

# SHABBAT

VIVERE SECONDO I RITMI DI DIO



9-16 GENNAIO 2022

## SETTIMANA INTERNAZIONALE DI PREGHIERA

UNISCITI IN PREGHIERA CON CRISTIANI EVANGELICI DI TUTTA EUROPA.  
SCARICA IL MATERIALE DAL SITO E PARTECIPA CON LA TUA CHIESA

[WWW.ALLEANZAEVANGELICA.ORG](http://WWW.ALLEANZAEVANGELICA.ORG)

Alleanza Evangelica Italiana 

### SHABBAT – SHALOM

Care sorelle e fratelli in giro per l'Europa,

Il tema di questa settimana di preghiera, Lo Shabbat: Vivere secondo i ritmi di Dio è per me una gioia speciale. Anni fa, mio padre mi presentò un libro del teologo ebreo Abraham Joshua Heschel. Il titolo era semplicemente *Lo Shabbat: il suo significato per l'uomo moderno*.

Un'affermazione importante era che lo Shabbat aveva una qualità diversa rispetto al resto della settimana. Sapevate che la parola "santo" viene introdotta per la prima volta durante il racconto della creazione in relazione allo Shabbat? Quando Dio iniziò l'opera della creazione e disse al mondo di esistere, vide che erano buoni ed in definitiva molto buoni

quando l'uomo e la donna furono creati. Ma quando ha stabilito lo Shabbat, ha detto "è santo". Questa è la differenza tra creare e lavorare nello spazio delle cose da una parte e nella sfera del tempo dall'altra. Perché lo Shabbat non è altro che tempo crudo non inquinato dal lavoro.

Sei consapevole di poter cambiare il tempo solo per lo spazio delle cose e non le cose per il tempo? Eppure ci comportiamo come se potessimo guadagnare tempo con il lavoro.

Heschel la chiama "la conquista dello spazio". Ma questa è un'illusione. L'unico modo per ottenere di più dal tempo è smettere di lavorare e spenderlo nelle relazioni; sull'essere. È a questo che Dio ci invita con la sua offerta dello Shabbat, trascorrendo del tempo con lui e il suo popolo.

Quindi, dovremmo essere sorpresi che il giorno di riposo sia sotto attacco in questi giorni? Poiché le persone si allontanano sempre più dalle buone linee guida di Dio per la vita, un giorno di riposo non ha alcun senso. Diciamo a noi stessi che non possiamo permetterci di celebrare lo Shabbat perché c'è così tanto lavoro buono e importante da fare. Almeno potremmo riuscire a recuperare alcune cose che non rientravano nella settimana lavorativa. Eppure, facendo lavorare sempre più persone durante il giorno di riposo, il tessuto relazionale che tiene insieme la società viene sempre più lacerato. È un circolo vizioso che stiamo vivendo. Il pensiero di ottenere di più non mantenendo il giorno di riposo non torna. Piuttosto sta producendo più perdite che mai.

Lo Shabbat è un dono geniale di Dio che segue una logica diversa. Mentre attraversi questa settimana di preghiera, te ne verranno presentati vari aspetti. La mia preghiera è che mentre preghi tu venga reintrodotta a questo giorno di riposo, lo Shabbat, che noi cristiani in Europa celebriamo la domenica da poco più di 1700 anni (introdotta da Costantino, imperatore di Roma nel 321 d.C.). Sono convinto che avere un buon giorno di riposo porterà la pace (Shalom) nelle nostre vite che tutti noi desideriamo così tanto.

A tal proposito vi auguro Shabbat Shalom



Thomas Bucher

Segretario Generale dell'Alleanza Evangelica Europea

*PS: Un sentito ringraziamento all'Alleanza Evangelica Svizzera per aver fornito i contenuti per questo tema significativo della Settimana di preghiera 2022!*

---

## **RACCOMANDAZIONI PER OSPITARE UNA RIUNIONE DI PREGHIERA DELLA WOP**

Molte chiese locali in Europa colgono questa Settimana di Preghiera come un'opportunità per organizzare incontri di preghiera congiunti, che vorremmo incoraggiare. Ecco alcuni suggerimenti da tenere a mente quando pianificate:

Per favore, assicuratevi che TUTTE le chiese evangeliche siano invitate e incluse nei vostri incontri di preghiera. Fate uno sforzo in più per raggiungere anche le chiese dei migranti.

1. Avete chiese rom che potreste invitare?
  2. Includere tutti renderà la vostra unità più ricca e diversificata.
  3. È sempre un'esperienza più ricca andare in vari posti, non dimentichi quelle più piccole?
  4. Ogni luogo è diverso e aggiunge colore alla tua unità.
  5. Come potete esprimere concretamente la grande diversità nel vostro paese? Fate spazio per quello?
  6. Aprire, fare spazio aggiunge prospettive sorprendenti all'unità.
  7. Il vostro evento è rilevante e attraente anche per i giovani? Vi incoraggiamo a consentire ai giovani di partecipare e persino ad aiutarvi a pianificare e prepararvi. L'unità tra le generazioni è davvero importante per la chiesa.
  8. Pianificate un incontro di preghiera creativo, pertinente e attraente? Ricontrollate per assicurarvi che la preghiera abbia la maggior parte del tempo?
  9. Vi invitiamo a mantenere un equilibrio di genere. Ci sono uomini e donne che lavorano insieme per creare un programma che aiuti a esprimere la diversità?
  10. Considerate il futuro. Immaginate di vedere questo evento crescere nel corso degli anni. Come potete fare in modo che l'evento di preghiera di quest'anno faccia tornare le persone magari portando anche con sé i loro amici?
-

## INTRODUZIONE

Shabbat. Vivere secondo i ritmi di Dio

Abbiamo più tempo libero di qualsiasi altra generazione precedente. Avere più tempo senza lavoro, però, non significa automaticamente avere serenità. La crescente velocità e pressione che sperimentiamo sul nostro posto di lavoro ha già trovato la sua strada nel nostro tempo libero e anche nella nostra vita di fede. In effetti, molti lottano per pregare e stare fermi solo per dieci minuti. Viviamo in un'epoca di costante intrattenimento e autopromozione. Non sorprende che le offerte che promettono riposo e relax come l'allenamento alla consapevolezza, lo yoga o una lunga pausa - noto anche come "congedo sabbatico" - siano in forte espansione.

