

Solo 50 cents



**ANCORA UN PO' DI...**

**TEMPO...DENARO...SALUTE...?**

TUTTI abbiamo bisogno di qualcosa, e tu? A volte possiamo sentire la necessità di qualcosa di materiale, a volte dell'affetto di una persona, dell'abbraccio di un amico, della comprensione, della soddisfazione, dell'amore, della pace...

## VIVIAMO STRANI GIORNI...

In che tempi viviamo? Tempi strani, tempi molto particolari e certamente difficili. La parola più comunemente usata per descriverli è **CRISI**. Quando sentiamo questo termine pensiamo immediatamente alle tante situazioni di precarietà e di instabilità che interessano i vari settori della vita umana. La crisi, la identifichiamo oggi con il disastro economico, la disoccupazione da record, intere nazioni sull'orlo del baratro finanziario, la globalizzazione che sconvolge molte piccole e grandi realtà industriali, politiche, sociali; la concentrazione della ricchezza nelle mani di pochissimi, la diffusione della povertà anche fra i cosiddetti ceti medi; uno tsunami di straordinaria intensità e durata che specialmente negli ultimi 6 o 7 anni ha devastato tutto ciò che ha incontrato sul suo cammino. La crisi economica come spesso avviene, non è però solo un fatto economico, ma soprattutto una crisi dei valori di libertà e di giustizia.

Il nostro è un tempo di straordinario interesse per ogni essere vivente. Governanti e capi di stato, uomini che occupano posizioni privilegiate e che esercitano la loro autorità in questo mondo, scienziati e filosofi, concentrano la loro attenzione su quanto sta accadendo intorno a noi. Essi osservano i rapporti che intercorrono fra le nazioni, notano la tensione che si va sempre più accumulando in ogni elemento terreno e riconoscono che qualcosa di grande e di decisivo sta per accadere: il mondo sta affrontando una crisi davvero senza precedenti.

## ANCORA UN PO' DI...

Puoi contattarci a:

**Messaggio di Amicizia**

Via Salino 83,

Fraz. Salino

64018 Tortoreto (TE)

Tel./Fax. 0861-781110

[missionicristiane@virgilio.it](mailto:missionicristiane@virgilio.it)

Puoi visitare i seguenti links:

[www.avventismo.com](http://www.avventismo.com)

[tvavventistaims.weebly.com](http://tvavventistaims.weebly.com)

## **Corruzione, malvagità, violenza**

Mangiare, bere, vestirsi e divertirsi sono diventati, per la maggioranza, il fine ultimo della vita. *“Ho visto violenza e risse nelle città; giorno e notte gli uomini si aggirano sulle sue mura; dentro di esse vi è malvagità e perversità; nel sul mezzo vi è avidità incontrollata; oppressione e inganno sono di casa nelle sue vie”*, ecco cosa dichiara la Bibbia (Salmo 55:9-11) sullo stato di estrema corruzione e depravazione nel quale versano attualmente le nostre città, tale da fare impallidire persino l'antica Sodoma. Giornalmente ci vengono riferite notizie di assassini, atti fraudolenti di uomini che assolvono i colpevoli e condannano gli innocenti, crimini di ogni genere. L'iniquità è diventata così normale che non ci turba più come una volta. Il mondo è sempre più senza legge e senza guida e tra non molto esploderanno tra le nazioni ostilità e tumulti; gli uomini sono sopraffatti dalla paura di quello che può accadere, sono sempre più vittime dell'ansia che li attanaglia per l'incertezza del futuro, l'intero pianeta si trova in uno stato di totale confusione ... tutte queste cose però ... sono state indicate da Gesù come **segni** che ci dicono con certezza che il ritorno del Signore è vicino, *“proprio alle porte”* (vedi Matteo 24).

## **Incidenti, calamità, catastrofi**

Terremoti, inondazioni, calamità in terra ed in mare si susseguono senza sosta. Incidenti aerei e ferroviari, spesso inspiegabili, ripetute catastrofi naturali sono sempre più spesso le principali notizie di telegiornali e siti internet. E non riguardano ormai soltanto paesi lontani e distanti da noi, ma colpiscono sempre più spesso anche l'Europa, l'Italia, regioni, paesi e località che conosciamo bene e persino le nostre case, i nostri beni, le nostre vite. L'inquinamento di acqua, aria e terra sta portando all'estinzione di intere specie animali, all'intensificarsi delle carestie, alla graduale ma costante riduzione di risorse naturali e alimentari con conseguenti effetti sui costi delle materie prime, sul mondo del lavoro facendo aumentare pesantemente gli squilibri fra Nord e Sud del pianeta.

Che significato hanno le disgrazie che accadono sulla terra? Apparentemente queste calamità sono capricciose espressioni delle disorganizzate e sregolate forze della natura che sfuggono completamente al controllo dell'uomo. In realtà queste calamità vengono permesse con uno scopo ben preciso: far **riflettere** uomini e donne. Tutte questi avvenimenti sono **segnali** evidenti della prossima fine della storia terrena.

## La giusta chiave di lettura

La Bibbia, la Bibbia sola può darci un'idea esatta, la giusta chiave di lettura, di queste cose. Sono rivelate in essa le grandi scene finali della storia, scene che già proiettano la loro ombra su di noi, mentre il rumore del loro avvicinarsi scuote la terra e fa tremare di paura anche i cuori degli uomini più coraggiosi. Le parole del libro divino (Michea 7) - nonostante siano state scritte almeno 25 secoli fa - descrivono l'uomo moderno meglio di quanto potrebbe fare un articolo di un quotidiano o il saggio di un sociologo ... *“L'uomo pio è scomparso dalla terra, fra gli uomini non c'è più gente retta, tutti stanno in agguato per versare sangue ... entrambe le loro mani sono protese a fare il male con bravura; il principe pretende, il giudice cerca ricompense, e il grande manifesta la malvagità della sua anima; così pervertono insieme la giustizia ... non fidatevi del compagno, non riponete fiducia nell'intimo amico ... poiché il figlio disonora il padre, la figlia insorge contro la madre ... i nemici di ognuno sono quelli di casa sua”.*



