

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 12 • Numero 3

SEMI DI OGGI, FIORI DI DOMANI

Visione a lungo termine

Il braccialetto verde

Una catena di generosità

Una luce sul candeliere

Per illuminare un mondo buio

L'ANGOLO DEL DIRETTORE TROVARE UN SIGNIFICATO

Una delle domande centrali cui i filosofi e i teologi si sono sforzati per millenni di dare una risposta è il mistero di ciò che dà significato alla vita. Tutti vogliono essere felici e soddisfatti, ma come possiamo distinguere la vera felicità e da dove proviene?

Gli antichi greci credevano che la fonte della felicità fosse interiore e potesse essere coltivata conducendo una vita degna. Chiamavano questo stato *eudaimonia*, che Aristotele descrisse come la partecipazione ad attività che richiedono i nostri talenti e pongono una sfida alle nostre capacità, un comportamento tale da giovare agli altri e una vita condotta secondo principi e virtù. Non è sufficiente limitarsi a possedere la capacità o l'inclinazione a fare qualcosa: l'*eudaimonia* richiede che esse vengano messe in pratica con fatti concreti.

Nella sua lettera agli Efesini, Paolo implora i cristiani di quella città a condurre una vita degna della loro vocazione.¹ Prosegue poi spiegando che ciò si può fare mantenendosi umili, mansueti, pazienti, tolleranti, amorevoli e vivendo in pace con gli altri.

Condurre una vita virtuosa e basata su principi sani sembra una buona idea. Purtroppo, in quanto esseri umani, la nostra natura imperfetta spesso non ci permette di riuscirci da soli. Come credenti, però, possiamo usufruire della potenza divina che ci aiuta a fare progressi nel trascendere le nostre limitazioni. «È Dio che mi cinge di forza e che rende la mia vita perfetta».²

Anche Salomone, spesso ritenuto l'uomo più saggio mai esistito, scoprì la futilità di una vita vissuta soltanto per se stessi e per le cose del mondo, ma intrvide la soluzione. Alla fine della sua ricerca di significato e felicità nel libro dell'Ecclesiaste, conclude: «Ecco la conclusione di tutto il discorso: rispetta Dio e ubbidiscigli; questo è tutto il senso della vita».³

Più impariamo a mettere Dio e il benessere degli altri al centro dei nostri pensieri e delle nostre azioni, più la nostra vita avrà un significato e uno scopo.

S. K.
Direttore editoriale

1. Vedi Efesini 4,1.
2. Salmi 18,32
3. Ecclesiaste 12,13

Se ti interessa ricevere altri numeri di Contatto, se desideri abbonarti o se vuoi ordinare altre nostre pubblicazioni a sfondo biblico, contattaci 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.progettoaurora.net/contatto

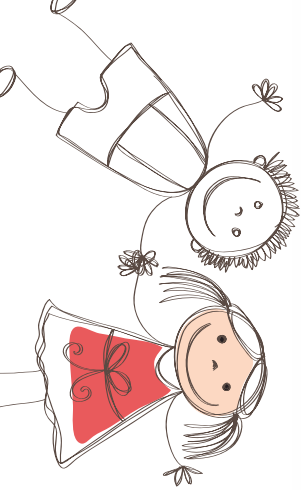
LE PUBBLICAZIONI SONO DISPONIBILI
IN ALTRE LINGUE PRESSO:

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
England
activatedeurope@activated.org
www.activatedeurope.com

DIRETTORE RESPONSABILE
Augusto Maffioli
DIRETTORE EDITORIALE
Samuel Keating
GRAFICA
Gentian Suçi
PRODUZIONE
Ronan Keane
TRADUZIONI
Ass. Progetto Aurora
STAMPA
BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2014 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).



La terapia di Valerie

ANNA THERESA KOLTES

ERA UNA GIORNATA PRIMAVERILE PERFETTA. Un vento leggero, caldo e piacevole, annunciava l'arrivo della stagione. Intorno a me tutti sembravano di buonumore. Ma spesso è in giorni così che Dio tende a sorprenderti con qualche lezione.

Quella mattina avevo ricevuto da un'amica una lettera inaspettata. Conteneva una bella sfilza di cattive notizie, abbastanza da affondare la mia barchetta felice e tante altre intorno. Ero sconvolta. Improvvisamente l'allegria di tutti gli altri mi dava fastidio. Avrei voluto che intorno a me tutti sparissero e portassero via con sé anche il sole.

La mia mente era piena di pensieri tetri e fastidiosi, quando mi chiamò la vicina.

«Il medico ha spostato il mio appuntamento a questo pomeriggio presto, ma ho un problema. A casa non ci sarà nessuno a

prendersi cura di Valerie. Pensi di poter stare con lei fino al mio ritorno?»

La mia barca fece salire le ultime bolle d'aria e toccò il fondo. *Fare la babysitter? Io?* L'ultima cosa che volevo era inquinare l'innocenza infantile di una bambina con il mio miserabile umore.

