

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 13 • Numero 6

RIDERE CON ABBANDONO

e godersi la vita

La fine dei ferri di cavallo

Controlliamo lo stress

Il segreto

è stare tranquilli

L'ANGOLO DEL DIRETTORE UN TEST TEMPESTIVO

Se me lo chiedeste, dovrei descrivere me stesso come una persona piuttosto accomodante. Non mi agito troppo facilmente e non mi turbo (troppo) facilmente quando le cose vanno storte. Appena ho letto l'articolo di David, a pagina 4 di questo numero, in cui si descrive come una vittima abituale della preoccupazione, mi sono visto come una persona che invece usualmente ignora e dimentica le sue apprensioni e mi sono congratolato mentalmente con me stesso. La mia risposta sarebbe: *Si, devo proprio essere libero dallo stress!*

Poi invece ho fatto un test dello stress su Internet. Di solito non mi curo molto di questo tipo di test, ma questa volta me lo avevano raccomandato alcuni amici; quello che lo ospitava sembrava un sito medico serio, così ho pensato di provarci. Sembrava anche il momento giusto per farlo, visto che stavo lavorando proprio su questo numero di *Contatto* dedicato al sollievo dallo stress.

Mi ci sono buttato coraggiosamente, ammettendo di essere un po' più sotto pressione del solito. Mi aspettavo già che questo si riflettebbe nei risultati, ma dopo aver risposto a quella serie di domande, sono rimasto esterrefatto: anche tenendo conto di quei fattori, il mio punteggio era molto più alto di quel che pensavo. (La consapevolezza di me stesso potrebbe essere un altro punto in cui dovrei migliorare.) Il verdetto del sito: «Devi gestire urgentemente lo stress!»

Alla fine, è saltato fuori che era proprio il momento giusto per farlo – non solo per aiutare il mio lavoro su questo numero della rivista, ma anche perché, invece di limitarmi a passare buoni consigli e soluzioni agli altri, potevo farne buon uso io stesso.

Penso che un buon inizio sarebbe quello di comportarsi in maniera più consapevole come scrisse l'ecclesiastico inglese Joseph Hall:¹ «Getterò tutte le mie preoccupazioni su Dio. Non possono di certo preoccupare Lui».

Il direttore editoriale

1. 1574–1656

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

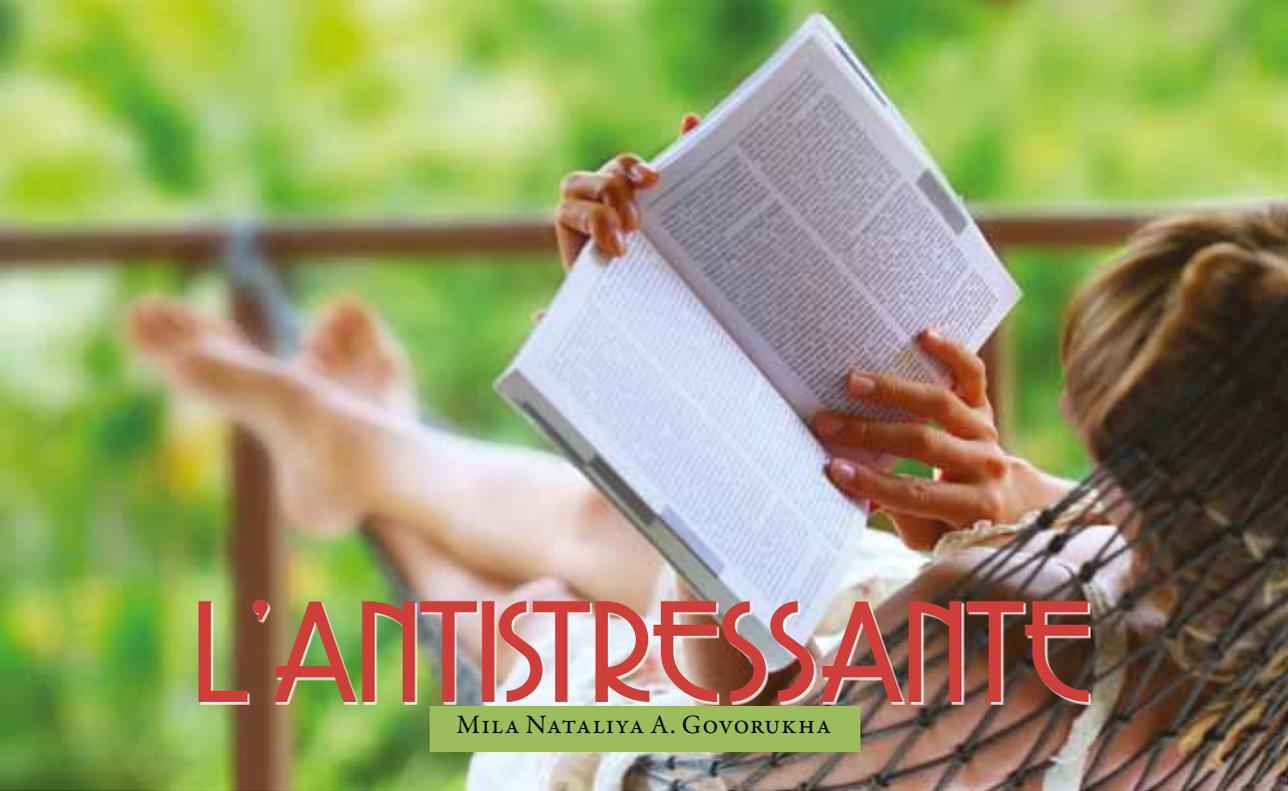
E PUOI SEGUIRCI SU:
www.activated-europe.com/it/

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).

A photograph of a person sitting in a hammock outdoors, reading a book. The person's legs are crossed and they are holding the book open. The background is a soft-focus green landscape. The title 'L'ANTISTRESSANTE' is overlaid in large red letters across the middle of the image.

