

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# contatto

Anno 11 • Numero 3

## È VIVO!

La Pasqua porta il cambiamento

## Un mondo imperfetto

La risposta è l'amore

## 11 suggerimenti

Tristezza vai via



## DETTO TRA NOI

La prima volta che lessi i Vangeli, avevo vent'anni. Fu allora che cominciai anche a formare i miei pensieri su Dio e Gesù. Prima di allora le mie idee al riguardo erano appena abbozzate e si basavano su cose che avevo sentito dire da altri. La verità è che non avevo mai pensato sul serio all'argomento.

Man mano che leggevo, la maggior parte delle cose erano così nuove per me che sembravano avere poco senso. Chi non avrebbe voluto far parte di un mondo in cui i miracoli avvenivano sul serio, le cose sbagliate erano disapprovate, i deboli e gli oppressi erano difesi e l'amore aveva l'ultima parola? Quello che Gesù diceva — come: «Se dimorate nella mia parola ... conoscerete la verità e la verità vi farà liberi»<sup>1</sup> — mi spingeva a tornare a leggere per saperne di più. Lessi tutti e quattro i Vangeli, poi ricominciai da capo con Matteo.

Dopo parecchie settimane mi resi conto che non erano soltanto i miei pensieri a cambiare. Stavo aspettando che la "verità" mi colpisse in mezzo agli occhi, ma non successe mai. Qualcosa, però, era all'opera nel mio spirito. Ogni volta che accettavo come vera un'affermazione o una storia, il mio piccolo grumo di fede batteva sull'amore di Dio, come selce sull'acciaio, e volavano scintille: attimi di una gioia strana, fatta in parte di serenità e in parte d'euforia.

In seguito, passai dai Vangeli ad altre parti della Bibbia e in essa scoprii dei passi che mi aiutarono a capire quello che succedeva dentro di me. Come il Salmista e come molti altri prima e dopo di me, avevo scoperto che «alla destra [di Dio] vi sono delizie in eterno»<sup>2</sup>. L'apostolo Pietro si spinse oltre nella descrizione della connessione cuore a cuore che avevo fatto con il mio Creatore: «Pur non avendolo visto, voi lo amate e, credendo in Lui anche se ora non lo vedete, voi esultate di una gioia ineffabile e gloriosa»<sup>3</sup>.

Possa quella gioia essere anche vostra.

K. P.

1. Giovanni 8,31-32

2. Salmi 16,11

3. 1 Pietro 1,8

Se ti interessa ricevere altri numeri di Contatto, se desideri abbonarti o se vuoi ordinare altre nostre pubblicazioni a sfondo biblico, scrivici, telefonaci o mandaci una e-mail oggi stesso. Abbiamo a tua disposizione un vasto assortimento di pubblicazioni per nutrire l'anima, sollevare lo spirito, rinforzare i legami familiari e offrire momenti di divertimento ai bambini. Puoi rivolgerti a uno dei nostri distributori o a uno dei seguenti indirizzi:

*Progetto Aurora*  
*Redazione di Contatto*  
Casella postale 17  
37069 Villafranca VR  
e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)  
web: [www.thefamilyitalia.it](http://www.thefamilyitalia.it)

LE PUBBLICAZIONI SONO DISPONIBILI IN  
ALTRE LINGUE PRESSO:

*Activated Europe*  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
England  
[activatedeurope@activated.org](mailto:activatedeurope@activated.org)  
[www.activatedeurope.com](http://www.activatedeurope.com)  
+44 (07801) 442-317

Visita il nostro sito Web internazionale  
(in inglese)  
[www.activated.org](http://www.activated.org)

DIRETTORE Augusto Maffioli  
REDATTORI Keith Phillips, Aaron Rossi  
DESIGN Gentian Suçi  
PRODUZIONE Samuel Keating  
TRADUZIONI Ass. Progetto Aurora  
STAMPA BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2013 Associazione Progetto Aurora  
Tutti i diritti riservati.  
Pubblicato da Associazione Progetto Aurora  
Direzione e redazione: Via Vago 3/G - Caldiero VR  
Tel. 340 5039143

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi. In alcuni casi, possono essere usate la Nuova Riveduta (NR), la CEI (CEI), la Diodati (D) e la Traduzione In Lingua Corrente (TILC).

ELENA SICHROVSKY

# speranza viva

**SONO CRESCIUTA IN UNA FAMIGLIA CRISTIANA E HO SENTITO LA STORIA DELLA PASQUA FIN DA PICCOLA**, ma solo l'anno scorso ho scoperto che cosa significa per me personalmente.

L'anno scorso, a Pasqua, i miei pensieri non erano proprio rivolti alla gloria della risurrezione di Gesù, o al trionfo del bene sul male, e nemmeno alla bellissima alba che stava spuntando fuori dalla mia finestra. Appena una settimana prima, la mia miglior amica mi aveva telefonato con la triste notizia che suo padre era deceduto improvvisamente durante la notte. La mia mente era ancora scossa dallo shock e dal dolore. Come poteva una vita svanire così inaspettatamente, senza nemmeno il tempo per un'ultima parola o un addio? Pensai ai nipotini che sarebbero

cresciuti senza conoscere il nonno, alla mia amica che non avrebbe più avuto il papà a cui ricorrere per ricevere sostegno e consigli, alla vedova che non avrebbe più avuto la presenza affettuosa di suo marito.

Mentre leggevo uno studio biblico sulla Pasqua, che narrava in dettaglio le ultime ore della vita di Gesù, la sua crocifissione e la sua risurrezione, fui colpita dal pensiero che agli amici e discepoli di Gesù la sua morte doveva essere parsa la cosa peggiore che potesse accadere. Che speranza si poteva avere davanti a quella morte tragica e prematura?

