che la sua presenza può trasformare la tua vita?**



# Trovare gioia nella vita

Perché io sono sopravvissuto mentre altri sono morti?

La pandemia colpisce in modo del tutto casuale. Nessuno poteva prevedere chi si sarebbe ammalato e chi no.

Nessuno si aspettava che alcune persone vulnerabili sopravvivessero mentre altre giovani e sane sarebbero decedute. Ora la vita ci sembra così fragile.

**Forse ci piacerebbe che fosse diversa, però la vita è fragile. Del resto, la vita non ci viene consegnata alla nascita insieme con una garanzia di felicità o di longevità.**

È vero che la Bibbia afferma quanto sia fugace la nostra vita sulla terra, però ci promette anche qualcosa di meglio.

I giorni dell'uomo sono come l'erba;  
egli fiorisce come il fiore dei campi;  
se lo raggiunge un colpo di vento esso non esiste più  
e non si riconosce più il luogo dov'era.  
Ma la bontà del Signore è senza fine per quelli che  
lo temono.  
*Salmo 103:15-17 (Nuova Riveduta)*

Ma si rallegriano tutti quelli che si rifugiano in te,  
mandino grida di gioia per sempre,  
perché tu li proteggi;  
esultino in te quelli che amano il tuo nome.  
*Salmo 5:11 (Nuova Diodati)*

Grazie al grande amore di Dio per noi, la natura fugace della vita non è la fine della storia. Possiamo trovare gioia duratura nella nostra esistenza quando cerchiamo rifugio nel perdono di Dio e ci dedichiamo a vivere una vita che lui gradisce.

Così potrete vivere una vita degna del Signore e fare in ogni cosa la sua volontà, portando frutti abbondanti in ogni vostra opera buona; in questo modo la vostra conoscenza di Dio sarà sempre più grande. Così diventerete sempre più forti per mezzo della sua gloriosa potenza, resisterete con pazienza di fronte a tutte le difficoltà, ringraziando con gioia. Dio nostro Padre ci ha fatti partecipare ai beni preparati per il suo popolo, nel regno della luce; egli ci ha liberati dal potere delle tenebre e ci ha introdotti nel regno del Figlio suo amatissimo. Grazie a lui, siamo stati liberati, perché i nostri peccati sono perdonati.  
*Colossesi 1:10-14 (TILC)*

Ringrazia il Signore per il dono del perdono e della vita!

**Nel corso della giornata, cerca di creare dei momenti ricchi di obiettivi precisi verso cui tendere, pieni di significato e di gioia e ringrazia Dio per la vita eterna che ti ha voluto donare.**





## Verso il futuro

Comincio a pensare che forse sarò in grado di andare avanti.

Sto iniziando a sentire che queste difficili circostanze presto termineranno.

Per qualche istante vorrei addirittura festeggiare e concentrarmi sul mio futuro. Ma poi mi sento in colpa e ho l'impressione che con questo atteggiamento io stia tradendo le persone che sono morte.

**La vita è fatta di stagioni, di cicli e di ritmi riconoscibili.**

Non si ferma mai molto a lungo. Quando il caos di questa pandemia sarà passato, i seguenti versetti poetici contenuti nella Bibbia ci ricorderanno che c'è sempre un tempo per il lutto, un tempo per la guarigione, uno per il ricordo e infine un tempo per muovere i propri passi verso il futuro.

Per tutto c'è il suo tempo,  
c'è il suo momento per ogni cosa sotto il cielo:  
un tempo per nascere e un tempo per morire,  
un tempo per piantare e un tempo per sradicare ciò  
che è piantato,  
un tempo per uccidere e un tempo per guarire,  
un tempo per demolire e un tempo per costruire;  
un tempo per piangere e un tempo per ridere,  
un tempo per far cordoglio e un tempo per ballare,  
un tempo per gettar via pietre e un tempo per  
raccolgerle,  
un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi  
dagli abbracci;  
un tempo per cercare e un tempo per perdere,  
un tempo per conservare e un tempo per buttar via,  
un tempo per strappare e un tempo per cucire,  
un tempo per tacere e un tempo per parlare;  
un tempo per amare e un tempo per odiare,  
un tempo per la guerra e un tempo per la pace.  
*Ecclesiaste 3:1-8 (Nuova Riveduta)*

Se i sensi di colpa o la sensazione di aver tradito qualcuno ti impediscono di andare avanti, crea un luogo dedicato alla commemorazione: forse ti aiuterà a entrare nel futuro. Fu Dio a istituire l'abitudine di creare dei luoghi della memoria per l'antico popolo di Israele. Ordinò agli israeliti di ammassare delle pietre commemorative per ricordare loro come li aveva aiutati ad attraversare il fiume Giordano per entrare nella terra che aveva promesso loro.