Cercai di evitarlo, ma alla fine dovetti accettare. *Povera bambina!*

Poco dopo mi ritrovai in loro appartamento, stressata e irritabile.

Valerie entrò saltellando. «Ho dei pastelli nuovi!» esclamò.

Sorrideva e mi sforzai di fare lo stesso. «Intendi dire che vuoi colorare?»

Fece cenno di sì, prima di scomparire e tornare un istante dopo con una valigetta rossa, piena zeppa di materiale per disegnare.

Onestamente, non mi andava molto di colorare, ma mi diedi mentalmente un calcio e aiutai Valerie a svuotare tutto

sopra il tavolo. Misi un CD di Tchaikovsky e ci mettemmo all'opera per colorare il disegno di una ragazza dall'aspetto assurdo, con lunghi capelli multicolori svolazzanti. Con mia grande sorpresa, il tempo volò, presa com'ero da un mondo fantastico di musica e arte.

Be', non so se si potesse chiamarla «arte», diciamo pure «terapia del colore».

In meno di tre ore avevamo creato un discreto numero di capolavori astratti, ascoltato tutto il *Lago dei Cigni* ed io avevo trovato la pace. Con una mente ormai chiara, mi resi conto che nella vita, anche quando ci si trova di fronte a grandi delusioni o catastrofi, c'è sempre una soluzione.

La mia era stata semplice. Inaspettata. Rinfrescante.

E altamente raccomandata.

ANNA THERESA KOLTES È UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE APPASSIONATA DI VIAGGI. ■



Semi di oggi, fiori di domani

PETER VAN GORDER

CAMMINANDO IN UN GIARDINO BOTANICO A KOLKATA, IN INDIA, fui affascinato dai colori accesi e vivaci dei fiori. Per alcune ore mi sentii trasportato lontano dal trambusto della città in un mondo pieno di bellezza. All'uscita, entrai nell'ufficio per complimentarmi con il personale per il buon lavoro che avevano fatto nella sistemazione e nella cura delle piante.

Quel giorno il direttore era presente e fu felice di darmi ogni tipo d'informazione sul luogo.

Venni a sapere che l'istituto — il più vecchio del genere in India — era stato fondato dal missionario William Carey nel 1820, allo scopo di aiutare la gente del posto in maniera pratica. Aveva notato che i contadini usavano semi di pessima qualità e tecniche agricole inefficaci, così decise di migliorare i loro mezzi di sostentamento e aiutarli a rendersi conto, come disse lui, delle «capacità del terreno di arricchire una nazione in maniera quasi illimitata».

La visione di Carey andava molto più in là della coltivazione e dell'esposizione di bei fiori. Raccolse specie di piante quasi estinte e le coltivò nei giardini dell'associazione, perché fossero

conservate per il futuro. V'incluse anche mais, cotone, tè, canna da zucchero, cincona,¹ e piante provenienti da vari paesi, introducendo il concetto delle piantagioni in quella parte dell'India. Ebbe successo nell'impartire questa visione ad altri e l'associazione da lui creata contribuì a pionierizzare l'introduzione di una vasta gamma di cereali, frutti, verdure e vari tipi di piante e alberi.

Mi stupì constatare che le idee di Carey continuano a essere messe in pratica ancora adesso, oltre due secoli dopo. Quando iniziò questo giardino, il concetto era del tutto fuori dagli schemi e probabilmente dovette affrontare difficoltà e opposizione. Tuttavia, oltre a prendersi cura della moglie malata,

1. O china, una pianta sempreverde dalla cui corteccia si ricava il chinino, un alcaloide antimalarico.



tradurre la Bibbia in diverse lingue locali e cercare di abolire la pratica induista della *sati* (l'immolazione delle vedove), Carey andò avanti.

Il giardino cambiò di posto parecchie volte, fino a trovare la sistemazione presente nel 1870. Qui è sopravvissuto a guerre, rivolte, carestie e disastri. La vasta zona su cui giace è diventata un'area immobiliare di pregio nel centro cittadino e sono certo che c'è molta gente che vorrebbe vederlo trasformato in un'area edificabile più proficua, ma il giardino è diventato un bene prezioso per la comunità ed è improbabile che venga ceduto all'avidità. Tentare un progetto del genere oggi, in quella località, sarebbe un'impresa enorme, se non impossibile. Furono la lungimiranza e il lavoro di Carey di tanti anni fa a rendere possibile oggi alla gente di godere di un piccolo paradiso terrestre.

Mi sono reso conto che ciò che

facciamo ora può avere un impatto immenso sul futuro e sulle generazioni a venire. L'opera di Carey in quel giardino dimostra il tipo di eredità che possiamo lasciarci alle spalle. Lui seguì la propria visione ed essa portò grandi frutti, letteralmente e figuratamente. A volte non apprezziamo in pieno l'importanza della nostra influenza. Ogni anima che tocchiamo o aiutiamo avrà un effetto domino nei secoli e nell'eternità, ma bisogna prima dissodare il terreno e piantare il seme, per creare un giardino.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E ANIMATORE ([HTTP://ELIXIRMIME.COM/](http://elixirmime.com/)); ABITA A MUMBAI, IN INDIA E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



FARE UNA DIFFERENZA

La vocazione di ogni uomo e di ogni donna è servire gli altri.