## Le profezie sui nostri giorni

*“E visto che la malvagità si moltiplica, ecco che l'amore di molti si raffredderà”* ... affermò il Signore Gesù (in Matteo 24) parlando con largo anticipo ma anche con estrema lucidità dell'umanità del nostro tempo. Le notizie di cronaca e di attualità ci travolgono saturandoci gli occhi e la mente di fatti di sangue, crudeltà gratuite, violenze senza fine e senza pietà per bambini, donne o persone

anziane; ne ascoltiamo e vediamo così tante che pian piano la nostra sensibilità si offusca e riusciamo tranquillamente a sedere a tavola per consumare la nostra cena mentre apprendiamo con indifferenza, se non quasi con fastidio, di atti di pedofilia, stupri, delitti e altre cose ancora peggiori ... *“Chi è ingiusto lo diventa sempre di più, il corrotto va sempre di male in peggio”* (vedi Apocalisse 22).

Pensare che stiamo procedendo verso un'era di pace e di prosperità è solo una mera illusione, mentre in realtà tutto nel mondo è in agitazione e si adempie sotto i nostri occhi, la profezia del nostro Salvatore relativa agli eventi che precedono il suo ritorno: *“Udirete parlare di guerre e di rumori di guerre... si leverà nazione contro nazione e regno contro regno; ci saranno carestie e terremoti in vari luoghi ...”* (Matteo 24)

### ***In chi sperare***

*“Non confidate nei potenti, né nell'uomo che non può salvare!”* (Salmo 146)  
Nonostante tutto quello che accade intorno a noi, abbiamo la certezza che il complicato corso degli eventi umani si trova sotto il controllo di Dio. In mezzo alle lotte e ai tumulti delle nazioni il Signore e Creatore dell'universo guida ancora gli affari della terra. Consultando i libri di storia può sembrare che la formazione delle nazioni, l'ascesa e la caduta delle potenze mondiali, siano il frutto della volontà dell'uomo; lo sviluppo degli eventi sembra dipendere prevalentemente dal potere, dall'ambizione e dal capriccio umani. Ma la Parola di Dio ci rivela che al di là, dietro e tramite il gioco degli interessi, del potere e delle passioni umane, c'è l'azione di Colui che nella sua misericordia, realizza silenziosamente e con pazienza i suoi obiettivi.

*“Benedetto l'uomo che confida nel Signore!”* (Geremia 17)

### ***Mettersi nelle mani giuste***

Un giorno un giovane in procinto di sposarsi chiese a suo padre: *“Secondo te come andrà la mia vita matrimoniale?”* La risposta che ebbe fu: *“Dipende!”*, poi girate le spalle il padre se ne andò. Il figlio rimase perplesso perché non aveva compreso quella risposta.

La notte che precedeva le nozze, il padre preparò una lettera per suo figlio nella quale scrisse: *“Mio caro figlio, mi hai chiesto come sarebbe andata la tua vita matrimoniale ed io ti ribadisco: dipende! Sì, dipende dalle mani nelle quali la*

*metterai; infatti un bastone nelle mie mani non servirebbe che per appoggiarmi nel camminare, ma nelle mani di Mosè servì per dividere il mare. Una fionda nelle mie mani potrebbe essere insignificante, ma nelle mani di Davide diventò una terribile arma che uccise il gigante. Pochi pani e pochi pesci nelle mie mani basterebbero a sfamare una sola persona, ma passati nelle mani di Gesù ne sfamarono cinquemila. Dei chiodi piantati nelle mie mani produrrebbero solo un orrendo dolore, ma messi nelle mani di Gesù hanno prodotto la salvezza dell'intera umanità. Sì figlio, ricordati: tutto dipende dalle mani in cui riponiamo ogni cosa".*

*"Ma io ho detto: Tu sei il mio Dio. **I miei giorni sono nelle Tue mani**" (Salmo 31). **Se mettiamo la nostra vita e il nostro futuro nelle mani di Dio** e ci lasciamo guidare da Lui, certamente ogni cosa andrà secondo i Suoi piani e noi saremo al centro della volontà di Dio, che è la cosa più bella che possiamo realizzare in questa vita. Lo faremo?*



## ***LA BIBBIA, UN LIBRO ANCHE PER TE***

La Bibbia è un libro unico nel suo genere. Non esiste un altro libro al mondo che sia sopravvissuto al tempo come la Bibbia.

Nel corso della storia diversi uomini l'hanno voluta distruggere, ma nessuno di essi c'è riuscito. È stata denigrata, bruciata, maltrattata e si è tentato di tutto per soffocare la sua voce e nascondere le verità in essa contenute.

Il suo potente messaggio ha cambiato la storia di questo mondo e di molti uomini. Anche grandi regnanti si sono affidati alle sue parole quale guida della loro vita.

Essa porta all'essere umano dignità, liberazione, salvezza, pace, gioia, felicità, guarigione, ricchezza spirituale su questa terra e per tutta l'eternità. Il valore del messaggio della Bibbia oggi come ieri è di grande attualità. Esso è importante per ogni categoria di persona, per ogni tempo, per ogni luogo e per qualunque situazione si stia vivendo.

È il libro più diffuso e più tradotto; lo puoi trovare pressoché dappertutto. Questo dimostra la potenza che questo libro possiede.

Questa Bibbia "non contiene" la Parola di Dio, ma "è la Parola di Dio", capace di risolvere ogni tuo problema spirituale e morale.

Il messaggio della Parola di Dio è importante anche per te, oggi. Leggere e mettere in pratica il messaggio della Bibbia sarà per il tuo bene presente ed eterno.

## **A chi si rivolge la Bibbia?**

### **A tutti**

«Perché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna» (Giovanni 3:16).

### **Ai sofferenti**

«I ciechi recuperano la vista e gli zoppi camminano; i lebbrosi sono purificati e i sordi odono; i morti risuscitano, e il vangelo è annunciato ai poveri» (Matteo 11:5).

