

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 12 • Numero 7

UN CUORE PIENO DI GIOIA

Direttamente dalla fonte

**Aspettare con gioia
il lunedì**

È possibile?

La cerimonia del tè

Piaceri semplici



L'ANGOLO DEL DIRETTORE LA RICERCA DELLA FELICITÀ

«Vuoi essere felice?» Questo titolo sulla copertina di una rivista colse il mio sguardo e mi fece sorridere. Certamente *tutti* vogliono essere felici; e si direbbe che dovremmo aver scoperto la formula, dopo alcuni millenni in cui filosofi e teologi hanno affrontato l'argomento — per non parlare di tutti i libri e gli articoli sulla crescita personale che vengono pubblicati ogni anno sull'argomento.

Allora, è poi facile esser felici?

Pensate a quello che disse Abd-ar-Rahman III, emiro e successivamente califfo di Cordova nel X secolo: «Ho regnato per oltre cinquant'anni, nella vittoria o nella pace amato dai miei sudditi, temuto dai miei nemici e rispettato dai miei alleati. Ricchezze, onori, potere e piacere erano a mia disposizione e nessuna benedizione terrena sembrava mancare alla mia felicità. In questa situazione, ho contato diligentemente i giorni di pura e sincera felicità che ne hanno fatto parte: quattordici in tutto».

Solo quattordici? Se una persona del genere può a malapena incontrare qualche momento di felicità, che possibilità ci sono per il resto di noi? Per qualche motivo, più cerchiamo la felicità, più essa sembra eluderci, rimanendo appena fuori dalla nostra portata.

Dio si aspetta che i credenti siano felici. «Beato il popolo il cui Dio è il Signore»,¹ affermò con sicurezza Re Davide. Tuttavia ci sono stati momenti in cui mi sono sentito infelice: dove ho sbagliato, allora?

Penso che il mio problema sia che vedo la felicità come una destinazione, un posto in cui arriverò quando avrò raggiunto un certo obiettivo, avrò fatto quella vacanza, avrò ottenuto quella casa di sogno, o quell'auto, o quel lavoro — forse quando avrò vinto alla lotteria. Mentre in realtà dovrebbe essere il panorama che posso godermi durante il viaggio, man mano che mi avvicino a Dio e stendo la mano verso gli altri. Invece di un obiettivo in sé, sto imparando che la felicità può essere l'effetto secondario di una vita vissuta in buoni rapporti con Dio e il mio prossimo.

Il direttore editoriale

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

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).

1. Salmi 144,15

La cerimonia del tè

CURTIS PETER VAN GORDER



UNA COSA CHE MI È PIACIUTA DEGLI ANNI CHE HO PASSATO IN GIAPPONE è il modo in cui i giapponesi riescono a trasformare le attività quotidiane in una forma artistica. Compiti normali come preparare il tè; sistemare dei fiori, curare il giardino e rastrellare la ghiaia si sono trasformate in esperienze culturali e spirituali. Ammiro il modo in cui apprezzano e rispettano la bellezza dei compiti più semplici della vita.

Si dice che la cerimonia del tè sia all'apice di tutte le arti. Nella città giapponese in cui vivo, ogni anno si svolge una cerimonia in una casa del tè costruita appositamente nel castello. È una cerimonia da non perdere e si svolge così:

Entriamo nella silenziosa sala interna, ci togliamo le scarpe e una donna vestita nel kimono tradizionale ci dà il benvenuto. I suoi modi rilassati, i suoi movimenti aggraziati e l'assenza di ogni traccia

di disordine nella stanza hanno un effetto calmante. Il tatami di paglia massaggia dolcemente la pianta dei piedi: la sala da tè ha delle grandi porte di carta di riso, aperte per rivelare un giardino rigoglioso, con in mezzo una fontana. Il suono dell'acqua zampillante calma i nervi. Sulla parete c'è una poesia che esalta la bellezza della magnolia e sotto ad essa è sistemato un addobbo floreale, sorprendente nella sua estrema semplicità. L'angolazione di ogni fiore ha un significato; tutti insieme illustrano la relazione tra cielo e terra.

La nostra anfitriona prepara il tè con la destrezza di una ballerina. Ogni movimento — ripiegare il tovagliolo nella fascia che avvolge la vita, agitare il pennello nel tè, roteare la bevanda calda nella tazza — è stato accuratamente coreografato e raffinato nel corso di oltre un millennio dai maestri di

cerimonie. La nostra anfitriona ha praticato questo ruolo fin da quando era bambina.

Accettiamo le tazze, fatte a mano e intenzionalmente ruvide, e facciamo i consueti complimenti per la loro bellezza. Ogni tazza ha un fronte e un verso e ci sono un modo e una direzione precisa in cui vanno girate. Vengono serviti dei dolci su delle foglie. Scambiamo con la nostra ospite le solite amenità e alla fine ce ne andiamo in silenzio e rispettosamente come siamo arrivati. Per qualche motivo ci sentiamo diversi.

