

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 13 • Numero 5

IL PANE DELLA VITA

Mai più affamati

Il banchetto del Re

Sei invitato anche tu!

Preparare il menù

Come pianificare un pasto spirituale

L'ANGOLO DEL DIRETTORE NECESSITÀ QUOTIDIANE

Quando Gesù insegnò ai suoi discepoli a pregare, solo una delle cose che disse loro riguardava un bisogno fisico: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano». ¹ Il resto della preghiera è una lode a Dio, o una richiesta di doni spirituali così che possiamo compiacerlo e servirlo meglio. Che abbia incluso una richiesta di aiuto materiale riconosce il fatto che viviamo nel mondo naturale e che Dio vuole supplire ai nostri bisogni materiali. Ma la cosa è più profonda.

Quando la Samaritana incontrò Gesù al pozzo di Giacobbe, Lui le disse che il sostentamento fisico non era sufficiente. «Chiunque beve di quest'acqua, avrà ancora sete, ma chi beve dell'acqua che io gli darò non avrà mai più sete in eterno». ² Gesù è il pane e l'acqua della vita e la sua presenza nella nostra vita è ancora più importante per noi del cibo e dell'acqua.

Come cibo e acqua sono necessari ogni giorno per sostenere la vita, così abbiamo anche bisogno di una dose giornaliera di forza spirituale. Come Dio si aspetta che lavoriamo sodo per procurarci il nostro cibo quotidiano, così ci richiede anche di fare uno sforzo per procurarci il nostro cibo spirituale, leggendo la sua Parola e passando del tempo con Lui in preghiera, riflessione e meditazione.

Per fortuna Dio vuole darci ciò di cui abbiamo bisogno; e soprattutto vuole darci Se stesso. Dio vuole che ognuno mangi il suo cibo spirituale. Per tornare al Padre Nostro, Gesù stava insegnando ai suoi discepoli a pregare non solo per le loro necessità quotidiane, ma anche che il suo Spirito — «il pane vivente che è disceso dal cielo» ³ — fosse presente ogni giorno nella loro vita.

Spero che gli articoli in questo numero di Contatto siano una benedizione per aiutarti a conoscere e assorbire la sua bontà, così che anche tu possa «gustare e vedere quanto l'Eterno è buono». ⁴

Il direttore editoriale

1. Matteo 6,11.
2. Giovanni 4,13-14.
3. Giovanni 6,51.
4. Salmi 34,8.

Se ti interessa ricevere altri numeri di *Contatto*, 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
www.progettoaurora.net/contatto

LA RIVISTA È DISPONIBILE IN ALTRE
LINGUE A QUESTO INDIRIZZO:
www.activated.org/en/subscribe

E PUOI SEGUIRCI SU:
www.activated-europe.com/it/

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

© 2015 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).



UN FUNGO PERDUTO

OLIVIA BAUER

MENTRE TAGLIAVO LA VERDURA PER LA CENA, per ben due volte riuscii ad afferrare un fungo prima che rotolasse per terra.

Sei così buono con me, Signore, pensai.

In un altro angolo della mia mente, stavo pensando alla richiesta d'affitto di un appartamento, che avevo spedito quella mattina. *Ti prego, sii buono con me, Signore. Fa' che accettino la mia richiesta.*

Come se ci fossero delle volte in cui Dio *non* è buono.

Ripensai a un video che avevo visto alcune settimane prima su YouTube, con i Newsboys che cantavano “Sia benedetto il tuo nome”.

*Sia benedetto il tuo nome
nella terra dell'abbondanza,
dove scorrono i fiumi delle tue*

*ricchezze,
Sia benedetto il tuo nome.
Sia benedetto il tuo nome
quando mi trovo in luoghi deserti,
anche se cammino in terre selvagge.
Sia benedetto il tuo nome.*

Il Signore è buono e fedele nei momenti felici e in quelli difficili. La sua bontà si dimostra in quello che dà e in quello che rifiuta, in quello che permette e in quello che nega. È uno di quei concetti che comprendono un po' di tutto. Con questo atteggiamento non si può fare a meno di avere sempre più gioia, fede, pace e gratitudine.

Spero che questa riflessione su una semplice verità e sul messaggio di questa canzone serva a farla penetrare più profondamente nel mio cuore — e che non sia solo una frase provocante o una canzone commovente che mi ritorna in mente di tanto in tanto, ma che entri a far parte di me.

È una verità che Davide mise

in pratica: “Io benedirò l'Eterno in ogni tempo; la sua lode sarà sempre sulla mia bocca”.¹

Anche San Giacomo la capiva: “Ogni cosa buona e ogni dono perfetto vengono dall'alto e discendono dal Padre degli astri luminosi presso il quale non c'è variazione né ombra di mutamento”.² (Dio non è incostante quando si tratta di rispondere alle preghiere o di agire in mio favore.)

Giobbe l'immortalò per le future generazioni della fede: “L'Eterno ha dato e l'Eterno ha tolto. Sia benedetto il nome dell'Eterno”.³

Sono riuscita a prendere il fungo prima che cadesse.

Forse riuscirò ad avere l'appartamento. O forse no.

In ogni caso, Dio è buono.