Il mio sguardo colse un versetto del Nuovo Testamento: «Nella sua grande misericordia [Dio] ci ha rigenerati a una viva speranza per mezzo della risurrezione di Gesù Cristo»<sup>1</sup>. Mentre riflettevo su quelle parole, mi resi conto che il miracolo della Pasqua non si esaurì duemila anni fa con la risurrezione di Gesù. È

continuato, portando un messaggio di speranza viva, secolo dopo secolo fino a oggi.

Per quanto possa sembrare cupa la situazione oggi, sta sopraggiungendo un'alba luminosa. Quando Gesù si stava preparando a lasciare i suoi discepoli, fece loro una promessa: poiché Egli viveva, anche loro, e noi, avremmo vissuto<sup>2</sup>.

La Pasqua non è intesa solamente come il giorno della rimembranza che ricorre una volta l'anno, ma come una speranza viva nel nostro cuore, tutti i giorni dell'anno. Come è sicuro che il sole sorge ogni mattina, così noi possiamo lasciarci alle spalle qualsiasi pena o dolore e poi risorgere con una fede e una consolazione rinnovate nell'amore eterno di Dio.

ELENA SICHROVSKY INSEGNA INGLESE E FA LA MISSIONARIA IN TAIWAN. ■

1. 1 Pietro 13

2. Vedi Giovanni 14,19.





E

PETER AMSTERDAM

VIVO!

ERANO PASSATI CIRCA TRE ANNI DA QUANDO AVEVANO RISPOSTO ALLA CHIAMATA DI GESÙ. Ognuno di loro aveva la sua storia. A Natanaele aveva detto che era un «israelita in cui non c'era inganno»<sup>1</sup>. Pietro e suo fratello Andrea sentirono le parole: «Venite dietro a me e vi farò pescatore di uomini»<sup>2</sup> mentre gettavano le reti in mare. Matteo era seduto al suo bancone di esattore<sup>3</sup>. Gli anni successivi erano stati i più intensi ed entusiasmanti della loro vita. Gesù era la persona più incredibile che avessero conosciuto

e lo amavano profondamente.

Le cose che avevano visto erano incredibili: la miracolosa guarigione dei malati, la liberazione di uomini da forze demoniache<sup>4</sup>, la moltiplicazione di pochi pani e pesci per sfamare cinquemila persone<sup>5</sup>. Ci fu il giorno in cui videro un funerale scendere lungo la strada e il Maestro era stato così commosso dal dolore della madre alla perdita di suo figlio, che fermò il corteo, toccò la bara e il ragazzo tornò in vita<sup>6</sup>. E quella non fu l'unica volta in cui un morto ritornò in vita. Ci fu quella ragazza che era già morta quando Lui era

1. Giovanni 1,47

2. Marco 1,17

3. Vedi Matteo 9,9.

4. Vedi Matteo 4,23–24.

5. Vedi Matteo 14,14–21;  
15,32–38.

6. Vedi Luca 7,11–16.

7. Vedi Marco 5,35–42.

8. Vedi Giovanni 11,38–44.

9. Vedi Matteo 13,10–13.

10. Vedi Giovanni 6,15.

11. Vedi Giovanni 6,3.

12. Vedi Luca 20,20.


13. Vedi Matteo 21,6–9.

14. Vedi Giovanni 11,47–48.

15. Vedi Luca 23,55–56;

24,1–11; Giovanni 20,3–9.





entrato nella sua stanza e che era viva quando ne uscì<sup>7</sup>. Poi c'era Lazzaro, che era morto da quattro giorni ed era stato chiamato fuori dalla tomba, vivo<sup>8</sup>.

C'erano le volte in cui Lui aveva raccontato storie che contenevano profonde verità e rivelazioni per chi era abbastanza aperto da capirle.<sup>9</sup> A volte insegnava alla moltitudine di persone che si radunavano attorno a Lui per ascoltare le sue parole; e una volta quelle persone erano sul punto di farlo re con la forza.<sup>10</sup> Altre volte portava i suoi seguaci più intimi in qualche posto tranquillo dove potevano riposare e dove poteva insegnare loro personalmente<sup>11</sup>.

Erano davvero giorni esaltanti.

Naturalmente non c'erano momenti positivi tutti i giorni. Alcune volte incontravano opposizione. I suoi nemici religiosi non gradivano né Lui né le cose che insegnava e lo sfidavano continuamente, ma le sue risposte erano piene di grande saggezza e potenza,

e soprattutto di amore<sup>12</sup>. Tutto in Lui era radicato nell'amore e nella compassione per gli altri.

Con il passar del tempo, i suoi oppositori si fecero più insistenti e più decisi a fermarlo; ma proprio in quei giorni ci fu l'episodio in cui la folla gli venne incontro fuori Gerusalemme, agitando rami di palma e gridando: "Osanna al Figlio di Davide"<sup>13</sup>. I religiosi che lo opponevano avevano paura di toccarlo, a causa della sua popolarità, e temevano che se le autorità civili fossero intervenute, avrebbero perso la loro posizione privilegiata<sup>14</sup>.

Quei tre anni erano stati straordinari, pieni di meraviglia e speranza, entusiasmo e lezioni. I suoi seguaci si aspettavano che la cosa continuasse ancora per molti anni.


Poi improvvisamente tutto cambiò. Gesù fu arrestato e in meno di ventiquattro ore fu giustiziato come un criminale. I loro sogni furono infranti. La persona che amavano tanto non c'era più. La vita

che avevano condotto negli ultimi tre anni era terminata. Sembrava che il futuro di cui Lui aveva parlato non si sarebbe svolto come aspettato. Egli era morto.

Tristi, confusi e impauriti si nascosero in una stanza chiusa a chiave. Tutto era arrivato inaspettatamente alla fine: il lavoro a cui avevano partecipato, l'amore che avevano imparato a conoscere così bene. Tutto era cambiato quasi istantaneamente. Il futuro era tetro.

