

## Marzo

**Domenica 3** Culto con Santa Cena  
Ore 10:00

**Domenica 10** Culto  
Ore 10:00

**Domenica 17** Culto  
Ore 10:00

**Domenica 24** Culto  
Ore 10:00

**Mercoledì 27 - Venerdì 29, Ore 7:00-9:00 / 12:00-14:00 / 19:00-21:00**  
**Giornate di Preghiera, Digiuno e Lode**

**Domenica 31** Culto di Pasqua  
Ore 10:00

## Aprile

**Domenica 7** Culto  
Ore 10:00 *Ospite: Past. Luca Castellana, Chiesa Viva Giubiasco*

**Domenica 14** Culto  
Ore 10:00

**Domenica 21** Culto  
Ore 10:00

**Sabato 27** Serata di lode e preghiera XXL  
Ore 20:00

**Domenica 28** Culto  
Ore 10:00 *Ospite: Past. Daniele Ventura, Chiesa Rebot Rivera*

Marzo - Aprile 2024

# Agenda



CENTRO CRISTIANO CEP | Via Vallemaggia 23 | 6600 Locarno  
Tel. 091 751 31 01 | [www.ceplocarno.ch](http://www.ceplocarno.ch)



## Riflessione

### Il cibo che ci fa stare in salute

Negli ultimi mesi, diverse persone a me vicine, hanno cambiato il loro tipo di alimentazione. Anche nell'ambito lavorativo, avendo un'attività nel campo del fitness, capita spesso di vedere clienti che modificano il loro regime alimentare. I motivi sono diversi: sovrappeso, problemi di salute e prendere coscienza dell'importanza di mangiare in modo più sano e bilanciato. Personalmente so che dovrei mangiare meno o evitare certi cibi, ma.....faccio molta fatica, il buon cibo mi piace troppo! Mangiare è necessario, appaga i nostri sensi e vuol dire anche convivialità, ma non tutto ciò che ingeriamo ci fa bene ed è sano, anzi! È importante quindi valutare gli alimenti che ingeriamo, astenendoci o limitando cibi che non fanno bene.

Anche la bibbia ci incoraggia a prenderci cura del nostro corpo. Sta scritto in *1 Corinzi 6,19* "Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio?"

Siamo spronati a badare bene al nostro corpo: con un'alimentazione sana, con movimento regolare e abbastanza riposo; dormire ore sufficienti e osservare il giorno di riposo, che è un comandamento di Dio. *Esodo 20,8-10a* "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."

Come il cibo, così anche "nutrirsi spiritualmente" in modo sano è fondamentale. Non è solo avere un tempo

quotidiano con Dio, ma anche essere attenti a ciò che vediamo, sentiamo e facciamo; astenendoci da ciò che non ci fa bene (es. continue immagini di violenza, pornografia, continue notizie negative, ecc.). Per stare bene l'ideale è fare tre pasti più due spuntini. Per curare il nostro corpo spirituale non c'è una "ricetta" o un "metodo certificato". Sicuramente è buono avere una connessione costante tramite lo Spirito Santo ed un "culto personale giornaliero" in un momento della giornata, cercando di utilizzare tutti gli strumenti che il Signore ci mette a disposizione (lode, adorazione, lettura e meditazione della parola, preghiera e ascolto).

Una costante e buona alimentazione ci farà stare in salute, crescere spiritualmente e sarà benefica per il nostro percorso di fede. Essere costanti non è sempre facile. Per questo abbiamo bisogno che il suo amore ci "riempia", il desiderio di avere intimità con lui sia "la benzina del nostro motore".

V'incoraggio quindi a nutrire bene corpo, anima e spirito in modo da essere sani e belli dentro e fuori!

Il Signore  
Vi Benedica  
Grandemente!



Felice Bianco membro del Consiglio di Chiesa CEP Locarno

## Testimonianza

### Consolazione nel lutto

Quando avevo 55 anni ho perso mio fratello. Si è suicidato con un'arma da fuoco. Ero talmente sotto choc che mi sono precipitata subito da un consulente nella speranza di trovare conforto. Ma ne sono uscita sconsolata e delusa.

Poi è arrivato il momento "all'istituto di medicina legale" per identificarlo. In questa occasione volevo appoggiarmi a mio fratello maggiore ma lui mi teneva a distanza. Ancora una volta mi sentivo sola e sconsolata. Una delusione dopo l'altra!