### **Ai bisognosi**

«Io son misero e bisognoso, ma il Signore ha cura di me. Tu sei il mio aiuto e il mio liberatore; o Dio mio, non tardare!» (Salmo 40:17).

### **A coloro che hanno perduto la fede in Dio**

«Simone, Simone, ecco, Satana ha chiesto di vagliarvi come si vaglia il grano; ma io ho pregato per te affinché la tua fede non venga meno; e tu, quando sarai convertito, fortifica i tuoi fratelli» (Luca 21:31,32).

### **A coloro che sono delusi dalla società**

«Gesù le rispose: "Chiunque beve di quest'acqua avrà sete di nuovo; ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete; anzi, l'acqua che io gli darò, diventerà in lui una fonte d'acqua che scaturisce in vita eterna"» (Giovanni 4:13,14).

### **A chi ha perso una persona cara**

«Il Signore, vedutala, ebbe pietà di lei e le disse: "Non piangere!"» (Luca 7:13).

### **A coloro che sono in difficoltà**

«Invocami nel giorno della sventura: io ti salverò e tu mi glorificherai» (Salmo 50:15).

### **A coloro che sono malati**

«Guarite i malati che ci saranno e dite loro: "Il regno di Dio si è avvicinato a voi"» (Luca 10:9).

### **A coloro che cercano sinceramente la salvezza**

«Credi nel Signor Gesù, e sarai salvato tu e la tua famiglia» (Atti 16:31).

### **A TE**

«[...] perché io sarò con te per salvarti e per liberarti, dice il Signore» (Geremia 15:20).

Certo, il messaggio della Bibbia è importante anche per te. Mio caro amico, LEGGI la Bibbia, fai di essa la guida della tua vita. Aprila ogni giorno con preghiera e col sincero desiderio che Dio possa parlare al tuo cuore. Certamente troverai ciò che veramente cerchi, ciò che vale di più. Dio ti aspetta!



## **LA SALUTE COMINCIA DALLA TAVOLA**

### **Come evitare gli errori alimentari più comuni e godere di buona salute**

Noi siamo ciò che mangiamo. Le cellule del corpo si rinnovano costantemente grazie al cibo che ingeriamo; il funzionamento dei vari organi necessita di un dispendio di energie che vengono recuperate grazie al nutrimento fornito dagli alimenti. Poiché uno stile di vita sano non può prescindere dai cibi che mettiamo sulla nostra tavola e dagli ingredienti usati per la loro preparazione; visto che le statistiche ci dicono ad esempio che il 30-35% dei tumori è imputabile ad una alimentazione scorretta; ecco perché sarebbe bene, nella nostra dieta, tenere conto di alcuni semplici suggerimenti:

1. **REGOLARITÀ.** È molto importante essere regolari nei pasti. All'orario fissato ognuno dovrebbe mangiare quello che richiede il suo organismo e poi non ingerire nient'altro fino al pasto seguente. Molti mangiano fra un pasto e l'altro, quando l'organismo non ha bisogno di cibo, a intervalli irregolari perché non sanno resistere alla "fame". In realtà quel senso di debolezza che induce a mangiare continuamente deriva dal fatto che durante il giorno l'apparato digerente ha lavorato troppo ed è affaticato. Dopo aver digerito un pasto, gli organi coinvolti hanno bisogno di riposo. **Tra un pasto e l'altro dovrebbero trascorrere almeno cinque ore.**
2. **ATTENZIONE AL PASTO SERALE.** Mangiare immediatamente prima di andare a letto è un'altra abitudine sbagliata. A causa di cene troppo abbondanti consumate a tarda ora, la digestione si protrae anche durante il sonno, anche se lo stomaco sovraffaticato non riesce a lavorare in modo adeguato. Il sonno è disturbato da incubi e brutti sogni ed al mattino ci si sveglia già stanchi e non si ha voglia di fare colazione. Quando siamo pronti per andare a dormire lo stomaco deve aver finito il suo lavoro per poter riposare insieme al resto del corpo. Specialmente per coloro che fanno vita



sedentaria l'abitudine di cenare tardi è particolarmente nociva. I disturbi che ne derivano possono diventare causa di gravi malattie.

3. **FARE ATTENZIONE ALLE COMBINAZIONI ALIMENTARI E ALL'ECCESSO DI CIBO.** Non si dovrebbe consumare una varietà eccessiva di cibi nello stesso pasto perché si rischia di mangiare troppo e fare indigestione. Mangiare troppo e spesso, oltre che essere causa di sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari e neurodegenerative, è talvolta indice di disequilibrio psicologico e affettivo. Ma bisogna prestare attenzione anche agli alimenti più "sani". Ad esempio non è bene mangiare insieme frutta e verdura. Se la digestione è lenta l'uso di questi due tipi di alimenti crea difficoltà digestive e impedisce alla mente di essere lucida. È meglio mangiare la frutta ad un pasto e la verdura all'altro.

4.

5. **LIMITARE AL MASSIMO IL CONSUMO DI ZUCCHERO E DOLCIFICANTI ARTIFICIALI.** Generalmente si usa troppo zucchero nell'alimentazione. Dolci, budini, torte, prodotti di pasticceria, gelatine, marmellate sono spesso causa di indigestioni. Sono particolarmente dannose le creme e i budini i cui ingredienti principali sono latte, uova e zucchero. Si deve evitare la combinazione di latte e zucchero. A causa degli eccessi e degli squilibri nell'alimentazione molti si ammalano e spesso muoiono. Sulle loro lapidi si potrebbe scrivere: «Morto a causa di una cattiva cucina» oppure «Morto per aver abusato del suo stomaco». È opportuno prestare attenzione perché lo zucchero è un ingrediente contenuto in moltissimi alimenti; oggi viene spesso sostituito dai cosiddetti "edulcoranti" (aspartame, acesulfame, saccarina, etc., contenuti in particolar modo nelle bevande light ma non solo), che però, secondo numerosi studi scientifici, sono da considerarsi agenti cancerogeni, la cui assunzione è particolarmente dannosa per l'organismo umano.