Tre giorni dopo la sua esecuzione, il mattino presto, alcune donne che erano tra i suoi seguaci andarono a visitare la sua tomba, ma il suo corpo non era lì. Quando lo riferirono agli altri discepoli, nessuno le prese sul serio, tranne Pietro e Giovanni, che corsero alla tomba e confermarono il racconto delle donne. Non capivano come fosse successo, ma il suo corpo era sparito<sup>15</sup>.

Improvvisamente Egli apparve in mezzo a loro, nella stanza sprangata in cui si nascondevano. L'Uomo che



avevano amato e seguito, che era stato brutalmente torturato e ucciso, era lì davanti a loro<sup>16</sup>.

Era vivo!

Era risorto ed era tornato da loro. La sua presenza cambiò tutto. Anche se era stato giustiziato come un criminale, il fatto che fosse lì, vivo, era la prova che tutto ciò che aveva detto loro su se stesso era vero: Lui era la resurrezione e la vita<sup>17</sup>; sarebbe stato ucciso, per poi risorgere dopo tre giorni<sup>18</sup>. La verità di quelle parole era evidente, perché Lui era lì, vivo. La sua presenza cambiò totalmente il quadro dei giorni precedenti e si resero conto che la loro fede non era fuorviata. Dopotutto il piano di Dio non era stato distrutto.

Quaranta giorni dopo, Gesù salì al cielo. Non era più con loro fisicamente, ma lo Spirito Santo venne a vivere dentro di loro – una presenza costante che li guidava nella verità e nell'amore e li aiutava a diffondere quello che avevano testimoniato nel periodo in cui erano stati insieme<sup>19</sup>.

I giorni meravigliosi di vivere e lavorare con Lui erano finiti ed erano cominciati quelli di espandersi e raggiungere altri. Il fatto che fosse vivo diede loro la forza di spingersi oltre i confini cui erano abituati, di lasciarsi alle spalle le cose del passato e dedicare la vita a diffondere il suo amore e la sua salvezza. Anche se ci vollero tempo e adattamento, fecero come li aveva istruiti; andarono in città e nazioni diverse, incontrando persone nuove, facendo nuove amicizie e portando altri a Lui. Organizzarono comunità della fede, insegnarono agli altri ciò che Lui aveva insegnato loro, s'impegnarono nella missione loro affidata, giorno dopo giorno, anno dopo anno, un cuore alla volta. Affrontarono difficoltà, prove e tribolazioni, ma andarono avanti a costo della loro vita. Così facendo influenzarono il mondo di allora e di ogni secolo successivo.

Anche se le cose erano cambiate e Lui non era più presente con loro nella carne, era ancora in grado di

fare miracoli; di riportare in vita i morti; di dare risposte incredibili a chi ne aveva bisogno; di mostrare amore, compassione e misericordia; di portare la buona notizia della salvezza. Solo che adesso, invece di farlo personalmente, lo faceva attraverso di loro. Continuava a vivere in loro e a operare attraverso di loro. Ed è stato altrettanto vivo in tutti quelli che l'hanno amato e seguito fin da allora.

La Pasqua è la celebrazione della risurrezione di Gesù. È la celebrazione del fatto che ha sconfitto la morte, l'inferno e Satana. Gesù ci ha redento dai nostri peccati. È vissuto, ha amato ed è morto per ognuno di noi ed è altrettanto presente con noi oggi in spirito di quanto lo fosse con quelli che camminavano con Lui sulla terra duemila anni fa.

Ci fu un breve periodo in cui i suoi discepoli si disperarono, dopo che era stato crocifisso e non era più con loro; ma quella crisi durò poco. La confusione, la paura e l'incertezza passarono, non appena

16. Vedi Giovanni 20,19–20.

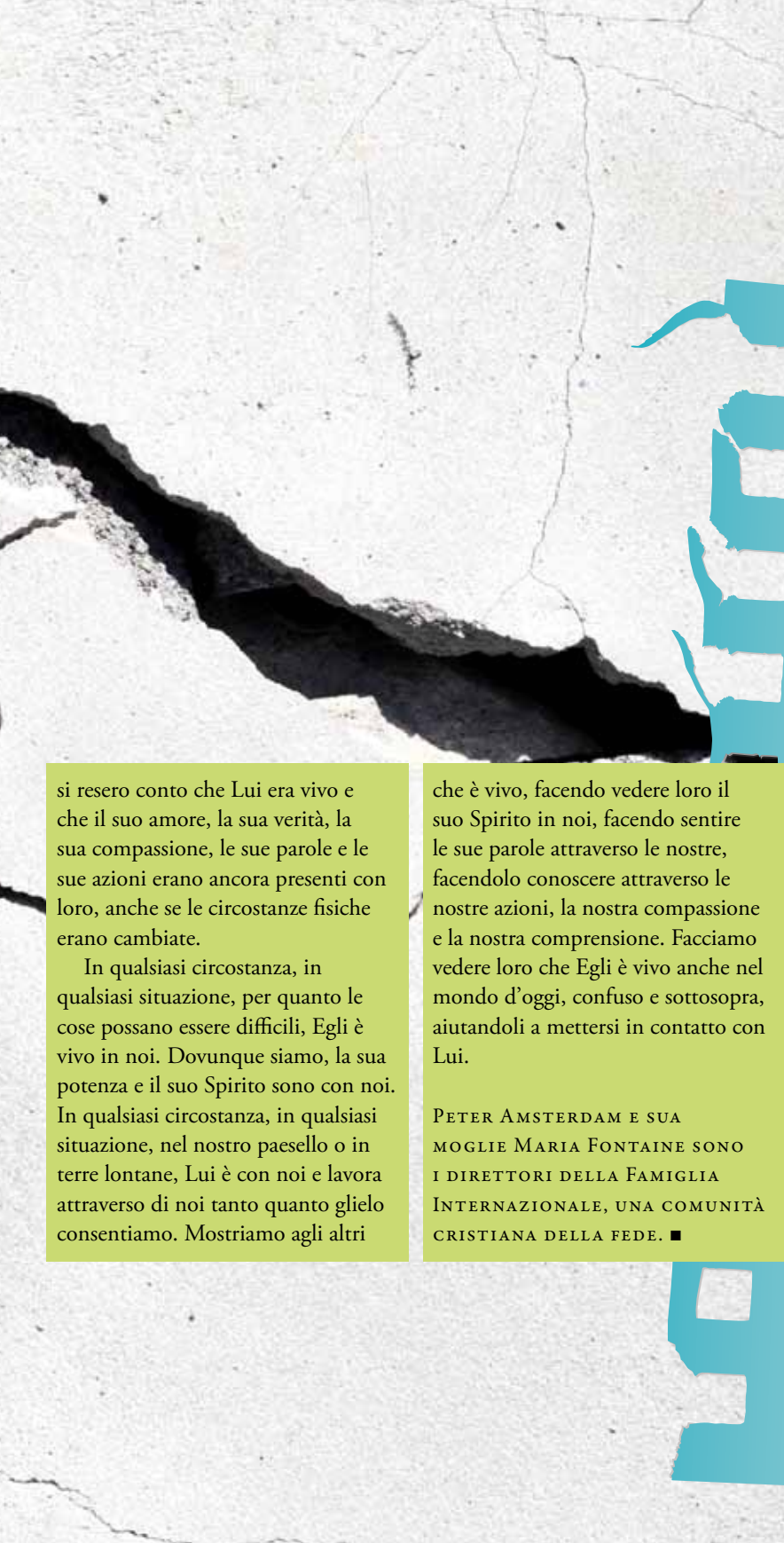
17. Giovanni 11,25

18. Vedi Marco 8,31; Giovanni 2,19–21.

19. Vedi Atti 2,1–4; Matteo 28,19.

20. 1 Corinzi 15,55





si resero conto che Lui era vivo e che il suo amore, la sua verità, la sua compassione, le sue parole e le sue azioni erano ancora presenti con loro, anche se le circostanze fisiche erano cambiate.

In qualsiasi circostanza, in qualsiasi situazione, per quanto le cose possano essere difficili, Egli è vivo in noi. Dovunque siamo, la sua potenza e il suo Spirito sono con noi. In qualsiasi circostanza, in qualsiasi situazione, nel nostro paesello o in terre lontane, Lui è con noi e lavora attraverso di noi tanto quanto glielo consentiamo. Mostriamo agli altri

che è vivo, facendo vedere loro il suo Spirito in noi, facendo sentire le sue parole attraverso le nostre, facendolo conoscere attraverso le nostre azioni, la nostra compassione e la nostra comprensione. Facciamo vedere loro che Egli è vivo anche nel mondo d'oggi, confuso e sottosopra, aiutandoli a mettersi in contatto con Lui.

PETER AMSTERDAM E SUA  
MOGLIE MARIA FONTAINE SONO  
I DIRETTORI DELLA FAMIGLIA  
INTERNAZIONALE, UNA COMUNITÀ  
CRISTIANA DELLA FEDE. ■

## GRAZIA CONCESSA

—Pensieri sulla Pasqua  
DAVID BRANDT BERG

Non abbiamo un Gesù in croce — Lui l'ha lasciata! Abbiamo una croce vuota. "O morte, dov'è il tuo dardo? O inferno, dov'è la tua vittoria?"<sup>20</sup> Non abbiamo un Cristo nella tomba. Abbiamo un Gesù vivo nel nostro cuore.

È risorto con vittoria, gioia e libertà, per non morire mai più, così da poter redimere anche noi ed evitarci di subire l'agonia della morte dello spirito. Che giorno gioioso deve essere stato quando è risorto e si è reso conto che tutto era finito. Aveva conquistato la vittoria, il mondo era salvo!



Il miracolo della Pasqua è che, poiché Gesù non è rimasto nella tomba, non dobbiamo restarci nemmeno noi! Non dobbiamo pagare il prezzo dei nostri peccati all'inferno, né subire l'esperienza della separazione eterna da Dio. Lui ha pagato per noi, poi è risorto a nuova vita! E la sua nuova vita può essere dentro di noi, dandoci speranza e pace, quando siamo colmati dal suo amore.

«IL FRUTTO DELLO SPIRITO È: amore, GIOIA, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo. Contro tali cose non vi è legge»<sup>1</sup>.

# GIOIA: il FRUTTO DEL SOLE

RAFAEL HOLDING



SAPPIAMO TUTTI COSA VUOL DIRE AVERE UNA VITA PIENA DI PROBLEMI. Le difficoltà finanziarie, il clima inclemente e perfino il traffico dell'ora di punta possono gettare un'ombra sul nostro spirito.

Ma non deve per forza essere così. Lo Spirito Santo può aiutarci a passare sopra ai nostri problemi, grandi o piccoli che siano, e farci restare felici e allegrî nonostante le circostanze.

Il segreto di avere la gioia del Signore è trovare il tempo di riempirsi della Parola di Dio, per avere dentro di noi una riserva del suo

1. Galati 5,22-23
2. Giovanni 15,11
3. Filippesi 4,8 NR
4. Neemia 8,10 NR
5. James Hudson Taylor (1832-1905) missionario inglese in Cina, fondatore della China Inland Mission.
6. Théophane Vénard (1829-1861) missionario cattolico francese in Indocina, martire per la fede.

Spirito a cui attingere nei momenti più stressanti. «Vi ho detto queste cose», ha detto Gesù ai suoi discepoli, «affinché la mia gioia dimori in voi e la vostra gioia sia piena»<sup>2</sup>.

Così, se ti senti scoraggiato o un po' giù, cerca di passare più tempo con Gesù, leggendo e studiando la sua Parola. Vedrai che differenza che farà!

Un'altra cosa che serve molto è contare le tue benedizioni, pensare a tutte le cose buone che il Signore ti ha dato e che ha fatto per te. «Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri»<sup>3</sup>. «La gioia del Signore è la vostra forza»<sup>4</sup>.

RAFAEL HOLDING È UNO SCRITTORE E VIVE IN AUSTRALIA. QUESTO ARTICOLO È TRATTO DAL LIBRO *I DONI DI DIO*, DELLA SERIE *FAI CONTATTO*. ■

Tu mi mostrerai il sentiero della vita; c'è abbondanza di gioia alla tua presenza; alla tua destra vi sono delizie in eterno.

—Salmi 16,11


È la consapevolezza della triplice gioia del Signore — la sua gioia nel riscattarci, la sua gioia nel dimorare in noi come nostro Salvatore e nostra Potenza fruttifera, la sua gioia nel possederci come sua Sposa e sua delizia — sì, è la consapevolezza di questa gioia che è la nostra vera forza. La nostra gioia in Lui può oscillare molto, ma la sua gioia in noi non conosce variazioni.

—James Hudson Taylor<sup>5</sup>

Siate lieti, veramente lieti. La vita di un vero cristiano dovrebbe essere un giubileo costante, un preludio alle celebrazioni dell'eternità.

—Théophane Vénard<sup>6</sup>





ANNA PERLINI

## Una boccata d'aria fresca

**ERA UNA GIORNATA D'ESTATE**, particolarmente calda e afosa; Jeffrey ed io eravamo in viaggio da alcune ore quando ci sedemmo nella sala d'attesa soffocante di una stazione d'autobus. «Dovevo *proprio* venire?», borbottò.

Che idea m'era venuta? Trascinare via dai suoi amici un ragazzo di quattordici anni per andare a trovare i nonni: non proprio l'idea di divertimento per un adolescente!

Dovevamo aspettare un'altra ora prima di prendere l'autobus che ci avrebbe portato a destinazione. Non sapevo cosa fosse peggio: l'aria stantia della sala d'attesa o l'aria tesa che c'era tra noi due. «Vuoi un gelato?», gli chiesi.

Di solito questo serviva allo scopo, o per lo meno l'aveva sempre fatto. Non questa volta. «No! — fu la sua risposta secca — Non ne ho bisogno!» Il mio bambino stava crescendo.

Stavo per perdere la pazienza. «Va bene, vado a prenderne uno per

me». Afferrai la borsetta e mi diressi verso il bar della stazione, chiedendo a Gesù di riportare una buona comunicazione tra me e mio figlio.

Quanto tornai, Jeffrey stava parlando con un ragazzo un paio d'anni più grande di lui. «Emmanuel è rumeno — mi spiegò mentre ci presentava — ma parla bene l'italiano. Vive in una roulotte qui vicino, con sua madre e due sorelle e fa dei lavoretti occasionali per aiutare a mantenere la sua famiglia». Emmanuel era un ragazzo brillante ed educato; ci spiegò che era disponibile per qualsiasi tipo di lavoro.

Jeffrey e il ragazzo continuano la conversazione animata che avevo interrotto con il mio ritorno. Quando Jeffrey raccontò a Emmanuel che era andato per un campo estivo a Timisoara, in Romania. Il viso di Emmanuel s'illuminò: «Io vengo da lì!», disse. Si vedeva che Emmanuel era veramente contento di aver trovato un ragazzo più o meno della sua età, con il quale

poteva parlare e rilassarsi. Anche Jeffrey sembrava molto interessato alla vita di questo ragazzo e contento di incontrare un quasi coetaneo che si dava da fare per aiutare la madre e le sorelle.

Quando arrivò l'ora di salire sull'autobus, Jeffrey pregò per Emmanuel e la sua famiglia, poi gli diede alcuni opuscoli sul Vangelo che avevamo con noi, insieme a qualche soldo per la sua famiglia.

«Mamma — sussurrò Jeffrey mentre ci sedevamo — è stato cento volte meglio di un gelato!»

A volte, quando siamo irritati o scoraggiati, tutto quel che serve a farci dimenticare la frustrazione e farci sentire meglio è dare un po' di noi stessi.

ANNA PERLINI È COFONDATRICE DI PER UN MONDO MIGLIORE ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG/](http://www.perunmondomigliore.org/)), UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NELL'EX YUGOSLAVIA DAL 1995. ■



# Un mondo imperfetto

CHALSEY DOOLEY

**ERA UNA COSETTA DA NULLA,** quel sorriso sul volto del mio bambino, ma ha cambiato il mio modo di vedere la vita.

Quando si è svegliato e mi ha guardato, stava guardando ciò che gli importava di più al mondo... me! Non gli importava che io indossassi un pigiama spaiato e i miei capelli fossero scompigliati. Mi amava e basta e amava stare con me. Non aveva bisogno di perfezione; l'amore aggiustava tutte le cose. Appena l'ho preso in braccio e ho assorbito quei raggi d'amore, mi si è chiarita una cosa cui stavo pensando in precedenza.

La mancanza di perfezione nella vita mi ha sempre preso per il verso sbagliato. Quando qualcuno diceva o faceva qualcosa che m'infastidiva, spesso nella mia mente trovavo mille obiezioni. *Perché ci devono essere cose*

*come conflitti di personalità, noncuranza, mancanza di considerazione, ingiustizia, pessimismo, critiche? Sono cose reali e sono sbagliate! Vorrei che non esistessero. Se tutti, me inclusa, potessimo fare le cose nel modo giusto, la mia sarebbe una vita di beata perfezione.* La perfezione, ragionato tra me, era l'unica cosa che potesse alleviare le mie irritazioni; ma sapevo anche che non sarebbe mai esistita. La vita è così. Avevo bisogno di un'altra opzione.

Più ci pensavo, più mi rendevo conto che ciò che volevo veramente era che il mondo girasse attorno a me – ai miei desideri, ai miei sentimenti, alle mie preferenze, alle mie priorità. Qualcosa doveva cambiare e questa volta dovevo essere io, non importa che colpe avessero gli altri. Ma come? Ci avevo già provato senza riuscirci.

Poi quella mattina, mentre reggevo il mio bambino, mi venne un pensiero: *Vorresti che tuo figlio fosse perfetto fin dall'inizio?*

Ci pensai un po', ma mi resi conto che era la cosa che avrei desiderato di meno. Se fosse stato capace di camminare e correre fin dal primo giorno, non avrei mai potuto vedere lo sguardo di eccitazione e soddisfazione sul suo viso mentre faceva i primi passi; avrei perso anche quella sensazione speciale di tenerlo tra le braccia e sapere che dipendeva completamente da me. Se fosse stato capace di parlare perfettamente dal momento in cui era nato, non avrei mai provato la gioia di sentirgli dire la sua prima parola. Se avesse saputo tutte le cose che sa un adulto, non l'avrei mai visto pieno di sorpresa per una nuova scoperta e non avrei mai avuto la soddisfazione di insegnargli qualcosa di nuovo. Mi sarei persa tantissime cose. No, la sua imperfezione lo rende proprio perfetto. Non lo vorrei diverso da così!

*Cos'è allora, mi sono chiesta, che rende la sua imperfezione diversa dalle altre imperfezioni che mi circondano?*





Ed ecco la risposta: è l'amore.

Ecco cos'era! Ecco cosa mi mancava. Ecco di cosa avevo bisogno per resistere con coraggio e allegria quando dovevo affrontare problemi che avrei voluto ignorare: più amore!

Mi resi conto di quante cose mi sarei persa se io e tutti gli altri attorno a me fossimo stati perfetti fin dall'inizio: l'imprevedibilità della vita, che aggiunge un senso di sorpresa; la gioia di perdonare ed essere perdonata; i forti legami di un'amicizia duratura che si formano nelle avversità; gli aspetti positivi del carattere che si formano allo stesso modo.

Rammentai a me stessa che aggiungere pensieri negativi a una situazione negativa non dà mai risultati positivi. In quel momento decisi che avrei cercato e trovato le opportunità e le esperienze positive che si nascondono sotto la maschera dell'imperfezione.

Più tardi, quello stesso giorno, il mio bambino non riusciva ad addormentarsi e decisi di approfittare di

una situazione difficile per mettere in pratica la mia nuova lezione. Misi da parte ciò che *io* ero sicura che fosse la cosa migliore per entrambi e insieme a mio marito ho dedicato un po' di tempo a cantare e ridere con lui. È stato un momento perfettamente felice che ci saremmo persi se quel giorno tutto fosse stato "perfetto".

Ogni situazione e ogni persona che incontriamo può riempire la nostra vita di gioia e di sorprese, se guardiamo un po' più in là. Difficoltà, perdite, ferite, ristrettezze... pensate a ognuna d'esse come a un indizio in una caccia al tesoro, alla porta di un nascondiglio segreto in cui troverete gli splendidi tesori divini. «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto»<sup>1</sup>.

CHALSEY DOOLEY SCRIVE  
MATERIALE PER BAMBINI E  
ASSISTENTI ALL'INFANZIA;  
INSEGNA IN CASA AI SUOI BAMBINI  
E VIVE IN AUSTRALIA. ■

Quando smetti di aspettarti che la gente sia perfetta, puoi cominciare ad apprezzarla per quello che è. —*Donald Miller*

Se cerchi la perfezione, non sarai mai contento.  
—*Leo Tolstoy*

Ci sono due tipi di perfezione: uno, non sarai mai in grado di raggiungerlo, e l'altro lo raggiungerai solo essendo te stesso. —*Lauren Kig*

Detesto l'idea di un mondo perfetto. Mi farebbe piangere dalla noia. —*Shelby Foote*

Essere felici non significa che tutto debba essere perfetto, ma piuttosto che ha deciso di guardare al di là delle imperfezioni. —*Anonimo*



# CIVILTÀ maya

ANNA WORMUS

**QUANDO LA NOSTRA OPERA DI VOLONTARIATO PORTÒ MIO MARITO ANDREW**, mia figlia Angelina e me dall'Europa all'America centrale, avemmo la felice occasione di visitare un lago tranquillo in Guatemala, dove un tempo era esistito un centro della ricca civiltà maya. In questo ambiente sereno, l'avvenimento principale della giornata, sia per gli abitanti del posto che per i visitatori, è osservare il tramonto del sole dietro i tre vulcani che bordano il lato occidentale del lago. In questo posto i piaceri della vita sono semplici e uno di questi è nuotare dove le sorgenti calde fuoriescono nel lago, creando un misto curioso di acqua gelata, tiepida e molto calda.

Non bevo caffè, ma mi ha affascinato osservare come le piante vengono coltivate e i grani essiccati, tostati e finalmente infusi per una tazza di delizioso caffè scuro. L'aroma era inebriante e il gusto, mi dicono Andrew e Angelina, divino — una

vera tazza di caffè fatto in casa, dall'inizio alla fine.

Era uno spettacolo curioso: turisti in una tregua momentanea dalla loro vita "civilizzata", frenetica e sotto pressione, in contrasto con donne maya tranquillamente intente a tessere le loro stoffe variopinte, alcune con un bimbo (un figlio, un nipote, o forse anche un pronipote) pacificamente addormentato in una fascia sulla schiena, o assorto in un gioco lì vicino. Che contrasto!

Anche se i Maya odierni devono vendere i loro prodotti ai turisti per sopravvivere, non hanno permesso alle pressioni del mondo moderno di inquinare la loro vita. Industriosi e lavoratori, lavorano a ritmo, dall'alba al tramonto, producendo i loro bellissimi vestiti tradizionali. Indifferenti alle tendenze della moda, loro e i loro figli indossano orgogliosamente i loro stessi prodotti. Non dipendono nemmeno dal sistema farmaceutico, ma trovano le medicine di cui hanno bisogno direttamente tra gli alberi e

le piante che crescono localmente. Producono perfino i loro cosmetici. (I miei capelli sono più belli con lo shampoo d'erbe che ho comprato da loro, che con qualsiasi prodotto commerciale, erboristico o no, che abbia mai provato!)

Seduta sotto le palme che ondeggiavano sommessamente al vento, ascoltando le onde tranquille che lambivano la riva e osservando il sole scendere dietro ai vulcani, mi sono quasi sentita trasportare nel regno celeste di Dio, per vedere uno dei motivi per cui ero stata creata: godermi la bellezza del mondo!

Ricchi vacanzieri, scalatori del successo e altri considerano arretrati i Maya, ma io non ne sono tanto sicura. La velocità e lo stress tolgono gioia alla vita, ma rallentare e riallineare le nostre priorità con quelle di Dio ce la rimettono.

ANNA WORMUS È COFONDATRICE E DIRETTRICE DI *HEALING HEARTS BALKANS*. ■



# Undici consigli

## - Tristezza vai via

SAMUEL KEATING

### 1 Conta le tue benedizioni.

Esprimere la propria gratitudine fa meraviglie per sollevare lo spirito. La lode dona una grande energia spirituale che può controbilanciare qualsiasi cosa ti pesi addosso.

### 2 Mettiti in contatto con

**Gesù.** Lui ti ama e gli stai a cuore. Ha la soluzione per ogni tuo problema. Parlagli, digli come ti senti; leggi la Parola di Dio; aumenta la tua fede aggrappandoti alle promesse della sua Parola.

### 3 Fa' qualcosa di buono per un altro.

Aiutare gli altri non giova soltanto a quella persona, ma allo stesso tempo solleva il tuo spirito.

### 4 Fai una pausa.

Smetti quello che stai facendo e vai a fare una passeggiata, siediti in un posto rilassante, oppure osserva un paesaggio o un quadro che ti piace. Medita sulle cose belle della tua vita.

### 5 Canta o ascolta una canzone allegra.

Una canzone di lode a Dio può avvicinarti a Lui e riempire il tuo cuore di gratitudine e pace.

### 6 Fai del moto.

L'esercizio fisico rilascia endorfine, gli ormoni del benessere che contribuiscono a calmare la mente e distogliere i pensieri e le energie dalle preoccupazioni.

### 7 Ridi forte.

«Un cuore allegro è una buona medicina»<sup>1</sup>. Non prendere troppo seriamente la vita, né te stesso. Leggi, guarda o pensa a qualcosa di divertente. Parla con persone che ti fanno divertire.

### 8 Dedica tempo ai tuoi figli.

I bambini hanno molto da dare e la loro allegria, la loro capacità di ripresa e la loro semplicità possono servire a vedere i tuoi problemi da una prospettiva migliore.

### 9 Da' una rinfrescata al tuo ambiente.

Una stanza pulita, una bella veduta, un piccolo miglioramento nella casa o anche un'illuminazione migliore possono sollevare il tuo umore.

### 10 Dormi a sufficienza.

Quando si è riposati, è più facile affrontare i problemi. La mancanza di sonno può ingigantirti e farti star male.

### 11 Sorridi.

Sorridere anche quando non ti senti di farlo ha un effetto positivo sul tuo spirito. Continua a farlo e ben presto vedrai il mondo sotto una luce migliore.

SAMUEL KEATING È IL  
COORDINATORE DI PRODUZIONE DI CONTATTO E VIVE  
A MILANO.

1. Proverbi 17,22



# QUANDO IL BENE È. MEGLIO DEL MEGLIO

PHILLIP LYNCH

**C'È UN DETTO:** «Il bene è nemico del meglio». Il punto è che accontentarsi di una cosa che è semplicemente buona può significare non raggiungere mai quella migliore. Di questi tempi sembra quasi un imperativo culturale non accontentarsi mai di quello che pensiamo finirà per dimostrarsi la cosa assolutamente migliore per noi. Ma io sto arrivando a una conclusione diversa.

Nella mia ricerca della miglior soluzione possibile in ogni situazione, mi sto accorgendo che in alcuni casi ho perso alcune buone possibilità; poiché ero preoccupato che appena dietro l'angolo avrei trovato quello che volevo *davvero*, ho mancato di approfittare dell'opportunità che mi stava davanti. In realtà, mi sembra che in questi casi il “meglio”

sia nemico del “bene”. Cercare la proverbiale pentola d'oro alla fine dell'arcobaleno mi ha fatto perdere la bellezza dell'arcobaleno. Probabilmente sarei stato più contento se mi fossi goduto il viaggio, invece di essere sempre fissato sul raggiungimento del mio prossimo obiettivo.

Mentre pensavo a questo, mi sono ricordato di una cosa che Pietro disse di Gesù: che andava dappertutto facendo del bene<sup>1</sup>. Gesù approfittava delle opportunità di fare del bene dovunque si presentassero.

C'è anche quel classico passo dalla lettera di Paolo ai Romani, quando scrive che «tutte le cose cooperano al *bene* per coloro che amano Dio, che sono chiamati secondo il suo disegno»<sup>2</sup>. Mi sono spesso consolato con quel versetto, quando le cose non sembravano andar bene. Ultimamente, però, ho riflettuto su

come tutte le cose cooperano al *bene* e non necessariamente al *meglio*. Non sono

sicuro se al momento mi trovo nella situazione migliore, ma so che è buona e, invece di preoccuparmi di quello che non ho, potrei cercare i lati positivi delle mie circostanze attuali e godermeli.

A quanto pare Salomone giunse a una conclusione simile, perché scrisse: «Ecco ciò che ho compreso: è bene e opportuno mangiare, bere e godere del bene [...] anche questo è un dono di Dio»<sup>3</sup>. Se è così, la ricerca costante di qualcosa di meglio può impedirci di apprezzare le cose buone che abbiamo già.

Così, dovremmo accontentarci del bene? Forse non sempre, ma penso che in linea generale saremmo più contenti se lo facessimo più spesso. Dopotutto, il bene non è un male!

PHILLIP LYNCH È UN ROMANZIERE E UN COMMENTATORE DI ARGOMENTI SPIRITUALI ED ESCATOLOGICI; VIVE IN CANADA. ■

1. Atti 10,38.

2. Romani 8,28.

3. Ecclesiaste 5,18 LND-CEI



# 5 Sensi per ringraziare

—Un esercizio spirituale

**OGNI GIORNO È PIENO DI MOMENTI FELICI PER I QUALI**

**POTREMMO RINGRAZIARE DIO**, se solo ci fermassimo un attimo a

riconoscerli. Questo esercizio di gratitudine si basa sulle cose che riconosciamo attraverso i nostri cinque sensi.

## VISTA

Ci sono molte cose belle da vedere, da quelle in natura, come gli alberi e i fiori, alle opere dell'uomo, come l'arte e l'architettura, alla vista di un'amica o della propria casa dopo un periodo d'assenza. Quali sono le vedute piacevoli che hai incontrato oggi? Ringrazia Dio per esse.



## UDITO

Il cinguettio degli uccelli, il suono della musica, o la voce di una persona cara al telefono, possono metterti un sorriso sulle labbra. Quali sono i suoni che ti hanno fatto piacere oggi? Ringrazia Dio per essi.



## OLFATTO

Il senso dell'olfatto è suggestivo. L'erba tagliata di fresco ci ricorda l'estate; un certo profumo o un'acqua di colonia ci ricordano una persona cara o un'amica; l'aroma di certi cibi può riportare alla mente luoghi ed esperienze del passato.

Che buoni odori hai sentito oggi? Che pensieri felici hanno provocato? Ringrazia Dio per essi.

1. Salmi 78,25
2. Numeri 11,8

## GUSTO

Quando Dio fornì il cibo agli Israeliti durante i quarant'anni che passarono nel deserto, sembra che non si preoccupasse soltanto di dar loro qualcosa per sostentarli, ma anche qualcosa di buono. Il Salmista chiamò la manna, il cibo che appariva sul terreno ogni mattina, «pane degli angeli»<sup>1</sup>. Da un'altra parte dice che «aveva il sapore delle focacce»<sup>2</sup>.

Ripensa a quello che hai mangiato e bevuto oggi: che gusti hai assaporato? Ringrazia Dio per essi.



## TATTO

Possiamo vedere solo con gli occhi, odorare solo con il naso, gustare solo con la bocca e ascoltare solo con le orecchie, ma il senso del tatto è trasmesso da minuscole terminazioni nervose che ci coprono da capo a piedi. La punta di ogni dito da sola ha circa 2.500 recettori.

Il tatto riempie tutte le nostre giornate. Pettiniamo i capelli dei nostri bambini e ne sentiamo la morbidezza. Una tazza di caffè o di tè ci riscalda la mano. Nelle giornate calde si spruzziamo in volto dell'acqua fresca. Che esperienze speciali hai avuto oggi, grazie al senso del tatto? Ringrazia Dio per esse.



Per sviluppare ulteriormente questo esercizio, prova a cominciare un diario di gratitudine sensoriale. Ogni sera, scrivi le tue esperienze del giorno. Basta un paio di parole; ciò che rende valido questo esercizio è quel momento di riflessione e gratitudine.

ABI F. MAY È UN'EDUCATRICE E UNA SCRITTRICE IN GRAN BRETAGNA; È UNA REDATTRICE DI *CONTATTO*. ■



DA GESÙ CON AMORE

# Equilibria

La capacità di vedere il lato positivo delle cose è un dono che aumenta i tuoi momenti felici e rende più sopportabili quelli difficili. È la porta d'ingresso di una gioia più grande, uno dei molti tesori che hai trovato quando hai scoperto me. Amore, fede, pace e gioia: questi, insieme a molti altri, sono i doni che ti faccio per sostenerti e ispirarti.

Voglio che tu riceva in pieno la mia gioia<sup>1</sup>, ma devi fare qualcos'altro, prima che possa accadere: devi accettare chi sei e quello che sei; devi credere di essere stato creato così per uno scopo meraviglioso e di aver ricevuto una serie unica di doni, talenti e qualità che ti aiuteranno a trovare il posto speciale che tu solo puoi colmare in questo mondo.

Ti offro il dono della gioia per alleviare il dolore<sup>2</sup>; ti dono la felicità per asciugarti le lacrime<sup>3</sup>; ti do l'amore che scaccia la paura<sup>4</sup>. Le tue prospettive si faranno migliori non appena ti ricorderai che il mio amore e le mie attenzioni sono costanti e che posso trarre qualcosa di positivo da qualsiasi problema minacci di affliggerti<sup>5</sup>.

---

1. Vedi Giovanni 15,11.

2. Vedi Isaia 61,3.

3. Vedi Salmi 30,5.

4. Vedi 1 Giovanni 4,18.

5. Vedi Romani 8,28; 37-39.