La speranza di ricevere consolazione dalle persone non c'era più! Era solo un'illusione. Nel profondo, ero delusa da me stessa. Perché? Perché avevo rifiutato la richiesta del mio defunto fratello di trasferirsi da noi. Questi sensi di colpa mi pesavano per diverse settimane.

Due mesi dopo decisi di invitare parenti e amici credenti a un semplice pasto. Era il mio compleanno e sentivo il bisogno di avvicinare i miei parenti con i credenti a me vicini. Svuotai le mie viscere davanti a tutti, la mia vita interiore venne alla luce. In seguito, a tutti coloro che lo desideravano fu data la possibilità di parlare.

Una persona, dalla quale non mi aspettavo una parola spirituale, si alzò e disse: "Rosette non ha colpa!". Era Dio che mi parlava! Ho iniziato a cambiare l'attitudine del mio cuore. Ho capito che Dio può parlarmi attraverso qualsiasi persona. Ho capito che Dio non vuole che mi affligga per tutta la vita.

Da questa esperienza ho imparato che normalmente le persone ci deludono quando ci aspettiamo da loro un conforto. Dio vuole darci conforto nella sua maniera e spesso si usa di persone che Lui manda.

GESÙ è l'unico liberatore competente per liberarci da una coscienza colpevole. La mia natura piuttosto inclina al dovere è ancora spesso messa alla prova dal tentatore: "Pensi davvero che Gesù ti perdonerà di nuovo, hai già beneficiato così spesso della sua bontà?".

La mia risposta: "Gesù, il mio Salvatore, mi perdona perché è misericordioso e rimane tale". Efesini 1:7

Rosette Roth



## Gruppi



### Reparto Infanzia 3 -10 anni

Domenica, ore 10:15  
Resp. Emanuela di Campli  
Tel. 079 444 43 45



### Teens 11-15 anni

Domenica, ore 10:40  
Resp. Ambra Pura  
Tel. 076 495 27 78



### Youths 12-17 anni

Venerdì, ore 18:00  
Resp. Ambra Pura  
Tel. 076 495 27 78



### Young Adults 18-30 anni

Sabato, ore 19:30  
Resp. Nicola Bianco  
Tel. 079 689 00 62



### Piccoli gruppi (cellule)

**Ascona**, martedì ore 14.00 - Ruedi e Rosette Roth, Tel. 091 791 12 70  
**Cannobio (I)**, venerdì o sabato ore 20.00 - Angelo Restivo, Tel. 078 835 13 33  
**Cugnasco**, martedì ore 14.00 - Rosa Lacentra Tel. 076 576 23 29  
**Locarno**, mercoledì ore 20.15 - Felice Bianco Tel. 079 207 03 07  
**Locarno**, mercoledì ore 20.15 - Tiziana Zuccaro Tel. 079 295 09 71  
**Moghegno**, martedì (ogni 2 sett.) ore 14.00, Maria Scherrer Tel. 076 232 09 82

## Prossimi Eventi



### Incontri Alphaive

Martedì 19.30 – 21.30 Iscrizioni fino al 12.3.  
[ceplocarno.ch/alpha](http://ceplocarno.ch/alpha)



### Cellule a tema

Inizio 8 aprile fino al 14 giugno, temi  
stimolanti con gruppi simpatici



### Atelier SOZO ARTE

Sabato 16 aprile ore 14:00 - 17:00  
Dio parla attraverso l'arte



### Serata di lode e preghiera XXL

Venerdì 27 aprile ore 20.00  
Loda Dio e lasciati toccare da Lui.





## Seminario profezia con Walter Penzhorn

Dal 2 al 3 febbraio abbiamo avuto un seminario sul tema della profezia con il Past. Walter Penzhorn. Ecco alcuni racconti di chi ha partecipato.

Avevo due richieste, due dubbi, per i quali speravo Dio mi desse risposta. E durante l'incontro con il team profetico così è stato. Dio mi ha risposto proprio a queste due domande, confermandomi la sua infinita presenza. E l'ha nuovamente confermata quando, io e un'altra persona abbiamo avuto la stessa immagine profetica per la persona per cui stavamo pregando. Semplicemente bellissimo!