**Quale potrebbe essere un modo pregnante per commemorare questo momento difficile della tua vita o per celebrare il ricordo delle persone che hai perso?**

Giorno 20 ●



# Contentezza

Di recente mi sono trovato in così tante situazioni diverse tra loro. Nella mia mente le rivedo continuamente. Sento i suoni, vedo le immagini, ricordo i volti. Non che io voglia dimenticare tutto quanto è successo, ma voglio trovare un po' di pace per difendermi dall'ondata di pensieri che mi travolgono e acquisire una nuova prospettiva su quanto è stato.

Quando ci dedichiamo al servizio del prossimo durante una situazione di grave crisi come la pandemia del coronavirus, spesso abbiamo poco o nessun controllo sulle circostanze.

Forse saremo obbligati a lavorare per ore e ore senza riposo. Forse non potremo scegliere che cosa consumare nei nostri pasti (sempre ammesso che ci sia qualcosa). Forse ci ritroveremo a lavorare con attrezzature o protezioni inadeguate. Può essere che troppe persone abbiano bisogno del nostro aiuto.

**Queste circostanze possono essere un terreno fertile per il malcontento.**

La contentezza in tutte le situazioni inizia con un atteggiamento di fiducia e certezza nella guida fedele di Dio e nella cura amorevole che lui ha per noi.

In alcuni casi il sentimento di contentezza può essere rafforzato dalle persone con cui trascorriamo del tempo. Ad esempio un amico può portare una nuova prospettiva alla nostra visione, darci un po' di supporto o essere in grado di ascoltarci con pazienza al momento giusto. Se iniziamo a scoraggiarci o a lamentarci, forse un'altra persona che ci vuole bene potrà aiutarci a vedere la situazione in un modo nuovo.

Paolo scrisse di ciò che aveva appreso sull'essere contento in molte circostanze differenti:

*Non lo dico perché mi trovi nel bisogno, poiché io ho imparato ad accontentarmi dello stato in cui mi trovo. So vivere nella povertà e anche nell'abbondanza; in tutto e per tutto ho imparato a essere saziato e ad aver fame; a essere nell'abbondanza e nell'indigenza. Io posso ogni cosa in colui che mi fortifica.*

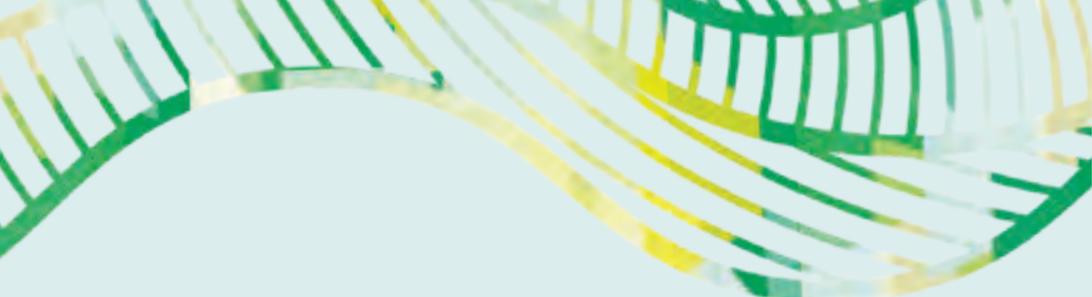
*Tuttavia avete fatto bene a prender parte alla mia afflizione.  
Filippesi 4:11-14 (Nuova Riveduta)*

“So che anche tu sei in difficoltà, ma è stato gentile da parte tua ascoltare i miei problemi”. Parlare con altri delle difficoltà in cui ci troviamo è un privilegio.

**Sei disposto a ritagliarti del tempo per ascoltare qualcuno che ti parla dei suoi problemi?**

**Che cosa speri di imparare nell'interazione con quella persona a proposito del concetto di accontentarsi?**

Giorno 21 ●



# Un amore altruista

Mi sono sempre ritenuto una persona generosa, ma l'ultima volta che sono andato a fare la spesa è successa una cosa strana.

Stavano razionando alcuni dei prodotti di cui avevamo bisogno e la mia reazione istintiva è stata di prenderne il più possibile! Anche se a noi ne sarebbe bastato uno, ne ho presi due, visto che avevo la possibilità di farlo. Più tardi mi sono sentito in colpa. E se qualcuno che ne aveva davvero bisogno ne fosse rimasto privo per colpa mia?

