

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# CONTATTO

Anno 14 • Numero 5



## LUI VEDE E SENTE

Quando il tuo cuore si spezza

## Il suono del silenzio

Suggerimenti per la meditazione

## Gesù, guida e suggeritore

ti indica la strada nella vita

## L'ANGOLO DEL DIRETTORE IL MIGLIOR AMICO PER SEMPRE

La Bibbia ci fa sapere che possiamo aspettarci di avere dei momenti difficili mentre siamo su questa terra.<sup>1</sup> «Quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte, non temerei alcun male, perché tu sei con me».<sup>2</sup> «Ho sempre il Signore davanti agli occhi. Con Lui vicino non cadrò mai».<sup>3</sup>

A Dio piace quando gli parliamo come faremmo con il nostro miglior amico e promette di essere al nostro fianco: «Quando pregherete, vi ascolterò. Se mi cercherete con tutto il cuore mi troverete»<sup>4</sup>

Vuole che gli raccontiamo i nostri problemi e che gli affidiamo le nostre preoccupazioni, così che potrà dare speranza al nostro cuore, pace alla nostra anima e forza alla nostra vita.<sup>5</sup> Naturalmente a Dio non interessano soltanto i nostri problemi; vuole che gli parliamo di *tutto*, dai successi più piccoli ai timori più grandi, e di tutto quello che sta in mezzo.

Una volta che Gesù è entrato nella nostra vita, la sua presenza è sempre con noi. A volte possiamo sentirla, a volte no, ma per fede possiamo dire, come l'antico Re Davide: «Molte sono le affezioni del giusto; ma il Signore lo libera da tutte».<sup>6</sup> Anche se Davide passò dei brutti momenti in cui si sentiva schiacciato,<sup>7</sup> in fondo sapeva che Dio non l'avrebbe mai abbandonato nelle difficoltà. Né abbandonerà noi.<sup>8</sup>

Spero che questo numero di *Contatto* sia una benedizione per te e ti incoraggi nella consapevolezza che, qualsiasi cosa succeda, *non sei mai da solo!*

Il direttore editoriale

1. Vedi Giovanni 16,33.  
2. Salmi 23,4.  
3. Salmi 16,8 TILC.  
4. Vedi Geremia 29,12-13.

5. Vedi 1 Pietro 5,7.  
6. Salmi 34,19 NR.  
7. Vedi Salmi 61,2.  
8. Vedi Ebrei 13,5.

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 7  
37069 Villafranca VR  
e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)  
[www.progettoaurora.net/contatto](http://www.progettoaurora.net/contatto)

LA RIVISTA È DISPONIBILE IN ALTRE LINGUE A QUESTO INDIRIZZO:  
[www.activated.org/en/subscribe](http://www.activated.org/en/subscribe)

E PUOI SEGUIRCI SU:  
[www.activated-europe.com/it/](http://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)

© 2016 Associazione Progetto Aurora  
Tutti i diritti riservati.  
Pubblicato da Associazione Progetto Aurora  
Direzione e redazione: Via Vago 3 - 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), la Traduzione In Lingua Corrente (TILC) o la Bibbia della Gioia (BDG).  
Copyright e diritti delle rispettive case editrici.

# QUANDO LE OMBRE FUGGIRANNO

JOYCE SUTTIN

L'ALTRA NOTTE sono stata svegliata da una telefonata che richiedeva la mia attenzione immediata. Uscita da un sonno profondo, ho dovuto vestirmi in fretta, afferrare le chiavi della macchina e correre fuori dalla porta per occuparmi di una piccola emergenza. Alcune persone avevano avuto un piccolo incidente e dovevo andare a prenderle. Mi sentivo un po' confusa, ma allo stesso tempo non potevo fare a meno di pensare che sarebbe potuta andare peggio. Così per l'ora successiva ho cercato di calmare il mio cuore pieno d'ansia, mentre mi prendevo cura dei particolari e portavo tutti a casa sani e salvi.