—Leo Tolstoy (1828–1910)

«Vorrei aggiungere un po' di bellezza alla vita», disse Anna, in tono sognante. «Non necessariamente che la gente sappia di più ... anche se so che questa è una nobilissima ambizione, ... ma vorrei che avessero un'esperienza più gradevole a causa mia ... che avessero qualche piccola gioia o pensiero felice che non sarebbe mai esistito se io non fossi nata». —Anne Shirley in *La baia della felicità*, di Lucy Maud Montgomery (1874–1942)

Prendi per esempio un contadino: è stato un anno difficile e si preoccupa per il futuro. Si chiede se l'anno prossimo il raccolto sarà migliore. Per grande che sia il suo smarrimento, non può restare chiuso in casa a fissare il tè sul tavolo di cucina. Deve pensare al futuro della fattoria, alla sua famiglia.

Così si alza. Esce con apprensione, a seminare. I venti soffieranno, la pioggia cadrà, il sole brillerà. Con il tempo le culture cresceranno. Tornerà dentro casa più felice, con i frutti del raccolto al sicuro nel granaio.

Se non fosse stato in grado di immaginare i risultati, non avrebbe mai gettato i semi. Se non fosse uscito, non ci sarebbe raccolto. Usciamo dal nostro ambiente sicuro e cerchiamo di realizzare i nostri obiettivi, anche se è difficile. È così che faremo una differenza.

—Chris Hunt ■





IL BRACCIALETTO VERDE

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

LA MIA PRIMA VISITA ALL'EXIT ROCK FESTIVAL — che si tiene annualmente all'ombra di un bel castello a Novi Sad, graziosa città serba sulle rive del Danubio — fu indimenticabile. C'erano palcoscenici dappertutto, le strade erano affollate e da tendoni enormi usciva musica d'ogni tipo, in mezzo all'aroma del *chevapi*, il piatto locale di carne, e a un'atmosfera di fraternità, confusione e libertà. Ma per qualche tempo era sembrato che non potessi andarci.

Ero arrivata dalla Bosnia con un altro collega di volontariato danese ed eravamo stati accolti fuori dal terreno che ospitava il festival da alcuni colleghi che avevano organizzato progetti umanitari in Serbia e in Kosovo. Il piano era di mettere insieme un gruppo di una cinquantina di volontari che avrebbero usato la musica per raggiungere i giovani con l'amore

di Dio e con messaggi contro la droga e la violenza.

Ci avevano assicurato l'ingresso gratuito, ma purtroppo la cosa non funzionò. L'amministrazione ci offriva uno sconto, ma non poteva rinunciare completamente al prezzo del biglietto.

Il mio compagno ed io non sapevamo cosa fare. Non era molto, ma avevamo pochi soldi. Se avessimo pagato l'ingresso, avremmo rischiato di non averne abbastanza per il viaggio di ritorno. L'alternativa era di tornare a casa subito, senza fare niente di quello per cui eravamo venuti. Come invidiavamo le persone con i braccialetti verde-vivo che permettevano loro di entrare.

Poi una donna che non avevamo mai incontrato prima si avvicinò a noi e attaccò discorso. Quando ci presentammo, esclamò: «Oh, ho sentito del vostro lavoro a Sarajevo! Devo andare a prendere qualcosa,

potreste aspettare qui un attimo?»

La donna — Maria — tornò dopo qualche minuto con un paio di braccialetti verdi. Ce li mise al polso e commentò: «Volevo comprare qualche souvenir da portare a casa, ma preferisco darvi la possibilità di entrare».

Quello fu l'inizio di un momento meraviglioso al festival. Cantammo per le strade e nelle piazze, distribuimmo pubblicazioni cristiane, partecipammo a scenette teatrali, parlammo con gente di tutte le età e le nazionalità, pregammo con centinaia di loro e passammo delle giornate indimenticabili con altri amici.

Grazie, Maria, per la tua generosità che ci rese possibile farlo.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA
INSEGNA INGLESE E LAVORA
CON UNA ONG A KHARKOV, IN
UCRAINA. ■



PER CHI È?

GENE KATO

CI SONO STATI DEI MOMENTI IN CUI MI SEMBRAVA DI GIOCARE A FINGERE D'ESSERE UNA BRAVA PERSONA, per esempio quando facevo il volontario nelle opere di soccorso dopo il terremoto di Tohoku e lo tsunami in Giappone. Parte di me voleva sinceramente aiutare e fare una differenza, ma in un certo senso sentivo che era mio *dovere* farlo e allo stesso tempo mi piaceva dare l'immagine di una persona che voleva aiutare.