**Mantenere una prospettiva sana, amorevole e generosa in un periodo di crisi è difficilissimo, specialmente se non sei certo che in futuro avrai le risorse di cui hai bisogno per sopravvivere.**

Ma la tua generosità serve a esprimere l'amore e la giustizia di Dio nel mondo e di certo tu ne sarai ricompensato.

Sarà felice l'uomo che usa misericordia e dà in prestito, e dirige i suoi affari con giustizia.  
*Salmo 112:5 (Nuova Diodati)*

La Bibbia ci dice anche che la nostra generosità si tradurrà in ringraziamento a Dio!

Dia ciascuno come ha deliberato in cuor suo; non di mala voglia, né per forza, perché Dio ama un donatore gioioso. Dio è potente da far abbondare su di voi ogni grazia, affinché, avendo sempre in ogni cosa tutto quel che vi è necessario, abbondiate per ogni opera buona; come sta scritto:

“Egli ha profuso, egli ha dato ai poveri, la sua giustizia dura in eterno”.

Così, arricchiti in ogni cosa, potrete esercitare una larga generosità, la quale produrrà rendimento di grazie a Dio per mezzo di noi.

Perché l'adempimento di questo servizio sacro non solo supplisce ai bisogni dei santi ma più ancora produce abbondanza di ringraziamenti a Dio; perché la prova pratica fornita da questa sovvenzione li porta a glorificare Dio per l'ubbidienza con cui professate il vangelo di Cristo e per la generosità della vostra comunione con loro e con tutti.  
*2 Corinzi 9:7-9, 11-13 (Nuova Riveduta)*

**Quanto è importante per te mostrare l'amore di Dio essendo un donatore generoso e pieno di gioia, e come hai intenzione di farlo?**



# Condivisione della consolazione

Quando la febbre è iniziata a salire, ho dovuto mettermi in quarantena per 14 lunghi giorni. Per una persona dinamica e operosa come me, quel periodo trascorso in isolamento è stato una vera tortura.

Ero troppo stanco per mangiare. Mi sentivo solo e avevo paura che le mie condizioni di salute peggiorassero. Alla fine hanno scoperto che non avevo contratto il coronavirus, ma adesso che mi sono ripreso, ho la sensazione che tutto quel tempo in quarantena sia stato inutile. Tanta sofferenza e preoccupazione per niente!

**Non di rado l'afflizione è accompagnata da un senso di estrema solitudine.**

A volte non abbiamo assolutamente nessuno che ci consoli.

O ci ritroviamo a pensare che la nostra sofferenza non sia comprensibile ad alcun altro.

In un certo senso, la nostra esperienza di sofferenza è soltanto nostra, e nessun'altra persona può sapere esattamente come ci sentiamo. Ma per altri versi la sofferenza è qualcosa che tutti abbiamo in comune. Quando sperimentiamo la presenza consolante di Dio nel nostro dolore, possiamo condividere quel conforto con altri che si trovano anch'essi nella tribolazione e nell'isolamento.

L'apostolo Paolo soffrì moltissimo durante la vita e il ministero, al punto che scrisse di aver temuto di non riuscire a sopravvivere! Tuttavia, quando parla di quei travagli, li descrive come un dono che in seguito ha potuto condividere con gli altri.

Benedetto sia Dio, Padre del nostro Signore Gesù Cristo, il Padre che ha compassione di noi, che ci consola e ci rende forti nei dispiaceri, perché anche noi possiamo consolare tutti quelli che soffrono e dar loro lo stesso aiuto e lo stesso conforto che Dio ha dato a noi. Possiamo essere certi che più soffriamo per Cristo, più riceveremo da lui conforto e incoraggiamento. Infatti, se abbiamo grosse difficoltà, è stato per potervi portare la salvezza e la consolazione di Dio. Ma nelle difficoltà Dio ci ha confortato, ed anche questo vi serve d'aiuto, perché così possiamo dimostrarvi con la nostra esperienza personale come Dio vi conforterà con amore, quando vi troverete nella nostra stessa situazione. Egli vi darà la forza di sopportare.  
*2 Corinzi 1:3-7 (Bibbia della Gioia)*

Giorno 23 ●

Siamo spesso indotti a considerare i periodi di sofferenza e di perdita come momenti sprecati o inutili, ma dal punto di vista di Dio essi ci offrono l'opportunità straordinaria di condividere la sofferenza altrui.

**Quale conforto hai ricevuto da Dio che puoi condividere con altre persone?**



# Il dono dell'aiuto

Durante la pandemia il mio stipendio è stato tagliato, e dopo aver pagato l'affitto come famiglia ci è rimasto ben poco per comprare il cibo. È stato umiliante accettare aiuto esterno perché normalmente riusciamo a cavarcela con le nostre forze.

