

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 11 • Numero 4

SCELGO LA MONTAGNA

Echi e sussurri dall'alto

Tieni presente Dio

La via della pace

Convivere con una perdita

La guarigione di una madre

DETTO TRA NOI

Di tutte le descrizioni verbali date da Gesù, non riesco a pensare a una che generi la pace dello spirito proveniente dalla sicurezza delle attenzioni amorevoli di Dio più di questa: «Osservate come crescono i gigli del campo. Se Dio veste così l'erba del campo, non farà assai più per voi, gente di poca fede?»¹ Riesci a vedere quei fiori? Alti, diritti, perfettamente sviluppati e ornati di rugiada, ognuno a distanza di cortesia dagli altri; ondeggiano tutti insieme alla dolce melodia del canto degli uccelli, mentre una brezza leggera passa su un prato aperto, illuminato dal sole del mattino. Almeno è così che li farei crescere io, se Dio me lo chiedesse.

Sulla parete davanti alla mia scrivania, però, è appesa una scena molto diversa: un groviglio di fiori selvatici ed erbacce, cardi e altre piante, alcuni in fiore, altri mezzo appassiti, altri già sfioriti. Quella foto è un ricordo di una lunga escursione nelle campagne del Texas, in cerca di un paesaggio che corrispondesse all'immagine mentale che mi ero fatto alcuni mesi prima, mentre pregavo sulla parte che avrei avuto in un nuovo progetto; era un'idea che coinvolgeva molte persone, ognuna delle quali avrebbe aggiunto al miscuglio le sue esigenze, opinioni, aspirazioni, fisime e problematiche.

La cosa sorprendente della scena che avevo intravisto in preghiera era il modo in cui aveva calmato immediatamente il mio spirito e la mia mente. Avevo la chiara sensazione che Dio, non solo avesse tutto sotto controllo, ma che provasse piacere nella complessità e nella diversità, in ognuno dei vari elementi e nel posto che occupava nell'insieme. Il Creatore era innamorato della sua creazione. Le cose non erano come le avrei fatte io, ma come le voleva Lui. Quella constatazione fece una differenza enorme. Intitolai la mia foto *Caos divino*². La studio e ne traggo ispirazione ogni volta che mi sento in subbuglio per qualche nuovo problema. «Osservate come crescono i gigli del campo».

K. P.

1. Matteo 6,28. 30

2. Vedi in cima alla pagina.

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
web: 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
www.activatedeurope.com
+44 (07801) 442-317

Visita il nostro sito Web internazionale
(in inglese)
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).

RIFLESSO DEL CIELO

AKIO MATSUOKA

UN AMICO MI STAVA MOSTRANDO UNA FOTO che aveva scattato nel giardino nazionale di Shinjuken Guoen — un vasto parco circondato dal traffico di Tokyo. Si poteva vedere un bel cielo azzurro, incorniciato dal verde degli alberi. Quando mi complimentai con lui per la bella foto, il mio amico sembrò divertito: «In realtà la stai guardando al contrario. Questo è il riflesso del cielo nel lago».

Osservai con più attenzione e mi accorsi che aveva ragione. Quello che a me era sembrato il paesaggio, in realtà era il suo riflesso sulla superficie del lago, quasi un'illusione ottica. Mi sorprese la chiarezza con cui il cielo e l'ambiente circostante si rispecchiavano sull'acqua immobile. Mi fece pensare a come sarebbe meravigliosa la mia vita se potesse riflettere così perfettamente la pace e la tranquillità del paradiso.

Dio vuole darmi fiducia e pace nella consapevolezza che Egli è in controllo di ogni cosa e che si prende cura di noi. Per questo dice: «Fermatevi e riconoscete che Io sono Dio»¹. Ma quando le cose vanno male, i venti delle avversità possono turbare e sbalottare il mio spirito. Quando succede, gli altri vedono solo le acque agitate del mio spirito innervosito, non il riflesso pacifico del cielo.

Non posso evitare le tempeste della vita, ma allo stesso tempo non devo farmi derubare della pace divina. Posso aggrapparmi alle promesse che queste difficoltà non saranno mai più di quel che posso sopportare; Dio fornirà sempre una via d'uscita². Dio è anche pronto e disposto a ricavare qualcosa di buono da ogni situazione, se il mio cuore è sincero e mi rivolgo a Lui per ricevere guida e soccorso³. Così, quando arrivano i problemi, ho davanti a me una scelta: proietterò agli altri la visione di acque agitate dalla tempesta, o vedranno la pace del cielo riflessa nel mio atteggiamento e nelle mie azioni?

AKIO MATSUOKA È STATO MISSIONARIO E VOLONTARIO PER GLI ULTIMI TRENTACINQUE ANNI, IN GIAPPONE E IN ALTRI PAESI. VIVE A TOKYO.