L'ANTISTRESSANTE

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

ERA STATO UN ANNO DENSO DI AVVENIMENTI, scadenze e attività. Stavo lavorando sodo insegnando Inglese in una scuola di lingue e dando lezioni private in casa. Contemporaneamente stavo lavorando su una laurea in Filologia Russa e un Certificato Cambridge di Competenza in Inglese. Oltre a questo, tenevo degli incontri cristiani in un centro universitario e in un club di lingua inglese. Era un programma intenso e mi andava benissimo.

Poi c'era anche la mia tesi di laurea. Ci avevo lavorato tutto l'anno, raccogliendo materiale, analizzando informazioni, chiedendo consigli ai professori, riscrivendo alcune parti e via di seguito. Alla fine di febbraio pensavo che la parte principale del lavoro fosse quasi completa, con solo alcuni particolari da finalizzare. Con mia grande delusione il mio mentore mi disse che il mio «capolavoro» non aveva colto nel segno e che dovevo ricominciare da capo!

Fino a quel momento me l'ero cavata bene, insegnando la mattina e il pomeriggio, studiando alla sera e nei fine settimana, e in qualche maniera trovando il tempo di stare con gli amici, ma ora il mio piccolo mondo era in rovina. Avevo solo due mesi per rifare la tesi prima di presentarla agli inizi di giugno. Entro un mese e mezzo avrei dovuto sostenere gli esami d'Inglese. Alla scuola, la mia classe avrebbe sostenuto gli esami di fine anno in maggio – e questo da solo voleva dire più lavoro del solito: chiudere i registri, riempire moduli,

aggiornare i dati degli studenti ecc. ecc. Ero sommersa dagli impegni.

Entro gli inizi di maggio ero preoccupata, stressata e quasi depressa; mi sentivo incapace. Poi, piuttosto prevedibilmente, mi ammalai. Rimasi a letto una settimana con la bronchite, la febbre alta e una bruttissima tosse. In quei momenti di riposo forzato lessi la Bibbia, pregai e semplicemente parlai con Gesù. La lezione più importante fu quella di non preoccuparmi o farmi venire lo stress per quello che succedeva. Non serve a niente. Non funziona. Non ne vale la pena.

Mentre riprendevo le mie forze, riscrissi la mia tesi e la descrissi con successo. Tutti i miei studenti passarono l'esame e io terminai i documenti scolastici in tempo. Purtroppo non superai l'esame Cambridge. Un vero peccato, ma non esattamente la fine del mondo. Mi preparerò meglio l'anno prossimo, e possibilmente senza tutto quello stress.

Riguardandomi indietro, son grata per quel periodo di malattia che mi permise di ricordare che dovrei sempre impegnarmi a trovare il tempo di comunicare con il mio Capo, chiedergli saggezza, conoscenza e pace mentale. Quello è l'«antidepressivo» e l'«antistressante» di cui ho più bisogno.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA INSEGNAVA INGLESE A KHARKOV, IN UCRAINA, E ORA SVOLGE LAVORO MISSIONARIO NELLE FILIPPINE. ■



Viaggi sereni su mari tempestosi

DAVID BOLICK

PER GRAN PARTE DELLA MIA VITA sono stato un tipo ansioso. La mia opinione sulla filosofia del «potere del pensiero positivo» e del «guardare il lato positivo» era: «Bah, sciocchezze! Quel tipo di consiglio va bene per i pappamolla. Io sono un tipo pratico. Quando le cose diventano difficili, io mi preoccupo. Niente me l'impedisce». Non che io fossi pessimista; è solo che mi

preoccupavo quando succedevano cose che sfuggivano al mio controllo. (Be', devo ammettere che mi preoccupavo abbastanza anche delle cose che potevo controllare.) Non c'è da stupirsi, quindi, che col tempo, senza saperlo, sviluppai un'ulcera che poi si aggravò.¹

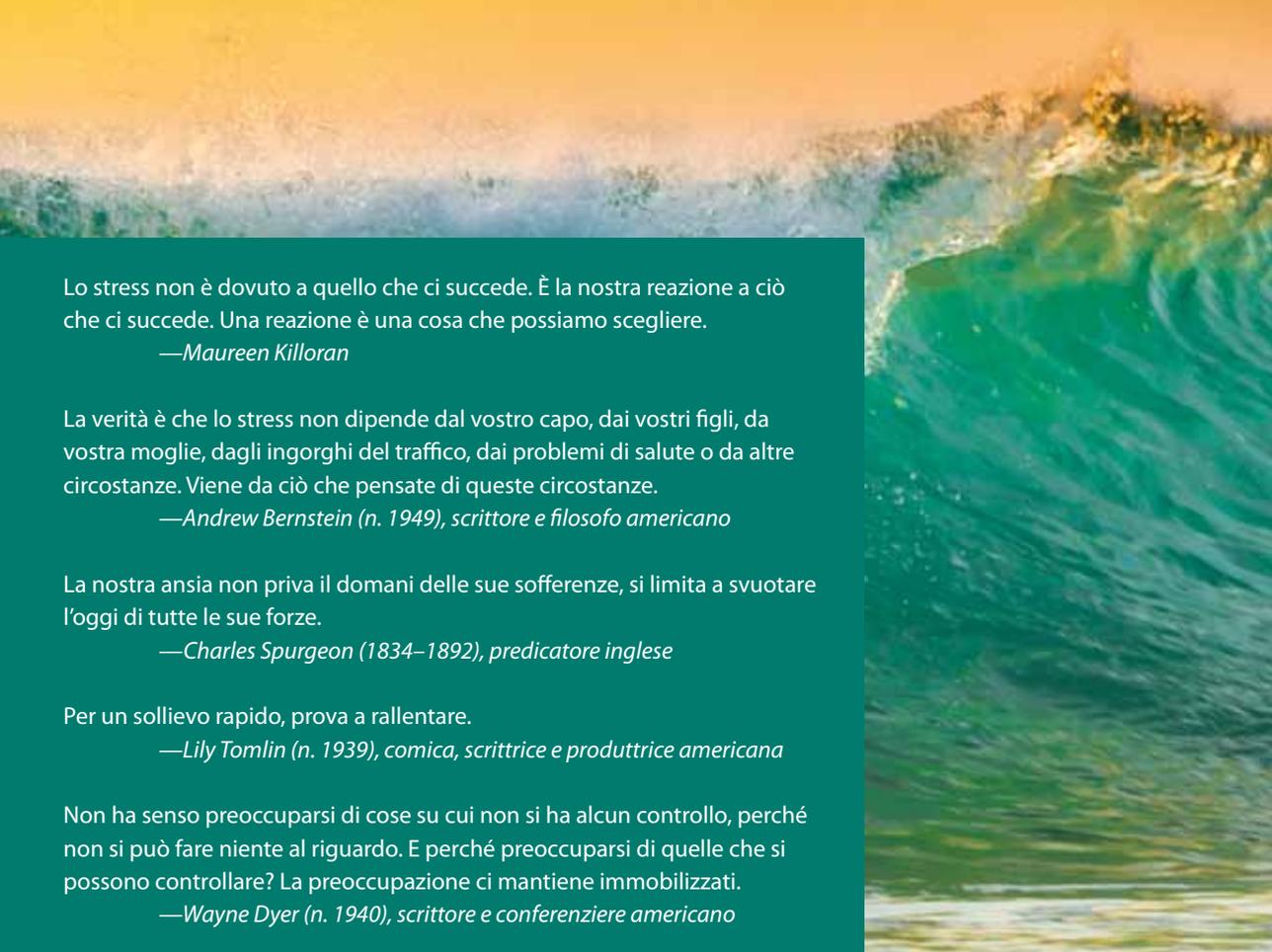
Notai per la prima volta i sintomi alla vigilia della mia avventura su «mari sconosciuti» che comportavano una discreta quantità di rischio e di stress. Riuscii a superarli. La mia «nave» faceva acqua, ma riuscii a buttarla fuori e continuare a navigare.