**Da un lato non volevamo essere commiserati, ma dall'altro siamo stati grati.**

Aiutare gli altri in un momento di crisi a prima vista non è difficile, tuttavia può avere un significato e un impatto diversi a seconda di come l'aiuto viene dato e di chi lo riceve.

Per alcune persone aiutare significa semplicemente fornire beni o servizi a chi non è in grado di provvedere a se stesso. Per altri, l'aiuto è un'espressione di amore e preoccupazione per il benessere di un'altra persona.

L'offerta di aiuto può essere motivata dalla generosità ma anche contaminata dalla commiserazione e dal senso di colpa. Avere bisogno di aiuto può sembrare una debolezza o un fallimento. In alcuni casi ricevere aiuto può infondere sollievo, gratitudine e speranza.

Il soccorso alle persone nel bisogno, quando viene prestato con un atteggiamento di sincera comprensione, compassione e amore, può avere un impatto duraturo. Aiutare gli altri non di rado è un modo per mostrare alle persone com'è Dio e quanto le ama. Considera gli insegnamenti in tal senso contenuti in questa storia tratta dalla vita e dal ministero di Gesù.

Gesù percorreva tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, predicando il vangelo del regno e guarendo ogni malattia e ogni infermità. Vedendo le folle, ne ebbe compassione, perché erano stanche e sfinite come pecore che non hanno pastore.

Gli si avvicinò una grande folla che aveva con sé degli zoppi, dei ciechi, dei muti, degli storpi e molti altri malati; li deposero ai suoi piedi, e Gesù li guarì. La folla restò piena di stupore nel vedere che i muti parlavano, gli storpi erano guariti, gli zoppi camminavano, i ciechi vedevano, e diede gloria al Dio d'Israele.

*Matteo 9:35-36; 15:30-31 (Nuova Riveduta)*

Ogni volta che aiuti qualcuno, prendi in considerazione il possibile significato e l'impatto delle tue azioni. Prega che Dio ti aiuti a comprendere e a rispondere alle persone bisognose come fece Gesù.

**Chiedi a Dio di benedire il tuo dono del servizio affinché le persone riconoscano l'amore del Signore per loro e lo lodino per la sua bontà.**



# Amatevi a vicenda

Sono un adulto single. Vivo da solo senza familiari nelle vicinanze ed essere nella zona rossa per quasi un mese è stata una strana esperienza! Mi mancavano i colleghi, gli incontri con gli amici e tutte le mie consuete attività.

A volte il distanziamento sociale creava in me la sensazione che non ci fosse neppure un luogo al mondo adatto a me e che a nessuno importasse qualcosa di me.

Ovunque viviamo, l'epidemia del coronavirus avrà degli effetti su di noi. Le misure di isolamento protettivo come la quarantena, la chiusura forzata delle attività, lo smart working o la didattica a distanza hanno un effetto psicologico negativo su di noi.

**Noi siamo stati creati per funzionare in relazione con Dio e le altre persone, perciò l'isolamento ha delle conseguenze indesiderabili.**

Quando ti senti solo e insicuro perché devi stare isolato in casa, non dimenticare che ci sono persone in tutto il mondo in una situazione di sofferenza simile alla tua. Possiamo contattare familiari e amici con un SMS, fare una telefonata o inviare un'e-mail per esprimere il nostro affetto e il nostro interesse per loro.

Se siamo persone di fede, abbiamo anche il privilegio e la speranza di unire i nostri cuori e pregare gli uni per gli altri e gli uni con gli altri.

*Al di sopra di tutte queste cose rivestitevi dell'amore che è il vincolo della perfezione.*

*E la pace di Cristo, alla quale siete stati chiamati per essere un solo corpo, regni nei vostri cuori; e siate riconoscenti. La parola di Cristo abiti in voi abbondantemente, ammaestrando ed esortando gli uni gli altri con ogni sapienza, cantando di cuore a Dio, sotto l'impulso della grazia, salmi, inni e cantici spirituali. Qualunque cosa facciate, in parole o in opere, fate ogni cosa nel nome del Signore Gesù ringraziando Dio Padre per mezzo di lui.*

*Colossesi 3:14-17 (Nuova Riveduta)*

Dio non vuole che la vita sia uno sforzo in solitaria. Quando siamo uniti nel vincolo della fede, possiamo sostenerci e incoraggiarci a vicenda mediante la preghiera.