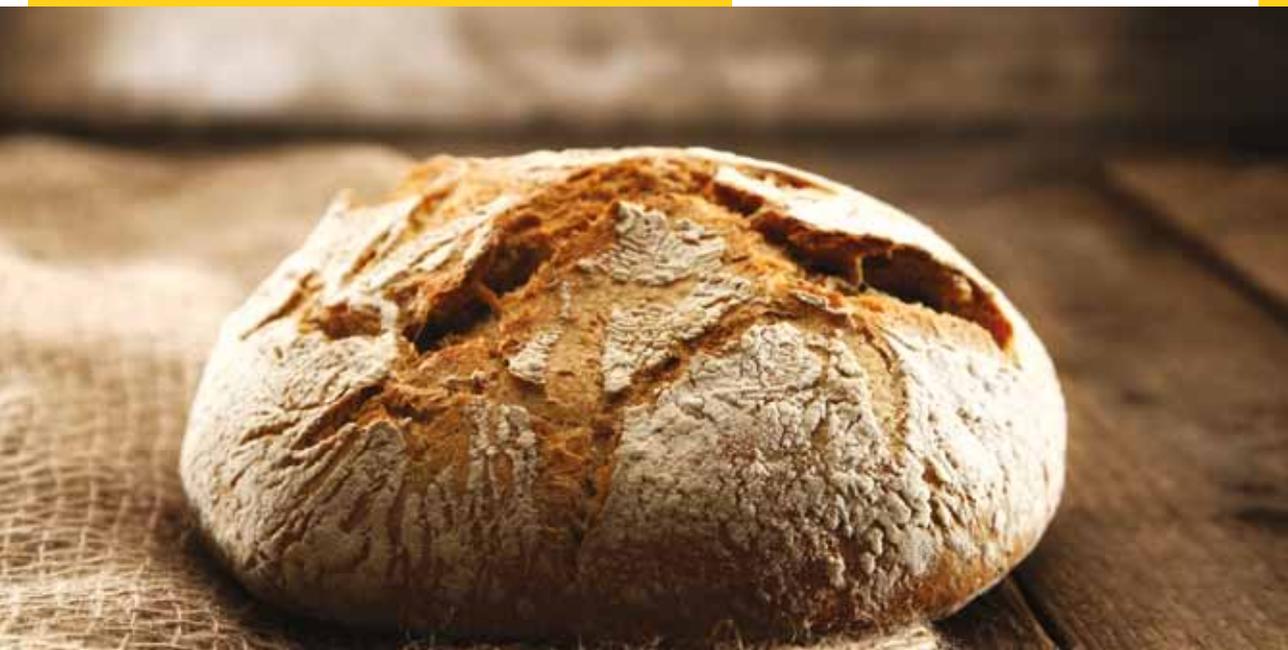
OLIVIA BAUER LAVORA PER UN'ORGANIZZAZIONE NON-PROFIT IN CANADA. ■

1. Salmi 34,1.

2. Giacomo 1,17 NR.

3. Giobbe 1,21.

IL PANE della VITA



-
1. Giovanni 6,35.
 2. Vedi Esodo 16,4.
 3. Giovanni 6,35.
 4. Vedi Ecclesiaste 3,11.
 5. Vedi Romani 3,23.
 6. Vedi Romani 6,23.
 7. Vedi Romani 3,10.
 8. <http://www.gotquestions.org/bread-of-life.html>

«IO SONO IL PANE DELLA VITA»¹ è uno dei sette «Io sono» pronunciati da Gesù.

Il pane è considerato un alimento base della nostra dieta. È un alimento così fondamentale che diventa sinonimo di cibo in generale. Usiamo perfino la frase «spezzare il pane insieme» per indicare la condivisione di un pasto con altri. Fa anche parte integrante del pasto della Pasqua ebraica. A Pasqua e nei sette

giorni successivi gli Ebrei dovevano mangiare pane azzimo per celebrare il loro esodo dall'Egitto. E durante i quarant'anni passati nel deserto, Dio fece piovere su di loro «pane dal cielo» per sfamare la loro nazione.²

Tutto questo fa parte dello scenario descritto nel sesto capitolo di Giovanni. Gesù stava cercando invano di allontanarsi dalla folla. Aveva attraversato il Mare di Galilea e la folla l'aveva seguito. Dopo

qualche tempo, Gesù chiese a Filippo come avrebbero fatto a nutrire la folla. La risposta di Filippo dimostra la sua «poca fede», quando disse che non avevano abbastanza soldi per dare a tutti anche un solo boccone. Alla fine Andrea presentò a Gesù un ragazzino che aveva cinque pani e due pesci. Con quella piccola quantità, Gesù nutrì miracolosamente la folla, lasciando molti avanzi.

In seguito, Gesù e i suoi discepoli riattraversarono il lago fino all'altra sponda. Quando la folla vide che era andato via, lo seguì nuovamente. Egli li accusò di ignorare i suoi segni miracolosi e di seguirlo soltanto per il «pasto gratuito». In Giovanni 6,27 Gesù disse loro: «Adoperatevi non per il cibo che perisce, ma per il cibo che dura in vita eterna, che il Figlio dell'uomo vi darà, perché su di Lui il Padre, cioè Dio, ha posto il suo sigillo». In altre parole, erano così affascinati dal cibo che perdevano di vista il fatto che il loro Messia era giunto. Così gli Ebrei gli

chiesero un segno che fosse stato mandato da Dio, dicendo che da Lui avevano ricevuto la manna durante le loro peregrinazioni nel deserto. Gesù rispose dicendo loro che dovevano chiedere il vero pane proveniente dal cielo, quello che dà la vita. Quando chiesero a Gesù quel pane, Lui li lasciò stupefatti dicendo: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà mai più fame e chi crede in me non avrà mai più sete».³

Questa è un'affermazione straordinaria! Primo, paragonandosi al pane, Gesù dice di essere essenziale per la vita. Secondo, la vita cui Gesù fa riferimento non è quella fisica ma quella eterna. Fa un confronto tra ciò che sta portando loro come Messia e il pane che aveva miracolosamente creato il giorno prima. Quello era un pane materiale che perisce. Lui è il pane spirituale che dona vita eterna. [...]