Questo andò avanti per alcuni anni, finché un giorno, invece di diminuire e sparire da soli, i sintomi si presentarono più forti che mai – e poi s'intensificarono.

Non riuscivo a sopportarli come facevo di solito e cominciai a perdere peso rapidamente. La mia nave stava affondando! La diagnosi fu un'ulcera sanguinante e una gastrite grave. Il medico mi prescrisse degli antibiotici e mi disse di stare attento a quello che mangiavo. Dopo un po' di tempo in «cantiere» la falla fu tamponata, i sintomi curati e posso felicemente dire che da quasi otto anni non ho più fastidi.

Ma non penso che questo viaggio sarebbe finito così lietamente se mi fossi limitato a seguire i consigli del medico. Lo stato in cui mi trovavo mi spinse a chiedere aiuto anche a Dio e il messaggio che mi diede fu diretto «Fai la cosa giusta! La gestione dello stress può aiutare anche te».

1. Nota: le ulcere gastriche hanno diverse cause, tra cui il batterio *H. pylori* o l'uso esagerato di antidolorifici. Un altro fattore a provocarle è lo stress.
2. Vedi Giovanni 6,16–21.
3. Vedi Giovanni 14,27.
4. Filippesi 4,6–7 TILC.
5. Vedi Atti 16,23–34.
6. Vedi Atti capitolo 27.



Lo stress non è dovuto a quello che ci succede. È la nostra reazione a ciò che ci succede. Una reazione è una cosa che possiamo scegliere.

—Maureen Killoran

La verità è che lo stress non dipende dal vostro capo, dai vostri figli, da vostra moglie, dagli ingorghi del traffico, dai problemi di salute o da altre circostanze. Viene da ciò che pensate di queste circostanze.

—Andrew Bernstein (n. 1949), scrittore e filosofo americano

La nostra ansia non priva il domani delle sue sofferenze, si limita a svuotare l'oggi di tutte le sue forze.

—Charles Spurgeon (1834–1892), predicatore inglese

Per un sollievo rapido, prova a rallentare.

—Lily Tomlin (n. 1939), comica, scrittrice e produttrice americana

Non ha senso preoccuparsi di cose su cui non si ha alcun controllo, perché non si può fare niente al riguardo. E perché preoccuparsi di quelle che si possono controllare? La preoccupazione ci mantiene immobilizzati.

—Wayne Dyer (n. 1940), scrittore e conferenziere americano

Ed ecco dove la storia diventa interessante. La mia vita continuò senza grandi revisioni. Mi preoccupavo ancora, ma, invece di continuare su quella scia, mi riprendo in tempo e mi accorgo di essere fuori rotta. Poi, o mi correggo da solo, oppure chiedo a mia moglie o a qualcun altro di pregare per me. Il primo passo è stato ammettere che avevo bisogno di un cambiamento, che per quanto stessi attento alla dieta e all'esercizio fisico, le mie grandi porzioni di preoccupazione e stress erano nocive, come se cercassi di navigare e di affondarmi da solo allo stesso tempo.

È come la storia nel sesto capitolo del Vangelo di S. Giovanni, quando i discepoli erano su una barca in difficoltà, cercando di

remare con un vento forte, onde rabbiose e al buio. Poi videro Gesù che camminava verso di loro sull'acqua e ne furono terrorizzati. Ma Lui disse loro: «Sono io, non temete». Così lo fecero salire ansiosamente a bordo e subito arrivarono a destinazione.²

Poco dopo Gesù disse ai suoi discepoli che avrebbe lasciato loro la sua pace e che non dovevano turbarsi né spaventarsi.³ L'apostolo Paolo diede ai suoi lettori la seguente formula per avere la pace della mente: «Non angustiatevi di nulla, ma rivolgetevi a Dio, chiedetegli con insistenza ciò di cui avete bisogno e ringraziatelo. E la pace di Dio, che è più grande di quanto si possa immaginare, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù».⁴

Lo stesso Paolo passò molto tempo in diversi posti molto stressanti, da mari in tempesta alla prigione, ad altro ancora. Una volta fu liberato da un terremoto;⁵ altre volte dovette sopportare grandi difficoltà per molti giorni e molte notti⁶ – ma qualunque cosa gli succedesse, non era mai privo di consolazione. Dio lo aiutava sempre. Anche se la mia storia non è sconvolgente ed eccitante come una qualsiasi delle sue, ho provato anch'io la stessa pace: la mia liberazione da ansioso cronico è una prova che Gesù può fare lo stesso per chiunque.

DAVID BOLICK È UN PROMOTORE DI TURISMO MEDICO E COFONDATORE DI *MEDI TRAVEL SOLUTIONS*. VIVE A GUADALAJARA, IN MESSICO. ■

MARIA FONTAINE, ADATTATO

Per ottenere i risultati migliori

rapido e superficiale, ritagliato qua e là, mentre la nostra mente è ancora piena degli impegni giornalieri. Dobbiamo trovare il tempo di fare contatto con Lui, aprire il nostro cuore e permettergli di chiarirci la mente e dare sollievo al nostro spirito.

Il tempo che passi con Lui è davvero la parte più importante del giorno. Se ti abitui a farne una priorità, la sua presenza resterà con te tutto il giorno per guidarti e aiutarti.

La Bibbia dice: «Diamoci da fare dunque per entrare in quel riposo».¹ Sembra un po' una contraddizione – darsi da fare per riposare – ma bisogna fare uno sforzo per fermarsi. Il concetto di riposare in Gesù non è complicato, ma metterlo in pratica – cioè abbandonare il tuo vecchio modo di agire – richiede impegno e può risultare difficile all'inizio. Ma, una volta che ti sarai abituato, ti risparmierà così tanto tempo, energie e stress che ti domanderai come avevi potuto farne senza.

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

QUANDO SEI PARTICOLARMENTE INDAFFARATO,

l'ultima cosa che ti senti di fare è rallentare e prendere tempo per meditare, distogliere la mente dall'impegno in corso e rivolgerla a Gesù. Anche se ci provi, potresti scoprire che «riposare in Gesù» spesso è più facile dirlo che farlo. Tuttavia Egli ci dice: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati ed oppressi, e io vi darò riposo. prendete il mio giogo sopra di voi ed imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete riposo per le vostre anime».

Quindi, cosa vuol dire esattamente «riposare in Gesù»? Vuol dire aver fede che, una volta che gli hai chiesto di offrirti soluzioni per i tuoi problemi o di aiutarti nel tuo lavoro, Egli lo farà. Significa confidare che ti indicherà cosa puoi fare per risolvere la situazione, che ti darà la forza di fare la tua parte e poi farà quello che tu non sei in grado di fare. Vuol dire distoglierti dai problemi o dagli impegni, isolarti da ciò che ti circonda e lasciare che il tuo spirito si rinforzi entrando in comunione con Lui.

In breve, riposare in Gesù significa rimettere a Lui le questioni e poi confidare che le risolverà. Se vogliamo raggiungere risultati migliori, il tempo che passiamo comunicando con Gesù in preghiera non può essere

1. Matteo 11,28-29.

2. Ebrei 4,11.





JOYCE SUTTIN

OGGI È STATA UNA GIORNATA PERFETTA! Non una giornata di dolce far niente, o perfetta in termini di cose realizzate, o priva di problemi. Tuttavia, è stata così perfetta dall'inizio alla fine, che adesso mi sento spinta a riesaminarla per cercare di scoprire cosa l'ha resa perfetta. Magari riuscirò ad averne un'altra così.

Mi sono svegliata presto e ho salutato il nuovo giorno con una passeggiata di tre chilometri, in cui ho ringraziato Dio per i miei cari e ho pregato per loro. Più tardi ho letto qualcosa d'ispirante, meditandoci su mentre leggevo e pregando che effettuasse dei cambiamenti in me. Ho ascoltato alcune canzoni cristiane, lasciandomi riempire l'anima dalle loro parole ispiranti; poi ho passato alcuni momenti a osservare il modo in cui un prisma appeso alla finestra coglieva un raggio di sole e mandava arcobaleni per tutta la stanza.

Dopo la colazione ho preparato i programmi scolastici per l'anno venturo e ho ordinato il materiale scolastico per i miei studenti. Li ho aiutati nelle loro lezioni di prima elementare, seconda media e prima liceo. È stata una mattina occupata, ma sorprendentemente priva di tensione. I momenti passati con Gesù sono veramente serviti.

Ho cominciato a perdere qualche colpo mentre tagliavo la verdura per il pranzo, ma mi sono messa a ringraziare Dio per quell'abbondanza di cibi sani. Le mani erano occupate, ma il cuore e la mente erano lontani, seduti ai piedi di Gesù, in dolce comunione

con Lui. Era proprio la spinta di cui avevo bisogno.

Ho ascoltato musica, mentre giravo in macchina per fare alcune commissioni. Mi sono mantenuta al passo con il traffico, ma senza la solita tensione. Un signore anziano nella macchina davanti a me ha fatto una curva lentamente, facendo irritare tutti gli altri automobilisti, ma io mi sono messa a pregare per lui, colpita che fosse ancora in grado di guidare alla sua età.

Tornata a casa, tra posta elettronica, telefonate e la breve visita di una vicina, ho cucinato, pulito e dedicato un po' di tempo a mio figlio adolescente. A volte mi preoccupavo per lui, ma stando seduti insieme, mentre mi confidava le sue opinioni, le sue preoccupazioni e i suoi sogni, Gesù mi ha aiutato a vedere in lui una dolcezza e una profondità che a volte manco di notare.

Sono andata a fare una passeggiatina serale insieme a mio marito. Tenendoci per mano mentre ammiravamo il sole del tramonto che dipingeva le nuvole di rosa e di lavanda, abbiamo considerato tutto ciò di cui potevamo essere grati.

So di non potermi aspettare che ogni giorno sia perfetto, ma so aumentare quelle possibilità: dedicherò più tempo a fare contatto con Gesù e poi a rinnovarlo durante la giornata, ripensando a Lui e alla sua bontà.