**Hai qualcuno con cui puoi pregare per i bisogni reciproci, per la comunità in cui vivete, per tutti coloro che soffrono nel mondo e anche per essere incoraggiato nel tuo cammino di fede?**



# Scegliere di perdonare

Continuo a chiedermi di chi sia la colpa di tutto questo disastro.

Ogni cosa è in preda al caos. Chi sta prendendo le decisioni giuste? E chi invece sta peggiorando le cose?

**Sapere a chi dare la colpa sarebbe molto utile per chiarirsi le idee.**

Quando le cose esulano dal nostro controllo, quando ci troviamo a sopportare situazioni difficili, quando subiamo delle perdite, tendiamo volentieri a pensare che ottenere delle risposte su ciò che è andato storto e scoprire di chi è la colpa ci farà sentire meglio. Ecco perché le teorie complottiste spesso sorgono durante i periodi di crisi.

Le risposte riescono ad alleviare la pressione dell'incertezza e a calmare la nostra confusione, almeno temporaneamente. Ma le accuse e la colpa addossata a qualcuno non cambiano le circostanze, né migliorano il nostro atteggiamento e la nostra capacità di far fronte a quanto è accaduto.

La verità è che affrontare una pandemia globale è un compito difficile e complesso. Non abbiamo tutte le risposte. Succedono cose inaspettate. Una decisione intelligente oggi potrebbe sembrare stolta domani. E quando siamo molto stressati, spesso tendiamo a giudicare le persone con eccessiva durezza.

Quando guarderemo indietro avremo tutti dei rimpianti per quello che abbiamo fatto. Ci accorgeremo che avremmo potuto gestire meglio alcune situazioni. Avremmo potuto prendere delle decisioni più sagge. Ma non dobbiamo rimanere intrappolati nel gioco dello scaricabarile. Perdonare noi stessi e gli altri per gli errori e i fallimenti spesso è alquanto difficile, ma è anche un passo importante che ci rende liberi di guarire, di crescere e di muovere i primi passi verso il futuro con speranza.

*Sopportatevi a vicenda, e se qualcuno ha motivo di lamentarsi degli altri, sia pronto a perdonare senza portare rancori. Ricordate: come il Signore ha perdonato voi, così voi dovete perdonare gli altri.*  
*Colossesi 3:13 (Bibbia della Gioia)*

*Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo.*  
*Efesini 4:32 (Nuova Riveduta)*

Dio ci perdona per tutti i nostri peccati e le nostre trasgressioni. E noi possiamo fare lo stesso nei confronti degli altri. C'è qualcuno che stai incolpando ingiustamente? Quali rancori serbi verso altre persone (avversioni che ti tengono intrappolato nel passato)?

**A chi offrirai il dono del perdono che Dio ha concesso a te gratuitamente?**



# Vita esuberante

Quanto mi manca la mia vita di prima! Vorrei che tutto potesse tornare alla normalità.

**So che le difficoltà e le paure di oggi passeranno. Qua e là vedo segnali di nuova vita futura.**

Alcune aziende stanno già sanificando gli ambienti e si stanno preparando a riaprire, ma non credo che la vita sarà mai più la stessa.

Quando arriva il momento di riprendere un'esistenza normale dopo essere sopravvissuti a un periodo di crisi, spesso ci avviciniamo con grandi aspettative, ma quando ci troviamo di fronte alla nuova realtà della vita quotidiana, è facile che nuove delusioni e difficoltà possano produrre in noi uno scoraggiamento.

Tuttavia questi stessi ostacoli forniscono anche delle opportunità per perseguire la vita in un modo che non avevamo mai immaginato prima.

Sei aperto all'idea di vivere una vita nuova? Il cambiamento ci dà l'opportunità di ricominciare da capo e costruire una vita migliore! Possiamo riconsiderare le nostre priorità e i nostri obiettivi. Possiamo tradurre nel concreto la nostra nuova prospettiva sulla vita. Possiamo lavorare per risanare vecchie relazioni che si erano incrinare. Possiamo sviluppare abitudini più sane. Possiamo anche rivedere ciò che crediamo a proposito di Dio e in che modo lui si rapporta con la nostra vita.

Durante il tempo che trascorse sulla terra, Gesù dimostrò e parlò alla gente della vita piena e abbondante che offre. Alcune persone lo rifiutarono. Altre trovarono speranza nel suo insegnamento e abbracciarono i suoi obiettivi e progetti. Gesù disse:

*Il ladro non viene se non per rubare, uccidere e distruggere; ma io sono venuto affinché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.  
Giovanni 10:10 (Nuova Diodati)*

L'apostolo Paolo citò le parole del profeta Isaia quando descrisse la vita abbondante che Dio offre:

*Ma come si legge nella Bibbia:  
"Quel che nessuno ha mai visto e udito,  
quel che nessuno ha mai immaginato,  
Dio lo ha preparato per quelli che lo amano".  
Dio lo ha fatto conoscere a noi per mezzo dello Spirito.  
Lo Spirito infatti conosce tutto, anche i pensieri segreti di Dio.  
1 Corinzi 2:9-10 (TILC)*

Dio offre a ciascuno di noi la possibilità di vivere una vita nuova, piena ed eterna che non può essere sottratta né distrutta da qualsiasi cosa accada sulla terra.