1. Salmi 46,10
2. Vedi 1 Corinzi 10,13.
3. Vedi Romani 8,28; Salmi 46,1.

[Gesù], destatosi, sgridò il vento e disse al mare: «Taci e calmati!». E il vento cessò e si fece gran bonaccia. —Marco 4,39

E noi tutti, contemplando a faccia scoperta come in uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella stessa immagine di gloria in gloria, come per lo Spirito del Signore. —2 Corinzi 3,18



IRIS RICHARD

STEVE ERA UN BAMBINO ALLEGRO CON GRANDI OCCHI NOCCIOLA, riccioli biondi e una fossetta che appariva sulla guancia destra ogni volta che sorrideva. Aveva occhi sognanti e spesso si sedeva vicino alla finestra a guardare la pioggia. Le nuvole o gli uccelli.

«Lo ha baciato un angelo», mi aveva detto l'infermiera giapponese, sorridendo, quando mi mise per la prima volta quel fagottino caldo tra le braccia, indicando un ciuffo di capelli bianchi sulla sua nuca. «Ha una chiamata speciale nella vita». Le sue parole mi sono tornate in mente molte volte, nel corso degli anni, e ogni volta mi sono chiesta cosa

volessero dire.

Quindici anni dopo, ormai diventato un bel ragazzo con un fisico da atleta, Steve si ammalò improvvisamente. Ero sicura che fosse un attacco di malaria, perché avevamo fatto regolarmente dei viaggi sulla costa durante il nostro lavoro missionario in Africa Orientale. Lo sguardo serio del medico, però, diceva qualcosa di diverso, ancora prima che arrivassero i risultati delle analisi che aveva richiesto. «Leucemia linfoblastica acuta». La mente mi si riempì immediatamente di domande. Che cosa voleva dire? Poteva guarire? Che effetto avrebbe avuto sul suo futuro?

Per via della gravità delle sue condizioni, divenne una corsa contro il tempo. Entro poche ore Steve era in volo dal Kenya per l'Europa, dove avrebbe potuto disporre di cure migliori. Fu ricoverato in un ospedale e sottoposto a chemioterapia.

I due anni successivi furono lunghi e angosciosi. I periodi di speranza furono seguiti da battute d'arresto, con un trattamento di chemio dopo l'altro.

Poi giunse il giorno in cui divenne chiaro che il nostro caro Steve non si sarebbe ripreso. I medici stabilirono che la cura non aveva avuto successo e gli diedero sei settimane di vita. Il desiderio di Steve era tornare a

Mombasa, in Kenya, dov'era cresciuto. Fu là, circondato da parenti e amici, che riuscì a realizzare alcuni dei suoi ultimi desideri, come una giornata in barca a vela nella baia, per poi ammirare il sole dei tropici diffondere colori brillanti sull'Oceano Indiano al tramonto.

Quando dalle labbra di Steve uscì l'ultimo respiro una mattina presto in una piccola stanza d'ospedale che dava sull'oceano, il mondo si fermò per me. Una grande farfalla gialla entrò svolazzando dalla finestra aperta e sentii Dio rassicurarmi che aveva portato Steve dolcemente nel suo regno invisibile. Ma lo stesso, l'impatto di aver perso mio figlio mi lasciò a pezzi per molto tempo anche dopo che gli altri avevano superato il loro dolore.

«Dimentica e va' avanti», fu il

consiglio benintenzionato che mi giungeva da ogni parte. Ma dove dovevo andare? E come? Dentro di me provavo risentimento e rabbia nei confronti di Dio per avermi tolto un figlio così vivace. Mi sentivo ingannata, vuota. I mesi passarono; il mio cuore rimase appesantito mentre continuavo a ripensare alla mia perdita.

Alla fine decisi di rivolgermi a Dio ogni mattina, sulla veranda di casa mia, per parlargli del mio dolore. I giorni divennero settimane ed io continuai a riversare su di Lui tutto il mio dolore, il mio rimorso e la mia rabbia per quello che era successo. La mia domanda era sempre: «Se l'amore è l'essenza della tua natura, come dice la Bibbia, come hai potuto trattare così duramente me e mio figlio?»

Non potevo trovare un ascoltatore più paziente e sopportatore.

Piansi, implorai e ragionai, finché una mattina sentii di aver detto tutto quello che volevo e dato sfogo a tutte le mie emozioni. Fu allora, quando fui disposta a fare la pace con Dio, che la pace riempì la mia anima. Con una voce dolce e rassicurante, Dio cominciò a parlare al mio cuore. Da quel momento in poi, le mie riunioni solitarie di ogni mattina con Dio presero un'altra direzione. Imparai ad ascoltarlo e a permettergli di consolarmi e guarire il mio dolore.

IRIS RICHARD È UNA CONSIGLIERA PERSONALE IN KENYA, DOVE FA VOLONTARIATO DA 17 ANNI. FA ANCHE PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

LIBERATO

Non piangere per me, perché m'ha liberato.
Sai, sto seguendo il sentiero divino.
L'ho preso per mano quando m'ha chiamato;
tutto il resto è rimasto e ho seguito il destino.
Non potevo restare un sol giorno ancora
a ridere, amare, al lavoro, a giocare.
Ho trovato la pace al tramonto, e all'aurora
quei lavori interrotti, così devon restare.
Se partendo ho lasciato un vuoto che duole,
riponici i ricordi che più gioia ti danno.

Un'amicizia, un sorriso, un bacio nel sole,
quelle sì son cose che mi mancheranno.
Auguro a te gioia, luce, tante belle giornate;
non portarti addosso affanno e dolore,
ho fatto esperienze e le ho assaporate:
buoni amici, bei giorni, un tocco d'amore.
Forse il mio tempo ti è sembrato breve;
non prolungarlo con dolore infondato.
Innalza il tuo cuore, trova pace, sii lieve.
Dio mi voleva con Sé e m'ha liberato.

—Anonimo ■



FRUTTO NELLA SUA STAGIONE

DINA ELLENS

MIO FIGLIO AVEVA LA VOCE SPEZZATA QUANDO MI DISSE: «Mamma, non so più cosa succede. Mi sono appena trasferito insieme alla mia famiglia per fare un lavoro nuovo, ma adesso il lavoro non c'è più!»

Feci del mio meglio per incoraggiarlo, ma con il passare dei minuti potevo rendermi conto di non riuscire a superare quel muro d'angoscia.

Dopo aver riappeso, non riuscivo a togliermi dalla mente la situazione di mio figlio. Alla fine smisi ogni cosa e cominciai a pregare per quello che stava passando. Mio figlio e sua moglie sono cristiani attivi, genitori responsabili. Sapevo che lui avrebbe fatto del suo meglio per mantenere la sua famiglia, ma sapevo anche che

la crisi economica mondiale rendeva più difficile del solito trovare un buon lavoro.

Mentre pregavo per lui, mi vennero in mente le prime parole del primo salmo e seppi subito che erano destinate a lui: «Beato l'uomo che non cammina secondo il consiglio degli empi, che non si ferma nella via dei peccatori; né si siede in compagnia degli schernitori; ma il cui diletto è nella legge del Signore, e su quella legge medita giorno e notte. Egli sarà come un albero piantato vicino a ruscelli, il quale dà il suo frutto nella sua stagione, e il cui fogliame non appassisce; e tutto quello che fa, prospererà»¹.

«Dio è amore»² e i suoi rapporti con noi sono amorevoli. Sta sempre cercando di attirarci più vicino a Sé. A volte lascia che ci capitino difficoltà e contrattempi, ma se il nostro cuore è a posto, allora siamo

come quegli alberi piantati vicino a un corso d'acqua e porteremo frutto nella stagione giusta.

Considerate il ciclo vitale di un albero da frutto. A volte è inattivo; tutte le foglie cadono e può sembrare morto. In altri momenti, però, si carica di frutti in abbondanza.

Anche noi passiamo per dei cicli. Ci sono momenti in cui siamo al massimo livello e le cose non potrebbero andare meglio. Poi ci sono momenti in cui le cose precipitano e dobbiamo lottare per restare ottimisti. In momenti del genere, mi piace meditare su una delle promesse della Parola di Dio che preferisco: «Non gettate via dunque la vostra franchezza, alla quale è riservata una grande ricompensa. Avete infatti bisogno di perseveranza affinché, fatta la volontà di Dio, otteniate ciò che vi è stato promesso»³.

Non vedevo l'ora di rimettermi al telefono e raccontare queste cose a mio figlio. Finimmo per pregare insieme

1. Salmi 1,1-3

2. 1 Giovanni 4,8

3. Ebrei 10,35-36



perché superasse lo scoraggiamento e la preoccupazione.

Mio figlio e mia nuora cominciarono a pregare ogni giorno per un nuovo lavoro e nel frattempo lui accettò qualsiasi lavoretto gli capitasse. Entro sei mesi, riuscì a trovare un buon lavoro in una ditta di elettronica e dopo un anno fu promosso a vicepresidente.

Dovette affrontare alcuni grossi ostacoli, ma Dio gli diede una mano. Anche se adesso è molto occupato e stimolato dalla sua carriera, continua a trovare tempo per il Signore e a leggere la sua Parola. Per lui è una priorità, perché sa che è la chiave della felicità e del successo.

DINA ELLENS È UN'INSEGNANTE IN PENSIONE CHE ORA VIVE IN INDONESIA, A GIAVA, ED È ATTIVA NEL VOLONTARIATO. ■



I MOSAICI DI DIO

MARIA FONTAINE, ADATTATO

VI È MAI CAPITATO DI VEDERE UN CANTIERE MENTRE GLI OPERAI SONO OCCUPATI A PIASTRELLARE UN PAVIMENTO — uno di quelli a mosaico, con migliaia di tasselli che alla fine creano un disegno? Mentre la compongono, l'immagine non è visibile in maniera chiara perché gli operai usano della malta per riempire gli spazi tra i tasselli, lasciando sul loro lavoro una pellicola grigia che nasconde la bellezza della loro opera. Quando però la malta nelle fessure è asciutta, la pellicola di sporco viene lavata via e il disegno finalmente appare.

È un po' come quello che fa Dio nella nostra vita. Nella sua saggezza infinita e nel suo amore universale, capisce esattamente di cosa abbiamo bisogno e fa tutto il possibile per fornircelo, con tutti i dettagli complicati che ciò comporta.

Spesso usa i problemi della vita, come le difficoltà finanziarie, i problemi personali e gli errori, per agire in un modo che non ci aspettiamo. Non sempre ci rendiamo conto di ciò che sta preparando per noi, né capiamo perché ha permesso che qualcosa di «grigio» offuscasse la nostra vita, come la malta sul mosaico. Ma ciò non fa che rendere più profonda e più bella la sua cura amorevole e premurosa quando alla fine la scopriamo.

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

IL RIFUGIO nella FORESTA

JESSE O'CONNOR

L'INVERNO SCORSO, HO FATTO UN VIAGGIO DI CINQUE SETTIMANE PER RACCOGLIERE FONDI PER UN PROGETTO DI AIUTI UMANITARI SU CUI STO LAVORANDO. Era un piano ambizioso, forse troppo. Più di un mese di giornate lunghe e intense, senza un giorno di riposo, hanno pesato molto sulla mia vita spirituale e sul mio carattere in genere.

Quel giorno, durante la mia pausa pranzo, mentre passeggiavo nel centro commerciale dove avevo un tavolino per la raccolta fondi, la confusione e il rumore incessante di quell'ambiente iper-stimolante erano quasi soffocanti. Mi piace molto la natura, ma la temperatura sottozero e le bufere di neve che mi avevano costretto a stare al coperto anche quando finivo di lavorare erano un altro fattore che mi faceva sentire intrappolato e infelice.

Dopo essere passato per l'ennesima volta davanti alle vetrine sfarzose, ero sul punto di scoppiare in lacrime e ho cominciato a pregare silenziosamente. Ho detto a Dio che volevo stare lontano da tutto quel rumore quell'attività incessante, che desideravo la pace e la quiete di una foresta, che volevo stare in mezzo alla natura, dove avrei potuto sentire più chiaramente la sua presenza e ascoltare la sua voce.

Poi l'ho vista. Non so come non l'avessi notata in precedenza. Davanti a me c'era una grande foto di una foresta incredibilmente bella e quasi magica, con gli alberi avvolti da una leggera foschia. Avvicinandomi, mi sono reso conto che era una galleria temporanea d'arte fotografica. Sono entrato e mi sono ritrovato immediatamente immerso in una raccolta di scene raffiguranti la maestosità della creazione divina: montagne, fiumi, laghi, deserti, grotte, tramonti, c'era di tutto. Erano le foto della natura più belle che avessi mai visto. La luce era fioca, a parte i faretto sulle foto, e c'era una musica strumentale di sottofondo. Ero completamente solo e delle poltrone morbidity in mezzo alla galleria m'invitavano a sedermi, rilassarmi e godermi l'ambiente.

Era fin troppo bello per essere vero. In pieno inverno, nel posto più commerciale in cui fossi mai stato, il Signore mi ha dato quello che desideravo di più e che sembrava impossibile: venti minuti con Lui in una foresta incantata, di fianco a un torrente gorgogliante, in mezzo alle colline verdi.

Dio fa di tutto per dimostrarci il suo amore. Nessuna delle nostre esigenze è troppo piccola o troppo grande per Lui. Ora ho completa fiducia in questo.

JESSE O'CONNOR VIVE IN MESSICO. ■

SPUNTI PER LA RIFLESSIONE

Ecco i portatori di pace

BEATI QUELLI CHE SI ADOPERANO PER LA PACE, PERCHÉ SARANNO CHIAMATI FIGLI DI DIO. —*Matteo 5,9 NR*

Noi che ci adoperiamo per la pace non dobbiamo esitare. Dobbiamo continuare a pregare per la pace, agire per la pace e vivere la pace; per ispirare altri dobbiamo continuare a pensare alla pace e a sapere che la pace è possibile. —*Pellegrina della pace (1908–1981), nata Mildred Lisette Norman, pacifista e attivista per la pace*

Come ho detto, la prima cosa è essere onesti con se stessi. Non si potrà mai avere un impatto sulla società, senza cambiare se stessi. [...] I grandi pacificatori sono persone integre, oneste, ma umili. —*Nelson Mandela (n. 1918), statista sudafricano, premio Nobel per la pace del 1993*

I seguaci di Gesù sono stati chiamati alla pace. Quando li ha chiamati, hanno trovato la pace, poiché Egli è la loro pace. Ora, però, viene richiesto loro, non solo di avere la pace, ma di farla. —*Dietrich Bonhoeffer (1906–1945), pastore e teologo tedesco*

Credo che tutta la sofferenza sia causata dall'ignoranza. Le persone infliggono dolore agli altri mentre inseguono egoisticamente la felicità o la soddisfazione personale. Tuttavia, la vera felicità proviene da un senso di pace e contentezza, che a sua volta deve essere raggiunto coltivando l'altruismo, l'amore e la compassione ed eliminando l'ignoranza, l'egoismo e l'avidità. —*Il 14° Dalai Lama (n. 1935)*

Se sei in pace con te stesso, c'è almeno un po' di pace nel mondo. —*Thomas Merton (1915–1968), scrittore e mistico cattolico*

Se siamo in pace, se siamo felici, possiamo sorridere e sbocciare come un fiore; tutti nella nostra famiglia e nella nostra intera società beneficeranno della nostra pace. —*Thich Nhat Hanh (n. 1926), monaco buddista vietnamita e attivista per la pace*

Costruire la pace è un processo di guarigione e inizia da me, ma non termina con me. —*Gene Knudsen Hoffman (1919–2010), scrittore e attivista per la pace*

Se non c'è pace nel mondo, deve esserci pace tra le nazioni.
Se non c'è pace tra le nazioni, deve esserci pace nelle città.
Se non c'è pace nelle città, deve esserci pace tra vicini.
Se non c'è pace tra vicini, deve esserci pace in famiglia.
Se non c'è pace in famiglia, deve esserci pace nel cuore.
—*Lao Tzu (570–490 a. C.) ■*



PACE—IL FRUTTO COSTANTE

RAFAEL HOLDING



«**MA IL FRUTTO DELLO SPIRITO È:** amore, gioia, **PACE**, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo. *Contro tali cose non vi è legge*¹.

Gesù ci promise la pace: «Io vi lascio la pace, vi do la mia pace; io ve la do, non come la dà il mondo; il vostro cuore non sia turbato e non si spaventati»². Proprio come Gesù calmò il mare in tempesta, quando i suoi discepoli pensavano che la loro barca stesse affondando e che sarebbero annegati³, allo stesso modo può calmare le tempeste della vita e donarti la pace interiore. Tutto comincia rivolgendosi a Lui al primo segnale di problemi. «Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere

le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù»⁴.

Il re Davide imparò questo principio e lo mise in pratica nei suoi salmi, molti dei quali erano vere e proprie preghiere. Cominciava con l'enumerare tutti i suoi problemi a Dio, e ciò lo portava inevitabilmente a ricordare la bontà e la potenza divina. Di conseguenza il suo cuore e la sua mente trovavano riposo e ciò gli serviva a mantenere una fede costante, finché il momento e le condizioni erano propizi perché Dio lo aiutasse a dimenticare i suoi guai.

RAFAEL HOLDING È UNO SCRITTORE E VIVE IN AUSTRALIA. *LA PACE, UN FRUTTO COSTANTE* È UN ADATTAMENTO TRATTO DAL LIBRO *I DONI DI DIO*. ■

PACE IN MEZZO ALLA TEMPESTA

DAVID BRANDT BERG

DURANTE UN CONCORSO ARTISTICO PER LA MIGLIORE ILLUSTRAZIONE SUL TEMA DELLA PACE, la maggior parte degli artisti presentò scene tranquille di giornate estive nella campagna, dove tutto era quiete e armonia.

Be', quello è un aspetto della pace, ma il quadro che vinse il premio illustrava il tipo di pace più difficile. Appena visibile su un ramo sovrastante una cascata ruggente e furiosa, gonfiata dalla piena, c'era un piccolo nido in un cui un uccellino cinguettava tranquillamente, nonostante il subbuglio sottostante.

Quel tipo di pace vien solo dal Principe della Pace — Gesù — e dalla consapevolezza che, qualsiasi cosa succeda, Lui si prenderà cura di voi ■



Tua sia la pace delle onde fuggenti,
tua la profonda pace dell'aria fluente,
tua la profonda pace della terra tranquilla,
tua la profonda pace delle stelle brillanti,
tua la profonda pace del buio della notte,
a te diano sempre luce la luna e le stelle,
tua sia la profonda pace di Cristo,
Figlio della Pace.

—*Benedizione tradizionale gaelica.* ■

1. Galati 5,22-23
2. Giovanni 14,27
3. Vedi Marco 4,35-41.
4. Filippesi 4,6-7



SCELGO LA MONTAGNA

THERESA KOLTES

L'AUTO SALIVA SEMPRE PIÙ IN ALTO, seguendo la strada tortuosa, e non potevo fare a meno di chiedermi perché la casa del nostro amico fosse stata costruita proprio sulla cima della montagna. Quando io, mia sorella e due amici arrivammo a destinazione, era già sceso il buio, ma la montagna sembrava viva anche di notte.

Al buio, il nostro amico ci fece salire una serie di scalini traballanti e ci accompagnò fuori sul balcone, davanti a un panorama mozzafiato. Davanti a noi c'era la vista stupenda della città di Iskerdun, in Turchia. Luci d'ogni colore costeggiavano il Mediterraneo, come se un angelo avesse preso una mestolata di stelle e le avesse versate qua e là nel buio. Ma c'era qualcosa di meglio: il silenzio.

La mattina dopo mi svegliai al canto degli uccelli, con una brezza leggera che entrava dalla finestra. Il nostro amico ci mise davanti una

tradizionale colazione del villaggio: formaggio di capra, salsicce arrosto, peperoni fritti e olive condite — tutto eccezionalmente fresco. Ci sedemmo, allungando le gambe; un ruscello scorreva in mezzo ai pini, poco più in là del nostro tavolo.

Due ragazzini con la camicia mezza fuori dai calzoni e le guance sporche di frutta ci vendettero una borsa di prugne. Avevano un sorriso dolcissimo e l'aspetto di chi passava ogni giorno fuori al sole, su e giù per i sentieri della foresta. Chiacchierammo un po' con loro e vidi i loro occhi illuminarsi e il loro sorriso allargarsi.

Passammo solo una fine settimana nella casa in montagna, ma avrei voluto rubare quel silenzio e portarmelo a casa.

Mentre stavo sdraiata nell'erba alta, con le coccinelle che correvano sulle mie dita, pensai a come anche Gesù a volte aveva bisogno di allontanarsi dal suo lavoro e dalle attività

intorno a Lui per andare a parlare con suo Padre. Sembra che riuscisse spesso a sgattaiolare da solo in qualche posto isolato¹, ma immagino che ci fossero anche dei momenti in cui ciò non era possibile e doveva trovare il suo “rifugio in montagna” nello spirito.

Le cose sono diverse oggi? Migliaia di anni dopo, il mondo non è certamente diventato meno caotico o stressante; a volte tutti ci affanniamo. La nostra fede e la nostra pazienza sono messe alla prova. A volte non ce la facciamo più. Non siamo all'altezza della situazione. Combiniamo pasticci.

La scelta dipende da noi, però: se restare nella valle, o tornare sulla montagna in spirito. Alcuni si rassegnano alle giornate tetre della vita, ma, dopo aver assaporato un ambiente celestiale, io scelgo la montagna!

THERESA KOLTES È UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE. ■

1. Marco 1,35; 6,46-47; Luca 5,16; 6,12

VIVERE SENZA STRESS

MARIA FONTAINE, ADATTATO

LO STRESS È UNO DEI GRANDI GUASTAFESTE DA CUI IL SIGNORE VUOLE LIBERARCI. Ci rende difficile funzionare bene ed è motivo di terribile infelicità, malattie e perfino morte. Secondo un recente articolo, dal 75 al 90 per cento delle visite mediche nei paesi sviluppati può risultare direttamente o indirettamente dallo stress.

La fede è un antidoto per lo stress. La fiducia che Dio abbia tutto nelle sue mani, che sia in controllo e che finirà per ricavare qualcosa di buono anche dalle situazioni peggiori, elimina automaticamente molto stress dalla nostra vita.

Ognuno di noi è in grado di confidare nel Signore per certe cose, ma ci sono sempre aspetti per i quali riteniamo di doverci preoccupare, o pesi che pensiamo di dover portare, invece di affidarli a Dio

1. Salmi 46,1
2. Vedi Salmi 55,22.
3. Matteo 11,28-30
4. Isaia 26,3. Vedi anche Giobbe 22,21.

con la fiducia che se ne possa occupare meglio di noi. Se ci lasceremo cadere addosso quei pesi — fisici, emotivi, mentali o spirituali che siano — essi finiranno per causare dello stress, che a lungo termine potrà avere effetti devastanti, sulla salute e sullo spirito.

La maggior parte di noi ha almeno un paio d'aree in cui la vita ha perso il suo equilibrio, o le nostre prospettive si sono alterate. Spesso succede perché abbiamo sopportato un peso per troppo tempo, senza le pause o l'equilibrio necessari. Dio vuole fornirci queste cose per alleggerire quei pesi e renderli più facili da portare.