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE E UNA SCRITTRICE;
VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI U.S.A. ■



LA FINE DEI FERRI DI CAVALLO

◆ CURTIS PETER VAN GORDER ◆

MI RICORDO BENISSIMO GLI UOMINI DEL QUARTIERE che ogni sera dopo il lavoro si ritrovavano in un terreno incolto di fianco a casa nostra per una partita di «horseshoes», o ferri di cavallo. Il ritmo della vita era molto più rilassato quando ero bambino. La gente lavorava dalle otto alle cinque, poi smetteva e faceva una partita.

Forse non conoscete il gioco dei «ferri di cavallo». Un ferro di cavallo, o una barra di metallo a U, viene lanciato verso un piolo fissato nel terreno dentro a un quadrato di sabbia o segatura, a circa dodici metri di distanza. Il giocatore che arriva più vicino al piolo vince. Quando il ferro di cavallo finisce attorno al piolo, la mossa si chiama «l'anello».

Era il momento perfetto per fare quattro chiacchiere. Tutti parlavano degli ultimi problemi, dei loro successi, o dei fatti del giorno. Naturalmente io non capivo molto, ma potevo vedere che si divertivano.

Tutto ciò scomparve con l'arrivo della televisione. Man mano che una famiglia comprava una TV, la gente spendeva sempre meno tempo a giocare insieme, ma passava la serata di fronte alla nuova meraviglia, con le sue sfarfallanti immagini in bianco e nero. Era solo l'inizio.

Secondo una ricerca del 2014, gli italiani passano circa un terzo del tempo in cui sono svegli usando apparecchi elettronici: guardando la televisione, viaggiando su Internet e comunicando tramite i *social media*. Anche se minore della maggior parte dei paesi, la media giornaliera di cinque ore e ventotto minuti occupa l'equivalente di tutto il tempo libero di una persona.¹

I primi voli commerciali sono iniziati solo cent'anni fa. Oggi più di otto milioni di persone in media, volano ogni giorno.²

Corriamo dalla nascita alla morte, senza quasi il tempo di fermarci ad annusare una rosa. Fa' di più, fallo meglio, fallo ieri, fai soldi in fretta ... o fai debiti in fretta. Mangia in fretta, lavora in fretta, viaggia in fretta, parla in fretta. «Vivi in fretta» sembra il nostro slogan.

A volte in questo stile di vita

1. Vedi <http://www.lopsicologodiinternet.it/quante-ore-al-giorno-gli-italiani-passano-su-smartphone-tv-tablet-computer/>
2. Vedi <http://www.iata.org/pressroom/pr/Pages/2013-12-30-01.aspx>.
3. Luca 1,79.
4. Vedi Isaia 9,6.
5. <http://elixirmime.com/>
6. Vedi Giovani 14,27.

rapido ci sottoponiamo a così tanto stress che facciamo fatica a reggerlo. A volte siamo sotto stress e non ce ne accorgiamo neanche. Durante una recente visita dal dentista ho scoperto che i miei denti avevano delle incrinature. Il dentista mi ha spiegato che apparentemente lo stress mi faceva mordere e digrignare i denti nel sonno.

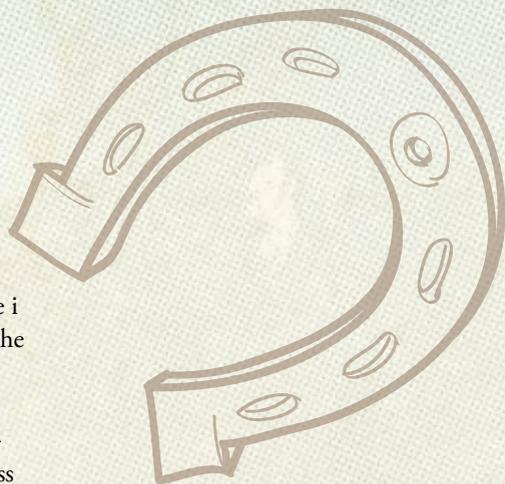
Si sono fatti molti studi sullo stress, perché inefficienza, mancanza di produttività e assenteismo – tutti riconducibili allo stress sul posto di lavoro – rubano miliardi ogni anno all'economia. Che cura abbiamo, allora? Non possiamo far tornare indietro l'orologio, né vogliamo farlo. Viviamo in un mondo diverso da quello di ieri e dobbiamo adattarci. Alcune soluzioni pratiche suggerite da questi studi, sembrano abbastanza facili da mettere in atto:

- Dedicarsi al giardinaggio.
- Rimettere in ordine la casa o il posto di lavoro.
- Dare più amore e affetto e accettarlo quando è ricambiato.
- Farsi fare un massaggio.
- Cercare di avere relazioni affettuose.
- Fare cambiamenti nella dieta e nelle attività fisiche, tipo bere meno alcool e meno caffè, smettere di fumare.
- Fare esercizio fisico, specialmente in mezzo alla natura.
- Fare tre complimenti sinceri al giorno alle persone che lavorano con noi.
- Farsi un bel riposo.
- Farsi una bella risata.
- Ascoltare musica dolce.
- Fare una mini-vacanza.
- Accarezzare un animale domestico.

Tutti questi suggerimenti pratici sono utili, ma trovare «la pace che sorpassa ogni comprensione»³ richiede di più. Bisogna ascoltare per un attimo quella piccola voce sommessa dentro al cuore, che ci rassicura che Dio ci ama ancora nonostante le nostre colpe.

Oggi dedica un momento alla preghiera, per trovare riposo per lo spirito. I problemi che hai di fronte svaniranno quando farai prova del meraviglioso amore divino. Una profezia su Gesù, data poco prima della sua nascita, diceva che avrebbe «diretto i nostri passi sulla via della pace».⁴ Ti auguro di seguire la via che ti indica.