6. **TEMPERATURA, BEVANDE, CONDIMENTI.** Se i cibi sono freddi lo stomaco deve impegnare molte risorse per riscaldarli prima di poter iniziare il processo digestivo. Ecco perché le bevande fredde sono spesso così dannose, ma altrettanto l'uso costante di bevande troppo calde può risultare debilitante. Più si beve durante i pasti, più difficile sarà la digestione, perché i liquidi devono essere assorbiti prima che inizi il processo digestivo. È bene non mangiare cibi troppo salati, evitare l'uso di sottaceti e cibi troppo carichi di spezie. Mangiare abbondanti quantità di frutta può alleviare l'infiammazione che normalmente induce a bere molto durante i pasti.

7. **CON IL GIUSTO SPIRITO.** È importante mangiare lentamente e masticare bene perché la saliva si mescola al cibo e i succhi gastrici entrano in azione, facilitando la digestione. Una delle patologie più diffuse oggi è il reflusso gastroesofageo, che si manifesta con un forte bruciore di stomaco ed una fastidiosa sensazione di acidità. La prima regola per prevenirlo è mangiare lentamente. La prima digestione avviene in bocca, dicevano gli antichi romani. Inoltre è opportuno evitare cibi grassi, fritti, bibite contenenti caffeina, cibi piccanti. Ma c'è anche un'altra cosa da tenere in considerazione: spesso si mangia in fretta, perché c'è poco tempo, perché siamo stressati. La regola da seguire allora è: durante i pasti non pensate a problemi e difficoltà, non abbiate fretta, mangiate lentamente e con allegria, non accendete la TV, piuttosto ringraziate Dio per le benedizioni che vi ha elargito.

8. **COME TRATTO IL CORPO CHE DIO MI HA DONATO?** Per capire quali sono i cibi più adatti al regime alimentare dell'uomo dobbiamo esaminare il piano previsto da Dio. Colui che ha creato l'uomo, e quindi conosce le sue esigenze, disse ad Adamo come avrebbe dovuto nutrirsi: *«Ecco, io vi do ogni erba che fa seme ... e ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento»* (Genesi 1:29). Successivamente l'uomo ebbe il permesso di mangiare anche *«l'erba dei campi»* (Genesi 3:18). I cereali, le verdure, la frutta fresca e quella secca rappresentano la dieta scelta da Dio per l'uomo. Questi alimenti, preparati in modo semplice e naturale, sono i più sani e i più nutrienti. Assicurano forza, resistenza, capacità intellettuali superiori a quelle di un regime più complesso e stimolante. La carne non è mai stata l'alimento migliore, ma il suo uso oggi è ancora più sconsigliabile dal momento che le malattie fra gli animali sono in continuo aumento. Coloro che mangiano la carne, il pesce ed i salumi non si rendono conto veramente di cosa si nutrono; se avessero potuto vedere gli animali in vita e verificare così la qualità della carne di cui si sono nutriti la eviterebbero disgustati. È un errore ritenere che la forza muscolare dipenda dall'uso della carne. Evitandola si può godere di una salute migliore e soddisfare contemporaneamente le esigenze dell'organismo. I cereali, la frutta fresca e secca, le verdure contengono tutti gli elementi nutritivi necessari per produrre un sangue di buona qualità. Il regime carneo non li fornisce nello stesso modo. Se l'uso della carne fosse stato necessario per assicurare salute e forza sarebbe stato previsto fin dall'inizio fra gli alimenti scelti per l'uomo.

Sta scritto nella Bibbia: *“Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? Quindi non appartenete*

*a voi stessi. Poiché siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!*". In altre parole, siamo responsabili del modo in cui trattiamo il nostro corpo, che è il tesoro che Dio ci ha affidato per la Sua gloria. La salute è un bene troppo prezioso e il nostro stile di vita, le nostre scelte alimentari non possono essere condizionati dalle cattive abitudini, dalle tradizioni e nemmeno da un appetito incapace di apprezzare i sapori più semplici.

Oggi è arrivato il momento di cambiare stile di vita, riformare la nostra alimentazione e perché no, diventare vegetariani: come ha detto più volte il famoso oncologo italiano Umberto Veronesi "*Il vegetarianismo non è soltanto una scelta alimentare, ma una filosofia di vita; anzi, io penso che l'essere vegetariani da scelta si stia trasformando in necessità*". Per farlo sarà necessario adeguarsi soprattutto dal punto di vista psicologico. Per pieno che sia il piatto, molti di noi sono stati abituati a pensare che un pasto senza carne non è completo, specialmente se è un pasto principale. Bisogna vincere questo pregiudizio. Ricordandoci che ... essere vegetariani è la nostra protesta non soltanto contro la cattiva alimentazione ma anche verso l'indifferenza collettiva. "*Essere vegetariano significa essere in disaccordo - in disaccordo su come va il mondo oggi. Carestie, crudeltà - dobbiamo prendere una posizione contro queste cose. Il vegetarianismo è la mia presa di posizione. E penso che sia una presa di posizione consistente*" (Isaac Bashevis Singer, Premio Nobel per la letteratura, ebreo e vegetariano)

Dice l'apostolo Paolo: "*Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio*". Ricordiamocene quando siamo seduti a tavola!

# Dio ha cura di voi



**Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai, e il Padre vostro celeste li nutrice. Non siete voi assai più di loro?**

- (Matteo 6:26)

## **UNA PROMESSA DA NON PERDERE**

Presto l'ultima fase della storia di questo mondo si concluderà. L'umanità intera, protagonista del doloroso dramma terrestre che dura ormai da diversi millenni, geme sotto il peso delle proprie colpe e si dibatte nell'inutile ricerca di rimedi sicuri. Tutto avanza nel suo corso in modo inarrestabile. Molti si chiedono sgomenti: *“dove andremo a finire se le cose continuano a procedere con questo ritmo?”*

L'odierna immoralità, la povertà in cui vivono decine di milioni di persone è sempre più in crescita, l'irreligiosità che penetra in ogni ambiente, il dilagare del materialismo e l'ansia per il futuro che si prospetta sempre più sconcertante, sono fenomeni quanto mai allarmanti, sono segni che testimoniano la maturità dei tempi e il compiersi della lieta speranza dei fedeli con la PROMESSA DEL RITORNO DI GESÙ CRISTO. Ritorno glorioso che le Scritture indicano come la scena conclusiva dell'età presente e del RISTABILIMENTO DEL REGNO DI DIO.