Quello che i maestri del tè giapponesi e altri come loro hanno scoperto è che i compiti più semplici possono essere trasformati in occasioni liete e piene di significato.

CURTIS PETER VAN GORDER È UN MIMO E UNO SCENEGGIATORE ([HTTP://ELIXIRMIME.COM/](http://elixirmime.com/)); VIVE A MUMBAI, IN INDIA. ■



IRIS RICHARD

L'INASPETTATO

LA NOSTRA JEEP PROCEDEVA A BALZI SULLA PISTA che ci avrebbe portato sulla strada principale per tornare a casa a Nairobi, dopo un progetto umanitario in una lontana zona rurale del Kenya. Stavo già pensando alla settimana affaccendata che mi aspettava. Il progetto successivo era appena dietro l'angolo e andava pianificato e organizzato. Sembrava che il giorno non avesse abbastanza ore per riuscire a fare tutto.

Un ginocchio m'infastidiva già da qualche giorno e ora il fastidio si era trasformato in un dolore sordo e costante. Finora ero riuscita a ignorarlo, ma sapevo che probabilmente avrei dovuto farlo guardare. Mi sembrava solo di non riuscire a trovare il tempo e continuavo a rimandare.

Arrivata a casa, sono andata a letto presto, sentendomi esausta e piena di dolori. Nel mezzo della notte mi sono svegliata per un dolore molto forte e ho scoperto che il ginocchio si era gonfiato. Ho preso un antidolorifico e ho cercato di dormire ancora un po'. Al mattino il dolore era ancora più intenso e ho chiamato il medico che mi ha fatto andare immediatamente nel suo ambulatorio. Lì, una visita accurata, le analisi del sangue e una radiografia hanno confermato che nella mia gamba c'era una profonda infezione che minacciava di diffondersi.

Il dottore ha esaminato i risultati e aggrottato le sopracciglia. «Dobbiamo ricoverarla immediatamente».

Ho provato a discutere: «Ho degli appuntamenti urgenti e un sacco di lavoro da fare questa settimana».

«Il suo lavoro deve aspettare! — ha insistito il medico — Questa infezione va fermata, o potrebbe perdere la gamba!»

Mi sono arresa e sono arrivata zoppicando fino all'ospedale, per farmi ricoverare. Un'infermiera mi è venuta incontro con una sedia a rotelle e mi ha accompagnato in una piccola stanza. Quando è uscita, tutto è rimasto in silenzio e mi sono resa conto di essere bloccata. La stanza era sterile e bianca; oltre le tendine, la finestra dava su un cortile con degli alberi. Sulla parete c'era una piccola TV, c'era un lavandino con un piccolo specchio e un letto di metallo. Mi sono immersa sotto le coperte, piena di frustrazione e preoccupazione.

Dopo un po' la porta si è riaperta ed è entrata un'infermiera che ha sistemato una flebo. «Non si preoccupi, cara, si riprenderà presto», mi ha detto in tono rassicurante e con un sorriso, prima di uscire. Ero nuovamente sola.

Mi sono resa conto di avere due possibilità. Potevo lasciarmi abbattere dalla situazione, temendo ogni



SORRIDI!

minuto che avrei passato lì; oppure potevo cominciare a cercare l'aspetto positivo della situazione, che doveva essere lì da qualche parte. Ho deciso di scegliere la seconda opzione e ho pregato che Dio mi aiutasse a trovare la gioia in quella situazione inaspettata e deprimente.

Qualcuno ha bussato e ha interrotto le mie fantasticherie. Un collega si è presentato con un grande mazzo di fiori. Poco dopo è arrivata una lunga serie di telefonate da parte di persone care che mi auguravano una pronta guarigione. Ho cominciato a sentirmi meglio.

Quel pomeriggio mi hanno portato un tè con una fetta di torta per merenda e non ho potuto fare a meno di sorridere al pensiero che era da molto tempo che non venivo servita a letto! Più tardi ho riposato, ho letto e ho guardato un film. Era bello rilassarmi e godermi questa pausa inaspettata ma più che necessaria.

Il mio ginocchio è migliorato dopo pochi giorni e sono potuta tornare a casa. Nel frattempo, gli altri si sono presi cura dei miei progetti senza problemi.

Sono contenta di aver scelto la gioia, che ha portato con sé la pace, che a sua volta mi ha aiutato a rimettermi in piedi in fretta.

IRIS RICHARD È UN'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE SVOLGE LAVORO COMUNITARIO E DI VOLONTARIATO DAL 1994. ■

Un cuore gioioso rende il viso raggianti.

—*Proverbi 15,13*

Il mondo è come uno specchio: guardalo severamente e ti guarderà severamente; sorridigli e sorriderà a te.

—*Herbert Samuels (1879–1963)*

Quasi tutti i sorrisi iniziano davanti ad un altro sorriso.