CURTIS PETER VAN GORDER È SCENEGGIATORE, MIMO E ANIMATORE;⁵ ABITA A MUMBAI, IN INDIA E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



IL DONO DELLA PACE

Caro Gesù, Tu sei il Principe della Pace.⁶ T'invito a entrare nel mio cuore e farmi dono di questa pace. Voglio trovare riposo in Te, anche in mezzo al trambusto della vita quotidiana, e confidare in Te per una vita eterna.

Suo per sempre, suo soltanto:
chi mi separerà dal mio Signore?
Cristo può dare un ristoro gioioso
a un cuore che è pieno d'amore.

Ciò che un giorno m'allarmava
più non disturba il mio riposo,
accolto dalle sue braccia eterne,
resto stretto al suo petto amoroso.

Oh, restare qui uniti per sempre,
abbandonando ogni cura e
pensiero,
mentre Lui mi sussurra all'orecchio:
«Tu sei mio, e il mio amore è
sincero».

—George Wade Robinson (1838–1877)

Il segreto

Oh, com'è divinamente dolce entrare nel segreto della sua presenza e dimorare nella sua tenda! —*David Brainerd (1718–1747), missionario tra gli indigeni americani*



Sta' in silenzio davanti all'Eterno e aspettalo. —*Salmi 37,7*



La pace non viene dalla mancanza di problemi, ma dalla presenza di Dio. —*Anonimo*



Cosa deve fare un credente nei momenti più bui? Fermarsi ad ascoltare. Confidi nel nome del Signore e si affidi al suo Dio. Si sieda in silenzio, come dicono le Scritture; si fermi e ascolti. La prima cosa da fare è non far niente, fermarsi. È una cosa contraria alla natura umana, ma è la cosa più saggia da fare. Quando non sei sicuro di cosa fare, non buttarti alla cieca nella prima cosa che ti capita, sperando per il meglio.

Fermati e guarda cosa farà Dio. Quando stiamo quieti e confidiamo in Dio, Lui può mettersi all'opera. Le nostre preoccupazioni spesso gli impediscono di fare tutto il possibile per noi. Se la nostra mente è distratta e il nostro cuore ansioso, non siamo nelle condizioni migliori per lasciargli fare molto per noi. La pace di Dio deve calmare la nostra mente e portare riposo al nostro cuore.

Prendi la mano di Dio e fatti guidare da Lui nella luce brillante del suo amore. Fermati, lascia che si metta all'opera per te. «Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note

a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento» – stando quieti davanti a Lui – «e la pace di Dio, che sopravanza ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù».¹ —*Virginia Brandt Berg (1886–1968), predicatrice ed evangelizzatrice americana*



Dio non rimane distratto mentre io mi sforzo di parlare. Gli importa di me abbastanza da stare ad ascoltare con attenzione. Traduce le mie parole stentate e ascolta ciò che ho veramente dentro. Ode i miei sospiri e miei incerti tentativi d'esprimermi, e per Lui sono una prosa elegante. —*Timothy Jones*



La mia presenza andrà con te, e ti darò riposo. —*Esodo 33,14*

1. Filippesi 4,6–7



Un giorno mio figlio è venuto e ha infilato la sua testolina dentro il mio studio. Sapeva benissimo che non doveva disturbarmi durante le ore di lavoro e la sua coscienza lo tormentava un po'; eppure ha sgranato quei suoi occhioni dolci da bambino, mi ha guardato e ha detto: «Papà, se mi lasci stare qui con te starò seduto tranquillo senza muovermi». Ogni padre saprà che a questo punto, dopo aver toccato il mio cuore di genitore in quel modo, ha ricevuto il permesso di farlo.

Questa piccola esperienza mi ha dato molto da pensare. Non è in quel modo che ci sentiamo spesso nei confronti del nostro Padre Celeste? Ci piace tantissimo stare con Lui, così, semplicemente alla sua presenza! Oltretutto, non lo disturbiamo mai, non importa quando o quante volte ci presentiamo davanti a Lui. —*Ole Hallesby (1879–1961), insegnante cristiano norvegese*



Getta sull'Eterno il tuo peso, ed Egli ti sosterrà. —*Salmi 55,22*



Fermati, cuore irrequieto, perché la pace è il sorriso di Dio, il suo amore può raddrizzare ogni torto e riconciliare ogni dolore.

Ama, ama soltanto, ama e attendi tranquillo ancora un po'.

—*Edith Willis Linn (1865–1945)*



Dobbiamo imparare a conoscere Gesù così bene da sentirci tranquilli dopo aver lasciato a Lui le nostre difficoltà.

Quando [...] impariamo a conoscere Gesù sempre meglio, le nostre preghiere diventano conversazioni tranquille, serene e confidenziali con Lui, il nostro miglior Amico. Parliamo di ciò che abbiamo in testa, che si tratti dei nostri bisogni o di quelli degli altri. [...] Soprattutto, la nostra vita di preghiera sarà più tranquilla quando avremo compreso sul serio di aver fatto tutto il possibile parlandone a Lui. Da quel momento avremo affidato la questione a Lui, quindi sarà una sua responsabilità...

Un po' di tempo con Gesù, ah, come calma l'anima e unisce tutti i fili della vita in un unico perfetto insieme. —*Ole Hallesby (1879–1961)*



Non è lo stress che ci uccide, ma la reazione che abbiamo a esso.

—*Hans Selye (1907–1982), endocrinologo austro-canadese, «padre» riconosciuto del suo campo di ricerca*



Non c'è altro posto in cui la mente possa rinnovarsi più pienamente che nel segreto luogo della preghiera, da soli con Dio. Quando ci appartiamo dalle cose materiali che ci distraggono e ci infastidiscono e in quel luogo, alla presenza di Dio, rivolgiamo la mente alle cose divine, allora la forza trasformatrice di Dio comincia a far leva su di noi e noi veniamo cambiati, rinnovati. —*Virginia Brandt Berg* ■

RIDERE CON ABBANDONO

—
THERESA NELSON
—



È FACILE ASCOLTARE I CONSIGLI DEGLI ALTRI e trasformarci in qualcosa che non siamo; smettere di essere le persone uniche e straordinarie che siamo e basare la nostra autostima su quello che pensano gli altri invece di quello che pensa Dio.