**Dove si inserisce nei tuoi progetti la vita piena che Dio offre?**



# Il ripristino della speranza

A volte la vita è davvero crudele.

Il giorno prima sei in salute e vivi come hai sempre fatto, poi improvvisamente, senza preavviso, senza che tu abbia fatto nulla di diverso, ti ammali per un virus invisibile che può essere letale. Ho difficoltà ad accettare che le cose debbano andare in questo modo per volere di qualcuno.

**La vita non mi sembra più così bella.**

**Mi sto chiedendo come stiano realmente le cose.**

Quando Dio creò l'universo, esso era perfetto sotto ogni aspetto. Tutto ciò che Dio fece rifletteva la sua immagine – il suo carattere, i suoi ideali e i suoi obiettivi. Ogni cosa era bellissima e funzionava esattamente come il Signore voleva. Ma la ribellione e il peccato contro Dio mandarono in frantumi quel mondo perfetto. Il caos sostituì l'ordine pacifico di Dio, e da quel momento in poi il mondo ha vissuto separato dalla sua legittima relazione con il Signore.

Perciò è vero: il mondo oggi non è buono come Dio lo aveva creato per essere. Il dolore, la tristezza, la confusione e l'ansia che proviamo in risposta a questa pandemia rispecchiano il sapore che la vita assume quando si interrompe la nostra relazione con il Creatore. Ma non siamo obbligati a rimanere in quella situazione di dolore, priva di speranza.

Dio ha mandato il suo Figlio Gesù per ripristinare il nostro rapporto in modo che potessimo riconnetterci con lui. E ha promesso che un giorno sarà reintrodotta la perfezione in tutta la creazione.

*Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna. Infatti Dio non ha mandato suo Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui.  
Giovanni 3:16-17 (Nuova Riveduta)*

*Il Dio della speranza vi riempia di ogni gioia e di ogni pace nella fede, affinché abbondiate nella speranza, per la potenza dello Spirito Santo.  
Romani 15:13 (Nuova Riveduta)*

Quando i nostri peccati sono perdonati e il nostro rapporto con Dio è ripristinato, possiamo vivere nella pace e nella speranza. Possiamo avere un obiettivo di vita rinnovato: conoscere, confidare e servire Dio in tutto ciò che facciamo.

**In che modo il fatto di porre la fiducia in Dio cambia la tua prospettiva sui momenti difficili della vita?**



# Vivere bene

È difficile vivere bene durante questa pandemia. Anche le normali attività quotidiane della vita non sono più le stesse. Proprio quando penso di aver capito come convenga fare le cose cambia di nuovo tutto.

Ho sempre avuto la capacità di soccorrere e aiutare gli altri, ma in questo momento non so di cosa abbiano bisogno le persone e che cosa io possa fare per aiutarle.

**Dio ci ha creati per essere suoi collaboratori nel mostrare il suo amore e nel fornire aiuto alle persone nel bisogno.**

Perciò non ci sorprende il fatto che ci sentiamo pienamente realizzati quando siamo in grado di contribuire al benessere degli altri: è ciò che Dio ci ha creati per fare.

L'Eterno è vicino a quelli che hanno il cuore rotto e salva quelli che hanno lo spirito affranto.  
*Salmo 34:18 (Nuova Diodati)*

Quando Gesù venne sulla terra, era generoso, di animo gentile e offrì conforto a molte persone. Prendendosi cura degli altri, Gesù mostrò come vivere bene amando bene.

Lo Spirito del Signore, di Dio, è su di me,  
perché il Signore mi ha unto  
per recare una buona notizia agli umili;  
mi ha inviato per fasciare quelli che hanno il cuore spezzato,  
per proclamare la libertà a quelli che sono schiavi,  
l'apertura del carcere ai prigionieri,  
per proclamare l'anno di grazia del Signore,  
il giorno di vendetta del nostro Dio;  
per consolare tutti quelli che sono afflitti;  
per mettere, per dare agli afflitti di Sion  
un diadema  
invece di cenere,  
olio di gioia  
invece di dolore,  
il mantello di lode  
invece di uno spirito abbattuto,  
affinché siano chiamati querce di giustizia,  
la piantagione del Signore  
per mostrare la sua gloria.  
*Isaia 61:1-3 (Nuova Riveduta)*

**Quale guarigione, favore e conforto hai ricevuto da Dio?**

**In che modo puoi condividere questa cura amorevole con altri?**



# Forza per il domani

Affrontare l'arrivo del coronavirus è stato difficile per me. Ma è stato ancora più doloroso per le persone che hanno perso i loro cari, mentre molti altri sono stati rovinati sotto il profilo economico.