### **Un ritorno sicuro e confermato**

Su che cosa ci basiamo per attendere con completa fiducia il ritorno di Cristo Gesù?

In primo luogo sulla promessa che Egli stesso ha fatto: *“Il vostro cuore non sia turbato; abbiate fede in Dio, e abbiate fede anche in me! Nella casa del Padre mio ci sono molte dimore; se no, vi avrei detto forse che io vado a prepararvi un luogo? Quando sarò andato e vi avrò preparato un luogo, tornerò e vi accoglierò presso di me, affinché dove sono io, siate anche voi”* (Giovanni 14:1-3).

Nell'ultimo giorno che trascorse a Gerusalemme, Gesù parlò del suo ritorno ai discepoli, in una maniera incontestabile e gloriosa: *“Come il lampo esce dal levante e si vede fino al ponente, così sarà la venuta del Figliuol dell'uomo... E allora apparirà nel cielo il segno del Figliuol dell'uomo; ad allora tutte le tribù della terra faranno cordoglio, e vedranno il Figliuol dell'uomo venire sulle nuvole del cielo con gran potenza e gloria”* (Matteo 24:27-30).

Anche gli angeli confermarono la sua promessa quando Gesù fu assunto in cielo: *“Dette queste cose, mentre essi guardavano, fu elevato; e una nuvola, accogliendolo, lo sottrasse ai loro sguardi. E come essi avevano gli occhi fissi al cielo, mentre egli se ne andava, due uomini in vesti bianche si presentarono a loro e dissero: «Uomini di Galilea, perché state a guardare verso il cielo? Questo Gesù, che vi è stato tolto, ed è stato elevato in cielo, ritornerà nella medesima maniera in cui lo avete visto andare in cielo”* (Atti 1:9-11).

### Quando si realizzerà il suo ritorno?

Conoscere il tempo in cui Gesù ritornerà, è stato il desiderio di molti cristiani del passato e del presente. *“Ma quanto a quel giorno e a quell'ora nessuno li sa, neppure gli angeli del cielo, neppure il Figlio, ma il Padre solo”* (Matteo 24:36). Nonostante sia IMPOSSIBILE CONOSCERE LA DATA DEL SUO RITORNO, Egli non ha lasciato l'uomo nell'oscurità riguardo ad una questione così importante. Gesù parlò di alcuni “SEGNI” o “EVENTI” che avrebbero annunciato il suo ritorno, *“Imparate dal fico questa similitudine: quando già i suoi rami si fanno teneri e mettono le foglie, voi sapete che l'estate è vicina. Così anche voi, quando vedrete tutte queste cose, sappiate che egli è vicino, proprio alle porte”* (Matteo. 24: 32-33).

Mentre egli era seduto sul monte degli Ulivi, i discepoli gli si avvicinarono in disparte, dicendo: *“Dicci, quando avverranno queste cose e quale sarà il segno della tua venuta e della fine dell'età presente?”* (Matteo 24:3).

Eventi che preannunciano l'imminente Suo ritorno:

1. Seduzione di falsi cristi, false religioni e eventi straordinari dello spiritismo;
2. Conflitti bellici mondiali;
3. Disastri smisurati nella natura come: terremoti, carestie e pestilenze (malattie);
4. Decadenza dei valori morali e ingiustizie sociali;
5. Predicazione dell'evangelo in tutto il mondo (Matteo 24:4-14).

Gesù ha detto che quando tutte queste cose accadranno la nostra redenzione sarà vicina: *“quando queste cose cominceranno ad avvenire, rialzatevi, levate il capo, perché la vostra liberazione si avvicina”* (Luca 21:28).

### Ma come sarà il ritorno di Gesù?

Il ritorno di Gesù sarà un ritorno glorioso e tremendo. *“Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria con tutti gli angeli, prenderà posto sul suo trono glorioso”* (Matteo 25:31)

La Sua augusta apparizione, purtroppo, non sarà attesa da tutti. Per moltissimi sarà un evento inatteso e sgradito. *“Perché voi stessi sapete molto bene che il giorno del Signore verrà come viene un ladro nella notte”* (1 Tessalonesi 5:2)

Mentre i suoi fedeli vedranno in Lui il Dio Salvatore in cui hanno sperato ed esulteranno per la salvezza, le grandi masse disubbidienti saranno colpite da indicibile terrore e sgomento, tanto che *“I re della terra, i grandi, i generali, i ricchi, i potenti e ogni schiavo e ogni uomo libero si nascosero nelle spelonche e tra le rocce dei monti. E dicevano ai monti e alle rocce: «Cadeteci addosso, nascondeteci dalla presenza di colui che siede sul trono e dall'ira dell'Agnello; perché è venuto il gran giorno della sua ira. Chi può resistere?»* (Apocalisse 6:15-17).

### Cosa avverrà al suo ritorno?

Gesù porterà a compimento la sua opera.

1. Estirperà il peccato che per molti millenni ha turbato la pace e l'armonia dell'universo;
2. Restaurerà la giustizia di Dio padre e il suo amore in eterno;
3. Compirà una separazione dei giusti dagli ingiusti (Matteo 25:31-33);
4. Tutti i santi uomini di Dio che si sono addormentati nel sonno della morte saranno risuscitati (Apocalisse 20:6; 1 Tessalonesi 4:17);
5. Avverrà la trasformazione dei corpi e l'assunzione in cielo (1 Corinzi 15:52; 1 Tessalonesi 4:17);
6. La fine della malvagità e la distruzione degli ingiusti (2 Tessalonesi 1:6-9).

## È tempo di prendere una decisione

Gesù ti invita a prepararti per essere fra coloro che Egli salverà. Il pericolo maggiore per molti è la mancanza d'interesse e di amore per la verità.