Era venuta a trovarci un'anziana parente. «Una signora non ride a bocca aperta, gettando indietro la testa e dando a tutti i presenti lo spettacolo delle sue tonsille», fu il suo consiglio.

Ci rimasi malissimo. «Davvero rido così?» Mi imitò in maniera davvero impressionante.

Cominciai a stare attenta. Mi sorprendevo a ridere, godendomi quei momenti, ma poi mi tornavano in mente le parole e l'imitazione della mia parente. Così chiudevo un po' la bocca per evitare agli spettatori la vista dei miei molari, abbassavo il mento

per guardare dritto davanti a me e cercavo di rilassare le labbra perché assumessero una forma e un'espressione più controllate.

Volevo godermi la vita e ridere con abbandono, ma il disagio mi perseguitava e mi privava della mia gioia. «Un cuore allegro è una buona medicina, ma uno spirito abbattuto inaridisce le ossa».¹

Poi un giorno me ne dimenticai e mi misi a ridere come facevo prima. Il sole continuò a brillare. Nessuno disse che le mie tonsille avevano una forma insolita. Nessuno si allontanò da me dandomi della iena. Ricominciai a ridere liberamente, godendomi il suono e il ritmo.

Un giorno che ero in Irlanda con la mia famiglia, mia figlia, che adora scattare istantanee spontanee, mi fece una foto mentre ridevo. Be', è una delle mie foto preferite.

C'eravamo fermati su un marciapiede mentre visitavamo

Dubino e stavamo scherzando tra di noi. Nella foto sto ridendo con mio padre. Ho un braccio teso per toccarlo, la testa piegata all'indietro, la bocca spalancata e sto ridendo. Non solo con un suono, non solo con le labbra, ma con tutto il corpo. Con tutto lo spirito.

Il Salmo 4,7 dice: «Tu mi hai messo più gioia nel cuore di quanto ne provano essi, quando il loro grano e il loro mosto abbondano». È così che voglio affrontare la vita: ridendo. Ridendo sinceramente e godendomi questa vita temporanea, confusa e tuttavia misteriosa, che è il dono che Dio mi ha fatto. Voglio ridere con abbandono perché Dio è dalla mia parte e anche perché Lui ha un buon senso dell'umorismo. Basta vedere come ha fatto l'ornitorinco.

THERESA NELSON È UNA SCRITTRICE E VIVE NEL MISSOURI, STATI UNITI, CON SUO MARITO E DUE FIGLI ■

1. Proverbi 17,22



TERAPIA ANTI-PAURA

ANNA PERLINI

STAVO RIPULENDO I PENNELLI E I BARATTOLI DI VERNICE dopo aver terminato un grande murale che avevo dipinto con altri volontari per l'oratorio locale, quando Maxim mi ha passato un biglietto:

Mi ha veramente incoraggiato incontrarvi e collaborare a questo progetto con gente come voi, così piena di fede e ottimismo. Potreste ricordarvi di fare una preghiera per me? Sto passando un periodo molto difficile nella vita. Grazie.

Mi ha lasciato sorpresa, perché non sembrava una persona con molti problemi. Era un uomo di successo, cordiale e beneducato.

Alcuni mesi dopo, Maxim mi ha invitato a cena a casa sua. È stato allora che mi ha confidato che da anni lottava contro degli attacchi di panico debilitanti che gl'impedivano di avere una vita sociale piena. Ultimamente, anche

solo la paura di avere un attacco era sufficiente a scoraggiarlo dall'uscire. Sembrava che la terapia non funzionasse e lui si vergognava talmente del suo disturbo, che aveva perfino cominciato a trovare delle scuse ogni volta che veniva invitato a un evento.

Mentre mi parlava, sentivo di capirlo, perché anch'io ho provato una paura ricorrente che mi ha causato angoscia e preoccupazione, anche se in maniera minore della sua.

Dopo un incidente d'auto, per alcuni anni ho avuto molta paura di guidare, specialmente su strade trafficate. Il cuore cominciava a battermi forte e sudavo freddo; alla fine avevo paura anche solo a salire su un veicolo. Mi ci è voluto un po' per superare la cosa, quindi capivo il suo problema.

Maxim mi ha spiegato un po' meglio il suo disturbo. All'inizio mi sono limitata ad ascoltare, poi gli ho parlato della mia esperienza.

«Come hai fatto a superarla?» mi ha chiesto ansiosamente.

Gli ho spiegato che la chiave era stata la fiducia in Gesù, la preghiera e l'ascolto di musica ispirante. Le cose non erano cambiate istantaneamente per me e anche adesso occasionalmente ho dei cenni degli stessi timori, ma per lo più questi servono a ricordarmi i progressi fatti. Prima che terminasse la serata, abbiamo pregato che imparasse ad affidare le sue paure a Gesù.

La buona notizia è che dopo aver seguito per alcuni mesi la mia stessa terapia, Maxim si è liberato dei suoi attacchi di panico. Ha ripreso la vita sociale, ha ricominciato a viaggiare e ha aperto la sua casa e il suo cuore ad altre persone in situazioni di bisogno.

ANNA PERLINI È CO-FONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*,¹ UN'ASSOCIAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI FIN DAL 1995. ■

1. www.perunmondomigliore.org/



UN CREATIVO SILENZIO

SUMIT DHAMIJA

L'INDIA, DOVE VIVO, è un paese di campagne vaste ed estese; grandi montagne che spingono le loro vette verso il cielo; e grandi fiumi che si muovono pigramente su terreni rocciosi. Il paese è pacifico come è sempre stato, ma le persone che ci vivono, come in ogni parte del mondo, spesso sono stressate.

Il Dott. Hans Selye, famoso scienziato e ricercatore medico, ha osservato: «In questo mondo affrettato ci sottoponiamo a troppi stress. Siamo costantemente di fretta e ci preoccupiamo incessantemente». Purtroppo, molti devono ancora imparare a elaborare una pace interiore.