Attendiamo tutti con impazienza la scomparsa di questa malattia, ma temo che dovremo fronteggiarla a lungo.

**Spero che avremo la forza necessaria per tutto ciò che ci aspetta.**

Una pandemia come quella del coronavirus non si esaurisce dall'oggi al domani. Riprendere e ricostruire la vita richiede tempo. Senza cure risolutive e vaccini in grado di prevenire il contagio, la minaccia di questa patologia incombe su di noi.

Vivere con questa incertezza è un costante promemoria di quanto poco controllo abbiamo su ciò che accadrà domani. Ma la Bibbia ci rassicura sul fatto che Dio è la nostra speranza e la nostra forza, qualunque cosa accada. Fiducioso nel fatto che Dio consentirà alla chiesa di realizzare il suo obiettivo di farlo conoscere anche nel mezzo di grandi sofferenze, Paolo scrive:

Egli vi dia, secondo le ricchezze della sua gloria, di essere potentemente fortificati, mediante lo Spirito suo, nell'uomo interiore, e faccia sì che Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori, perché, radicati e fondati nell'amore, siate resi capaci di abbracciare con tutti i santi quale sia la larghezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità dell'amore di Cristo e di conoscere questo amore che sorpassa ogni conoscenza, affinché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.

Or a colui che può, mediante la potenza che opera in noi, fare infinitamente di più di quel che domandiamo o pensiamo, a lui sia la gloria nella chiesa, e in Cristo Gesù, per tutte le età, nei secoli dei secoli. Amen.

*Efesini 3:16-21 (Nuova Riveduta)*

Nessuno sa quali gioie o pericoli porterà il domani. Però sappiamo che Dio ci ama più di quanto possiamo immaginare e che il suo potere è la forza su cui possiamo contare per tutto ciò che ci aspetta.

**In che modo la promessa della forza e del progetto di Dio per la tua vita influenza il modo in cui affronti un futuro incerto?**

Forse nel passato avevi già sperimentato dei dolori e delle perdite, ma questa pandemia ha trasformato la tua vita in modo più radicale. Il dolore e il lutto hanno effetti su ogni parte della nostra esistenza e la sensazione di non avere il controllo su nulla è angosciante. In qualche modo, sappiamo che questo caos non faceva parte del progetto iniziale.

Quando iniziò il mondo, la creazione di Dio era un luogo di pace, un posto dove gli esseri umani godevano di un rapporto armonioso con lui mentre si prendevano cura della sua creazione, che era buona.

Ma poi quegli individui decisero che la strada di loro gradimento era migliore di quella di Dio. Scelsero un percorso che finì per contaminare tutte le relazioni umane (con Dio, con il prossimo, con la creazione) con il peccato e la morte. Da allora il dolore, le difficoltà, le devastazioni e l'abbattimento hanno sempre afflitto le relazioni umane.

Ma Dio voleva ripristinare la sua creazione, quindi scelse un gruppo di persone (gli israeliti) per mostrare il suo amore al mondo. Tuttavia quel popolo ebbe difficoltà a diventare parte della soluzione proposta da Dio, così il problema continuò ad esistere. Però il Signore non si arrese.



## L'epidemia del COVID-19 ha cambiato tutto il nostro mondo.

Mandò il suo unico figlio, Gesù, nel mondo come Messia di Israele, il loro re. Gesù venne per mostrare ciò che gli umani erano stati creati per essere. Venne per realizzare ciò che gli israeliti non erano riusciti a fare: mostrare l'amore di Dio per tutta l'umanità. E divenne il Re e il Salvatore del mondo.

Invece di arrendersi al peccato e di morire come ogni altro essere umano, Gesù affrontò il peccato e la morte e li sconfisse. In che modo lo fece?

Gesù annunciò la venuta del regno di Dio. Tuttavia ai re e alle autorità di quel tempo non piaceva la minaccia che lui rappresentava per il loro potere. Quegli uomini tenevano saldo il loro dominio con le condanne a morte. In effetti, per sconfiggerlo, lo inchiodarono a una croce per farlo morire.