Lila

All'inizio non ero sicuro di partecipare, siccome mi sentivo ancora inesperto e non conoscevo molto il tema. Pensavo fosse riservato ai cristiani di lunga data. Invece quando Christiane Storm durante la predica ha detto che ogni cristiano può sentire la voce di Dio, mi sono buttato. Il seminario è stato davvero illuminante e ho potuto sperimentare la presenza di Dio tra di noi. Ho ricevuto parole incoraggianti e ho imparato molto.

Aronne

Non ero sicura di volere partecipare a questo seminario, ma con mia sorpresa ha rappresentato per me la possibilità di fare pace con i diversi vissuti negativi legati al tema della profezia. Penzhorn ha dato degli input interessanti e condiviso le sue esperienze in modo chiaro e accurato. Mi ha colpito positivamente come questo seminario si sia tenuto in un ambiente ben regolato ed ordinato. Nonostante ci

fossero tante persone in una stanza regnava la calma, la pace e l'ordine. Questo mi ha permesso di lasciar cadere i miei pregiudizi e come tutti i partecipanti, ho ricercato la presenza di Dio e la guida dello Spirito Santo. Ho fatto cadere i miei muri e sento che lo Spirito mi ha parlato. Mi sento benedetta ad avere preso parte a questo evento e spero di poter approfondire la tematica con questo relatore.

Daniela B.

WOW, ho davvero toccato il cielo con un dito! Il clou per me è stato il momento della preghiera profetica. Sono stati 11 minuti e 11 secondi di puro ascolto di Dio. Non provavo emozione né commozione, ogni parte di me era raccolta e tesa a una straordinaria concentrazione. Quattro persone a me perfettamente sconosciute, dello schermo di un PC mi hanno riferito, ognuna secondo il proprio canale, lo stesso messaggio: il pensiero di Dio per me. Illuminante, confortante, rivelatore. Ciò di cui avevo proprio bisogno in questa fase della mia vita. Ho incredibilmente compreso ogni parola malgrado si esprimevano in tedesco e a una gran velocità. Credo che Dio abbia voluto mettermi le ali.

Fiorenza

La preghiera e la meditazione non sono per me immediate: ho un gran "rumore di fondo" nei miei pensieri e mi è difficile distinguere cosa possa arrivare da Dio e cosa no. Non sapevo cosa avrei potuto apprendere da questa esperienza, ma due cose sono state efficaci: come interpretare i sogni, le immagini o le parole che toccano la mia mente e fare una prima valutazione: se scartarle o considerarle. Come seconda cosa, il pregare in gruppo gli uni per gli altri: la "condivisione" è sempre stata una formula vincente nel mio rapporto con Dio e mettermi nella condizione (inizialmente scomoda) di percepire qualcosa per il mio prossimo, mi ha mostrato un cammino che come per ogni cosa va esercitato affinché si sviluppi. Questo seminario mi ha fatto capire che sentire la voce di Dio è davvero qualcosa che chiunque può vivere e non solo per pochi eletti.

Alessio



Nel 2019 ho partecipato al seminario P1 a Lucerna, dove sono state insegnate le basi con esercizi pratici. Lì ho imparato il significato della parola "profezia", cioè la parola greca che significa "per, al posto di" e "pronunciare". In altre parole, ascoltare da Dio e pronunciare. Questo seminario è stato come un'integrazione, un compimento, ed è diventato molto importante per me: sì, è Dio stesso che parla! Perciò voglio davvero prenderlo sul serio, crederci e proclamarlo.

Perché Lui l'ha detto.

Susanna

Durante il seminario e il tempo di ascolto, mi è sembrato di poter percepire il cuore del Padre. Ciò che non è accessibile alla mente era possibile per chi ascolta e apre il cuore: sentire il parlare di Dio. Ho capito che anche il mio cuore doveva essere amato per comprendere le parole di Dio. Mi hanno colpito di nuovo anche le parole premurose di Dio a Paolo (prima del viaggio e durante il naufragio). Grazie a **un** uomo di Dio a bordo, **tutti** gli altri viaggiatori della nave furono salvati e benedetti. Mi piace trasferire questo concetto a noi oggi.

Il seminario mi ha dato importanti impulsi nel mio cammino di fede.

Giorgio