Molti hanno le proprie idee e abitudini errate e non vogliono cambiarle. Riconoscono che quanto afferma la parola di Dio è giusto e necessario, ma non lo prendono seriamente a cuore. In molti casi trovano scuse o giustificano il loro atteggiamento sulla base delle proprie convinzioni.

## È saggio agire così? A quale pericolo vanno incontro?

Gesù ci mette a conoscenza che nei giorni avvenire si ripeterà una triste e tragica esperienza del passato: *“Come fu ai giorni di Noè, così sarà alla venuta del Figlio dell'uomo. Infatti, come nei giorni prima del diluvio si mangiava e si beveva, si prendeva moglie e s'andava a marito, fino al giorno in cui Noè entrò nell'arca, e la gente non si accorse di nulla, finché venne il diluvio che portò via tutti quanti, così avverrà alla venuta del Figlio dell'uomo. Allora due saranno nel campo; l'uno sarà preso e l'altro lasciato; due donne macineranno al mulino: l'una sarà presa e l'altra lasciata”* (Matteo 24:37-41).

Caro lettore o lettrice, è tempo ormai di decidersi, l'esperienza ci conferma che la nostra epoca è veramente difficile e la vita, sempre più insidiata da mille pericoli, rimane estremamente precaria.

Non rimandare la tua scelta a domani perché non sai se il domani ti verrà concesso. Se credi che il mondo possa migliorare con la politica o col progresso della scienza rimarrai deluso. Si può eliminare l'ingiustizia, sradicare l'egoismo o eliminare il male? Potranno gli uomini di domani essere migliori? No! Questo lo può fare solo il Signore, perciò è necessario aprire il cuore al suo messaggio. Rivolgi le tue richieste a Dio che non delude mai nessuno; come è scritto: *“Oggi se udite la Sua voce non indurite il vostro cuore”* (Ebrei 3:7); rimandare potrebbe essere fatale. *“Ecco ora il tempo favorevole; ecco ora il giorno della salvezza!”* (2 Corinzi 6:2).





## ***LA FAMIGLIA È DOVE IL CUORE TROVA SEMPRE UNA CASA***

### **La famiglia è la cellula fondamentale della società**

Tutti sappiamo che la società è composta da famiglie e il benessere della società, la prosperità dello stato, dipendono appunto dall'influsso di ogni singola famiglia. Essa fu istituita da Dio stesso nell'Eden; lì troviamo la sua origine e il suo scopo, ed è uno dei primi doni di Dio all'umanità. Non era nei piani del Creatore che l'uomo vivesse da solo e quando si adempiono gli scopi



per cui la famiglia è stata istituita, essa diventa una benedizione per gli altri, assicura la felicità e soddisfa le esigenze sociali dell'essere umano arricchendolo dal punto di vista fisico, psichico e morale.

Gesù stesso compì il suo primo miracolo a un pranzo di nozze in

una festa familiare, dando in tal senso un grande valore a questa istituzione. Una famiglia al servizio di Dio è la prova più grande della potenza del cristianesimo, il più convincente sermone, il miglior argomento in favore della verità. La famiglia esercita un influsso poco stimato, ma così potente i cui effetti si propagano a macchia d'olio sui vicini, parenti e conoscenti con un'azione simile a quella del lievito che agisce positivamente dall'interno verso l'esterno allargando il suo raggio d'influenza.



## Uno sguardo alla nostra società

Diamo invece uno sguardo alla nostra società, quale scenario si profila sotto i nostri occhi? Qual è la situazione della nostre famiglie? Di chi è la colpa di tutto quello che vediamo e ascoltiamo attraverso i mass-media?

- Stanno aumentando drasticamente gli omicidi in ambito familiare o sentimentale. Circa il 70% di questi omicidi sono compiuti da partner o parenti, e nel 15% dei casi la vittima è un uomo. Dunque la violenza in famiglia è più pericolosa della malavita organizzata. Nelle coppie l'80% degli omicidi avviene nelle fasi in cui la relazione sta finendo o quando è appena finita. A volte poi ci sono questioni di 'onore', specie nei piccoli paesi, oppure economiche, come la perdita della casa, ma anche di affetto, come la difficoltà nel poter vedere i figli. Per quasi 6 autori su 10 il movente è stato la gelosia, la non rassegnazione alla separazione o a un abbandono.
- Tra i giovani e gli adolescenti lo scenario è disarmante; il consumo e l'abuso di alcol è un fenomeno preoccupante se si considera che chi inizia a bere prima dei 16 anni presenta un rischio 4 volte maggiore di sviluppare alcol-dipendenza in età adulta rispetto a chi inizia non prima dei 21 anni. I ragazzi italiani tra gli 11 e i 15 anni sono ai primi posti per il consumo settimanale di alcol.
- Per non parlare poi delle droghe, resta la cannabis la sostanza psicoattiva più diffusa in Italia e in Europa; subito segue la cocaina, ma l'eroina tiene bene il passo. Il nostro Paese registra livelli di consumo superiori alla media europea, nel 2011 sono stati circa 3,5 milioni (8,7%) coloro che hanno assunto droghe. La fascia di popolazione italiana più coinvolta è quella dei giovani tra i 15 e i 34 anni. Si viene a contatto con le droghe in età sempre più precoce (il 20% tra i 12 e i 15 anni!). Cocaina, anfetamine, alcol, fumo creano sempre più dipendenza.
- L'uso di psicofarmaci è in netto aumento: Tranquillanti e ansiolitici sono i più diffusi: oltre 5 milioni gli italiani che nel 2011 vi hanno fatto ricorso (12,8%) e di questi più di 3 milioni sono donne. I sonniferi sono al secondo posto.
- A creare una vera e propria emergenza socio-sanitaria, infine, il gioco d'azzardo. In Italia, quasi la metà (47%) della popolazione tra 15 e 64 anni, circa 19 milioni di persone, ne è vittima.
- I disturbi del comportamento alimentare colpiscono molti adolescenti, soprattutto di sesso femminile e sono: anoressia, bulimia, obesità e

sindrome da alimentazione incontrollata. Numerosi resoconti clinici e alcune ricerche hanno evidenziato che spesso i pazienti con disturbi dell'alimentazione riferiscono di aver subito, prima della comparsa del loro disturbo, vari eventi avversi. Questi possono includere: *aver ricevuto critiche dei familiari e di altri* (sul proprio aspetto, forme corporee e comportamento alimentare, ecc.); *aver subito dei lutti*; *divorzio dei genitori*; *frequenti cambiamenti di casa*. Tali eventi avversi, che sono considerati fattori di rischio generici per lo sviluppo di disturbi psichiatrici, se si sommano ad alcuni fattori di rischio specifici, aumentano la possibilità di sviluppare un disturbo dell'alimentazione.