Mentre guidavo su strade che non conoscevo, cercando di orientarmi nel mezzo della notte, ho pregato per tutte le persone coinvolte e per avere saggezza e protezione. E soprattutto ho ringraziato Dio per come si prende buona cura di noi, anche nei momenti difficili e nonostante errori grandi e piccoli.

Parecchie ore dopo, tornata finalmente a letto, ho continuato a pregare e a mettere tutto nelle mani di Dio. Ho ripassato alcuni versetti biblici e ascoltato delle letture devozionali. Da sola con Gesù nel buio della notte, ho sentito le ore passare lentamente.

Dopo un po' mi sono resa conto di non avere più

sonno. Il fiotto d'adrenalina che mi aveva colmato e mi aveva svegliato completamente quando dovevo balzare in azione, continuava a fare effetto. Sono rimasta lì sdraiata ad ascoltare, pregare e confidare, finché dalla finestra sono entrate le prime luci di un nuovo giorno. Poi sono caduta in un sonno profondo per alcune ore e mi sono svegliata sentendomi rinfrescata e pronta per affrontare la giornata.

È stata una notte insolita, di un tipo che spero di non dover affrontare spesso. Anche se non avevo potuto controllare le mie reazioni a quello stress, mi ero riposata nelle braccia di Dio e quello era bastato. Anche se a volte succedono cose brutte, Lui ci protegge da incidenti peggiori e problemi più grandi.

Le ombre della notte possono durare a lungo. Possiamo sentirci smarriti, confusi e stressati, ma non dobbiamo affrontare il buio da soli. Quando lo invociamo, Dio è sempre lì ad aiutarci, proteggerci e consolarci fino all'alba di un nuovo giorno, quando le ombre fuggiranno.

JOYCE SUTTIN SCRIVE E INSEGNA; VIVE A SAN ANTONIO, IN TEXAS. ■

# SENTIRSI VICINI A GESÙ



MARIA FONTAINE

## HO SENTITO SPESSO LE PERSONE DIRE COSE TIPO:

«Si vede che non sono vicina a Gesù perché non mi sento vicina a Lui». Ma la Bibbia indica molto chiaramente che non dobbiamo basarci sulle nostre sensazioni o sull'apparenza delle cose. «Camminiamo per fede e non per visione».<sup>1</sup>

1. 2 Corinzi 5,7.
2. Geremia 31,3.
3. Isaia 54,10.
4. Ebrei 13,5.
5. Vedi 2 Corinzi 5,7.
6. 1 Timoteo 6,12.
7. Vedi Giacomo 4,7.
8. Giacomo 4,8.
9. Vedi 1 Giovanni 3,20.
10. Vedi Salmi 103,8; 37,24.
11. 1 Giovanni 1,9
12. Salmi 51,17
13. Salmi 145,18
14. Salmi 34,18

Se ci basiamo sulle nostre sensazioni come indicatori del nostro stato spirituale, saremo molto instabili. Saremo continuamente sbattuti di qua e di là da ogni sensazione nuova e non sapremo mai come ce la caveremo domani, perché tutto dipenderebbe da come ci sentiamo quando ci alziamo al mattino.

A dispetto di come ci sentiamo, possiamo sapere che la nostra relazione con Lui è salda e che il suo amore per noi è immutabile, perché ci dice: «Ti ho amata di un amore eterno»;<sup>2</sup> «Anche se i monti si spostassero e i colli fossero rimossi, il mio amore non si allontanerà da te»;<sup>3</sup> «Io non ti lascerò e non ti abbandonerò».<sup>4</sup>

## SEGUIRE LE PROPRIE SENSAZIONI PORTA ALLO SCORAGGIAMENTO

Se ti affidi alle tue sensazioni,

potresti star male la maggior parte del tempo, perché oggi nel mondo ci sono molte cose negative, per non parlare delle bugie e dei dubbi del diavolo! Quando vieni inondato di pensieri negativi, puoi cominciare a pensare di essere un fallito o un caso disperato, finché non ti ritroverai totalmente sconfitto, scoraggiato e ridotto alla disperazione. A quel punto è facile avere pensieri negativi, come: *Ovviamente non sono vicino a Gesù! Anzi, senz'altro Lui non mi ama, perché mi sento proprio orribile!*

Quando ti affidi alle sensazioni, le tue emozioni possono gettarti in confusione e farti sentire lontanissimo dal Signore. Quando cammini per visione,<sup>5</sup> invece che per fede, sei più vulnerabile ai dubbi. Quando sei assediato da simili dubbi, devi «combattere il buon combattimento della fede»<sup>6</sup> e resistere al diavolo e alle sue bugie.<sup>7</sup>



### **NON PREOCCUPARTI SE NON TI SENTI VICINO A GESÙ**

Quando mia figlia era piccola e la mettevo a letto, diceva: «Adesso mi addormento nelle braccia di Gesù». Riusciva a immaginarselo e sono lieta che potesse farlo, ma io non ho mai avuto quella capacità. Non riesco a provare la sensazione di riposare in braccio a Gesù quando vado a letto. Non ho quel tipo d'immaginazione, non sono fatta così.

Alcuni sono capaci di provare cose simili, altri no. Alcuni sono più emotivi e sensibili di altri; ma se me ne preoccupassi in continuazione, sarei costantemente in crisi! Nella Bibbia non ci sono molti versetti che parlano di sensazioni, ma ce ne sono molti sulla fede, sul confidare nel Signore e credere nella sua Parola.

Puoi sapere se sei vicino a Gesù perché la Parola dice che se «vi avvicinate a Dio ... Egli si

avvicinerà a voi». <sup>8</sup> Anche se non riesci a sentire alcuna vicinanza, puoi lo stesso sapere che sei vicino a Lui se fai del tuo meglio per amarlo e compiacerlo.

### **È SE ABBIAMO COMMESSO ERRORI?**

Chiaramente, quando sappiamo di non aver risposto alle aspettative di Gesù è facile sentirsi colpevoli. *Non posso sentirmi vicino a Gesù a causa di tutte le mie colpe e i miei errori!* Ma non devi lasciarti condannare dal diavolo – e nemmeno dal tuo cuore. <sup>9</sup> Se ti penti dei tuoi peccati e desideri sinceramente essergli vicino, Lui sarà misericordioso e clemente nei tuoi confronti. <sup>10</sup> Perché «se confessiamo i nostri peccati, Egli è fedele e giusto da perdonarci i nostri peccati e purificarci da ogni iniquità». <sup>11</sup> Non disprezzerà un cuore umile e contrito. <sup>12</sup>

Se vuoi sinceramente compiacere Gesù, allora sicuramente «si avvicinerà a te» quando lo invocherai. La Bibbia promette che «il Signore è vicino a tutti coloro che lo invocano in verità» <sup>13</sup> e «l'Eterno è vicino a quelli che hanno il cuore rotto». <sup>14</sup>

Quindi, nonostante qualsiasi sentimento di scoraggiamento, colpa o rimorso, se sai che stai sinceramente cercando di amare e compiacere Gesù e seguire la sua Parola, allora *sei* vicino a Lui, che ti *senta* vicino a Lui o no.

Anzi, a volte la gente è più vicina a Gesù quando se ne sente lontana. Per esempio, quando siamo umiliati dai nostri errori e dalle nostre colpe, di solito non ci sentiamo così ispirati o vicini a Lui, ma forse in realtà lo siamo di più. Quindi sentirsi giù non vuole necessariamente dire essere distanti dal Signore. Puoi essere molto vicino a Lui anche se ti senti



orribile. Ci sono anche volte in cui alcuni si sentono molto vicini a Lui, mentre in realtà non lo sono affatto – specialmente se confidano nelle loro opere o nella loro bontà, invece che nella bontà, grazia e misericordia del Signore.