I manager moderni usano l'espressione "congedo sabbatico", una parola profondamente radicata nella tradizione ebraico-cristiana. «Shabbat» significa fermarsi, time out, pausa. Quando Dio ci chiama una volta alla settimana per mettere tutto da parte, vuole preservare la nostra libertà. Non dovremmo lasciare che le nostre preoccupazioni, i nostri bisogni o il nostro ambiente ci definiscano, ma vivere dell'intima relazione con il nostro Creatore. Lo Shabbat è il miglior rimedio per combattere l'estraniamento e il miglior mezzo per vivere una vita di successo.

Lo scopo della Settimana di preghiera 2022 non è protestare contro il lavoro di domenica. La settimana di preghiera è un'opportunità per riscoprire la libertà in mezzo a un mondo implacabile di richieste e pressioni. Ogni giorno ci concentreremo su un aspetto dello Shabbat: identità, provvidenza, riposo, compassione, ricordo, gioia, generosità e speranza. Pregando insieme, vogliamo incoraggiarci a vicenda a ballare al ritmo del cielo ora. Questo include molto di più del benessere spirituale per la nostra anima, ma pregando ci impegniamo a costruire comunità e chiese sane.

Andi Bachmann-Roth

Svizzera

Segretario generale dell'Alleanza Evangelica Svizzera

(parte di lingua tedesca)

Christian Kuhn

Svizzera

Direttore dell'Alleanza Evangelica Svizzera

(parte francofona)

---

## Settimana Internazionale di Preghiera 2022

GIORNO 1- LO SHABBAT E L'IDENTITÀ

### VERSETTO

*Perciò, di' ai figli d'Israele: "Io sono il Signore; quindi vi sottrarrò ai duri lavori di cui vi gravano gli Egiziani, vi libererò dalla loro schiavitù e vi salverò con braccio steso e con grandi atti di giudizio.*

(Esodo 6,6)

### MEDITAZIONE

Due amici cercavano da tempo un lavoro, cosa che pesava molto su entrambi, poiché entrambi avevano una famiglia di cui occuparsi. Stavano frequentando un corso che tenevo nella mia chiesa chiamato "Cristianesimo e lavoro". Durante il corso, hanno riflettuto molto apertamente sulla loro disoccupazione, e sono stati particolarmente infastiditi dalle domande sulla loro identità. Il mio valore dipende dalla mia importanza nel mondo del lavoro? Quanto mi identifico con il lavoro che faccio? Che impatto ha su di me la disoccupazione? La nostra attenzione è stata attirata dalle loro testimonianze e ci siamo resi conto di quanto siano importanti i nostri lavori per la nostra identità. Dio ha stabilito un giorno senza lavoro per ogni settimana – il sabato – per ricordarci che la nostra identità non è determinata dai nostri lavori.

Gli ebrei furono derubati del riposo sabbatico. Come schiavi, dovevano lavorare incessantemente al servizio del Faraone. Erano intrappolati in un sistema che li sfruttava ed esercitava un dominio assoluto sulla creazione di Dio. Tuttavia, Dio non ha accettato lo status-quo. Ha liberato il suo popolo dalla schiavitù. Fuori dall'Egitto, nel deserto, gli ebrei hanno potuto celebrare nuovamente il sabato. Mentre adoravano Dio, veniva loro ricordata la loro identità più profonda e vera: erano il popolo eletto e amato da Dio.

Ecco perché lo Shabbat è fondamentale per tutti noi. Quando adoriamo Dio e abbiamo comunione gli uni con gli altri, sperimentiamo che dando sempre riceviamo anche. Siamo più di ciò che facciamo e di ciò che otteniamo. In definitiva, la nostra identità e dignità si trovano nel riconoscere che siamo – immeritabilmente – figli amati da Dio. Il lavoro ci aiuta a costruire il nostro carattere, ma il nostro valore come persona non è determinato da ciò che facciamo. Nel nostro giorno di riposo, possiamo prendere le distanze dal nostro lavoro e sperimentare di nuovo la vicinanza di Dio. Con l'aiuto del riposo sabbatico ordinato da Dio, riceviamo la pace; il nostro valore come esseri umani si basa sulla nostra relazione con Dio.

I due amici, che hanno frequentato il corso, hanno riflettuto a lungo sulla loro identità. In un momento difficile, hanno imparato che sono amati da Dio, indipendentemente dalla

---

loro occupazione o dai loro successi. Di conseguenza, hanno trovato una prospettiva di sostegno e incoraggiamento per le loro vite.

#### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

In che modo la società misura il mio valore? Come lo fa Dio?

Definisco la mia identità attraverso risultati costanti o posso semplicemente "essere" piuttosto che "fare" di domenica?

Come posso sperimentare il mio valore in Dio nella vita di tutti i giorni e mostrarlo agli altri?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

Ringraziamo Dio per il nostro tempo di riposo settimanale, quando sperimentiamo di essere figli amati da Dio senza dover compiere nulla.

Ringraziamo Dio per il nostro lavoro e per come sviluppa il nostro carattere e ci sostiene. Preghiamo per coloro che sono diventati schiavi della società basata sulla performance in cui viviamo. Signore, liberali come una volta liberasti il tuo popolo dall'Egitto.

Ci pentiamo perché dipendiamo troppo dai nostri risultati e prestazioni, invece di basare la nostra identità in Dio.

#### PREGHIERA CONSIGLIATA

*Signore! Cerchiamo impotenti di trovare rifugio in Te, ma non sappiamo come.*

*Influenzati dalla nostra vita quotidiana, ci concentriamo esclusivamente sui nostri risultati, anche se desideriamo ardentemente approvazione e amore.*

*Grazie per averci amato per primo. Grazie per averci donato il tuo amore incondizionatamente. Grazie per aver nutrito noi e le nostre anime e per averci fornito tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Non sono necessarie "vitamine" supplementari.*

*Signore, aiutaci a comprendere la nostra fame come desiderio di Te. Aiutaci a nutrirci del tuo amore. Mostraci come essere quotidianamente alla tua presenza e guidaci sempre. Amen.*

Gisela Kessler-Berther, Svizzera

*MAS in Teologia, diverse funzioni di leadership nel settore sanitario ed educativo*

---

## GIORNO 2– LO SHABBAT E LA PROVVIDENZA DI DIO

### VERSETTI

*Ricordati del giorno del riposo per santificarlo. Lavora sei giorni e fa' tutto il tuo lavoro, ma il settimo è giorno di riposo, consacrato al Signore Dio tuo; non fare in esso nessun lavoro ordinario, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo servo, né la tua serva, né il tuo bestiame, né lo straniero che abita nella tua città; poiché in sei giorni il Signore fece i cieli, la terra, il mare e tutto ciò che è in essi, e si riposò il settimo giorno; perciò il Signore ha benedetto il giorno del riposo e lo ha santificato.*

(Esodo 20,8-11)

### MEDITAZIONE

Sin dal primo trimestre dell'anno 2020, le persone di tutto il mondo ricordano tutte le situazioni difficili che sono state causate dalla pandemia. Questi momenti ricordano a noi cristiani il tempo che il popolo di Dio trascorreva nel deserto, quando voleva tornare schiavo in Egitto perché aveva fame: "...Oh, se fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando sedevamo presso le pentole della carne e quando mangiavamo il pane a sazietà..." (Esodo 16,3). Dio ha creato lo Shabbat come ultimo atto della sua creazione come simbolo della sua grazia e della sua provvidenza per il suo popolo.

In Esodo 20,8, Dio ci ricorda di aderire allo Shabbat, giorno di riposo per tutti, giorno che elimina ogni disuguaglianza in ogni ambito della vita, specialmente per coloro che fanno parte delle classi sociali più basse. Dio esprime il suo amore per noi e tratta tutte le sue creature allo stesso modo. Tutti noi saremo in grado di godere del santo riposo dello Shabbat.

Nel deserto, Dio nutre il suo popolo con un nuovo tipo di cibo che letteralmente si chiama "Che cos'è?" Era un cibo con un punto interrogativo, che soddisfaceva i loro bisogni e si traduce dall'ebraico come "Mann-hou", manna. Con questo cibo Dio preparò lo Shabbat e rese possibile che il suo popolo potesse provvedere e liberarsi dal suo passato in Egitto. Dopo Esodo 16,4, il popolo riceveva una razione quotidiana come provvidenza sufficiente per la giornata. L'obiettivo qui è che le persone obbediscano alle istruzioni e procedano in modo disciplinato. Noi (la gente del deserto e noi cristiani di oggi) riceviamo quotidianamente attraverso la Parola di Dio entrambe queste importanti qualità: obbedienza e disciplina. Ci forniscono la certezza della grazia di Dio nella nostra vita.

### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

Abbiamo «pentole piene» che dovremmo sostituire con nuovo cibo dall'alto?

In che modo Dio ti ha fornito «cibo nuovo» che prima non conoscevi?

La quotidiana «dipendenza» da Dio dovrebbe essere una realtà per noi cristiani e

l'istruzione e la disciplina non sempre fanno parte del nostro stile di vita. Dovremmo

---

riscoprire questi elementi e come?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

Preghiamo per i cristiani perseguitati in questo mondo. Possano essi ricevere la manna, la provvigione quotidiana di Dio.

Preghiamo per la fede dei cristiani con un passato migratorio, specialmente per i giovani la cui fede è messa alla prova.

Preghiamo che Dio susciti di nuovo «Mosè» (capi) nelle nostre comunità cristiane.

#### *PREGHIERA CONSIGLIATA*

*Signore, ti sei preso cura del tuo popolo nel deserto. Lo hai nutrito, protetto e incoraggiato. Grazie per la grazia che hai offerto a coloro che hai liberato dalla schiavitù in Egitto.*

*Grazie anche per noi: ci hai liberati dal vivere nella schiavitù del peccato e ci hai inclusi nel tuo regno. Ci nutri con la tua parola, ci proteggi e ci incoraggi ogni giorno.*

*Rinunciamo a tornare al nostro “Egitto” del passato e ci rivolgiamo a Te, Gesù. Aiutaci ad osservare momenti di riposo alla tua presenza, dove ci fornisci tutta la forza e l'audacia di cui abbiamo bisogno per fare la tua volontà. Amen.*

Joseph Kabongo, Svizzera

*Ex presidente delle Chiese africane in Svizzera*

---



## GIORNO 3 – LO SHABBAT E IL RIPOSO

### VERSETTI

E il settimo giorno Dio compì l'opera che aveva fatta, e si riposò il settimo giorno da tutta l'opera che aveva fatta. Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò.

(Genesi 2,2-3a)

### MEDITAZIONE

Quando ero bambina, avevo dei vestiti specifici con cui mi vestivo la domenica. Li preparavo il sabato sera perché sapevo che il giorno dopo era domenica, sapevo che arrivava il riposo. La mattina frequentavo la scuola domenicale con i miei fratelli. Durante il pomeriggio i miei genitori passavano del tempo con noi. Giocavamo insieme, suonavamo o facevamo escursioni. Oggi sono una diaconessa e la domenica indosso di nuovo un abito speciale.

Ai nostri giorni, la gente cerca il riposo nel rallentare il ritmo della vita, mentre gli ebrei e i cristiani conoscono il principio del riposo e della pausa nello Shabbat da migliaia di anni. Ha origine dalla storia della creazione quando Dio si riposò il settimo giorno dopo sei giorni di creazione. Dalla resurrezione di Gesù, il giorno dopo il sabato definisce il ritmo di vita della nascente comunità cristiana. In quel giorno, si riunivano per l'adorazione e la comunione.

Dio ci ha dato un giorno di riposo - la domenica - come utile interruzione del ciclo di lavoro e dello stile di vita consumistico in cui viviamo. Il giorno di riposo non è legato ad un giorno specifico della settimana, ma dovrebbe differenziarsi dagli altri giorni. È un simbolo del fatto che il nostro valore come esseri umani si basa su qualcosa di più dei nostri risultati. Un medico e teologo di nome Albert Schweitzer ha correttamente affermato: "Quando alla tua anima manca la domenica, appassisce".

Decidiamo da soli quando avere il nostro giorno di riposo. Trovare la tranquillità richiede tempo. Se verso un bicchiere di acqua sporca, dopo un po' lo sporco si deposita nel fondo e l'acqua diventa pulita. Essa "ha trovato la quiete". Quando cerchiamo il riposo nel silenzio, la nostra anima farà il contrario. Molti dei nostri pensieri più profondi emergeranno in superficie...

Ogni giorno metto consapevolmente da parte mezz'ora. Vado in un posto dove sono indisturbata. Vado davanti a Dio, davanti a Gesù, così come sono. Lui mi aspetta. Mi concentro sulla mia parte interiore, sul mio respiro, e poi sui pensieri e sulle mie emozioni. Qualunque cosa si smuova interiormente, la porto davanti a Lui così com'è. La lascio nelle sue mani... Prendo il mio tempo e concludo con una preghiera di ringraziamento.

Gesù ha invitato i suoi discepoli: "Venite in disparte da soli in un luogo deserto e riposatevi un po'". (Marco 6,31a) Ora ci invita a fare lo stesso.

---

#### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

- Cosa mi trattiene dal prendermi un tempo per trovare la calma e il riposo?
- Ho il coraggio di trascorrere consapevolmente un giorno senza ricevere notizie o telefono?
- Dio ha benedetto e santificato il settimo giorno; considero ancora la domenica un giorno santo? Sento la Sua benedizione sulla domenica?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

- Preghiamo per la grazia di superare la nostra paura del silenzio e di essere capaci soltanto "di essere."
- Preghiamo perché il desiderio della presenza di Dio nei nostri cuori rimanga vivo e affinché troviamo il tempo per accoglierla nella nostra vita quotidiana.
- Preghiamo per le cose inspiegabili che affiorano dal profondo del nostro cuore quando entriamo nel silenzio. Preghiamo affinché non le ignoriamo ma osiamo riconoscerle davanti a Dio.
- Preghiamo per la saggezza e la protezione per i momenti di silenzio in cui siamo toccati dalla parola di Dio.
- Preghiamo perché le chiese, i luoghi di riposo, siano luoghi dove la gente ascolti la parola di Dio.
- Preghiamo per tutti coloro che si sentono sopraffatti dal lavoro e dalle responsabilità e non riescono a lasciarsi alle spalle queste pressioni.

#### SUGGERIMENTO DI PREGHIERA

Eccomi qui davanti a te, Dio, così come sono: riposato o teso, vuoto e prosciugato o pieno di gratitudine, pieno di desiderio o senza alcuna prospettiva.

Dio, tu sei la fonte della vita, vieni con la tua potenza rinnovatrice, purificami, guariscimi, così che io possa diventare l'uomo che Tu avevi programmato che io fossi. Amen.

Sorella Lydia Schranz, Svizzera

Diacono e cappellano

*(Photo: Bernhard Jungen)*

---

## GIORNO 4 - LO SHABBAT E LA COMPASSIONE

### VERSETTI

Ed egli disse loro:” Chi è colui tra di voi che, avendo una pecora, se questa cade in giorno di sabato in una fossa, non la prenda e la tiri fuori? Certo un uomo vale molto di più di una pecora! È dunque lecito far del bene in giorno di sabato”

(Matteo 12,11-12)

### MEDITAZIONE

Dio non ha previsto lo Shabbat come una legge CONTRO di noi, ma come un atto di compassione PER noi. Perciò, ai discepoli fu permesso di mangiare le teste di grano per soddisfare la loro fame durante lo Shabbat (cfr. Mt 12, 1-8). Perciò l'uomo con la mano paralizzata fu guarito durante lo Shabbat (cfr. Mt 12, 9-13). Gesù vide la fame dei discepoli e la miseria dell'uomo e ne fu commosso. Lo Shabbat è un giorno per il nutrimento e la guarigione: Nessuna proibizione di azioni ("non fare nulla") né l'obbligo di azioni ("offrire sacrifici") sono al centro dello Shabbat - lo scopo principale dello Shabbat è quello di mostrarci la compassione di Dio.

Nell'Antico Testamento, lo Shabbat è un'espressione dell'alleanza tra Dio e il suo popolo, così come la circoncisione. Lo Shabbat serve come giorno di riposo, per guardare Dio e meravigliarsi della sua compassione e santità. "Quanto a te, parla ai figli d'Israele e di loro: "Badate bene di osservare i miei sabati, perché il sabato è un segno tra me e voi per tutte le vostre generazioni, affinché conosciate che io sono il Signore che vi santifica. (Es.31,13). Il popolo di Dio riceve la compassione di Dio, ne viene "contagiato" e poi la trasmette come benedizione al mondo intero.

Quando ci riuniamo per l'adorazione e la comunione, quando ascoltiamo la Sua voce e parliamo con Lui, usciamo dalla nostra vita quotidiana e celebriamo la Sua compassione. In chiesa il pensiero della performance per le strategie finanziarie, così come il pensiero dell'intrattenimento a scopo ludico, vanno in frantumi. Quindi, il servizio in chiesa non è né business né spettacolo, né sforzo religioso né consumo religioso. È molto di più: è un luogo dove le nostre anime possono riposare e dove sperimentiamo la misericordia di Dio. In chiesa, Dio ci ministra con la sua compassione. Chi riceve la misericordia di Dio diventerà un dispensatore di misericordia. "Siate misericordiosi come è misericordioso il Padre vostro " (Lc 6,36/ versetto dell'anno 2021).

Attraverso il dono della misericordia, Dio ci prepara a vivere e ad agire con misericordia, a fare del bene agli altri. Il versetto del giorno ci incoraggia ad essere orientati verso Gesù in questo mondo.

### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

- Medita sulla seguente frase: Dio non ha previsto lo Shabbat come una legge CONTRO di

---

noi, ma come un atto di compassione PER noi.

- Come posso sperimentare la compassione di Dio dimostrata nello Shabbat in relazione a Dio e in relazione alle persone intorno a me?
- Quale piccolo cambiamento posso fare per dare priorità alla compassione di Dio durante lo Shabbat - come individuo, in famiglia, in chiesa?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

- Preghiamo per avere tempo per concentrarci su Dio. Usciamo dal nostro solito modo di pensare che si concentra sul rendimento e sul consumo. Chiediamo a Dio la Sua misericordia (Kyrie eleison - Signore abbi pietà!).
- Preghiamo per il perdono per le volte in cui le funzioni religiose sono diventate attivismo religioso invece di un incontro con Dio.
- Preghiamo per tutti coloro che predicano la parola di Dio e che il messaggio misericordioso di Dio possa essere ascoltato e ricevuto.
- Preghiamo perché Dio apra i nostri occhi, in modo che possiamo agire con misericordia verso il nostro prossimo come Lui è stato misericordioso con noi.
- Preghiamo perché lo Spirito Santo ci mostri come possiamo agire centrati su Dio e prenderci cura di tutto il creato.

#### SUGGERIMENTO DI PREGHIERA

Dio misericordioso! Ti lodiamo e ti celebriamo. Ti adoriamo. "Santo, santo, santo, Signore Dio Zeboath (onnipotente)", preghiamo con l'esercito degli angeli.

Perdonaci per essere stati egocentrici e concentrati sulle nostre attività, quando avremmo dovuto essere concentrati su di Te. Ravviva i nostri servizi in chiesa con il Tuo Spirito Santo, affinché ti incontriamo di nuovo e i nostri cuori siano trasformati dalla Tua compassione. Benedici tutti coloro che predicano la Parola di Dio. Apri i nostri occhi e i nostri cuori ai bisogni dei nostri vicini e della nostra società. Dacci idee e coraggio per investire con misericordia nella tua chiesa e nel mondo. Amen

Lea Schweyer, Switzerland

Presidente della sezione dell'Alleanza Evangelica Riehen-Bettingen

---

## GIORNO 5 - LO SHABBAT E IL RICORDO

### VERSETTI

*Osserva il giorno di sabato, per santificarlo, come il Signore tuo Dio, ti ha comandato. Lavora sei giorni, e fa tutto il tuo lavoro, ma il settimo giorno è il giorno di riposo, consacrato al Signore Dio tuo; non fare in esso nessun lavoro ordinario, né tu, né tuo figlio, né tua figlia né il tuo servo, né la tua serva, né il tuo bue, né il tuo asino, né alcuno il tuo bestiame, né lo straniero che abita nella tua città, affinché il tuo servo e la tua serva si riposino come te. Ricordati che sei stato schiavo nel paese di Egitto e che il Signore, il tuo Dio, ti ha fatto uscire di là con la mano potente e con il braccio steso; perciò il Signore, il tuo Dio ti ordina di osservare il giorno del riposo.*

*(Deuteronomio 5, 12-15)*

### MEDITAZIONE

Questo passo biblico è la dichiarazione del quarto comandamento. Il Signore ci incarica di ad osservare lo Shabbat, il giorno di riposo dopo sei giorni di lavoro - un giorno per ristorarsi. Al centro del riposo c'è l'invito a ricordare: "e ricordati" (Deuteronomio 5,15).

Lo Shabbat e il ricordarsi sono profondamente connessi, in quale modo e perché?

Ricordiamoci che il sistema del riposo di un giorno settimanale per tutti non aveva equivalenti in nessuna civiltà antica! I greci pensavano che gli ebrei fossero oziosi nel pretendere un giorno di riposo ogni settimana. Che straordinario dono di Dio è lo Shabbat! "Ti ricorderai" di due realtà: Primo: eri schiavo in Egitto. Secondo: Il Signore, il tuo Dio ti ha fatto uscire dall'Egitto. In altre parole: In primo luogo, sei stato derubato della tua libertà e in secondo luogo, il Signore ti ha liberato. Lo Shabbat ci ricorda come possiamo vivere liberi dalla schiavitù grazie a Dio! Il quarto comandamento affronta il tema della libertà, cioè la libertà dalla schiavitù del nostro lavoro!

La libertà! Ogni anno ricordo l'8 maggio 1945. Mio padre fu arruolato dal regime nazista e dovette lavorare giorno e notte. Quando ascoltò segretamente la BBC e sentì l'avanzata delle truppe americane fuggì e arrivò nella sua città natale a Lussemburgo, il suddetto giorno di tregua. Dalla schiavitù nazista alla libertà, fu incredibilmente grato per i suoi liberatori. Ogni esperienza di libertà diventa parte della nostra identità e diventa una testimonianza. Prima che Gesù si rivelasse a me, ogni giorno vivevo nella paura. Quando lo Spirito Santo è venuto a vivere nel mio cuore, è venuto a impartire la pace di Cristo nel profondo del mio essere. Questo tipo di pace rimane! La liberazione dalla paura più profonda: la mia identità in Cristo, la mia testimonianza che ricordo e condivido con gli altri!

Ricordalo, ma non solo per te stesso: Nello Shabbat i servi, gli schiavi e anche gli stranieri si riposeranno con noi (cfr. Deuteronomio 5, 14)! Ricordati sempre di coloro che soffrono a

---

causa della schiavitù e non hanno ancora ricevuto la loro liberazione!

### **DOMANDE PER LA RIFLESSIONE**

- Dio, nostro Padre, non cerca come prima cosa dei lavoratori, ma figli e figlie! Cosa pensi di questa affermazione? In che modo lo Shabbat ti aiuta a ricordarlo?
- Quali sono le tue testimonianze di guarigione/liberazione che ti piace ricordare e condividere?
- Per essere liberi, dobbiamo ricordare! È vero? Come lo fai?
- Chi sono gli "schiavi d'Egitto" di oggi? Quelli che non volete dimenticare? Coloro su cui vuoi investire per la tua vita?

### **SOGGETTI DI PREGHIERA**

- Preghiamo che Dio, nostro Padre, ci liberi ancora dalla paura e dalla schiavitù del male nella nostra vita attraverso Gesù Cristo.
- Preghiamo che impariamo a vivere come figli e figlie di Dio, nostro padre, liberati per vivere nella potenza dello Spirito Santo e secondo la parola di Dio.
- Preghiamo che la gratitudine e quindi la gioia possano crescere nei nostri cuori, nelle nostre famiglie e nelle nostre chiese.
- Preghiamo per la liberazione degli schiavi del nostro tempo (bambini-soldato, vittime del traffico di esseri umani, bambini, ...)
- Preghiamo per il sostegno di Dio e la liberazione di coloro che sono prigionieri in questo mondo a causa del loro credo.

### **SUGGERIMENTO DI PREGHIERA**

*Grazie, Padre: No! Non mi hai dato uno spirito di schiavitù che mi riporta ad una vita nella paura. Al contrario, mi hai dato uno spirito di fanciullo che mi rende Tuo figlio, Tua figlia. Per questo dichiaro forte e chiaro: "Abba! Padre". È reale, perché il Tuo spirito testimonia che sono Tuo figlio. Gesù, io sono l'erede della Tua vita e del Tuo cuore. Ovunque Tu mi hai liberato, mandami a liberare e a ricondurre al Padre nostro coloro che ami.*

*E se dovrò soffrire con Te, lo accetterò, perché allora la Tua gloria sarà rivelata, ora e per l'eternità. Amen. (cfr. Romani 8, 14-17)*

Paul Hemes, Svizzera

Docente HET St. Léger

---

## GIORNO 6 – LO SHABBAT E LA GIOIA

### VERSETTI

*Ma quanto a me, il mio bene è stare unito a Dio; io ho fatto del Signore DIO il mio rifugio, per raccontare, o Dio, tutte le opere tue.*

(Salmo 73,28)

### MEDITAZIONE

“Che fare la domenica? 50 idee per scacciare la noia!” Una rivista cerca di attirare la tua attenzione con questo titolo. Il giorno di riposo viene riempito di passatempi divertenti o viaggi pieni di attività. L’obiettivo principale è quello di sperimentare qualcosa che ti renda felice. Eppure non riesci ad afferrare la felicità. Le esperienze piacevoli e divertenti si possono ripetere, tuttavia quando finiscono se ne vanno con loro anche le emozioni positive che le accompagnavano. Ciò che rimane è il desiderio di averne ancora. Il nostro mondo è alla disperata ricerca della felicità che si trova in queste esperienze. Allora come riuscire ad appagare tale desiderio e non ritrovarsi a correre dietro al vento? Cosa rimane della tua gioia quando una nuvola nera di dolore e sofferenza copre tutte le tue belle esperienze? Le risposte a queste domande sono allo stesso tempo semplici e ambiziose. Se la gioia fosse solo il risultato di esperienze felici che Dio ti permette di vivere, non sarebbe vera gioia. La gioia che Dio ci dà nello *shabbat* è molto più profonda e non può essere portata via. Lui ci dà il tempo e il luogo per godere della sua compagnia. Quando siamo vicini a Dio la vera gioia diventa tangibile; questo tipo di gioia supera il desiderio di qualsiasi altro sentimento. Possiamo essere riempiti di profonda gioia alla presenza di Dio, anche se la nostra anima piange. Questa particolare gioia ci equipaggia di una nuova prospettiva e ci sostiene nei momenti difficili. Scaturisce direttamente dal cuore di Dio al nostro ed è espressione del suo amore per noi.

Se Dio stesso si è rallegrato della sua creazione il settimo giorno, a maggior ragione noi abbiamo motivo di gioire, perché siamo entrati nel suo regno. Quando comprendiamo che le nostre vite sono nelle mani di un Dio sovrano e che tutto ciò che abbiamo e necessitiamo è in Lui, allora i nostri cuori possono solamente provare gioia. Questo è il vero significato dello *shabbat*.

Grazie alla gioia che ci dà e che abbiamo in Lui possiamo rallegrarci dei doni di Dio ancora più profondamente; doni come camminare e ammirare la creazione di Dio, prendere l’aperitivo con gli amici, fare festa con tutta la famiglia. La domenica non deve essere un giorno di ascetismo. Consideriamolo un giorno di compagnia e celebrazione.

### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

- Come esprimo la mia gioia spirituale la domenica?
  - La Bibbia dice: “perché la gioia del SIGNORE è la vostra forza” (Neemia 8:10b). La mia
-

forza e la mia potenza sono definiti dalla gioia del Signore o dalle circostanze?

- Riesco a godere di ciò che Dio mi dona senza volerne sempre di più?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

- Preghiamo che il Signore ci mostri di nuovo come rallegrarci dello *shabbat* con Lui.
- Preghiamo che una gioia celeste ravvivi le nostre vite a prescindere dalle circostanze.
- Preghiamo che lo *shabbat* sia caratterizzato dall'opera dello Spirito Santo che accende la gioia dentro di noi.
- Preghiamo che le nostre chiese celebrino la festa con la potenza data da una gioia abbondante.
- Ci pentiamo per tutte le volte in cui ci siamo concentrati sui doni di Dio e abbiamo perso di vista Dio, il donatore.

#### SUGGERIMENTO DI PREGHIERA

*Signore, ti ringraziamo perché la tua presenza è tutto ciò di cui abbiamo bisogno. In Te troviamo gioia in abbondanza. Alziamo lo sguardo verso di Te e ti lodiamo, perché Tu sei il nostro Dio e Re. Grazie per averci mostrato come onorarti e celebrarti nello shabbat. Grazie perché tieni le nostre vite nelle tue mani e perché sei la fonte della nostra felicità. Amen.*

Deborah Zimmermann, Svizzera  
Direttrice di *24-7 Prayer CH*

---



## GIORNO 7 – LO SHABBAT E LA GENEROSITÀ

### VERSETTI

*Santificherete il cinquantesimo anno e proclamerete la liberazione nel paese per tutti i suoi abitanti. Sarà per voi un giubileo; ognuno di voi tornerà nella sua proprietà e ognuno di voi tornerà nella sua famiglia.*

(Levitico 25,10)

### MEDITAZIONE

Abbiamo tutti un desiderio di santità e integrità. Vorremmo una vita piena di bontà e una società “intatta”, un mondo ideale. I comandamenti che riguardano lo *shabbat* comprendono più di mere istruzioni in merito all’averne un giorno libero a settimana. Con la chiamata a celebrare l’anno del Giubileo, Dio dà al popolo eletto un assaggio di quella che sarà la santità nel suo regno: un’anticipazione dello “*shabbat* eterno”.

I libri di Mosè e il Nuovo Testamento parlano dello *shabbat* e dell’anno del Giubileo per insegnare la generosità, la giustizia e il rialzamento del popolo di Dio. Ogni tribù era dipendente dal possesso di un pezzo di terra sufficiente a sostenere ogni membro della comunità. I comandamenti ci mostrano la natura di Dio e in che modo come esseri umani, e specialmente come cristiani, siamo creati per vivere in una comunità. Le vite condivise dovrebbero essere caratterizzate dalla generosità come simbolo della grazia di Dio, che abbiamo sperimentato noi stessi. Le nostre vite dovrebbero essere caratterizzate dalla giustizia, che mettiamo a disposizione degli altri, perché Dio è un Dio di giustizia. Le nostre vite dovrebbero essere anche caratterizzate dal rialzamento, perché aiutiamo le persone intorno a noi a prendere il loro posto nella società in modo dignitoso. Oggigiorno, non significa necessariamente che dobbiamo possedere un pezzo di terra. Invece dovremmo impegnarci ad aiutare gli altri a trovare un lavoro, a vivere in una casa e ad avere una sana vita sociale.

In un mondo globalizzato, i nostri vicini comprendono anche le persone che vivono in ogni parte del mondo, e siamo obbligati a considerare le conseguenze ecologiche del nostro stile di vita. Trattando il clima e le risorse naturali con cura e rispetto, permetteremo alla vita e allo *shabbat* di fiorire in Africa, Asia e nel resto del mondo. La generosità non conosce confine geografici.

### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

- Ho mai sperimentato personalmente la generosità, la giustizia o il rialzamento per mezzo di altre persone?
  - Cosa impariamo di Dio quando le persone sono generose, combattono per la giustizia e aiutano a rialzare le persone dando loro dignità?
-

- Come posso applicare i comandamenti dello *shabbat*, oltre al riposo, come opportunità per ottenere giustizia sociale?
- In quali aspetti della mia vita posso praticare la generosità in modi nuovi?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

- Preghiamo per le vittime di gravi ingiustizie.
- Preghiamo per le persone ai margini della società che desiderano una vita dignitosa.
- Preghiamo che la chiesa rifletta la generosità e la giustizia di Dio.
- Signore, mostrami come condividere la tua giustizia e generosità ogni giorno.

#### SUGGERIMENTO DI PREGHIERA

*Grazie, Padre celeste, per l'immensa generosità che mostri verso noi esseri umani. Il dono più grande che hai fatto è stato quello di dare tuo figlio in sacrificio per noi. Lui non ci ha mostrato soltanto la tua grazia e giustizia vivendo sulla terra, ma ci ha permesso di ricevere la tua grazia e giustizia con la sua morte e risurrezione.*

*Accordaci saggezza e potenza per mezzo dello Spirito Santo per vivere una vita di generosità e giustizia. E aiutaci a prenderci cura della tua creazione perché siamo fatti a tua immagine. Donaci occhi per vedere coloro che hanno bisogno di essere rialzati affinché oggi possiamo essere canali del tuo amore. Amen.*

Marc Jost, Svizzera.

*Segretario generale dell'Alleanza Evangelica Svizzera (area di lingua tedesca)*

---

## GIORNO 8 – LO SHABBAT E LA SPERANZA

### VERSETTI

*Rimane dunque un riposo sabatico per il popolo di Dio; infatti chi entra nel riposo di Dio si riposa anche lui dalle proprie opere, come Dio si riposò dalle sue. Sforziamoci dunque di entrare in quel riposo, affinché nessuno cada seguendo lo stesso esempio di disubbidienza. Infatti la parola di Dio è vivente ed efficace, più affilata di qualunque spada a doppio taglio, e penetrante fino a dividere l'anima dallo spirito, le giunture dalle midolla; essa giudica i sentimenti e i pensieri del cuore.*

(Ebrei 4,9-12)

### MEDITAZIONE

“Non vedo l’ora di andare in pensione” diceva spesso il mio giovane coinquilino tra il serio e il faceto quando andava a lavorare, anche se gli mancavano ancora diversi decenni di lavoro prima che il suo desiderio si realizzasse... “Evviva la pensione!” a volte può definire il nostro atteggiamento quando pensiamo al “riposo” che ci è stato promesso quando abbiamo dato la nostra vita a Dio, la Terra Promessa che ci aspetta dopo la morte. Può sembrare un obiettivo molto distante se pensiamo alla vita come a un faticoso viaggio nel deserto. Tuttavia l’autore della Lettera agli Ebrei ci “spinge” a entrare nel riposo di Dio immediatamente (cfr. Ebrei 4,11). Rimane infatti un riposo per il popolo di Dio (cfr. Ebrei 4:9), “che significa che c’è un riposo spirituale al quale Dio ci chiama” (Giovanni Calvino). Pertanto una parte del “riposo sabatico” è già a nostra disposizione come anteprima di ciò che sarà la realtà futura e continuerà e aumenterà mille volte tanto nell’eternità promessa. In Ebrei 4 il “riposo” si riferisce a un posto che ci viene promesso nel futuro, una terra sicura e gloriosa per il popolo di Dio, così come a uno stato presente collegato al riposo che Dio ha stabilito al termine della creazione. È sia la terra promessa in cui scorrono latte e miele sia il momento di comune esultanza alla presenza di Dio. Un giorno arriveremo alla fine del viaggio, proprio come il popolo di Dio raggiunse la terra di Canaan. Ma da oggi in poi e oggi in particolare siamo invitati ad avere un assaggio di questo riposo e a rivolgerci a Dio per meravigliarci della sua gloria, per ricordarci di quello che ha fatto e riporre in Lui la nostra fiducia. Quest’ultimo aspetto è cruciale perché l’autore della Lettera agli Ebrei avverte i lettori che proprio come gli Israeliti persero l’opportunità di entrare nella Terra Promessa a Cades-Barnea, così noi perdiamo la nostra occasione quando induriamo i nostri cuori. Se scegliamo di fidarci di Dio giorno per giorno, il “riposo sabatico” ci accompagnerà fino a quando vi entreremo nella sua forma autentica alla sua presenza eterna.

Scegliamo di non essere ignoranti nella nostra adorazione ma adoriamo Dio in Spirito e verità. Leggi la Bibbia e ascolta la voce di Dio. Leggi la Bibbia e guarda Gesù. Leggi la Bibbia e ricevi la potenza dello Spirito Santo.

---

#### DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

- Che cosa significa “riposo spirituale” per me?
- In che modo i miei momenti sabatici nutrono la mia speranza?
- Ci sono aspetti della mia vita che mi hanno portato a “indurire il mio cuore”?

#### SOGGETTI DI PREGHIERA

- Preghiamo che Dio ci dia riposo oggi.
- Preghiamo chiedendo perdono per i momenti in cui abbiamo indurito il cuore e ci siamo allontanati da Dio.
- Preghiamo chiedendo perdono e per la sua promessa di farci entrare nella Terra Promessa, un luogo di riposo e il posto in cui Lui trascorrerà l’eternità insieme a noi.
- Preghiamo chiedendo aiuto nell’incoraggiarci gli uni gli altri ed essere un buon esempio di fedeltà per la prossima generazione.

#### SUGGERIMENTO DI PREGHIERA

*Padre, mi fido di Te anche se forse sono nel deserto, perché so che Tu mi condurrà nel tuo riposo, nel rifugio sicuro della tua presenza gloriosa. Voglio vivere alla tua presenza per ricevere questa speranza e il “riposo sabatico” ogni giorno. Amen.*

Michael Mutzner, Svizzera

*Rappresentante permanente alle Nazioni Unite di Ginevra per l’Alleanza Evangelica Mondiale*

---

Un sentito grazie alle traduttrici Alessia Crispo, Arianna Ghisu, Olga Latino!

**Non dimenticare di ascoltare e diffondere il podcast di Ideaitalia**

<https://ideaitalia.buzzsprout.com/>

---

A cura dell'Ufficio stampa dell'Alleanza Evangelica Italiana

Tel. redazione: (+39) 333 8558174

e-mail: [ufficio.stampa@alleanzaevangelica.org](mailto:ufficio.stampa@alleanzaevangelica.org)

[www.alleanzaevangelica.org](http://www.alleanzaevangelica.org)

Redazione: Lucia Stelluti, Chiara Lamberti, Leonardo De Chirico, Giovanni Marino, Stefano Bogliolo, Sergio De Blasi, Carine Francq.

Le opinioni espresse su *Ideaitalia* sono esclusivamente dei loro autori, e non impegnano pertanto necessariamente l'AEI. I testi possono essere ripresi liberamente citando la fonte.

Un'informazione che forma non può essere un compito di pochi: ha bisogno anche del tuo sostegno.

Sostieni *Ideaitalia*:

Banca: UFFICIO PPTT DISTRETTO ROMA

Agenzia: POSTE CENTRO

Via Marmorata, 4, 00153 Roma

IBAN: IT64No760103200000046728002

SWIFT CODE: BPPIITRRXXX

---