- I tassi di separazione e di divorzio totale sono in continua crescita, nel 2011 le separazioni sono state 88.797 e i divorzi 53.806. La durata media del matrimonio risulta pari a 15 anni per le separazioni e a 18 anni per i divorzi (Istat 2011).

Queste statistiche sono dei campanelli di allarme, delle grida di aiuto ed evidenziano un grande disagio, una mancata comunicazione, un vuoto interiore che si vuole a tutti i costi colmare con cose che nella realtà ci fanno sprofondare sempre più in basso; qui le famiglie giocano un ruolo fondamentale. Vi siete



riconosciuti in uno dei problemi sopra citati? Vi siete mai chiesti se c'è una ricetta che aiuti a non trovarsi in queste situazioni? Se sì, dove la troviamo?

### La soluzione c'è...

Nella Bibbia si trovano le regole migliori per le relazioni familiari e sociali, esse prevedono non solo il migliore ideale etico, ma anche il codice più prezioso del saper vivere. Il Sermone sul Monte racchiude un insegnamento prezioso per tutti, bisognerebbe leggerlo spesso in famiglia e applicarne i preziosi insegnamenti alla vita quotidiana. La regola d'oro, centro di questo sermone,

che vale in tutti gli ambiti e quindi anche nel nostro contesto, è: *“Come volete che gli uomini facciano a voi, fate voi pure a loro”* (Luca 6:31).

In ogni casa dovrebbe regnare l'amore che deve essere espresso negli sguardi, nelle parole e nelle azioni e ci deve essere sempre un dialogo aperto e costruttivo imparando nel contempo l'arte dell'ascolto.

*Un uomo arrivò tardi dal lavoro, stanco ed irritato, il suo bambino di 6 anni lo aspettava all'uscio. Il bambino disse: “Papà, posso farti una domanda?”. “Sì sicuramente, cosa vuoi?” rispose l'uomo. “Papà, quanti soldi guadagni all'ora?” “Questi non sono affari tuoi! Cosa ti prende per farmi questa domanda?” disse l'uomo arrabbiato. “Voglio solo sapere. Per favore dimmelo, quanto guadagni all'ora?” ripeté il bambino. “Se proprio devi saperlo, io guadagno 20 euro all'ora”. “Oh”, replicò il bambino abbassando la testa e guardando ancora verso l'alto, disse: “Papà, per favore puoi prestarmi 10 euro?”. Il padre era furioso. “Se la sola ragione per cui vuoi sapere quanto guadagno per ogni ora del mio lavoro è solo perché vuoi che ti faccia un prestito per permetterti di comprarti un giocattolo insignificante o qualche altra cosa inutile, vai nella tua camera e*



*mettiti a letto. Io lavoro duramente per molte ore ogni giorno e non ho tempo per queste bambinate”. Il piccolo andò silenziosamente nella sua camera e chiuse la porta.*

*L'uomo si sedette ancora più arrabbiato a causa della domanda del figlio. “Come si permette di fare tale domanda solo per avere dei*

*soldi...” Dopo circa un'ora, l'uomo si calmò e cominciò a pensare che forse era stato un po' duro con suo figlio. Forse aveva veramente bisogno di quei 10 euro per comprarsi qualcosa d'importante, dopotutto non chiedeva spesso soldi. L'uomo andò alla porta del bambino ed entrò nella camera. “Dormi, figlio mio?” domandò.*

*“No papà, sono sveglio” rispose il bambino. “Stavo pensando che forse sono stato troppo duro con te” disse l'uomo “ho avuto una giornata faticosa, e sono stato severo con te. Ecco i 10 euro che mi hai chiesto”. Il piccolo, raggiante, gridò: “Oh, grazie papà!” Poi, cercando sotto il guanciale, tirò fuori alcuni altri*

*biglietti sgualciti. L'uomo vedendo che il bambino aveva già dei soldi, stava per arrabbiarsi di nuovo. Il bambino contò lentamente i suoi soldi e guardò il padre. "Perché mi hai chiesto dei soldi se tu ne hai già?" disse il padre borbottando. "Perché non ne avevo abbastanza, ma adesso mi bastano" replicò il bambino. "Papà, adesso ho 20 euro, posso comprare un'ora del tuo tempo? "*

Impariamo ad ascoltare i nostri figli, non lasciamoci assorbire da tutto; un bambino ascoltato è un bambino felice che, quando crescerà, saprà integrarsi bene nella società e a sua volta saprà ascoltare e parlare al momento giusto. Non dobbiamo dare tutto per scontato o dovuto, l'amore è come una pianticella che deve essere curata e annaffiata regolarmente, l'amore è responsabilità, cura costante, rispetto, conoscenza dell'altro, premura, richiede sforzo e saggezza, umiltà e coraggio. L'amore, così come la vita, è un'arte: va imparato!

### Dio al centro della famiglia

Sia Gesù l'ospite d'onore, l'amico a cui rivolgere i nostri problemi e ansietà, Colui a cui elevare i nostri ringraziamenti più sentiti. Sia Lui il collante che tenga uniti tutti i componenti della nostra famiglia; che su questa terra si possa vivere un pizzico di paradiso e il cielo possa essere nel nostro cuore. Per chi non ha goduto del privilegio di avere una famiglia terrena, per colui che è solo o che ha vissuto sulla propria pelle un dramma irrimediabile, per chi non ha più forza di alzare gli occhi in alto, esiste la promessa di essere un giorno parte della grande famiglia celeste.