A volte ci sentiamo a disagio perché il Signore parla al nostro cuore per indicarci un nostro peccato o cercare di avvertirci di qualcosa. Così, quando ci sentiamo giù, dovremmo esaminare il nostro cuore e le nostre azioni per scoprire perché stiamo così o che cos'è che il Signore sta cercando di mostrarci.<sup>1</sup>

#### **LE CHIAVI DI QUESTA VICINANZA**

Come si fa a sapere se si è vicini a Gesù? Come ci si avvicina a Lui? Leggendo e seguendo la sua Parola. Gesù ha promesso che «se uno mi ama, manterrà la mia Parola; e mio

Padre lo amerà e verremo a lui e dimoreremo con lui».<sup>2</sup> Così, se lo ami e ubbidisci alla sua Parola, naturalmente sei vicino a Lui. Ha preso dimora nel tuo cuore – piuttosto vicino, direi! Molto semplice.

#### **ESSERE VICINI A GESÙ**

A volte possiamo provare una certa euforia spirituale, quando, per esempio, aiutiamo qualcuno a trovare Gesù, o quando la Parola di Dio ci parla in modo chiaro e preciso – ed è un pegno dell'amore di Dio e un incoraggiamento speciale da parte sua. Ma non possiamo aspettarci quelle sensazioni per forza; se non le abbiamo, non dovremmo scoraggiarci né sentire che c'è qualcosa che non va in noi o nel nostro collegamento con il Signore.

Non sempre ti sentirai elettrizzato e ispirato e salterai di gioia. A volte hai fame o sei stanco.

A volte stai male. A volte sarà difficile ricordarti che Gesù ti ama e si preoccupa di te e che, se tieni duro un po' di più, Lui ti aiuterà a farcela.

Così alcune volte forse non ti sentirai tanto vicino a Gesù e altre sì. Ma non preoccuparti. Anche se non ti *senti* vicino a Gesù, puoi esserlo lo stesso, perché questa vicinanza non è solo una sensazione.

Ciò che vogliamo è essere vicini a Gesù. Se ti capita di sentirti vicino a Lui, siane grato; se non lo senti, non scoraggiarti. Ricorda, puoi essere certo di essere vicino a Gesù se lo ami e fai del tuo meglio per fargli piacere.

MARIA FONTAINE E SUO MARI-  
TO PETER AMSTERDAM SONO  
I DIRETTORI DELLA FAMIGLIA IN-  
TERNAZIONALE, UNA COMUNITÀ  
CRISTIANA DELLA FEDE. ■

1. Vedi 2 Corinzi 13,5.

2. Giovanni 14,23.



# Fai girare

KEITH PHILLIPS

**DUE ELEMENTI ESSENZIALI DEL SUCCESSO NELLA VITA** sono una forte relazione personale con il Creatore della vita e, subito dopo, delle buone relazioni con le persone che abbiamo attorno. Anzi, è impossibile essere veramente felici senza. Gesù ci spiegò la formula quando disse: «Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l'anima tua e con tutta la tua mente. Questo è il primo e il gran comandamento. E il secondo, simile a questo, è: Ama il tuo prossimo come te stesso».<sup>1</sup>

La cosa meravigliosa della prima parte è che non si può amare Dio senza ricevere in cambio il suo amore. Quando succede, non si può fare a meno di essere entusiasti della vita. Sapere che siamo una sua creatura speciale, che Lui ama, mette nella prospettiva giusta tutto il resto, compresi i nostri lati più fastidiosi che tendono a scoraggiarci. Dio ti ha fatto esattamente come sei, ma non ha ancora finito. Sei un'opera in corso di sviluppo e ogni giorno dovresti fare qualche progresso con il suo aiuto. Ogni giorno è una sfida nuova, un'opportunità nuova, un'avventura nuova; tutto è possibile, perché niente è impossibile per Dio.

Quando prendi la vita a questo modo, la seconda parte – andare d'accordo con gli altri – è una conseguenza naturale. Non avrai problemi a fare e mantenere amicizie, perché il tuo amore, la tua fede e

il tuo ottimismo attireranno gli altri come una calamita.