In Matteo 5,6 Gesù disse: «Beati coloro che sono affamati e assetati di giustizia, perché essi saranno saziati». Quando Gesù

disse che quelli che vengono a Lui non avranno mai fame e che quelli che credono in Lui non avranno mai sete, stava dicendo che soddisferà la nostra fame e la nostra sete di essere giustificati agli occhi di Dio. [...]

La Bibbia ci dice che Dio ha messo nel nostro cuore il desiderio dell'eternità.⁴ Ci dice anche che non possiamo fare nulla per guadagnarci l'ingresso in cielo, perché tutti abbiamo peccato⁵ e l'unica cosa a cui i nostri peccati ci conducono è la morte.⁶ Non esiste nessuno che sia giusto di per sé.⁷ [...] Quando Cristo morì sulla croce, si addossò i peccati del mondo e li espìò. Quando riponiamo la nostra fede in Lui, i nostri peccati sono imputati a Gesù e la sua giustizia è attribuita a noi. Gesù soddisfa la nostra fame e sete di giustizia. È il nostro Pane della Vita.

ARTICOLO INCLUSO PER GENTILE CONCESSIONE DI *GOT QUESTIONS*. *ORG.*⁸ ■

Cristo paragona i bisogni dell'uomo alla fame e alla sete. Avere fame non è una vergogna. Chi l'ha provata sa che profondo bisogno rappresenti e che fitte dolorose porti con sé. Anche la sete non è cosa da poco; è una vera angoscia. Quale dolore sotto il cielo può essere più penoso della sete?

Anche il cuore ha la sua fame, perché, quasi senza rendersene conto, piange: «Ah, se qualcuno mi amasse, se potessi amare qualcuno il cui sentimento colmi la mia natura fino all'orlo». Il nostro cuore è avido d'amore. Ne va in cerca di qua e di là, ma rimane amaramente deluso. Quando però sente che Gesù Cristo l'ha amato prima della creazione del mondo ed è morto per lui, il suo vagabondare alla ricerca di affetto trova riposo. L'amore di Gesù scaccia tutte le brame di altri amori e riempie l'anima! Egli diventa lo Sposo del nostro cuore, il nostro Amore più caro, e noi chiediamo alle altre cose più banali di andarsene. —Charles Spurgeon, (1834–1892), adattato



CETRIOLI in salamoia

AKIO MATSUOKA

UNA MIA AMICA mi stava mostrando una discreta quantità di cetrioli un po' appassiti che voleva conservare in salamoia.

Le ho chiesto: «Si possono mangiare i cetrioli vecchi?»

«Questi sono un po' appassiti ma vanno benissimo da mettere in salamoia», mi ha risposto, da brava esperta. È sempre molto occupata e mangia fuori; avere dei cetrioli da aggiungere ai suoi panini le è molto comodo.

Il pensiero di quei cetrioli vecchi trasformati in qualcosa di buono e salutare mi ha ricordato una storia che avevo sentito a proposito del kimchi, un piatto fatto di verdure fermentate. Anche se è sempre esistito in Corea, alcuni fanno risalire la sua popolarità come alimento base alle ristrettezze dovute alla prima guerra cino-giapponese (1894–1895), quando furono escogitati nuovi tipi di kimchi, mettendo in salamoia verdure appassite o in procinto di andare a male, unendole a molte spezie per conservarle e renderle appetibili. Mi stupisce che uno dei miei cibi preferiti sia nato in un periodo in cui non c'era abbastanza da mangiare.

E mi ricorda anche una certa situazione in Nord America, quando in un villaggio cominciarono ad apparire serpenti a sonagli indesiderati. Gli abitanti erano impauriti dall'improvvisa apparizione di rettili e alcuni cominciarono perfino ad andarsene. Altri cittadini più intraprendenti,

invece, cominciarono a usare la pelle dei serpenti a sonagli per fare borse e cinture. Così i crotali diamantini, che prima erano un tale flagello, finirono per contribuire allo sviluppo economico della zona.

Come succede spesso in alcune situazioni che sembrano una sconfitta, Dio può usarle per ricavarne qualcosa di meglio. Siamo circondati ogni giorno da problemi e avvenimenti sgraditi. Dio, comunque, ha sempre un piano. Per quanto possa sembrare orribile una situazione, abbiamo un Dio che non ci deluderà mai. Quando le cose non vanno come progettato, quando i sogni vengono infranti, può benissimo darsi che Lui stia preparando qualcosa di meglio.