—*Frank A. Clark (1911–1990)*

Un sorriso vale mille parole. —*Anonimo*

Un sorriso è l'impianto luce del volto e l'impianto di riscaldamento del cuore.

—*Barbara Johnson (1947–2009)*

Mettiti un sorriso e avrai degli amici; tieni il broncio e ti verranno le rughe. A cosa vale vivere se non per rendere il mondo meno difficile per tutti?

—*George Eliot (1819–1890)*

Ti basta sorridere, per scoprire che la vita è degna d'essere vissuta. —*Charles Chaplin (1889–1977)*

Le rughe dovrebbero indicare solo i posti dove ci sono stati dei sorrisi. —*Mark Twain (1835–1910)*

Sorridetevi gli uni agli altri, sorridete a vostra moglie, sorridete a vostro marito, sorridete ai vostri bambini, sorridete a tutti – non importa a chi – e ciò vi aiuterà a crescere nell'amore. —*Madre Teresa (1910–1998)*

Ci sono centinaia di lingue al mondo, ma un sorriso le parla tutte. —*Anonimo* ■



AMORE PER i COLORI

ANNA PERLINI

UNO DEI PRIMI REGALI CHE MI RICORDO D' AVER RICEVUTO era una scatola di colori a tempera. In seguito arrivarono colori a olio, cavalletto e tele. Ricordo il mio primo «capolavoro», dipinto a undici anni durante le vacanze estive in montagna. Mi ci vollero alcuni giorni e il risultato non fu niente di sorprendente, ma il senso di soddisfazione fu immenso.

I successivi anni dell'adolescenza furono un tumulto di hobby, arte, musica, politica e cose simili. Poi mi sposai e cominciai a viaggiare. Era scomodo portarsi dietro una scatola di colori a olio — e comunque, chi aveva tempo di dipingere? L'ultima tela che dipinsi fu un tramonto in Sicilia quando ero incinta del mio primo figlio.

Poi più niente per molti anni.

Quando i miei figli erano piccoli, li incoraggiai a disegnare e mio Figlio Mark dimostrò un' inclinazione speciale per l'arte e divenne un fumettista. Spesso mi chiedeva:

«Mamma, perché non ricominci a disegnare e dipingere?»

Una volta, durante una sua visita, mi chiese se potevo dipingere qualcosa per lui e finii per acconsentire. Badate, sembrava che fossero passati secoli da quell'ultimo tramonto in Sicilia ed ero molto arrugginita! Riuscivo a stento a usare il pennello e mi ci volle un po' per ricordare le tecniche d'ombreggiatura più semplici.

Terminai il quadro — soprattutto per accontentare mio figlio — e pensavo di rimettere via i colori, ma solo un paio di mesi dopo alcuni amici mi chiesero di aiutarli a dipingere un grande murale di sei metri per otto. Era una vera impresa, e per giunta dovevo lavorare in piedi su un braccio elevatore! La reazione, però, fu incoraggiante e quello si rivelò l'inizio di un nuovo hobby: dipingere murali in scuole, ospedali, centri giovanili e case private.

Ora mi diverto a trasformare

qualsiasi posto grigio e dimesso in uno sflogorio di colori e di disegni allegri. Una volta, in un ospedale, un anziano paziente mi confidò che da quando quei bambini felici sulla parete davanti al suo letto «continuavano a sorridergli», non si sentiva più tanto solo! Quei «bambini felici» erano creazioni dei nostri pennelli.

Credo che tutti abbiano qualche passione nascosta sepolta dentro di loro e in attesa di esser risvegliata. Vedere le reazioni della gente, quando lo spazio intorno a loro viene trasformato, ha risvegliato la mia vecchia passione per l'arte e adesso i miei colori sono sempre pronti per il prossimo muro grigio.

ANNA PERLINI È CO-FONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE* ([HTTP://WWW.PERUNMONDOMIGLIORE.ORG/](http://www.perunmondomigliore.org/)), UN'ASSOCIAZIONE UMANITARIA ATTIVA DAL 1995 NELL'EX JUGOSLAVIA. ■



LA RICERCA

KEITH PHILLIPS

NEEMIA DISSE CHE ERA LA FONTE DELLA VERA FORZA.¹

Il salmista Davide la trovò nella presenza del Signore e la offrì di nuovo a Lui come pegno del suo amore.² Geremia la trovò nella Parola di Dio.³ Il re Salomone disse che era una delle ricompense divine per una vita onesta.⁴ Gesù la promise ai suoi seguaci e disse che veniva dall'ubbidienza ai suoi precetti.⁵

L'apostolo Paolo la citò tra i frutti dello Spirito, oltre che come uno dei segni del Regno dei Cieli interiore.⁶ E Paolo doveva saperlo bene: lo sostenne nella prigionia, nella persecuzione e attraverso molti altri pericoli.⁷

L'apostolo Pietro disse che non la si poteva descrivere a parole, ma era «ineffabile e gloriosa».⁸

1. Vedi Neemia 8,10.
2. Vedi Salmi 16,11.
3. Vedi Geremia 15,16.
4. Vedi Ecclesiaste 2,26.
5. Vedi Giovanni 15,11.
6. Vedi Galati 5,22; Romani 14,17.
7. Vedi 2 Corinzi 11,23; Atti 20,24.
8. 1 Pietro 1,8
9. Luca 11,9,13

Si tratta della «gioia del Signore».