Una tecnica eccellente per superare lo stress è la pratica del silenzio, che consiste nel trovare un posto tranquillo e fare del proprio meglio per restare in silenzio e mettere la mente in pausa. William James (1842–1910) disse: «È importante coltivare la forza del silenzio tanto quanto la forza della parola». E Thomas Carlyle (1795–1881) dichiarò: «Il silenzio è l'elemento in cui grandi cose prendono forma». La Parola di Dio ci offre lo stesso consiglio: «Nel tornare a Me e nello stare sereni sarà la vostra salvezza».¹

Recentemente ho letto un'intervista in cui un produttore di gomma sottolineava che la sua industria non aveva imparato a produrre pneumatici resistenti finché non li aveva riprogettati per assorbire i colpi, invece di resistere ad essi. Anche noi avremmo più successo se imparassimo a rilassarci e a lasciar scorrere su di noi le pressioni e gli stress della vita, invece di combatterli rigidamente.

SUMIT DHAMIJA È UN LETTORE DI *CONTATTO* IN INDIA. DICE:
«LEGGO *CONTATTO* DAL 2005 E IL SUO CONTENUTO SPIRITUALE MI HA AIUTATO A CONSERVARE LA FEDE NEI PERIODI PIÙ

DIFFICILI DELLA MIA VITA». ■

Contatto accetta articoli di collaboratori esterni, anche se non possiamo garantirne la pubblicazione. Manda i tuoi articoli all'indirizzo a pag. 2.

Se vuoi mantenere la capacità di assolvere le tue responsabilità e continuare a farlo efficacemente, devi prestare a quel delicato meccanismo chiamato personalità umana la stessa attenzione che gli ingegneri prestano ai loro motori. Si può sempre comprare un motore nuovo, ma il «motore» che sei tu non può essere rifatto se si guasta – e lo stress è la causa principale di quel guasto. —*Norman Vincent Peale (1898–1993), religioso e scrittore americano*

Dobbiamo trovare Dio e non possiamo farlo in mezzo al rumore e all'irrequietezza. Guardate la natura: gli alberi, i fiori e l'erba crescono in perfetto silenzio. [...] Dobbiamo stare da soli in silenzio con Dio per essere rinnovati e trasformati, perché il silenzio può darci una visione nuova della vita. —*Madre Teresa (1910–1997), fondatrice dell'Ordine delle Missionarie della Carità*

1. Isaia 30,15



Lo stress è la spazzatura della vita moderna – tutti ne produciamo, ma se non ce ne sbarazziamo correttamente, si ammucchia e finisce per sommergerci. —Terri Guillemets (n. 1973), americana, curatrice di antologie

CHLOE WEST

SFUGGI ALLO STRESS

QUANTE VOLTE RAGGIUNGIAMO FINALMENTE UNO STATO DI SERENITÀ e vorremmo appendere fuori della porta il cartello “Non disturbare”?

Certo, non possiamo evitare che sorgano problemi o situazioni che generano stress, ma la Bibbia dice che, quando si presentano, il Signore può restituirci la pace interiore. «Alla mente che riposa in Te Tu conservi una pace perfetta, perché confida in Te».¹ Se ci rivolgiamo a Gesù, Lui ci darà la pace. Se spendiamo del tempo a parlare con Lui in preghiera, leggendo le sue parole o anche soltanto pensando a Lui, la Bibbia dice che saremo ricompensati con la pace.

A volte può sembrarci impossibile mantenere uno stato di pace interiore. Già tirare avanti può risultare difficile. Ma Gesù è il Principe della Pace e dice: «Io vi lascio la pace, vi do la mia pace; Io ve la do, non come la dà il mondo; il vostro cuore non sia turbato e non si spaventi».² Così, quando ti viene voglia di attaccarti sulla fronte il cartello “Non disturbare”, ricordati che Egli ha un tipo speciale di pace: eterna, profonda, concreta. Ed è a disposizione di chiunque la chieda.

CHLOE WEST È UNA SCRITTRICE AMERICANA. ■

1. Isaia 26,3.

2. Giovanni 14,27.

3. Vedi Marco 4,35–41.

Gesù era sdraiato nella barca, addormentato. Il vento soffiò, le onde si alzarono e la tempesta sbatté in giro la piccola imbarcazione. I suoi discepoli avevano paura: paura del vento, paura delle onde e paura per la propria vita. Si avvicinarono a Gesù e lo svegliarono, implorandolo di salvarli. La risposta sta nella sua potenza. Egli disse al mare: «Taci e calmati» – e si fece una gran bonaccia.³ Per quanto la nostra vita sia in subbuglio, anche noi possiamo trovare la pace, se chiediamo aiuto a Gesù.

—Abi May



DA GESÙ CON AMORE

LA FINESTRA APERTA

Quando la vita sembra una piccola stanza senza finestre, le cui pareti si stringono attorno a te, puoi creare una finestra per uscire. Quando leggi la mia Parola e mediti su di essa, quando credi alle mie promesse e le rivendichi per te, apri una finestra sul mondo dello spirito dove ti attendono cose meravigliose. Il sole caldo del mio amore farà sciogliere la tensione.

Come un soffio d'aria fresca, la brezza leggera del mio Spirito ripulirà la tua mente. I ruscelli cristallini della verità e i laghetti della saggezza rinfrescheranno il tuo spirito. Davanti a te si apriranno visioni nuove. Vedrai tutto da una prospettiva celeste e ti entusiasmerai per le possibilità e le sfide che ti stanno davanti. Scoprirai fede e ispirazione nuove. Quella sensazione di soffocamento lascerà posto all'euforia e alla passione di vivere. «Le parole che ti dico sono spirito e vita».¹

Chiedi aiuto alla mia Parola quando ti senti chiuso in te stesso, ed Io ti renderò libero.²

1. Giovanni 6,63.

2. Vedi Giovanni 8,31-32.