In quel periodo, mi gettai corpo e anima nei soccorsi. Era bello sentirsi utili. Era ancora meglio sentirsi apprezzati. Ben presto cominciai a chiedermi perché altre persone non lavoravano tanto quanto me e mi ritrovai a guardarle dall'alto in basso. Non ci volle molto prima che le cose cominciasero ad andare a rotoli.

Il punto critico venne una mattina quando, ironicamente, non mi svegliai in tempo. Dovevo essere uno degli autisti in un convoglio che partiva per Tohoku alle 6.00, ma la sveglia non funzionò e a svegliarmi fu una telefonata alle 6.15. Saltai fuori dal letto e mi preparai il più in fretta possibile, chiedendomi come fosse potuto accadere. Anche la mia ragazza aveva progettato di venire con noi, ma avevo tanta fretta che non l'aspettai nemmeno.

Durante il viaggio, ebbi il sospetto che qualcosa non andasse bene, ma avevo anche un terribile mal di testa e un veicolo pieno di volontari che non smettevano di parlare, così ignorai la cosa. Dopo un'ora di guida, però, ricevetti dalla mia ragazza una serie di sms che terminavano con un «ti odio».

Ebbi cinque ore di tempo

per pensarci, e più ci pensavo, più odiavo me stesso. Nei mesi precedenti avevo «lasciato indietro» anche altre persone, perché non riuscivano a stare al passo, o perché volevo essere io il primo.

Quella sera chiamai la mia ragazza e le chiesi perdono, poi passai un po' di tempo a parlare con Gesù, chiedendo perdono anche a Lui. Oso pensare che qualcosa sia cambiato quel giorno. Non tanto in quello che faccio, ma in come lo faccio. Ho ancora molti obiettivi, ma voglio raggiungerli come farebbe Gesù, in maniera amorevole e gentile. È l'unico modo in cui quello che faccio potrà durare e avere un significato.

GENE KATO FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE IN GIAPPONE. ■

CHE SI TRATTI DI UN ANGELO O NO

IN EBREI 13,2 LA BIBBIA DICE: «Non dimenticate l'ospitalità, perché alcuni, praticandola, hanno ospitato senza saperlo degli angeli».

Conosco questo versetto da quando ero bambina e mi ricordo che immaginavo le persone intorno a me come angeli in incognito. Questo mi faceva essere gentile e cordiale con la gente la maggior parte delle volte. Purtroppo, crescendo è diventato più facile avere una facciata dura e tenere la gente a distanza.

A diciassette anni, però, feci un incontro interessante che diede vita a questo e ad altri versetti che parlano di gentilezza. A quel tempo la mia famiglia viveva in Taiwan e io avevo un appuntamento per una visita di controllo all'ospedale. Mio padre doveva incontrarmi là per aiutarmi a tradurre, perché non sapevo il cinese abbastanza bene da capire i termini medici. Lui però era in ritardo e mi resi conto che avrei dovuto fare senza di lui, cosa che m'intimidiva molto.

Mentre cercavo di compilare un modulo in cinese, mi si avvicinò un ragazzo che parlava bene l'inglese e mi chiese se avevo bisogno d'aiuto. Ero agitata e mi

sentivo sotto pressione, così ne fui un po' infastidita e mantenni le distanze; ma avevo bisogno d'aiuto, così accettai senza molta gratitudine.

Una volta compilato i moduli, il ragazzo mi aiutò a trovare il piano e la sala d'attesa giusti per la mia visita. Appena se ne andò tirai un sospiro di sollievo e telefonai a mio padre per dirgli dove trovarmi. Quando chiamarono il mio nome, lui non era ancora arrivato. Entrai dal medico e gli chiesi se parlava in inglese. Non lo parlava.

Più frustrata che mai, stavo per andarmene, quando la porta si aprì ed entrò il ragazzo di prima, senza bussare, dicendo che avrebbe tradotto per me. Sapevo che avrei dovuto essere grata, ma non riuscivo a nascondere il mio fastidio per la situazione.

La visita terminò. Mentre uscivamo, il ragazzo mi disse: «È meglio che rimanga con te fino a che arriverà tuo padre, giusto in caso tu abbia ancora bisogno d'aiuto». Invece di parlare con lui, rimasi lì a braccia conserte, in silenzio e imbronciata.

Quando finalmente arrivò mio padre, lui e il ragazzo si misero subito a parlare e al momento di

1. Colossesi 3:12

2. Vedi Tito 3,1-2.



andarsene si diedero la mano. Stesi la mano anch'io, ma il ragazzo si tirò indietro, alzando le mani, e disse: «No, no, sono stato felice di aiutare».

Mentre tornavamo a casa, ebbi tutto il tempo di rammaricarmi per il mio atteggiamento. *Perché sono stata così scortese con lui? Non era colpa sua se mio padre non era lì ad aiutarmi; ed è stato davvero gentile da parte sua intervenire.* Mi venne in mente che se fosse stato un angelo, avevo certamente mancato di mostrargli ospitalità. Nei giorni successivi ripensai spesso a quell'incontro, non tanto per decidere se fosse stato un angelo, ma più genericamente considerando il mio modo di trattare la gente.