AKIO MATSUOKA HA FATTO IL MISSIONARIO E IL VOLONTARIO PER GLI ULTIMI 35 ANNI, SIA IN GIAPPONE CHE IN ALTRI PAESI. VIVE A TOKYO. ■

Sappiamo che tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno. —*Romani 8,28 NR*



La speranza è la forza di essere allegri anche in circostanze disperate. —*G. K. Chesterton (1874–1936)*



La Terra Promessa è sempre dall'altra parte di un deserto. —*Henry Havelock Ellis (1859–1939)*



MANGIARE, PREGARE, STARE INSIEME

CURTIS PETER VAN GORDER

QUALCHE TEMPO FA, i vari membri della nostra famiglia avevano orari diversi e il risultato era che non riuscivamo quasi mai a mangiare insieme. Non potevo fare a meno di sentire che la nostra famiglia si stava allontanando — specialmente dopo aver fatto visita a un amico italiano che mi ha insegnato la gioia di condividere un pasto.

Ho visto che in una casa italiana un pasto è un avvenimento. Non si tratta di afferrare qualcosa da mangiare in fretta, ma è un momento per parlare e condividere speranze e desideri. Poi, appena pensi che il pranzo sia terminato, ti mettono davanti un altro piatto delizioso. Prima di accorgersene sono passate un paio d'ore, magari anche di più. Non c'è bisogno di intrattenimenti speciali, il pranzo è un avvenimento in sé.

Forse non possiamo sempre concederci un pranzo simile, ma anche nella nostra vita impegnata possiamo di certo trovare il modo di mangiare insieme. Molte ricerche sottolineano i benefici del mangiare insieme in famiglia. L'opportunità di parlare mentre si mangia rafforza i legami, creando calore, sicurezza e un senso d'appartenenza. Un piatto cucinato in casa è probabilmente più nutriente e meno costoso del *fast food* mangiato fuori. I membri più giovani della famiglia imparano le buone maniere: chiedere di passare il cibo, non mettere i gomiti sulla tavola e mangiare lentamente sono tutte cose che contribuiscono a un'esperienza piacevole. Quando si ascoltano e si raccontano storie a tavola, s'impara a parlare con gli altri. Mangiare insieme aiuta anche

a imparare come si cucina – un altro ottimo modo per trasmettere insegnamenti ai bambini.

Qualunque sia la composizione della tua famiglia – anche se di una persona sola – trovare il tempo di fermarsi e godersi il cibo fa bene alla digestione e al benessere fisico ed emotivo. I pasti sono anche un buon momento per pregare per le nostre necessità e dimostrare gratitudine a Dio per quello che ha fatto.

La mia visita in Italia mi ha ispirato a radunare a tavola la mia famiglia il più spesso possibile. Oltre al cibo, le cose che ne ricaviamo sono grandi legami d'amore, gioia e un'unità che dura negli anni.

CURTIS PETER VAN GORDER È SCENEGGIATORE, MIMO E ANIMATORE¹; ABITA A MUMBAI, IN INDIA E FA PARTE DI LFI. ■

1. <http://elixirmime.com>



Prepara il Menù



PETER AMSTERDAM, ADATTATO



I CRISTIANI INTERESSATI ALLA PROPRIA CRESCITA SPIRITUALE riconoscono che è importantissimo dedicare tempo a leggere e assorbire la Parola di Dio. È nelle pagine della Bibbia che impariamo a conoscere Dio e il suo amore per l'umanità, Gesù e il suo messaggio su come vivere in armonia con Dio e con gli altri esseri umani.

Riservare ogni giorno del tempo alla lettura della Bibbia ci offre l'opportunità di collegarci a Dio quotidianamente. Ci predispose a ricevere le sue istruzioni, la sua guida e il suo aiuto per affrontare tutti i problemi e le difficoltà della vita. Ci ricorda il codice morale su cui dovremmo modellare la vita e ci fornisce una guida quando siamo alle prese con decisioni importanti. È un elemento chiave per chi vuole essere come Gesù, perché è nella Bibbia che troviamo i suoi insegnamenti, vediamo l'esempio del suo amore e impariamo che possiamo avere un rapporto con suo Padre grazie al suo sacrificio per noi.

Ogni giorno siamo sommersi da una valanga d'immagini e idee erogate da un'ampia varietà di fonti, che cercano d'influenzarci in una direzione o nell'altra. Dedicare tempo quotidianamente a leggere ciò che Dio ci ha detto, ci fornisce un modo per navigare nel vortice delle informazioni cui siamo sottoposti. Aumenta la nostra capacità spirituale di discernere il vero dal falso. Ci rende più facile mantenere il cuore concentrato sulle cose che sono importanti per una vita veramente felice e piena di pace interiore, in sintonia con Dio e la sua volontà. Ci aiuta a sopravvivere e a superare tutto ciò che la vita ci mette di fronte.¹ Dimorare nella Parola di Dio ci mette regolarmente in contatto con il suo Spirito. "Le parole che vi dico sono spirito e vita".²

Ritagliarci tutti i giorni il tempo per leggere non è facile; richiede autodisciplina. Come gli esercizi e l'allenamento che ci mantengono in forma e migliorano le nostre prestazioni, dedicare regolarmente del tempo a leggere la Parola di Dio rafforzerà il tuo





DIGESTIONE

Charles Spurgeon, adattato



Ci sono occasioni in cui la solitudine è meglio della compagnia e il silenzio è più saggio del parlare. Saremmo Cristiani migliori se stessimo più tempo da soli, aspettando Dio e ottenendo attraverso la meditazione della sua Parola la forza spirituale per lavorare al suo servizio. Dovremmo riflettere sulle cose di Dio, poiché così facendo trarremmo da esse il vero nutrimento.