La buona notizia è che non è riservata soltanto a profeti, salmisti, re e apostoli. Molti milioni di credenti d'ogni età e d'ogni epoca ne hanno goduto e l'hanno vissuta – e puoi averla anche tu. È gratuita e puoi averla a partire da ora, facendo una semplice preghiera per chiedere a Gesù di riempirti della «gioia ineffabile» dello Spirito Santo. Gesù promise: «Chiedete e vi sarà dato. [...] Se sapete dare buoni doni ai vostri figli, quanto più il Padre celeste donerà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono».⁹ Poi non sorprenderti se sarai più felice di quanto lo sia mai stato in tutta la tua vita, o se la tua gioia e la tua felicità si riverberanno sugli altri. Come tutte le altre cose buone della vita, la gioia del Signore è migliore quando è condivisa con gli altri.

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI *CONTATTO* DAL 1999 AL 2013. ORA LAVORA CON I SENZATETTO NEGLI USA, INSIEME A SUA MOGLIE CARYN. ■



Mio Dio, Fonte della mia gioia,
Vita d'ogni mia delizia,
Gloria dei miei giorni più belli,
Consolazione delle mie notti!

Nel buio più fitto, quand'appare,
la mia alba è finalmente arrivata:
è Lui la luminosa stella del mattino
dell'anima mia, il sole che sorge.
—Isaac Watts (1674–1748)

Fammi sentire gioia e allegria; crea in me un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito saldo. Rendimi la gioia della tua salvezza e sostienimi con uno spirito volenteroso.
—Salmi 51,8.10.12

UN CUORE PIENO DI GIOIA

MARIA FONTAINE,
ADATTATO



LA GIOIA DATA DA DIO TI PERMETTE DI ESSERE FELICE ANCHE QUANDO NELLA TUA SITUAZIONE TERRENA LE COSE NON SONO PERFETTE, perché va ben oltre. Dio promette che le cose andranno bene in futuro e che per il presente può darti la sua forza.

Dio vuole che tu sia felice anche quando le cose non sono perfette e tutte le circostanze fisiche non si sono allineate per bene. La sua gioia ti permette di essere felice, grato e spensierato, anche quando sei circondato dai problemi, perché viene dal più alto dei cieli, molto più in alto di tutti questi problemi terreni. Gesù è il nostro ponte, la nostra porta per quel mondo di felicità.

Dio ti ama anche quando ti comporti male, sei in ritardo,

commetti peccati, o sei scortese e deludente. Non smette mai di amarti e soprattutto non smette mai di avere la fede di credere che la vittoria è appena dietro l'angolo, perché è proprio così. La sua fede in ognuno di noi ci permette di essere felici anche quando tutto sembra piuttosto tetro, perché possiamo confidare che il meglio deve ancora venire.

Per avere questa gioia, è essenziale mantenere la visione delle cose eterne e non permettere alle piccole cose di questa vita di influenzare così tanto la nostra felicità e la nostra pace. Dal punto di vista dell'eternità, tutto va bene! Guarda al futuro con fede e anche il presente sarà molto migliore.

A volte ci sembra di non poter essere felici a meno che tutti i nostri problemi siano risolti.

Appena spunta qualcosa di negativo, il nostro palloncino di gioia scoppia e ci sembra di averla persa per sempre. La gioia spirituale di Dio, però, si basa su qualcosa di più profondo. Possiamo essere felici in mezzo alle tempeste della vita, perché sappiamo che sopra le nubi il sole brilla ancora.

Comincia a cercare in ogni giornata le cose che Lui porta per renderti felice, per farti provare piacere, soddisfazione o contentezza. Ci sono anche cose grandi, ma concentrati prima sulle piccole. Dio vuole vederti trovare piacere in questi suoi doni e in ogni sua benedizione; ma vuole anche insegnarti una gioia più permanente, una felicità più duratura che non dipende solo dalle cose terrene.



La felicità donata da Dio si basa sulla fede; vede oltre l'attimo presente e gioisce nella natura eterna dell'amore divino. Puoi essere felice. Puoi avere speranza per il futuro, anche quando hai rovinato il presente. Puoi credere che Dio ti ama, anche se pensi di averlo deluso. Puoi amare senza limiti, perché l'amore non si esaurirà mai. Puoi divertirti e rilassarti, perché sono cose buone e salutari e gli fa piacere quando le fai.

Il punto è che Dio vuole che tu sia felice. E non è necessario che le tue circostanze cambino, prima di cominciare a esserlo. Tutto quel che devi fare è accettare la gioia, il sollievo e l'incoraggiamento che vuole darti, accettare le sue promesse, rivendicarle e cambiare il tuo modo di vedere le cose. E questo può succedere istantaneamente, appena manifesti la tua fede e credi.

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

Se non hai ancora provato la gioia del Signore, puoi farlo adesso con questa preghiera:

Gesù, ho bisogno di qualcosa nella vita che mi dia una gioia che le circostanze non possano togliermi. Ho sentito che Tu puoi darmi una gioia che niente può rubarmi: né dolore, né sofferenze, né perdita. Se puoi farlo, la voglio. Cammina al mio fianco come un amico e dammi ogni giorno una ragione per vivere. Ti ringrazio.

LA FELICITÀ DIVINA È DISPONIBILE ANCHE NEI MOMENTI DIFFICILI

Malgrado tutte le sofferenze, Dio mi riempie di gioia e di consolazione. —2 Corinzi 7,4 TILC

Perciò molto volentieri mi vanto delle mie debolezze, affinché la potenza di Cristo riposi su di me. Per questo mi compiaccio in debolezze, in ingiurie, in necessità, in persecuzioni, in angustie per amor di Cristo. —2 Corinzi 12,9-10 NR

Carissimi, non lasciatevi disorientare per la prova di fuoco che è in atto in mezzo a voi per provarvi. [...] Ma, nella misura in cui partecipate alle sofferenze di Cristo, rallegratevi, perché anche nella manifestazione della sua gloria possiate rallegrarvi ed esultare. —1 Pietro 4,12-13

Mentre attraversi questi momenti di prova, puoi ricordare a te stesso le vittorie del passato e contare le tue benedizioni presenti, con la speranza sicura di riceverne di più grandi in futuro, se sarai fedele. —*Ezra Taft Benson (1899–1994)* ■



Amo la vita!

EVELYN SICHROVSKY

IL SOLE DI UN NUOVO GIORNO ILLUMINA LE PARETI DELLA MIA STANZA. Mi sfrego gli occhi, mi stiro e sbadiglio, lasciando che la mia mente si riempia di ricordi. In mezzo alle tante giravolte della vita mi sembra di aver fatto una scoperta, anche se probabilmente molti altri hanno trovato questo segreto prima di me. Ho scoperto ciò che rende

felice una persona e come posso essere felice anch'io.

Per molti anni, in testa i miei criteri principali per stabilire se ero felice ci sono stati un'ottima salute e la mancanza di dolore fisico. Crescendo con l'asma e altri problemi di salute, era davvero un obiettivo difficile da raggiungere! Con il tempo, però, quello che una volta ritenevo il maggior nemico della mia felicità è diventato il mio miglior insegnante sull'argomento.

A sedici anni ho subito un intervento d'emergenza per asportare una cisti necrotica scoppiata e ho passato Capodanno in ospedale. Quando ho potuto lasciare la sedia a rotelle e fare i primi passi dopo l'operazione, non stavo in me dalla gioia! Quei passi lenti e malfermi erano il miglior regalo che potessi chiedere per l'anno nuovo. Improvvisamente mi sono resa conto che la gioia può venire anche da una cosa semplice come poter camminare.

1. Vedi Salmi 118,24.

Per quanto possa sembrare sciocco, ero anche contenta di poter usare il bagno senza aiuto. Dopo l'intervento ero rimasta collegata a un catetere per diversi giorni. Quando finalmente me l'hanno tolto e sono potuta andare di nuovo in bagno, ero piena di gratitudine per qualcosa che avevo sempre dato per scontato.

Un'altra fonte di gioia per me è il poter respirare facilmente. La mia asma me l'ha sempre fatto vedere come una benedizione, ma un'esperienza di alcuni anni fa gli ha fatto acquistare un significato nuovo. In un altro ospedale mi hanno sottoposto a una TAC (tomografia computerizzata) addominale, durante la quale mi hanno iniettato un mezzo di contrasto, una sostanza che può essere molto pericolosa per chi soffre di asma. Quando il liquido è entrato nella circolazione sanguigna, ho sentito un dolore fortissimo e una pressione enorme nei polmoni. Nel giro di pochi minuti sono entrata in uno shock anafilattico causato da una severa reazione allergica. Mi hanno portato di corsa in sala di rianimazione, dove le infermiere mi hanno amministrato degli antidoti e collegato a un respiratore. Dopo due ore difficili finalmente sono stata dichiarata fuori pericolo.

Non mi dimenticherò mai come mi sono sentita quando sono tornata a casa. In piedi davanti alla finestra, davanti a un tramonto rosato, ho respirato profondamente, pensando: *Posso respirare di nuovo: Sono qui, sono viva!*

I ricordi indelebili di quel giorno sono diventati un termine di paragone nella mia vita. Quando sono scoraggiata o stanca, rivivo quei momenti e provo di nuovo la gioia di rendermi conto delle mie benedizioni.

Quell'esperienza mi ha anche riempito di gratitudine per la mia vista. Al culmine dell'attacco di allergia, la mia faccia si era talmente gonfiata che facevo fatica ad aprire gli occhi. Volevo vedere mio padre, che era di fianco al letto e mi stringeva la mano, ma riuscivo a malapena a intravedere la sua figura attraverso gli occhi socchiusi. Quando sono riuscita a riaprire gli occhi, non la smettevo più di guardarmi intorno.

Poter camminare, usare il bagno, respirare e vedere: è vero, i criteri con cui definisco la gioia sono cambiati drasticamente. Trovo più cose che mai per essere felice, rendendomi conto che la mia felicità ha poco a che fare con le circostanze e molto con il modo di vedere le cose. La mia vita è piena di sfide e di gioie che vale la pena di celebrare!

Apro nuovamente gli occhi e mi siedo sul letto. Un raggio di luce dorata entra dalla finestra e illumina il fondo del mio letto. Agito le dita dei piedi nella sua luce e sorrido. È un giorno nuovo, rallegriamoci ed esultiamo in esso!

EVELYN SICHROVSKY STUDIA LINGUE, È IMPEGNATA IN OPERE DI VOLONTARIATO E VIVE CON LA SUA FAMIGLIA IN TAIWAN. ■

AMO LA VITA

Evelyn Sichrovsky



Amo la vita,
i suoi misteri, i cambiamenti,
gli alti e bassi, le curve nella
strada
che m'hanno insegnato a pregare.



Amo la vita,
i fiori e le spine, gli arcobaleni,
la luce che trasforma in diamanti
le lacrime versate nella notte.



Amo la vita,
i raggi dell'estate, il canto degli
uccelli,
le margherite ai lati della strada,
le gioie semplici che ispirano
l'anima.



Amo la vita,
le cime rocciose, le tempeste
furiose,
la scalata impervia illuminata
da una Luce che non si spegne
mai.



Amo la vita,
i tratti deserti, i giorni silenziosi,
le lunghe strade vuote che danno
un coraggio ardente e
imperturbato.



Amo la vita,
albe e tramonti, flussi e riflussi,
ogni giorno toccato dalla bellezza
di un Dio che ama, cura e sa. ■



ASPETTANDO IL LUNEDÌ

INGIBJÖRG TORFADÓTTIR

IN UN RECENTE ARTICOLO, ALCUNI ISLANDESI DI SUCCESSO RISPONDEVANO A UNA SERIE DI DOMANDE FATTE DA UN GIORNALE. Quella che ha colto la mia attenzione è stata una risposta alla domanda: «Ha qualche consiglio per i nostri lettori?» Una persona ha detto: «La domenica aspetta con impazienza la prossima settimana di lavoro».

Più facile dirlo che farlo! — ho pensato. Il mio lavoro come caposala in una casa di riposo è piuttosto stressante; anche se lavoro a turni, la mia settimana di solito comincia il lunedì mattina. Il più delle volte, la domenica sera sono un po' irritata all'idea della settimana che mi aspetta, dopo aver concluso poco durante il fine settimana e riposato anche meno. A volte comincio a sentirmi frustrata già dalla domenica mattina.

Quando mi sento così, mi sforzo di restare ottimista e ringraziare Dio per le sue benedizioni,

ma spesso questo mi spinge a chiedergli di prendersi cura di questo e quello. Così diventa un momento di preghiera, il che non è un male, ma non cambia per forza quel che penso dell'inizio della settimana lavorativa.

Una domenica ho deciso che avrei provato a seguire quel consiglio e ho cominciato a ripetere nella mente — e a volte anche ad alta voce — «Non vedo l'ora di andare a lavorare».

Ho cominciato a vedere le facce delle persone con cui lavoro e mi sono resa conto che volevo davvero rivederle. Poi ho pensato a un paziente in particolare, che sembra sempre contento di vedermi. Ogni lunedì mi accoglie con un sorriso allegro e dice qualcosa come: «Che bello vederla! Abbiamo sentito la sua mancanza». Mi sono resa conto che non scambierei quel benvenuto con nient'altro.

Questo mi ha aiutato a vedere la situazione sotto una luce più

positiva e a rendermi conto di tutte le cose belle che sono successe da quando ho iniziato a lavorare qui. Mi ha ricordato l'amore che provo per il mio lavoro, perché ho sempre sentito la vocazione per fare l'infermiera.

Ho cominciato a farlo anche mentre vado al lavoro. Mi fa sorridere e mi dona un aspetto felice quando esco dall'ascensore nel mio reparto al quarto piano. Il mio bel reparto — come mi è mancato nel fine settimana!

Adesso mi sembra che sabato e domenica durino troppo! Il mio reparto mi aspetta!

INGIBJÖRG TORFADÓTTIR
FA PARTE DELLA FAMIGLIA
INTERNAZIONALE A REYKJAVÍK,
IN ISLANDA. ■

Preghiera e gratitudine fanno una differenza nella tua vita lavorativa? Raccontacelo! Scrivi a contatto@activated.org.

TERAPIA DELLA GRATITUDINE

ANNE SPRING

L'INVERNO ERA STATO ECCEZIONALMENTE LUNGO NELLA PENISOLA BALKANICA. Con che ansia aspettavamo l'arrivo della primavera! Finalmente arrivarono i primi fiori; gli alberi misero le gemme, poi esplosero di nuova vita. Gli uccelli cantavano le loro lodi per la fine dell'inverno.

Tutti aspettano con ansia questo periodo dell'anno, quando si può godere fino in fondo della bellissima creazione di Dio... tutti, meno chi soffre di raffreddore da fieno. Noi anime sfortunate aspettiamo con terrore la primavera. Preoccupazione e ansia prendono il posto di una felice attesa. Il polline, una delle meraviglie della creazione divina, il seminare della vita, diventa il nostro nemico numero uno. Le lunghe camminate nei boschi, le gite in bicicletta,

le passeggiate nei prati, perfino i mazzi di fiori in casa, sono tutte cose fuori questione.

Soffro d'allergia da molti anni. Ogni primavera cominciavo a starnutire, il naso mi colava in continuazione e gli occhi mi lacrimavano al punto da formare una patina gialla che m'impediva di vedere bene. Quando le mie bambine mi portavano in regalo un mazzolino di fiori, sorridevo e trattenevo il fiato, passando rapidamente i fiori a mio marito perché li togliesse discretamente di mezzo. Questa primavera, però, ero decisa a combattere il raffreddore da fieno... con la "terapia della gratitudine".

Ogni volta che iniziavo ad avere un accesso di starnuti, o che gli occhi cominciavano a bruciare e a lacrimare, facevo uno sforzo cosciente per lodare il Signore. Un giorno, Lui mi ha detto che mi

avrebbe guarito. Da quel momento l'ho ringraziato per quella promessa ogni volta che sentivo avvicinarsi l'allergia; e da quel momento ho cominciato a guarire. L'allergia è sparita completamente. Da allora la primavera è stata piacevolmente diversa per me. Mi godo lunghe gite in bicicletta con mio marito, faccio passeggiate nei campi, posso perfino annusare i fiori.

Sono diventata partecipe della natura divina,¹ compreso il suo potere di guarigione. E come extra ho imparato l'abitudine di essere grata.

ANNA SPRING È UNA DEI DIRETTORI DI HEALING HEARTS BALKANS ([HTTP://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/](http://HEALINGHEARTSBALKANS.ORG/)), CHE OPERA NELL'EX JUGOSLAVIA DAL 1995. ■

1. Vedi 2 Pietro 1,4.



ANNA THERESA
KOLTES



Il GIOCO del SORRISO

QUANDO ERO PICCOLA, mia sorella ed io facevamo il «gioco dei sorrisi». Quando uscivamo per fare commissioni con la mamma, per andare al supermercato, o se eravamo ferme a un semaforo, facevamo a gara a chi riusciva a vedere più sorrisi sui visi dei passanti.

Vedevamo uomini d'affari che andavano di fretta parlando al cellulare, automobilisti che suonavano il clacson, mendicanti che stendevano un vecchio cappello, genitori che cercavano di tenere a freno bambini pieni d'energia, adolescenti persi nel loro cyberspazio. Una mistura di facce esauste, distanti, incupite, prive d'espressione. Contavamo i sorrisi, sorprendentemente pochi: una Coppietta di giovani innamorati; una nonna che rideva per le gesta del nipotino; un venditore che si

avvicinava a un nuovo cliente...

Gli anni sono passati e il «gioco dei sorrisi» è stato dimenticato. Come adolescente, non ero molto diversa da quelle altre facce di ragazzi per strada, persa nella musica e arrabbiata con il mondo in genere.

A quindici anni, durante una vacanza al mare, un amico dei miei genitori ci ha invitato a cena nel suo ristorante. Era un bel posto arieggiato, sotto le palme, e il tramonto sembrava un acquerello. Lui era un signore gentile e allegro e si assicurò che fossimo comodi e a nostro agio. Dopo qualche momento di conversazione, mi ha guardato con preoccupazione e mi ha chiesto:

«Perché non sorridi? Sei triste?»

Preso alla sprovvista, gli ho assicurato che stavo benissimo; ma non era la prima volta che

qualcuno me lo chiedeva; la cosa mi ha scioccato e mi ha fatto uscire dal mondo personale in cui mi rinchiuso.

Pensavo di essere l'unica a vedere i nuvoloni sopra la mia testa, ma mi sbagliavo. I nostri «nuvoloni personali» in realtà sono sotto lo stesso cielo di tutti e le nostre strade s'incrociano continuamente.

Anche oggi, ogni tanto mi trovo a dover «aggiustare» la mia espressione. Dopotutto, Dio ci ha dato dei sensi da utilizzare, una natura da ammirare e un futuro a cui guardare.

Sii felice, allora! Cammina sotto il sole.

Non si sa mai: qualcuno potrebbe fare il «gioco dei sorrisi» a tua insaputa.

ANNA THERESA KOLTES È UNA
SCRITTRICE INDIPENDENTE. ■



VIVI L'ATTIMO¹

MOMENTI DI QUIETE
ABI MAY



PIETRO RIMASE SBALORDITO. Insieme a Giacomo e Giovanni era salito faticosamente sulla montagna, seguendo Gesù, quando improvvisamente «la faccia [di Gesù] risplendette come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce». Entro breve tempo lo spettacolo doveva diventare ancora più sbalorditivo: Mosè ed Elia — morti ormai da secoli — apparvero e cominciarono a parlare con Gesù.

Non c'è da stupirsi che Pietro fosse sgomento, ma non era certo il tipo da restare senza parole. Pietro, il seguace di Gesù impulsivo e senza peli sulla lingua, quello che aveva avuto il coraggio di camminare sulle acque all'ordine del Signore,² era un uomo d'azione. La sua reazione all'avvenimento straordinario che si presentò ai suoi occhi fu forse tipico. Non contento di ascoltare in silenzio la

conversazione o di riflettere sul suo significato, li interruppe con un suggerimento audace.

«Maestro, questa è una grande occasione! Cosa ne pensi se costruiamo tre memoriali qui sulla montagna: uno per te, uno per Mosè e uno per Elia?»³

Forse un modo fantastico per commemorare l'avvenimento, ma la sua interruzione pose fine alla conversazione. Dio parlò dalla nuvola e i discepoli rimasero paralizzati e si buttarono faccia a terra. Quando riaprirono gli occhi, Mosè ed Elia se n'erano andati.

A volte ci dimentichiamo di far tesoro del presente finché non è troppo tardi e il momento è passato. Una bella farfalla colorata si posa su un sasso in giardino; corriamo a prendere la macchina fotografica, ma quando torniamo la farfalla è volata via. Passeggiamo lentamente, ammirando l'architettura della città che visitiamo durante le vacanze, ma a casa non vediamo la storia del nostro quartiere. Contiamo i giorni che mancano alla partenza per una

vacanza in campagna, senza apprezzare gli alberi e i fiori del parco qui vicino. Potremmo trovare più gioia e soddisfazione nella vita se, invece di vivere nella speranza del futuro, ci concentrassimo sul momento.

ABI MAY È UN'EDUCATRICE
E UNA SCRITTRICE IN GRAN
BRETAGNA. ■

Questo è il giorno che il Signore ci ha preparato; festeggiamo e rallegriamoci in esso. —*Salmi 118,24*

L'attimo presente è sempre un tempo che può essere usato o trascurato, ma mai rivissuto. —*Canon Wynne (ca. 1850)*

I momenti d'oro nel ruscello della vita scorrono rapidi davanti a noi e non vediamo altro che sabbia; gli angeli vengono a farci visita, e ce ne accorgiamo solo quando sono andati. —*George Eliot (1819–1880)*

1. Basato su Matteo 17,1–8.
2. Vedi Matteo 14,27–29
3. Matteo 17,4

A person stands in a field of tall, golden grass, their arms raised in a gesture of praise or joy. The background is a bright, hazy sunset sky with soft clouds. The overall mood is peaceful and hopeful.

DA GESÙ CON AMORE

OGGI SARÀ UNA BELLA GIORNATA

Ogni giorno ci sono molte cose per cui puoi lodarmi. Alcune sono ovvie, altre nascoste; alcune spettacolari, altre mascherate da avvenimenti comuni, forse anche da problemi. Tuttavia, ogni cosa che ti capita dev'essere ricevuta con lodi e ringraziamenti. Come ha scritto l'apostolo Paolo: «In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio».¹

Puoi ringraziare per ogni situazione, perché posso ricavare del bene da qualsiasi circostanza.² Anche quando le prospettive non sono buone, puoi ringraziarmi perché sono in controllo di tutto. E poiché ti amo e mi prendo cura di te, puoi essere sicuro che tutto quello che ti succede rientra nei miei piani.

Più riconoscerai la mia mano in tutto quello che succede e mi ringrazierai, più troverai ispirazione, gioia e passione per la vita. Si vedrà nel tuo lavoro, nei tuoi rapporti con gli altri e nel modo in cui reagirai a circostanze e avvenimenti. Si vedrà nel tuo atteggiamento, nelle tue decisioni e nelle tue azioni. Sarai più ottimista, più dinamico e più produttivo. Sarai più felice e nel frattempo renderai più felici anche gli altri.

1. 1 Tessalonicesi 5,18

2. Vedi Romani 8,28.