Vedete, non importava se quel ragazzo fosse un angelo o no. Quell'avvenimento servì a ricordarmi il fatto importante che tutti meritano di essere trattati con cortesia e rispetto, chiunque essi siano o in qualunque modo ci sentiamo. Una persona si era preoccupata di aiutarmi e io l'avevo ripagata con indifferenza e freddezza. Non gli avevo nemmeno chiesto come si chiamava.

Quanto mi sarebbe costato essere gentile e dimostrare gratitudine, come avrebbe fatto Gesù? Probabilmente solo un pezzetto del mio orgoglio.

Speravo d'incontrarlo di nuovo, per scusarmi del mio comportamento; ma non sempre abbiamo un'altra opportunità. Quello che potevo fare, però, era decidere di cambiare per comportarmi meglio la prossima volta con un'altra persona, in un'altra situazione.

Quel ragazzo era stato gentile, ma anche se gli altri fossero scortesi o decisamente maleducati, la Parola di Dio ci insegna a «rivestirci di sentimenti di misericordia, di benevolenza, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza»¹ nei rapporti con loro. La nostra cortesia con gli altri non dovrebbe dipendere da come ci trattano.

Da allora ho smesso di cercare angeli in incognito (anche se sarebbe divertente sapere d'averne incontrato uno!) e invece mi sono concentrata a cercar di seguire l'esempio di Gesù ed essere pronta a fare opere buone, a non dir male di nessuno, a essere mite e mansueta, e sempre gentile con tutti,² che siano angeli o no.

SONIA PURKISS È L'AMMINISTRATRICE DI
JUST1THING.COM, UN SITO CRISTIANO PER I
GIOVANI. ■

UNA LUCE SUL CANDELIERE

PETER AMSTERDAM, ADATTATO



MANIFESTARE L'AMORE DIVINO ALLE PERSONE CHE IL SIGNORE METTE QUOTIDIANAMENTE SUL NOSTRO CAMMINO È L'ESSENZA DELLA VITA CRISTIANA.

Parlando di questo l'apostolo Paolo arrivò a dire che "l'amore di Cristo ci *costringe*".¹ In qualunque modo specifico il Signore ispiri ognuno di noi a raggiungere la sua parte del mondo con il suo amore, ci ha chiesto di essere "la luce del mondo" e di far "risplendere la nostra luce davanti agli uomini, affinché "vedano le nostre buone opere e glorifichino il Padre nostro che è nei cieli".²

Nel corso dei secoli, anzi, fin dall'inizio del Cristianesimo, i cristiani spesso influenzavano il mondo facendosi conoscere come una "forza per il bene" nella

loro comunità. Anche quando gli altri non accettavano la loro fede, né capivano la loro religione, o quando venivano perseguitati e calunniati, le loro buone opere risplendevano davanti agli uomini, spingendoli a chiedersi cosa li rendesse tanto diversi dal resto della società. Come consigliò l'apostolo Pietro: "Comportatevi bene fra i [non credenti] affinché, là dove vi accusano di essere dei malfattori, a motivo delle buone opere che osservano in voi possano glorificare Dio".³

Man mano che ci sforziamo di comunicare e di dare una mano nella comunità locale; man mano che forniamo assistenza spirituale, pratica, o entrambe, alle persone che Dio mette sulla nostra strada; man mano che facciamo la nostra parte per portare l'amore divino agli altri e migliorare la loro vita in qualunque modo possibile, il nostro buon esempio si allargherà e sarà come una "lampada sul candeliere".⁴

Raggiungendo la nostra parte del mondo e traducendo la nostra fede in azioni tangibili che esprimano il nostro amore e la nostra preoccupazione, possiamo essere un esempio vivo dell'amore divino. Anche se non hai molto tempo o risorse, puoi lo stesso dare una mano nella comunità e prendere l'iniziativa per sopperire a un bisogno, dimostrando, quando possibile, la tua solidarietà e il tuo interesse nel benessere e nella qualità di vita degli altri. Così facendo, metterai in pratica l'amore di Dio. ■

Tratta tutti con cortesia, anche quelli che sono scortesi nei tuoi confronti. Non perché siano persone gentili, ma perché tu lo sei. —Anonimo

Il più piccolo gesto gentile vale più della migliore intenzione. —Kahlil Gibran (1883–1931)

1. 2 Corinzi 5,14, enfasi aggiunta

2. Matteo 5,14,16

3. 1 Pietro 2,12

4. Matteo 5,15



In ricordo di Marta

JOYCE SUTTIN

LA MIA VICINA MARTA SE N'È ANDATA QUESTA SETTIMANA, dopo una lunga battaglia contro un enfisema. Mi mancherà e mi sono ritrovata a pensare molto a lei negli ultimi giorni.

Quando io e mio marito Dan ci siamo trasferiti nel quartiere, Marta ci ha invitato a prendere un tè con lei. Ci siamo seduti nel suo salotto immacolato e abbiamo parlato della nostra famiglia e del lavoro di volontariato che avevamo fatto in Messico. Ci sentivamo a casa ed ero grata di avere una vicina come lei, preoccupata che ci sentissimo a nostro agio.

Quasi ogni giorno, negli ultimi otto anni, ho guardato fuori dalla finestra e ho detto una preghiera per Marta. Mi sentivo responsabile del suo benessere e volevo esser disponibile se avesse avuto bisogno di me.

Vedete, Marta viveva da sola. Non aveva figli e suo marito se

n'era già andato. Quando l'anno scorso la sua salute peggiorò, Dan cominciò a raccogliere il suo giornale tutte le mattine e a metterglielo accanto alla porta perché potesse prenderlo facilmente. Un giorno notai che il suo giardiniere stava tosando anche il nostro prato. Marta mi fece cenno dalla porta di casa e mi disse che era un ringraziamento per la cortesia di Dan.

Ammiravo sempre il suo giardino impeccabile e mi sentivo onorata quando mi chiedeva di curare le sue piante mentre era via in vacanza. Le piante erano la sua passione; le ricopriva di affetto e di cure ed esse prosperavano.

L'altro giorno è venuta la migliore amica di Marta. Abbiamo parlato per qualche minuto, poi mi ha spiegato che Marta aveva aperto un fondo fiduciario e quindi la sua casa sarebbe passata alla banca. Le ho chiesto che cosa sarebbe successo alle sue piante

e mi ha consigliato di prenderle e occuparmene io, perché non appena fossero arrivati i funzionari della banca a chiudere la proprietà, le piante in giardino sarebbero andate perse. Ancora una volta mi sono sentita onorata. Quelle piante le avevano dato tanta gioia e adesso avrebbero fatto lo stesso per me e la mia famiglia.

Marta mi ha insegnato molto e voglio assicurarmi che la sua eredità di cortesia e amicizia, come le sue piante, possa continuare. In futuro mi preoccuperò di dare il benvenuto ai nuovi arrivati nel vicinato. Non sarò curiosa né invadente, ma mi renderò disponibile in caso di bisogno. Di tanto in tanto tutti abbiamo bisogno di un buon vicino.

JOYCE SUTTIN È INSEGNANTE E SCRITTRICE; VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI STATI UNITI. ■



IL VALORE DI UNA VITA SANA

MARIA FONTAINE, ADATTATO

RIMANERE SANI NON È UNA COSA CHE SUCCEDDE AUTOMATICAMENTE. Richiede uno sforzo e di solito implica qualche sacrificio, qualche adeguamento delle priorità e la rinuncia ad alcune cose che, sebbene piacevoli, non ci fanno bene. La salute è un investimento da fare tutta la vita, ma è la cosa giusta. È meglio investire qualcosa ogni giorno per rinforzare il nostro corpo, che trascurarlo e soffrire gravi problemi di salute.

Nelle questioni di salute, come in molte altre cose della vita, Dio

non fa per noi ciò che possiamo e dovremmo fare da soli. Si aspetta che ci prendiamo cura del nostro corpo e spesso non ci eviterà le conseguenze negative del non aver fatto scelte più salutari.

REGOLE DI BASE

Fortunatamente Dio ha stabilito delle regole piuttosto chiare per mantenerci in salute, che si dividono in tre categorie: spirituali, emotive e fisiche. La chiave dell'aspetto spirituale sta nel mantenerci vicini a Dio, nello scoprire il suo piano nella nostra vita e poi

seguirlo come meglio possiamo. Una chiave importante dell'aspetto emotivo è avere un atteggiamento positivo, che riduce tensione, preoccupazione, paure e altre emozioni negative che ci costano in salute e felicità. L'aspetto fisico si riassume praticamente nell'assioma "mangiare sano, dormire bene, fare un buon esercizio", che alcuni esperti di salute definiscono i tre pilastri della salute fisica.

"Mangiare sano" si riduce a seguire alcune indicazioni piuttosto semplici, anche se non sempre facili. Cambiare delle cattive

abitudini alimentari richiede determinazione e pianificazione, ma ti accorgerai con sorpresa con quanta rapidità si possa sviluppare un appetito per il tipo giusto di cibo e perderlo per quello sbagliato.

“Dormire bene” può sembrare abbastanza facile, ma molte persone oggi cercano di andare avanti con un deficit di sonno. È vero che alcuni ne hanno meno bisogno, ma le pressioni della vita moderna spingono molti a cercare di infilare più ore nella giornata dormendo meno di quello che l’organismo richiede per il massimo della salute. È un controsenso, perché quando siamo riposati sfruttiamo meglio le ore in cui siamo svegli.

Le persone che non hanno l’abitudine di fare un esercizio regolare, tendono a trascurarlo. È più difficile trascurare il bisogno di dormire, perché gli effetti si fanno sentire immediatamente. Invece, come per una cattiva dieta, i cattivi effetti della mancanza di esercizio fisico possono tardare a farsi sentire. L’esercizio fisico permette al nostro corpo di disintossicarsi e rigenerarsi; rinforza i muscoli, le ossa e gli organi interni, stimola il sistema immunitario e ci aiuta a mantenere un peso accettabile. Non esistono praticamente cellule del nostro corpo che non traggano vantaggio dal giusto tipo di esercizio.

UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

Le regole di base sono universali, ma poiché l’età, il tipo di corporatura e le preferenze personali possono variare molto, anche il programma migliore varia da persona a persona. Anche i bisogni di ognuno si modificano con il tempo, con l’arrivo di altri fattori. Così, come fai a sapere cosa funziona per te? Molti “esperti” in materia offrono consigli e suggerimenti in conflitto tra loro e spesso un certo tipo di dieta o di esercizio va alla grande per un po’ di tempo, per essere screditato più tardi. Che tipo di programma seguire? Solo il tuo Creatore sa veramente ciò che è meglio per te e vuole aiutarti a raggiungere uno stato di salute ottimale.

Perché non chiedergli di indicarti i cambiamenti da fare nella tua dieta o nei tuoi esercizi? Uno dei modi in cui ti può parlare è attraverso il tuo corpo. Per esempio, quell’infiammazione che peggiora ogni giorno potrebbe essere un segno che ti stai sforzando troppo o non ti stai esercitando nella maniera corretta.

TENERSI IN FORMA È UNO STILE DI VITA

L’obiettivo è avere una dieta equilibrata, il giusto sonno e l’esercizio adatto come abitudini di vita, non qualcosa che facciamo per qualche giorno o settimana finché perdiamo qualche centimetro

di pancia o scendiamo di una taglia o due. Se non impariamo a correggere le brutte abitudini che ci hanno fatto mettere su quei centimetri in più, presto torneranno. Ecco perché le diete o i programmi di fitness che promettono risultati rapidi in genere non hanno successo: si concentrano sui risultati immediati invece che sulle scelte di vita che portano cambiamenti a lungo termine. In alcuni casi, vale la pena di seguire un programma a breve termine per tornare in salute e perdere peso, ma poi dovrai prendere delle abitudini a lungo termine, per non perdere i progressi fatti.

Se intendi davvero passare a uno stile di vita più sano, le prime domande da farti sono: “In che modo la buona alimentazione, il buon riposo e l’esercizio fisico possono diventare la mia regola quotidiana? Che cambiamento devo fare al mio stile di vita o al mio modo di vedere le cose?” E ancora: “Qual è il programma specifico che funziona meglio per me?”

Sostituire cattive abitudini di salute con abitudini migliori richiede determinazione e programmazione, ma i risultati ne valgono la pena. Ci sentiamo così bene che vogliamo continuare a fare le cose che ci fanno sentire così.

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



IRIS RICHARD

Quando nessuno lo nota

ERA UNA GIORNATA GRIGIA E PIOVOSA ED ERO SEDUTA ALLA FINESTRA DI UNA CASETTA A SCHIERA A LEICESTER, IN INGHILTERRA, osservando la pioggia che scendeva a rivoli sul vetro. Mi stavo prendendo cura di una persona cara, allo stadio terminale di una malattia, e un amico mi aveva offerto di stare a casa sua mentre era via. La casa distava mezzora d'autobus dall'ospedale, dove passavo la maggior parte delle mie giornate.

Avevo messo da parte i soldi per questo viaggio, prendendomi due settimane di permesso dal lavoro, concedendomi qualche giorno in più nel caso dovessi aspettare l'altro parente che doveva prendere il mio posto. Le due settimane erano già diventate tre e la mia sostituta non era ancora arrivata. Stavo per finire i soldi e cominciavo a preoccuparmi di quanto tempo ancora sarei riuscita ad andare avanti con il mio magro bilancio.

Quella sera chiamai la mia amica Myriam e le spiegai la situazione.

«Sto arrivando!» mi disse. «Mi prendo una settimana di ferie e sarò lieta di venire da te».

La sera dopo andai a prendere Myriam alla stazione degli autobus. Pioveva a dirotto, ma ero così grata di vederla che non ci feci quasi caso. Il suo arrivo era una risposta alle mie preghiere. Sentivo che la sua presenza era il modo in cui Dio si prendeva cura di me e della persona che assistevo.

Non solo Myriam aiutò finanziariamente — fece la spesa e noleggiò un'auto, rendendo più facile il viaggio avanti e indietro dall'ospedale e dandoci una possibilità di portare un po' fuori la nostra paziente — ma mi fornì anche il sostegno morale di cui avevo tanto bisogno. Ero emotivamente a terra, dopo aver visto ogni giorno tanta sofferenza nel reparto oncologico.

«Come farò a sdebitarmi?» le chiesi al momento della partenza, abbracciandola.

«Non preoccuparti! Sono soltanto contenta di essere stata d'aiuto».

Proprio quando pensavo che nessuno notasse la mia situazione disperata, Dio mi ha mostrato che Lui sapeva, toccando il cuore di un'amica che rispose venendomi in aiuto. Questa esperienza mi ha ricordato che c'è tanta bontà nel cuore di tante persone.

La prossima volta che Dio mi spinge a essere una «buona samaritana» per chi ha bisogno, so che mi sentirò molto più ispirata a rispondere alla chiamata, ricordandomi di quanto abbia significato per me l'aiuto di Myriam.

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE SVOLGE UN LAVORO DI VOLONTARIATO DAL 1994. ■

Non tutti possiamo fare grandi cose; ma possiamo fare piccole cose con grande amore.

—Anonimo, spesso attribuita a Madre Teresa (1910–1997).

Il vasaio non è forse padrone dell'argilla per trarre dalla stessa pasta un vaso per uso nobile e un altro per uso ignobile?

—Romani 9,21

MOMENTI DI QUIETE

ABI MAY

UNA VITA CHE VALE

È IMPROBABILE CHE COME ABRAMO RICEVEREMO LA CHIAMATA A ESSERE PADRE DI NAZIONI.¹ Pochi di noi hanno la forza di Sansone per portare alla giustizia i perpetratori del male.² È raro avere la responsabilità, come Ester, di proteggere il proprio popolo.³ E la maggior parte di noi non ha il coraggio del profeta Daniele, disposto a rischiare la vita per la fede⁴ o l'energia dell'apostolo Paolo, che evangelizzò quasi l'intero mondo conosciuto dei suoi tempi.⁵

In genere siamo come quegli individui anonimi menzionati nei vangeli, come gli uomini e le donne seduti sull'erba ad ascoltare Gesù. Ci godiamo i pani e i pesci e forse lasciamo penetrare nel nostro cuore le sue parole perché cambino la nostra vita.⁶ Ci ha dato molto a cui pensare, poco ma sicuro.

Non è necessario fare qualcosa di notevole o eccezionale perché la nostra sia una vita che vale. Il segreto è scoprire ciò che Dio vuole da noi e poi il modo migliore per farlo. Alcune delle vite più meritevoli consistono di piccole azioni fatte in tanti piccoli modi.

Caro Dio, dammi fede per credere, amore per mettere gli altri davanti a me stessa, fiducia da condividere con chi ha bisogno, forza per fare quel che è necessario, pazienza per stare ad ascoltare e gentilezza per prestare attenzione alle persone intorno a me.

Vorrei essere una persona più altruista e premurosa, come Te. Ti prego di entrare nella mia vita e riempirmi del tuo Spirito d'amore, così che potrò imparare a pensare di più agli altri. Aiutami ad avere una vita meritevole, non grazie a qualche grande successo, ma mediante una collezione di piccoli gesti amorevoli e significativi, giorno dopo giorno; non per ricavarne gloria o ricompense, ma perché voglio seguire i tuoi passi, Tu che sei andato dappertutto facendo del bene.⁷

1. Vedi Genesi 12.
2. Vedi Giudici 16.
3. Vedi Ester 4.
4. Vedi Daniele 6.
5. Vedi Atti 13–15,18.
6. Vedi Matteo 14.
7. Vedi Atti 10,38 NR.

ABI MAY È UN'EDUCATRICE E UNA SCRITTRICE IN GRAN BRETAGNA, ATTIVA NEL VOLONTARIATO. ■



DA GESÙ CON AMORE

TROVARE TEMPO PER GLI ALTRI

È facile essere una brava persona, ma restare lo stesso rinchiusi nel proprio piccolo mondo. Dopotutto hai già più lavoro e più responsabilità del necessario. Non c'è da meravigliarsi se c'è così poco tempo da dedicare agli altri.

Quand'ero sulla terra, ero anch'io molto occupato, specialmente durante gli anni del mio ministero pubblico. Avevo solo tre anni e mezzo per realizzare la mia missione, ma mi preoccupavo lo stesso di trovare il tempo per gli altri, anche per persone per cui secondo alcuni non valeva la pena di farlo. Lasciai che i bambini venissero da me. Parlai con la Samaritana al pozzo. Notai Zaccheo arrampicato sull'albero e gli chiesi di passare la serata a casa sua. Trovai anche il tempo

di incoraggiare personalmente migliaia di altre persone – conversazioni così numerose e quotidiane che non trovarono posto nei Vangeli, ma che ebbero ciascuna un grande impatto. Se io potevo trovare il tempo di fermarmi a mostrare un po' di amore, gentilezza e comprensione alle persone attorno a me, lo puoi fare anche tu.

Se mostri amore nelle piccole cose, io ti darò più amore, così ne avrai ancora di più da dare e da ricevere. Scoprirai che questo dare di te stesso "in più" non è poi un sacrificio. Ti ricompenserò ancora con ispirazione e altre benedizioni – e lo stesso vale per le persone a cui dedicherai il tuo tempo.