Il nostro corpo non viene alimentato solamente introducendo il cibo nella bocca; è attraverso la digestione che il nutrimento viene assimilato. La nostra anima non si ciba soltanto ascoltando questa e quell'altra parte della verità divina. Ascoltare, leggere, sottolineare e imparare, richiedono tutte di essere digerite al nostro interno, per essere veramente utili. L'assimilazione interiore della verità avviene per lo più meditando su di essa.

Sia questa la nostra risoluzione: «lo mediterò sui tuoi precetti».³ ■



spirito e farà di te un cristiano più forte, fondato saldamente sulla verità e sull'amore di Dio. Il rapporto che svilupperai con Dio ti aiuterà a farti guidare dallo Spirito nell'interazione quotidiana con gli altri, nelle decisioni da prendere e nella capacità di resistere alle tentazioni.

Non esiste una formula specifica per stabilire quanto si debba leggere ogni giorno o quali parti della Bibbia si debbano leggere. La chiave è riservarsi del tempo per farlo e poi rispettarlo anche nei giorni in cui siamo più occupati. Stabilire un piano di lettura, e poi rispettarlo, può aiutarti a perseverare anche quando incontrerai parti più difficili da comprendere. Un'altra cosa utile è avere una buona traduzione moderna e facile da leggere.

Il momento ideale per leggere è quando sai che avrai meno distrazioni, forse al mattino presto prima di cominciare la giornata, o la sera tardi quando ti rilassi. Il silenzio e l'assenza di attività circostanti facilitano la meditazione sulla lettura. Ma

anche se non riesci a ritagliarti qualche momento tranquillo, leggila qua e là, in qualsiasi momento disponibile, oppure ascolta in formato audio. È sempre una lotta mantenere l'impegno di leggere e studiare la Parola di Dio, ma farà una differenza nella tua vita.

Quando leggi la Bibbia o ascolti le spiegazioni che altri ne danno, pensa a ciò che leggi. Se un passo spicca ai tuoi occhi, rileggilo. Pensaci; chiediti perché è risaltato così e che cosa sta cercando di dirti il Signore. Lui desidera parlare direttamente a ognuno di noi e meditando su ciò che leggiamo, gli diamo il tempo di parlarci personalmente. Dedica tempo a comunicare profondamente con Dio mediante la sua Parola. Cambierà la tua vita.

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

1. Vedi Matteo 7,24-25.
2. Giovani 6,63.
3. Salmi 119,15.



Il banchetto del Re

ROSANE PEREIRA



SPESSE MIA MADRE

CUCINAVA QUALCOSA DI SPECIALE LA DOMENICA.

Mi ricordo ancora la grande finestra aperta in soggiorno, la tavola apparecchiata in mezzo, il cibo delizioso e la conversazione felice di tutta la famiglia.

Di solito andavamo alla messa dei bambini alle 10, mentre lei restava a casa a cucinare e mio padre faceva qualche riparazione. La storia che mi ricordo di più tra quelle raccontate a noi bambini era la parabola di Gesù sul re che aveva invitato i nobili a un banchetto, ma tutti avevano accampato delle scuse per non parteciparvi. Così Lui fece chiamare i poveri e i mendicanti, che furono felici di venire.¹ Anche se all'epoca non capivo il suo significato più profondo, quella storia mi colpì molto.

1. Vedi Luca 14,16–23.

2. Stephen Schwartz. *Godspell*, 1971.

3. Salmi 16,8.

4. Geremia 3,13.

5. Ebrei 13,5.

6. Giovanni 21,12

Il cibo è spesso collegato all'unità, alle feste e alle celebrazioni. Quand'ero giovane c'era una canzone famosa che faceva: «Abbiamo arato i campi e sparso del buon seme sul terreno; ma è la mano di Dio Onnipotente che la nutre e l'annaffia. Tutte le cose buone intorno a noi sono mandate giù dal cielo. E allora ringrazia il Signore per tutto il suo amore».² Anche se a quel tempo non credevo, questa canzone mi riempiva l'anima di gioia.

Qualche tempo dopo ho ritrovato la mia fede e alla fine mi sono dedicata al servizio cristiano. Alcuni anni fa, in un momento in cui i miei problemi sembravano moltiplicarsi, ho cominciato a pensare che Dio mi avesse abbandonato, ma ben presto ho letto: «Il Signore è sempre davanti ai miei occhi»,³ «Ti ho amata di un amore eterno»⁴ e «Non ti lascerò e non ti abbandonerò».⁵

In tutta la mia vita la Parola di Dio mi ha aiutato innumerevoli volte a maturare e a capire meglio

Dio e gli altri. A volte le sue parole sono come una merenda, altre come un pasto completo, come quelli speciali della domenica che faceva mia madre. Ho accettato l'invito!

ROSANE PEREIRA SCRIVE E INSEGNA INGLESE; VIVE A RIO DE JANEIRO, BRASILE. ■

VENITE A MANGIARE

«Venite a mangiare», hai detto ai tuoi seguaci dopo la tua risurrezione,⁶ e rivolgi lo stesso invito a tutti quanti oggi. Accetto. Voglio conoscerti, voglio riceverti. Voglio sedermi alla tua tavola e mangiare con te in Paradiso.

Sii presente alla nostra tavola, Signore, che sei adorato qui e in ogni luogo; benedici le tue creature e concedici di banchettare in paradiso con Te.

—John Cennick (1718–1755)



NUTRIMI

CHRIS HUNT

«NON È GIUSTO! Stanno ricevendo più di noi!»

«Le cose sono già abbastanza difficili, perché vengono favoriti loro?»

«Che differenza c'è tra noi? Solo la lingua!»

A quanto pare giravano commenti simili nella fila quotidiana per i pasti, organizzata dalla prima chiesa per la sua crescente congregazione. Negli Atti leggiamo: «I credenti di lingua greca si lamentarono di quelli che parlavano ebraico: succedeva che le loro vedove venivano trascurate nella distribuzione quotidiana dei viveri».¹

1. Atti 6,1.

2. Vedi <http://www.stophungernow.org/hunger-facts>.

3. Vedi <http://www.unep.org/wed/2013/quickfacts>.

4. Vedi http://www.trusselltrust.org/resources/documents/foodbank/6323_Below_the_Breadline_web.pdf.

5. Vedi Atti 6,2-6.

6. Atti 6,7.

7. Vedi <https://www.facebook.com/ricebucketchallenge>.

La vita spesso non sembra giusta. Circa un miliardo di persone vanno a letto affamate ogni sera, e un quinto di loro sono bambini,² mentre in alcuni paesi sviluppati quasi un terzo di tutto il cibo acquistato viene buttato via.³ Sul primo gradino ci sono gli chef celebri che cucinano cene favolose per i ricchi e i famosi. Mangiare in qualche famoso ristorante di Londra può costarti qualche centinaio di sterline, tuttavia la Gran Bretagna ha anche visto un aumento della fame.⁴ Centinaia di banchi alimentari, spesso organizzati da associazioni religiose, forniscono milioni di pasti all'anno per evitare che genitori e bambini vadano a letto affamati. Sembra contraddittorio vedere questo tipo di povertà nel settimo paese più ricco al mondo, ma naturalmente non succede solo nel Regno Unito. L'ingiusta distribuzione delle risorse è un problema globale.

No, la vita spesso è ingiusta, ma ciò non significa che non siamo responsabili di fare la nostra parte per cambiare il mondo. Ma torniamo a quei neoconvertiti e alla

sproporzione nella distribuzione delle risorse. Le cose non furono lasciate com'erano: gli apostoli si resero conto del problema, incaricarono alcuni organizzatori competenti, pregarono che avessero saggezza e lasciarono che risolvessero il problema.⁵ Come risultato, «la Parola di Dio si diffuse».⁶ e non si parlò più di conflitti per il cibo.

Pochi di noi hanno una posizione politica tale da poter fare una differenza radicale nell'organizzazione del nostro paese, tanto meno del mondo, ma tutti siamo nella posizione di fare *qualcosa*, come il Buon Samaritano: un individuo che ne aiutò un altro. È tutto quel che ci vuole: un pacco di cibo, un secchio di riso,⁷ una donazione, l'offerta di un pasto a un vicino in difficoltà. Qualsiasi azione che risulti in una persona di meno che va a letto affamata è un progresso.

CHRIS HUNT VIVE IN GRAN BRETAGNA ED È UN LETTORE DI *CONTATTO* DALLA SUA PRIMA PUBBLICAZIONE NEL 1999. ■

RINGRAZIAMENTO DA ASPORTO

JULIE VASQUEZ



APPENA PRIMA DEL GIORNO DEL RINGRAZIAMENTO, ho letto un articolo su una «Operazione Ringraziamento» qui ad Austin, in Texas. Un'organizzazione cercava dei volontari per aiutare a servire e a inscatolare pasti per le persone non abbastanza fortunate da aspettarsi una cena di Ringraziamento sontuosa come quella che piace a me. Tacchino, patate, sugo, ripieno, salsa di mirtilli rossi, piselli, carote e fagiolini, crostata di zucca... le solite cose e solo l'inizio!

Il giorno dopo io e un'amica ci siamo presentate al mattino presto. Siamo arrivate in un grande ristorante e abbiamo visto immediatamente una folla di altri volontari. C'era una fila di macchine in attesa di entrare nel parcheggio e sembrava che centinaia di persone fossero ferme davanti al ristorante in attesa di istruzioni. Non me l'aspettavo.

Alla fine c'erano più di millecinquecento volontari ed era una sfida anche solo trovare qualcosa da fare per tutti; ma gli organizzatori, volontari anche loro,

fecero un ottimo lavoro nel delegare i compiti. C'erano squadre che disossavano i tacchini, che schiacciavano le patate e si occupavano di tutti gli altri aspetti di un pranzo di Ringraziamento, oltre a organizzare abiti e cappotti donati. I bambini facevano disegni sulle scatole di polistirolo per il cibo, aggiungendo un tocco allegro e personale. Io ho finito per dirigere la squadra della crostata.

A metà mattina, con le fette di crostata e tutto il servizio ben organizzato, mi sono unita alla fila delle persone che inscatolavano i pasti. Ogni volontario prendeva una scatola vuota, faceva il giro dei punti in cui veniva servito il cibo, la chiudeva e l'affidava al gruppo che faceva le consegne. Ero in fila già da un po', così mi sono messa a chiacchierare con la donna dietro di me. Abbiamo legato immediatamente e abbiamo finito per passare l'ora successiva a parlare della nostra vita, dei nostri viaggi e delle nostre famiglie.

Entro poche ore erano stati preparati, serviti e

inscatolati migliaia di pasti; gli autisti volontari partirono immediatamente per consegnarli a chi ne aveva bisogno. Nell'aria c'era musica, un sacco d'entusiasmo e un gran senso di cameratismo. Dopo aver ripulito tutto, la gente a poco a poco se n'è andata a casa, e noi abbiamo fatto lo stesso.

Tornando a casa, io e la mia amica ci siamo raccontate a vicenda com'era andata. Siamo passate davanti a un gruppo di senzatetto vicino alla tangenziale e abbiamo visto le scatole del pranzo del Ringraziamento. Abbiamo parlato delle persone con cui avevamo lavorato — il pompiere, la signora di un'agenzia di eventi che aiutava a far scorrere meglio le cose, la coppia di anziani benestanti, i professionisti della ristorazione che si assicuravano che i volontari indossassero retine per i capelli, ecc. C'era gente di tutti i tipi, giovani e vecchi, poveri e ricchi — tutti lì per dedicare diverse ore della loro giornata di festa a celebrare tutte le nostre benedizioni.

Il giorno dopo qualcuno mi ha chiesto di raccontare quell'esperienza e la prima cosa che mi è venuta in mente è stata l'incontro con quella donna nella fila. Sono contenta di averla incontrata, ma avrei potuto facilmente perdere quell'occasione. Vedete, mi sentivo un po' fuori di posto in quella fila. Alcune persone erano lì con la famiglia o con un gruppo di amici e chiacchieravano tutti insieme, ma io non conoscevo nessuno intorno a me. Non so perché a volte dimentico che gli altri sono proprio come me. A volte sembra che tutti siano a posto, siano perfettamente felici, non abbiano problemi, tutto fili liscio nella loro vita e abbiano un sacco di amici. Quel giorno ho visto che di solito non è così e che tutti (o almeno quasi tutti) cercano qualcuno con cui fare conoscenza o amicizia, e magari comunicare a un livello più profondo.

Quello che mi sono portata a casa da questo Giorno del Ringraziamento è stato imparare a fare un passo. Aprirsi. Iniziare una conversazione. Dare a Gesù un'opportunità di farmi incontrare chi ha bisogno di un'amica e forse col tempo potrà condividere la mia fede. Se faccio quel che posso — anche un piccolo sforzo, un piccolo gesto — posso confidare che Lui mi metterà dove posso essere utile, nonostante i miei limiti.

JULIE VASQUEZ È UNA SCRITTRICE
INDIPENDENTE CHE VIVE A AUSTIN, IN TEXAS. ■

LA RICETTA DELLA FELICITÀ

DI GABRIEL GARCÍA V.

PRIMA DI COMINCIARE, mettetevi un grembiule a prova di macchia, come protezione dagli sgocciolamenti di risentimento e acredine nella vita. In una terrina di materiale resistente a colpi, cadute e scheggiature, mescolate i seguenti ingredienti:

2 cucchiaini colmi di gratitudine
1 1/2 cucchiaino di
soddisfazione
un pizzico di generosità
3 gocce di concentrato di
ottimismo
una fetta di sorriso
un seme di fede
un bicchiere di Elisir di Gioia.

Condite con una dose generosa di buon umore.

Mescolate tutti gli ingredienti con dell'entusiasmo e servite su una tavola ampia e allegra, grande a sufficienza da poterla condividere con tutti quelli che incontrate.

GABRIEL GARCÍA È IL DIRETTORE
DELL'EDIZIONE SPAGNOLA DI CONTATTO E
FA PARTE DI LFI IN CILE. ■





IL NUTRIMENTO NECESSARIO

MOMENTI DI QUIETE

ABI MAY

IL CIBO È UNO DEI BISOGNI ESSENZIALI DELL'UMANITÀ,

quindi ha senso che faccia il suo ingresso abbastanza presto nel racconto dei rapporti tra Dio e noi. Nella Genesi, piante e alberi ci vengono dati come cibo: «Ogni erba che fa seme ... e ogni albero che abbia frutti portatori di seme; questo vi servirà di nutrimento».¹

CUCINARE

Dallo chef alla massaia che prepara il pranzo per la sua famiglia, allo studente che riscalda una porzione di cibo surgelato, la preparazione del cibo fa parte della

vita quotidiana. Nell'ambiente culturale della Bibbia questo era solitamente un lavoro per le donne, a meno che il cibo fosse destinato a scopi cerimoniali.

Sara preparò un pasto per gli angeli venuti a far visita a suo marito Abraamo,² e Marta era occupata a cucinare per Gesù mentre sua sorella Maria stava seduta ad ascoltarlo.³

In una certa occasione, perfino Gesù cucinò: «Come furono scesi a terra, videro della brace con sopra del pesce e del pane. Gesù disse loro: "Venite a far colazione". E nessuno dei discepoli osava

chiedergli: "Chi sei?", sapendo che era il Signore».⁴

A volte si fa riferimento a ingredienti o spezie particolari: «Si mangia forse un cibo insipido senza sale, o c'è qualche gusto nel chiaro d'uovo?»⁵

Vi si trova perfino qualche ricetta: «Ammassa la legna, accendi il fuoco, fa' cuocere bene la carne, mescola le spezie e lascia che le ossa brucino.»⁶

BANCHETTARE

Non c'è niente come festeggiare con gli amici con un buon pasto. Il menù dei tre giorni di festa per celebrare l'incoronazione del re Davide comprendeva pane, fichi, uva passa, olio, vino, buoi e pecore.⁷

I membri della prima chiesa mangiavano insieme in compagnia: «Rompendo il pane di casa in casa, prendevano il cibo insieme con gioia e semplicità di cuore».⁸

Passate al lieto fine della Bibbia

1. Genesi 1,29.

2. Vedi Genesi 18,6-8.

3. Vedi Luca 10,40.

4. Giovanni 21,9,12-13.

5. Giobbe 6,6.

6. Ezechiele 24,10.

7. Vedi 1 Cronache 12,38-40.

8. Atti 2,46.

9. Apocalisse 19,9.

10. Vedi Matteo 14,15-16.

11. Vedi Marco 14,12-25 e

Luca 24,28-31.

12. Deuteronomio 10,17-19

CEI.

13. Matteo 25,35,40.

14. Salmi 119,103.

15. Matteo 4,4.

16. Geremia 15,16 NR

17. Luca 12,23.

18. Salmi 145,15.

19. Ecclesiaste 3,13 NR.

20. Vedi Matteo 5,6.



e troverete un altro banchetto a cui sono invitati tutti i credenti: «Beati coloro che sono invitati alla cena delle nozze dell'Agnello».⁹

CONDIVIDERE

Gesù dimostrò la sua premura per le necessità quotidiane delle persone intorno a Lui. Quando i suoi seguaci volevano mandar via la folla perché potesse trovare del cibo, Lui insistette: «Non è necessario che se ne vadano; date voi a loro da mangiare».¹⁰

Gesù condivise i pasti con i suoi seguaci prima della sua morte e dopo la sua risurrezione.¹¹

Condividere il nostro cibo con gli altri fa parte delle nostre responsabilità: «L'Eterno ... ama lo straniero dandogli pane e vestito. Amate dunque lo straniero».¹²

Gesù ci disse che quando diamo agli affamati diamo a Lui: «Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere. ... Ogni volta

che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a Me».

PIÙ DOLCE DEL MIELE

La stessa Parola di Dio è paragonata a un cibo spirituale: «Come sono dolci le tue parole al mio palato! Sono più dolci del miele alla mia bocca».¹⁴

Gesù citava il Vecchio Testamento quando disse: «L'uomo non vive di solo pane, ma di ogni parola che procede dalla bocca di Dio».¹⁵

Certamente il profeta Geremia si godette il suo cibo spirituale: «Appena ho trovato le tue parole, le ho divorate. Sono state la mia gioia, la delizia del mio cuore».¹⁶

DONO DI DIO

«La vita vale più del nutrimento e il corpo più del vestito»,¹⁷ tuttavia Dio sa che ne abbiamo bisogno: «Gli occhi di tutti guardano a Te con aspettazione, e

Tu dai loro il cibo a suo tempo».¹⁸

Anche la gioia di mangiare è uno dei doni di Dio: «Se uno mangia, beve e gode del benessere in mezzo a tutto il suo lavoro, è un dono di Dio».¹⁹

Chiunque siamo e dovunque viviamo, il cibo è una cosa importante per tutti. Lo coltiviamo o lo compriamo, lo prepariamo e lo mangiamo. Anche se forse non è tanto facile fare riferimento alla storia antica e agli eroi, ai miracoli e agli avvenimenti soprannaturali della Bibbia, parlare di cibo è una cosa che tutti possono capire. È rilevante e al nostro livello, proprio quello che Dio vuole essere per noi. Si preoccupa di soddisfare la nostra fame, sia letteralmente, sia spiritualmente.²⁰ Proprio un bel pensiero da digerire.

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

DA GESÙ CON AMORE

Affamati e assetati

«Beati coloro che sono affamati e assetati di giustizia, perché essi saranno saziati».¹ «Quelli che mi cercano diligentemente mi trovano».² «Mi cercherete e mi troverete, perché mi cercherete con tutto il vostro cuore».³ Lasciati guidare dalla mia voce. Lascia che ti sostenga e ti mantenga vicino a Me.

Presta attenzione alla voce della mia Parola,⁴ perché le mie parole sono potenti. Sono vita, sono verità, sono energia. Ti daranno la forza e la grazia di continuare. Ti forniranno guida, indicazioni e consigli. Ti sosterranno quando ti sentirai debole o stanco, ti sorreggeranno quando sarai esausto. Ti daranno la pace quando ti sentirai confuso. Ti offriranno energia e grazia quando ti sembrerà di non farcela più.

«Custodisci le mie parole, fa' tesoro dei miei precetti».⁵ Prega e verrò da te. Risponderò alla tua chiamata. Ti guiderò sempre e sazierò la tua anima.⁶

1. Matteo 5,6.

2. Proverbi 8,17.

3. Geremia 29,13.

4. Vedi Salmi 103,20.

5. Proverbi 7,1 NR.

6. Isaia 58,11.