## FEDE E UBBIDIENZA

È importante prendere in considerazione come i comandamenti della Bibbia siano diversi da quelli che spesso ci hanno insegnato. **Puoi leggerli qui sotto!**

Ad esempio noterai come la Sacra Scrittura, nel **2° comandamento**, proibisce l'atto di culto alle statue ed immagini, mentre il **4° comandamento** ci ricorda che il giorno santo di riposo è il **Sabato** e non la domenica. Tutti gli apostoli hanno osservato questi comandamenti con fede, poiché nessuno ha il diritto di cambiare quello che Dio ha stabilito nella sua santa legge.

*Non aggiungerete nulla a ciò che io vi comando e non ne toglierete nulla; ma osserverete i comandi del Signore Dio vostro che io vi prescrivo. (Deuteronomio 4:2)*

Tutti gli uomini sono chiamati a rispettare i 10 comandamenti per mostrare di essere cristiani che vivono una vera fede e non la tradizione degli uomini.

E tu, caro lettore, quali comandamenti vuoi osservare? Dio ti aspetta, non tardare!

### I DIECI COMANDAMENTI

- 1** «Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dal paese d'Egitto, dalla condizione di schiavitù: non avrai altri dèi di fronte a me.
- 2** **Non ti farai** idolo né immagine alcuna di ciò che è lassù nel cielo né di ciò che è quaggiù sulla terra, né di ciò che è nelle acque sotto la terra. **Non ti prostrerai** davanti a loro e non li servirai. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio, un Dio geloso, che punisce la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione, per coloro che mi odiano, ma che dimostra il suo favore fino a mille generazioni, per quelli che mi amano e osservano i miei comandi.
- 3** Non pronuncerai invano il nome del Signore, tuo Dio, perché il Signore non lascerà impunito chi pronuncia il suo nome invano.
- 4 Ricordati del giorno di sabato per santificarlo:** sei giorni faticherai e farai ogni tuo lavoro; ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio: tu non farai alcun lavoro, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te. Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno settimo. **Perciò il Signore ha benedetto il giorno di sabato e lo ha dichiarato sacro.**
- 5** Onora tuo padre e tua madre, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che ti dà il Signore, tuo Dio.
- 6** Non uccidere.
- 7** Non commettere adulterio.
- 8** Non rubare.
- 9** Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo.
- 10** Non desiderare la casa del tuo prossimo. Non desiderare la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo».

Esodo 20:1-17 Bibbia della Conferenza Episcopale Italiana (CEI)

Puoi richiedere altra letteratura, opuscoli e libri per conoscere la Parola di Dio. Puoi anche ricevere delle visite senza impegno, o un corso biblico per corrispondenza. Non perdere l'occasione!

Scrivici o chiamaci, e potrai anche ricevere i testi della Collana **“Ascoltando il Cielo”** dal titolo *Passi nella Bibbia* e *L'Amore*.

*Passi nella Bibbia* un testo in cui il messaggio biblico si presenta all'uomo con semplicità e bellezza. Le parole di *Passi nella Bibbia* sono un viaggio tra alcune delle pagine più caratteristiche e dense di significato del testo sacro; una lettura che si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire e rafforzare la propria esperienza di fede, indipendentemente dalle proprie credenze.



*L'Amore*, una coinvolgente avventura nella ricerca del vero significato dell'amore. L'amore è la ragione e lo scopo della nostra esistenza. Senza l'amore semplicemente non esistiamo... L'amore non conosce limiti, non teme la distanza, non ha prezzo, non fa differenza di età o di razza, non è calcolatore, non conosce la paura. L'amore ... trasforma, nutre, consola, aiuta, educa, ascolta, comprende, dà, riceve, pazienta, perdona.

Ti aspettiamo!

Studiare la Bibbia è qualcosa di unico, è un libro speciale, meraviglioso. Ti invitiamo a seguire un percorso per conoscere meglio Dio!

La vita diventa sempre più difficile, spero che tu colga questo invito. Non ti costa nulla leggere la Bibbia, conoscerla un po' meglio, essa può veramente aprirti la strada ad una vita che abbia senso e gioia.

Puoi farlo comodamente da casa, per corrispondenza o grazie alla visita, senza impegno, di un nostro collaboratore, un missionario che sarà a tua totale disposizione. Tutto questo non ha alcun costo ed è possibile grazie all'aiuto di molti credenti in Cristo.

**Ti aspettiamo!**

Basta compilare e spedire la seguente cartolina per ricevere il Corso Biblico per corrispondenza "Messaggio d'Amicizia", o una visita di un nostro incaricato per pregare insieme, studiare il Vangelo o semplicemente per rispondere alle tue domande.

Desidero ricevere il Corso Biblico per corrispondenza

Desidero ricevere una visita da un vostro incaricato

**gratuitamente e senza impegni**

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

Cap. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

**Compilare in stampatello**

*Per ulteriori informazioni contattaci a:*

Tel.0861-781110 / Email. [missionicristiane@virgilio.it](mailto:missionicristiane@virgilio.it)

[www.avventismo.com](http://www.avventismo.com)

**Messaggio d'Amicizia**  
**Corso Biblico per Corrispondenza**  
**Via Salino 83 – Fraz.Salino**  
**64018 – Tortoreto (TE)**



---

# **ANCORA UN PO' DI...**

**VIVIAMO STRANI GIORNI...**

**LA BIBBIA, UN LIBRO ANCHE PER TE**

**LA SALUTE COMINCIA DALLA TAVOLA**

**UNA PROMESSA DA NON PERDERE**

**LA FAMIGLIA È DOVE IL CUORE TROVA  
SEMPRE UNA CASA**

**FEDE E UBBIDIENZA**

---



Puoi accedere alla nostra pagina web semplicemente inquadrando il riquadro qui di fianco con la fotocamera del tuo smartphone o tablet. Ti basterà avere installata un'applicazione in grado di leggere i codici QR.

Puoi anche visitare la nostra WebTv inquadrando questo altro riquadro:

