



# ***UN ATTO DI GENTILEZZA***

40 giorni. 40 azioni.



The Salvation Army  
International Spiritual Life Development



***“In questo si è manifestato per noi l’amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo”.***

– I Giovanni 4:9 (NR)

Il periodo che precede la Pasqua è una ricorrenza importante per la vita di ciascun credente, un tempo di preparazione e di riflessione che dispone i nostri cuori e la nostra mente alla celebrazione della Pasqua, in cui ricordiamo la vita, la morte e la risurrezione del nostro Salvatore, Gesù.

Durante questo tempo di preparazione molte persone scelgono di preparare i propri cuori al ricordo del prezioso sacrificio di Gesù attraverso un tempo di rinuncia, magari privandosi di qualcosa che gli piace - forse mangiare cioccolato, bere caffè o altre bibite, guardare la TV, essere sui social media, ecc. In occasione di questo tempo di preparazione, mentre onoriamo questa tradizione di rinuncia, invitiamo i Salutisti a raccogliere una sfida. Una sfida a impegnarsi in piccoli ma intenzionali atti di gentilezza, a sacrificare ogni giorno un po' di tempo, energia o denaro per gli altri.

Nelle settimane che precedono la domenica di Pasqua, ogni giorno condividiamo le Scritture e vi invitiamo a riflettere e poi a compiere intenzionalmente e generosamente un atto di gentilezza.

Mentre mostriamo gentilezza e generosità agli altri in questo periodo di rinuncia, possiamo riflettere sull'amore smisurato di Dio e sulla sua generosità nei nostri confronti.

Rivolgiamo i nostri cuori a Dio e camminiamo verso la somiglianza a Cristo. Impegniamoci a essere generosi e a rivolgerci ai nostri vicini con amore. Un piccolo e significativo atto di gentilezza alla volta.



**PORTARE GIOIA**

Giorno 1 Mercoledì 14 febbraio 2024 (Mercoledì delle Ceneri)

“Uno sguardo sereno dà gioia profonda; una buona notizia ridona forza”. – Proverbi 15:30 (TILC)

Sorridi a chiunque incontrerai oggi.

Giorno 2 giovedì 15 febbraio 2024

“Or sappiamo che tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno”. – Romani 8:28 (NR)

Invia un biglietto o un messaggio di incoraggiamento a qualcuno che sta attraversando un momento difficile. Ricordagli questa promessa dalla Parola di Dio.



**INCORAGGIARE**

Giorno 3 venerdì 16 febbraio 2024

“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”. – I Tessalonicesi 5:16-18 (NR)

Oggi scrivi tre cose per cui sei grato e poi condividile con qualcun altro. Chiedi anche a loro di pensare per cosa sono grati.



**RINGRAZIARE**





Giorno 5 lunedì 19 febbraio 2024

“Ora voi siete il popolo di Dio. Egli vi ha scelti e vi ama. Perciò abbiate sentimenti nuovi: di misericordia, di bontà, di umiltà, di pazienza, e di dolcezza”.

– Colossesi 3:12 (TILC)

Pratica in modo intenzionale la pazienza e la gentilezza in tutte le tue relazioni di oggi.

Giorno 6 martedì 20 febbraio 2024

“Lavorate serenamente, qualunque sia il vostro lavoro, fatelo come se steste lavorando per il Signore, e non semplicemente per il vostro padrone, ricordando che è il Signore Gesù che vi darà la ricompensa. In realtà è per lui che state lavorando”. – Colossesi 3:23-24 (PEV)

Invia un biglietto di apprezzamento a un operatore locale specializzato o di emergenza (ad esempio, infermiere, medico, vigile del fuoco, agente di Polizia, ecc.).



Giorno 7 Mercoledì 21 febbraio 2024

“O uomo, egli ti ha fatto conoscere ciò che è bene; che altro richiede da te il SIGNORE, se non che tu pratichi la giustizia, che tu ami la misericordia e cammini umilmente con il tuo Dio?” – Michea 6:8 (NR)

Approfondisci un problema sociale o ambientale. Esamina i modi in cui sensibilizzare l'opinione pubblica o contribuire a una soluzione. Fai ciò che puoi oggi.



Giorno 8 giovedì 22 febbraio 2024

“Fratelli e sorelle, vi preghiamo di aver riguardo per coloro che faticano in mezzo a voi, che vi sono preposti nel Signore e vi istruiscono, e di tenerli in grande stima e di amarli a motivo della loro opera. Vivete in pace tra di voi.”

– I Tessalonicesi 5:12-13 (NR)

Mostra ai tuoi responsabili del Corpo che li stimi.

Giorno 9 venerdì 23 febbraio 2024

“Perciò, fratelli miei carissimi, state saldi, incrollabili, sempre abbondanti nell'opera del Signore, sapendo che la vostra fatica non è vana nel Signore” – I Corinzi 15:58 (NR)

Mostra gratitudine a un mentore o a un insegnante che ha avuto un impatto positivo sulla tua vita. Cerca di essere il più specifico possibile. Potresti scrivere una lettera o dirglielo di persona.



Giorno 10 sabato 24 febbraio 2024



Ora voi siete il popolo di Dio. Egli vi ha scelti e vi ama. Perciò abbiate sentimenti nuovi: di misericordia, di bontà, di umiltà, di pazienza, e di dolcezza. Sopportatevi a vicenda: se avete motivo di lamentarvi degli altri, siate pronti a perdonare, come il Signore ha perdonato voi.

– Colossesi 3:12-13 (TILC)

Fai un gesto di gentilezza nei confronti di una persona con la quale potresti aver avuto divergenze o conflitti.

“In questo si è manifestato per noi l'amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo”. – I Giovanni 4:9 (NR)

Come hanno influito sulle tue relazioni gli atti di gentilezza intenzionale che hai compiuto in quest'ultima settimana?

Rifletti su momenti specifici e considera come queste azioni possano aver contribuito al tuo personale cammino di crescita spirituale.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for handwritten reflection.



Giorno 11 lunedì 26 febbraio 2024

“Cari fratelli e sorelle, non dimenticate mai che è meglio ascoltare molto, parlare poco e non adirarsi”.

– Giacomo 1:19 (PEV)

Ascolta attentamente senza interruzioni qualcuno che ha bisogno di parlare.

Giorno 12 martedì 27 febbraio 2024

“Ogni volta che mi ricordo di voi, ringrazio il mio Dio”.

– Filippesi 1:3 (PEV)

Scrivi un biglietto di ringraziamento a qualcuno che ha avuto un impatto positivo sulla tua vita.



Giorno 13 Mercoledì 28 febbraio 2024

“Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché vedano le vostre buone opere e glorifichino il Padre vostro che è nei cieli”. – Matteo 5:16 (NR)

Offriti di aiutare un collega o un compagno di classe con un compito o un progetto.



Giorno 14 giovedì 29 febbraio 2024

“Le parole gentili sono un favo di miele; dolcezza all'anima, salute alle ossa”. – Proverbi 16:24 (NR)

Condividi un messaggio positivo e edificante sui social media.

Giorno 15 venerdì 1 marzo 2024

“Gesù, veduto ciò, si indignò e disse loro: - Lasciate che i bambini vengano da me; non glielo vietate, perché il regno di Dio è per chi assomiglia a loro”. – Marco 10:14 (NR)

Incoraggia un bambino (nella tua chiesa o nella tua famiglia) con una parola o un biglietto scritto che gli faccia capire che è amato e apprezzato.



Giorno 16 sabato 2 marzo 2024



“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 4:31-32 (NR)

Scegli intenzionalmente di essere gentile nelle parole e nelle azioni, soprattutto nelle situazioni difficili.

“In questo si è manifestato per noi l'amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo”. – I Giovanni 4:9 (NR)

Come hanno influito sulle tue relazioni gli atti di gentilezza intenzionale che hai compiuto in quest'ultima settimana?

Rifletti su momenti specifici e considera come queste azioni possano aver contribuito al tuo personale cammino di crescita spirituale.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots for reflection notes.



Giorno 17 lunedì 4 marzo 2024

“Perciò, incoraggiatevi ed edificatevi a vicenda, come infatti state già facendo.” – I Tessalonicesi 5:11 (PEV)

Offri parole di apprezzamento e di incoraggiamento a coloro che ti circondano oggi.

Giorno 18 martedì 5 marzo 2024

“Non rifiutare un beneficio a chi vi ha diritto, quando è in tuo potere di farlo”. – Proverbi 3:27 (NR)

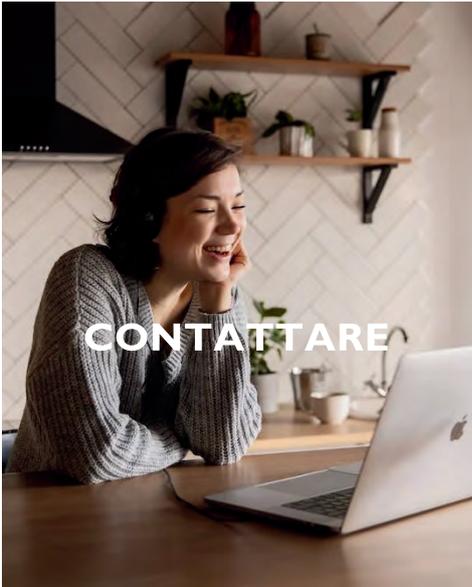
Condividi un libro, un articolo o una risorsa che ti ha ispirato con qualcuno che potrebbe trarne beneficio.



Giorno 19 mercoledì 6 marzo 2024

“Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.” – Filippesi 4:6-7 (NR)

Offriti di pregare per qualcuno che sta attraversando un momento difficile.



Giorno 20 giovedì 7 marzo 2024

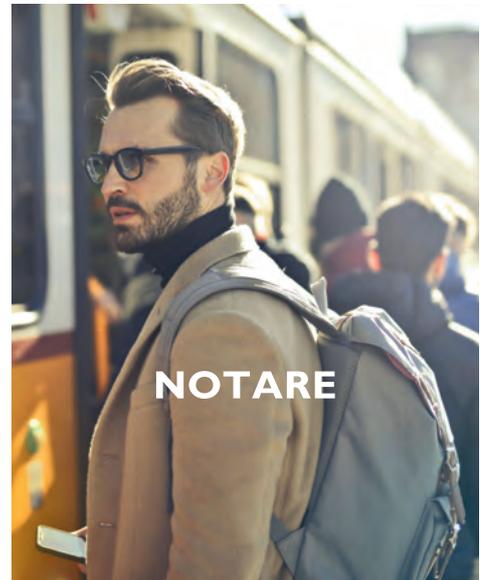
“Un amico ti ama in ogni circostanza,  
è un fratello nel giorno dell'avversità”.  
– Proverbi 17:17 (TILC)

Contatta qualcuno con cui non parli da tempo e informati su come sta.

Giorno 21 venerdì 8 marzo 2024

“...cercando ciascuno non il proprio interesse, ma anche quello degli altri...” – Filippesi 2:4 (NR)

Fai caso a chi ti circonda. Permetti a qualcuno di precederti in una fila o cedi il tuo posto a qualcuno se usi i mezzi pubblici. Cerca di far sentire gli altri speciali.



Giorno 22, sabato 9 marzo 2024

**RACCOGLIERE**



“Gustate e vedete com'è buono il Signore:  
felice l'uomo che in lui si rifugia”. – Salmo 34:9 (TILC)

Crea un “vaso delle benedizioni” e incoraggia gli altri a contribuire con note di gratitudine e benedizioni durante la giornata.

“In questo si è manifestato per noi l'amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo”. – I Giovanni 4:9 (NR)

Come hanno influito sulle tue relazioni gli atti di gentilezza intenzionale che hai compiuto in quest'ultima settimana?

Rifletti su momenti specifici e considera come queste azioni possano aver contribuito al tuo personale cammino di crescita spirituale.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for handwritten reflection.



Giorno 23 lunedì 11 marzo 2024

“In verità vi dico che in quanto lo avete fatto a uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me”.

– Matteo 25:40 (NR)

Visita o chiama qualcuno che potrebbe essere solo o aver bisogno di compagnia.

Giorno 24 martedì 12 marzo 2024

“ Non fate nulla per invidia e per vanto, anzi, con grande umiltà, stimate gli altri migliori di voi”. – Filippesi 2:3 (TILC)

Pratica l'umiltà mettendo i bisogni degli altri davanti ai tuoi.



Giorno 25 mercoledì 13 marzo 2024

“Questo è il giorno che il Signore ci ha preparato; festeggiamo e rallegriamoci in esso”. – Salmo 118:24 (NR)

Oggi scegli di essere pienamente presente e impegnato nelle tue interazioni con gli altri. Se necessario, metti da parte i dispositivi o qualsiasi altra distrazione.



Giorno 26 giovedì 14 marzo 2024

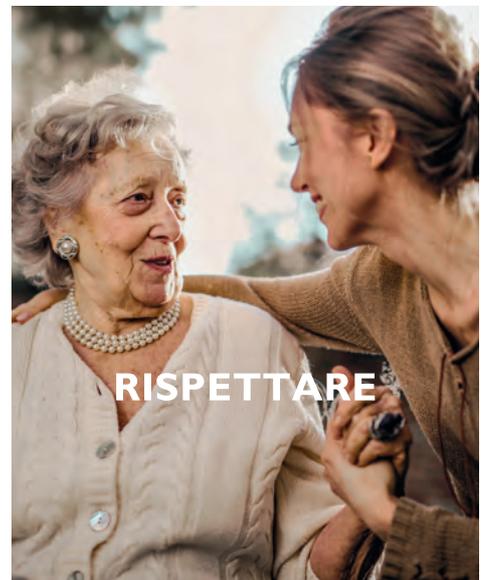
“Come, dunque, avete ricevuto Cristo Gesù, il Signore, così camminate in lui; radicati e edificati in lui, saldi nella fede, come vi è stata insegnata, e abbondando nel ringraziamento”. – Colossesi 2:6-7 (NR)

Sii intenzionale e sincero nel dire “grazie” a chi ti sta servendo oggi. Potresti iniziare dalla cassiera del supermercato, all'autista dei mezzi pubblici, al barista o all'addetto alle pulizie dell'ufficio.

Giorno 27 venerdì 15 marzo 2024

“Alzatevi con rispetto davanti a un vecchio. Dimostrate con il vostro comportamento che mi rispettate. Io sono il Signore vostro Dio”. – Levitico 19:32 (TILC)

Offriti di aiutare un vicino anziano nelle faccende domestiche o nelle commissioni.



Giorno 28 sabato 16 marzo 2024

“Dio il Signore prese dunque l'uomo e lo pose nel giardino di Eden perché lo lavorasse e lo custodisse”. – Genesi 2:15 (NR)

Impegnati nella tutela dell'ambiente partecipando a una pulizia comunitaria o semplicemente raccogliendo i rifiuti che vedi intorno a te.



“In questo si è manifestato per noi l'amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo”. – I Giovanni 4:9 (NR)

Come hanno influito sulle tue relazioni gli atti di gentilezza intenzionale che hai compiuto in quest'ultima settimana?

Rifletti su momenti specifici e considera come queste azioni possano aver contribuito al tuo personale cammino di crescita spirituale.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for handwritten reflection.



Giorno 29 lunedì 18 marzo 2024

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

Esercita il perdono lasciando andare il rancore o il risentimento.

Giorno 30 martedì 19 marzo 2024

“ Non dimenticate di fare il bene e di mettere in comune ciò che avete. Perché sono questi i sacrifici che piacciono al Signore”. – Ebrei 13:16 (TILC)

Cucina o condividi un pasto semplice con qualcuno che magari sta attraversando un momento difficile.



Giorno 31 Mercoledì 20 marzo 2024

“Non stanchiamoci allora di fare il bene, perché, a suo tempo, se non ci scoraggiamo e rinunciamo, avremo un raccolto di benedizioni”. – Galati 6:9 (PEV)

Mostra apprezzamento per coloro che servono nella tua chiesa offrendo loro un versetto delle Scritture come incoraggiamento.



## AVER CURA



Giorno 32 giovedì 21 marzo 2024

“Portate i pesi gli uni degli altri e adempirete così la legge di Cristo”. – Galati 6:2 (NR)

Invia un pacchetto regalo a un amico o un familiare. Fallo semplice, ponderato e personale. Includi qualcosa che gli piace e un biglietto di incoraggiamento.

Giorno 33 venerdì 22 marzo 2024

“Innanzitutto ti raccomando che si facciano preghiere a Dio per tutti gli uomini: domande, suppliche e ringraziamenti. Bisogna pregare per i re e per tutti quelli che hanno autorità, affinché si possa vivere una vita tranquilla, in pace; una vita dignitosa e dedicata a Dio”.  
– 1 Timoteo 2:1-2 (TILC)

Contatta un tuo rappresentante locale o consigliere comunale o il sindaco e fagli sapere che stai pregando per loro.

## SOSTENERE



Giorno 34 sabato 23 marzo 2024

“Un’età dirà all’altra le lodi delle tue opere, e farà conoscere i tuoi prodigi”. – Salmo 145:4 (NR)

Cerca di stabilire un contatto e sostenere una persona di un’altra generazione.

## CONNETTERSI



“In questo si è manifestato per noi l'amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo”. – I Giovanni 4:9 (NR)

Come hanno influito sulle tue relazioni gli atti di gentilezza intenzionale che hai compiuto in quest'ultima settimana?

Rifletti su momenti specifici e considera come queste azioni possano aver contribuito al tuo personale cammino di crescita spirituale.

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for handwritten reflection.



Giorno 35 lunedì 25 marzo 2024

“Date, e vi sarà dato; vi sarà versata in seno buona misura, pigiata, scossa, traboccante; perché con la misura con cui misurate, sarà rimisurato a voi”. – Luca 6:38 (NR)

Dona oggetti o denaro all'ente di beneficenza locale, al Centro o al Corpo dell'Esercito della Salvezza.

Giorno 36 martedì 26 marzo 2024

“La tua parola è una lampada al mio piede e una luce sul mio sentiero”. – Salmo 119:105 (NR)

Condividi con qualcuno il tuo passo preferito delle Scritture. Di loro cosa significa per te. Se è il momento, invita a condividere anche il loro passo preferito.



Giorno 37, mercoledì 27 marzo 2024

“Se dunque io, che sono il Signore e il Maestro, vi ho lavato i piedi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Infatti, vi ho dato un esempio, affinché anche voi facciate come vi ho fatto io”. – Giovanni 13:14-15 (NR)

Offriti di lavare i piatti o di svolgere un lavoro domestico che normalmente non faresti.



Giorno 38 giovedì 28 marzo 2024 (giovedì santo)

“Io vi do un nuovo comandamento: che vi amiate gli uni gli altri. Come io vi ho amati, anche voi amatevi gli uni gli altri. Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avete amore gli uni per gli altri”. – Giovanni 13:34-35 (NR)

Di a una persona cara che la ami. Rifletti su come dimostrare l'amore a chi ti è meno facile amare.

Giorno 39 Venerdì 29 marzo 2024 (Venerdì Santo)

“Se dunque tu stai per offrire la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia lì la tua offerta davanti all'altare, e va' prima a riconciliarti con tuo fratello; poi vieni a offrire la tua offerta”.  
– Matteo 5:23-24 (NR)

Pratica il perdono e riconciliati con qualcuno, se possibile.



Giorno 40 sabato 30 marzo 2024

“Perciò, fratelli miei carissimi, state saldi, incrollabili, sempre abbondanti nell'opera del Signore, sapendo che la vostra fatica non è vana nel Signore”. – I Corinzi 15:58 (NR)

Fai una valutazione sul periodo che hai trascorso in riflessione, condividi le tue esperienze con gli altri ed esprimi gratitudine per il percorso fatto.



***È RISORTO...***  
***È VERAMENTE RISORTO!***



Lo sviluppo della vita spirituale internazionale dell'Esercito della Salvezza

[sar.my/spirituallife](https://sar.my/spirituallife)

[@SalvArmySpiritualLife](https://www.instagram.com/SalvArmySpiritualLife)