Ma dopo tre giorni, il loro potere perse tutto il suo vigore. Gesù risuscitò dai morti e mostrò che il potere della risurrezione di Dio è più grande del peccato e della morte. L'amore e la vita di Dio avevano sconfitto le forze del male.

Quando noi ci troviamo ad affrontare delle minacce oscure come quella in cui ci troviamo al momento, non ci viene chiesto di ignorare l'oscurità. Dio ci offre invece una storia di speranza, una storia in cui la luce sconfigge le tenebre.

Tutti noi abbiamo fatto parte di questa oscurità, scegliendo di seguire i nostri pensieri e desideri invece che quelli di Dio. Ma proprio come Dio ha deciso di rinnovare la sua creazione, lui vuole anche ripristinare quelli che originariamente erano i suoi piani per te e perdonare i tuoi peccati in modo che tu possa portare questa nuova vita nel resto del suo mondo.

L'intenzione di Dio è di rinnovare tutta la creazione, in modo che il mondo non soffra più per disastri e afflizioni. Nella nuova creazione, la dimora di Dio sarà in mezzo al suo popolo, e lui abiterà con loro e sarà il loro Dio. *Asciugnerà ogni lacrima dai loro occhi e non ci sarà più la morte, né cordoglio, né grido, né dolore, perché le cose di prima sono passate* (dal libro dell'Apocalisse).

In questo momento, Dio vuole incontrarti lì dove sei e offrirti conforto. Ma vuole anche che tu lo segua per uscire dall'oscurità e diventare un faro di luce per lui in questo mondo. C'è ancora così tanto dolore su questa terra. Tantissime persone hanno bisogno della stessa speranza e di sapere che Gesù ci dà la vittoria sulle tenebre.

Non possiamo farlo da soli. Dio ci ha dato il suo Spirito per vivere con noi, la sua Parola per raccontarci la storia, i nostri fratelli e le nostre sorelle per condividere la vita con loro. Perciò ti incoraggiamo a invitare il suo Spirito nella tua vita, a trovare un gruppo di seguaci di Gesù con cui entrare in contatto e a procurarti una copia della sua Parola da leggere regolarmente.

Fondata nel 1809 a New York, Biblica si occupa di traduzione della Bibbia e della messa a punto di programmi per promuovere la conoscenza delle Sacre Scritture e un impegno di fede più profondo. Biblica aiuta le persone a procurarsi una Bibbia e a comprendere come applicarne gli insegnamenti alla vita di tutti i giorni. Biblica è attualmente attiva in 55 nazioni e raggiunge oltre 100 milioni di persone con la Parola di Dio ogni anno. Il nostro desiderio e la nostra preghiera è che anche tu possa sperimentare la potenza che soltanto la Parola di Dio può produrre: una potenza che cambia la vita.



THE INTERNATIONAL BIBLE SOCIETY



Istituito nel 2011, l'Humanitarian Disaster Institute (HDI) di Wheaton College (nei sobborghi di Chicago) è un centro accademico fondato su principi cristiani che si occupa di ricerca nell'ambito delle catastrofi. La missione di HDI è aiutare la chiesa a fare la sua parte nell'affrontare e curare un mondo in cui le calamità abbondano. Le ricerche dell'Istituto sono volte alla creazione di risorse ad hoc e all'organizzazione di eventi rivolti a studenti, sopravvissuti, soccorritori e ricercatori. Nel 2018, l'HDI ha inaugurato il Master in Humanitarian & Disaster Leadership presso il Wheaton College con l'obiettivo di preparare la futura generazione di professionisti del soccorso umanitario ad assumere posizioni di responsabilità con un atteggiamento di fede e umiltà, a fare uso di pratiche collaudate e a porsi al servizio degli individui più vulnerabili e della Chiesa a livello globale.

**When Your Whole World Changes™ Special Edition (Italian)**

Copyright © 2020 by Biblica, Inc. All rights reserved worldwide.

**Quando tutto il tuo mondo cambia™ Edizione speciale**

© 2020 by Biblica, Inc. Tutti i diritti riservati a livello mondiale.

Le citazioni bibliche sono tratte dalle seguenti versioni italiane:

La Sacra Bibbia, Nuova Riveduta, Società Biblica di Ginevra, 1994.

La Sacra Bibbia, La Nuova Diodati, Edizione La Buona Novella, 1991.

La Bibbia. Traduzione interconfessionale in lingua corrente, Elledici, 2003.

La Bibbia della Gioia, Il Nuovo Testamento ed i Salmi con le parole di tutti i giorni, Tau Editrice, 2017.