È un errore comune mettere sullo stesso piano il lavorare sodo e lo stress, o pensare che una certa quantità di stress sia inevitabile in una vita affaccendata. Non deve essere così. Potete essere dei gran lavoratori senza essere stressati, se:

 **Mantenete una vita equilibrata.** Lavorate quando è ora di lavorare, divertitevi quando è ora di divertirsi e



soprattutto considerate sacro il tempo da passare con il Signore. Se c'è un periodo in cui siete molto occupati e dovete diminuire i momenti in cui vi rilassate e state in compagnia degli altri, assicuratevi di rallentare di nuovo il ritmo non appena quel periodo o quel progetto è terminato. Non lasciate che si prolunghi indefinitamente. Quel ritmo veloce può diventare una dipendenza malsana.

 Lasciate portare i vostri pesi al Signore, il che vuol dire esercitare la vostra fede, confidando nel Signore per le situazioni difficili e stressanti, invece di cercare di risolverle da soli. Sì, ci sono situazioni stressanti; non si possono evitare. Quando uno dei vostri figli è ammalato, è stressante. Quando avete pochi soldi, è stressante. Quando avete scadenze rigide o poco realistiche, è stressante. Ma non dovete risolvere quei problemi da soli. «Dio è per noi un rifugio ed una forza, un aiuto sempre pronto nelle avversità»¹.

 Sappiate riconoscere i vostri limiti e non cercate di fare più del necessario. Imparate a essere realisti.

Se non lo siete, date retta a chi lo è, così da non finire per creare situazioni inutilmente stressanti per voi e per chi vi sta intorno.

 Di tanto in tanto fermatevi a controllare come ve la cavate nei punti menzionati sopra.

Molte volte lo stress deriva da mentalità negative, più che da vere e proprie vicende o scadenze. Per esempio, preoccupazione, paura, eccessivo orgoglio ed egocentrismo contribuiscono a creare stress.

Non è facile liberarsi dello stress. Cambiare abitudini e mentalità di solito è difficile e richiede tempo. Due cose che possono aiutarvi a mantenere l'equilibrio mentre cercate di fare questi cambiamenti saranno: uno sforzo deciso di confidare in Dio, sapendo che è in controllo di ogni cosa e che i suoi tempi sono i migliori, e l'identificazione dei passi pratici per ridurre il vostro carico mentre Egli lavora su soluzioni più durature. Come potete «gettare il vostro peso sull'Eterno», in modo che possa sostenervi?²

Nella sua parola, Dio ha promesso: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero»³.

Forse non vi siete resi conto prima che potete essere effettivamente liberi dallo stress. Forse pensavate che fosse una parte inevitabile della vita o delle circostanze, una parte del prezzo che pagate per essere così occupati, o avere un lavoro così esigente. Ma non deve essere così. Probabilmente non arriveremo mai a una vittoria decisiva sullo stress, perché siamo esseri umani. Però possiamo imparare a superarlo o a ridurre gli effetti negativi ogni volta che si presenta, sostituendolo con la fiducia in Dio, che ci dà la pace⁴.

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

CERCANDO LUMACHE



JAY PHILLIPS

OGGI SONO ANDATO CON I FIGLI DI ALCUNI AMICI A FARE UNA PASSEGGIATA NEI CAMPI

attorno al villaggio in cui viviamo, una zona di fattorie, campi, strade di terra battuta e boschetti. Il tempo era bellissimo, così per i bambini era una buona opportunità di respirare un po' d'aria pura e fare un po' di moto correndo attorno alla ricerca delle piccole creature che sono così abbondanti in primavera e in estate.

Era una pausa piacevole anche per me. Fuori sui sentieri di campagna non ci sono computer, non c'è lavoro da fare, non ci sono telefonate, faccende, riunioni; niente pulizie da fare e nessuna delle migliaia di altre cose che ci tengono occupati la maggior parte del giorno.

Il tempo sembra quasi fermarsi quando siamo in mezzo alla natura... almeno fino a quando i bambini non gridano eccitati: "Una coccinella!" – "Un ragno!" – "Una lumaca!" – ma anche quegli improvvisi suoni d'allarme vanno bene, perché di solito bastano pochi minuti di pace per schiarirmi la mente. Quando

Gesù disse che se non diventiamo come bambini non possiamo entrare nel regno dei Cieli¹, forse non stava parlando solo del Paradiso a venire, ma anche della pace e di quel po' di paradiso che proviamo ogni tanto nel nostro cuore quando mettiamo da parte le nostre preoccupazioni, tranquillizziamo la nostra mente e il nostro spirito e ci sintonizziamo sulla voce divina che ci parla attraverso la creazione.

Sembra che i bambini sappiano farlo naturalmente. Non si preoccupano del lavoro ancora da fare, o dei conti da pagare; sono semplicemente pieni d'energia e d'eccitazione per la vita, felici di avere una persona grande che si prende cura di loro e scatta foto delle loro attività. Non dovremmo avere più pace anche noi, sapendo che c'è una Persona Grande che si prende cura di noi e, sono sicuro anche di questo, scatta istantanee della nostra vita?

JAY PHILLIPS FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE IN CROAZIA. ■

IN MEZZO AI CAMPI CON DIO

I piccoli crocci che m'affliggevano li ho persi ieri,
in mezzo ai campi vicino al mare,
in mezzo al vento che giocava;
in mezzo ai muggiti delle mucche
e allo stormire delle foglie;
in mezzo al canto degli uccelli
e al ronzio delle api.

Le sciocche paure del futuro
le getto tutte via,
in mezzo al profumo del trifoglio,
in mezzo al fieno fresco,
in mezzo alle pannocchie di
granturco,
dove sonnolenti ondeggiavano i
papaveri,
dove muoiono i cattivi pensieri
e i buoni pensieri nascono:
in mezzo ai campi con Dio!
—Elizabeth Barrett Browning ■

1. Vedi Matteo 18,3.



LA PACE NON VIENE

DALL'ASSENZA DI PROBLEMI, ma dalla presenza di Dio. —*Anonimo*

E la pace di Dio regni nei vostri cuori. —*Colossesi 3,15*

Avere la pace di Dio che regna nel cuore può sembrare impossibile quando la mente turbina in confusione nello stress della vita. Tuttavia questa pace ci è stata promessa; Gesù ci ha detto: «Io vi lascio *la* pace, vi do la mia pace; [...] il vostro cuore non sia turbato e non si spaventi»¹.

Tenere in mente Dio è un altro modo per dire che dovremmo affidargli un ruolo attivo nella vita di tutti i giorni, riconoscendo la sua presenza e la sua potenza, chiedendo il suo consiglio e il suo aiuto in questioni grandi e piccole. Nel libro del Vecchio testamento che porta il suo nome, Daniele aveva un rapporto

simile con Dio e questo gli servì quando si trovò davanti a una sfida che fa impallidire la maggior parte di quelle che abbiamo noi.

Daniele era stato preso prigioniero da piccolo, quando i Babilonesi avevano conquistato Israele, ma aveva finito per raggiungere una posizione di potere e influenza alla corte reale babilonese. Poi, quando i Medi sconfissero i babilonesi, Daniele divenne un amministratore durante il regno di Dario.

La politica è sempre stata piena di rivalità e intrighi e quel periodo non ne fu immune; gli altri due governatori affiancati a Daniele s'ingelosirono e cospirarono contro di lui. Convinsero Dario a decretare delle restrizioni alla preghiera e al culto, pena la morte, ma la ben nota devozione di Daniele al suo Dio lo spinse a ignorare il decreto. Dario favoriva Daniele e si rese conto di essere stato manipolato, ma non poté cambiare né ignorare il decreto.

Quando Daniele fu gettato in una fossa con dei leoni affamati, sembrava che fosse giunta la sua fine, ma la mattina successiva ne emerse indenne².

Tenere presente Dio ci permette di sopravvivere alle tribolazioni della vita con la fede e la pace del cuore e della mente intatte.

Per avere pace: quando ti alzi, prega per la giornata davanti a te; fermati a pregare quando le cose si fanno frenetiche, ti si presenta un problema o devi prendere una decisione; dedica qualche minuto alla riflessione la sera. Sono tutti momenti ideali per trovare pace alla presenza di Dio.

E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù. —*Filippesi 4,7*

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

1. Giovanni 14,27

2. Vedi Daniele capitolo 6.



DA GESÙ CON AMORE

TACI, CALMATI

Posso darti una pace che supera ogni comprensione¹, che calma le tempeste e vince lo stress e la preoccupazione. Le tempeste possono arrivare e le onde alzarsi, tu puoi essere sbattuto e sbatacchiato da ogni parte, ma non affonderai, perché Io sono il Signore del mare e tutto è sotto il mio controllo.

Sarò sempre con te, sulle colline, oltre i fiumi, sopra le montagne, in pascoli e pianure, con pioggia, sole e vento, al caldo e al freddo. In ogni momento ti amerò, ti sorreggerò e ti aiuterò. E tu imparerai, crescerai e proverai cose nuove, profonde, trasformatrici. Giungerai a conoscermi in maniera veramente profonda e personale e conoscerai e apprezzerai i regali che ho per te, vedrai come sono abbondanti, perfetti e durevoli.

Riposa in me. Confida in me. Appoggiati a me. Prendi ogni giorno e ogni sfida così come viene, un passo per volta, un momento per volta, ed Io ti darò ciò di cui avrai bisogno momento per momento.

1. Vedi Filippesi 4,7.