Quello speciale rapporto con Lui ti aiuterà anche nei problemi che dovrai affrontare. Dio ha tutto ciò di cui hai bisogno – amore, felicità, proposito, risposte e così via – e amandolo ti metti al passo con Lui, nella posizione giusta per ricevere tutto ciò che può darti. Dio non è lontano oltre le nuvole, oltre le nostre capacità di comprensione e di accesso. Gesù disse che «il Regno dei cieli è in mezzo a voi».<sup>2</sup> Godine e fallo girare. ■

## L'INSEGNANTE

*raccontato da Padre Tommy Lane*

Un giorno Madre Teresa raccolse in una strada di Calcutta una donna coperta di piaghe infestate dalle mosche. Mentre lei ripuliva e curava le sue ferite, la donna non smetteva di strillare, imprecaando e lanciando insulti. Alla fine la donna le chiese:

«Sorella, perché lo fai? Non tutti si comportano come te. Chi ti ha insegnato?»

Madre Teresa rispose: «Me l'ha insegnato il mio Dio».

Al che la donna disse che avrebbe voluto conoscere anche lei il suo Dio.

Madre Teresa le diede un bacio sulla fronte e replicò: «Conosci già il mio Dio. Si chiama amore». ■

1. Matteo 22,37-39.

2. Luca 17,21.

# Amare Dio per quel che è

JESSIE RICHARDS

ALCUNI ANNI FA c'è stata una svolta nel mio rapporto con Dio. Fino ad allora mi ero fissata a *fare* cose che lo avrebbero reso felice o orgoglioso di me e *non fare* quelle che gli sarebbero dispiaciute. Poi, naturalmente, c'era l'aspetto delle cose che doveva fare *Lui*. C'era la questione delle cose che gli chiedevo di fare e della mia interpretazione delle cose che faceva e che *non* gli avevo chiesto. Mi scoraggiavo quando sembrava che facesse cose che non erano nel mio interesse e restavo confusa cercando di capire per quale motivo le facesse.

Poi ho avuto una rivelazione che mi ha fatto vedere in modo molto diverso sia Dio che il mio rapporto con Lui. È successo a causa di qualcosa che ho letto, sull'amare Dio per chi è, per quello che è e non per quello che fa per noi. Sono sicura di averlo

già sentito prima, ma questa volta mi ha cambiato.

Ho cominciato a pensare a cosa significava per me amare Dio per quello che è. Ho cominciato a pensare di più a *essere* che a *fare* – essere insieme a Lui godendomi la sua compagnia, essere il tipo di persona che Lui apprezzerrebbe avere vicino. Ho pensato a imparare a conoscerlo di persona, ad avere una profonda connessione spirituale – spirito con spirito, mente con mente. Ogni anima è profonda e complessa; non è facile da conoscere o definire – quanto più lo è il Dio di tutte le cose. Come avevo potuto banalizzarlo fino a quel punto?

Mi sono resa conto che lo avevo quasi trasformato in una caricatura. A volte lo vedevo come una specie di «genio della lampada» cosmico che correva attorno per procurarmi «magicamente» quello che mi serviva e che faceva

qualcosa «per» me (nei momenti buoni), o che lo faceva «contro» di me (in quelli cattivi). In altri casi, lo vedevo come se fosse un boss o un «padrone» che voleva solo che facessi qualcosa o mi occupassi di qualcosa per Lui. Qualcuno che aveva un elenco di aspettative e prendeva nota di tutto ciò che facevo.

Dopo la mia rivelazione, ho provato a pensare di più a cose tipo *Se Dio fosse una persona e io avessi un rapporto con Lui, cosa faremmo insieme? Di cosa parleremmo? Cosa gli confiderei? Cosa vorrei che mi dicesse e cosa gli chiederei?*

La risposta non è chiara né semplice, ma il concetto di fondo è che quando amiamo qualcuno e vogliamo passare tempo con lui, di solito non stiamo a parlare di quello che abbiamo realizzato oggi o di cosa abbiamo fatto di sbagliato, né a esaminare la





nostra agenda. C'è un luogo e un momento anche per quello, ma un rapporto amorevole è fatto più di pensieri profondi, di sentimenti, delle cose che ci stanno a cuore. È non è un rapporto a senso unico, con una parte che inoltra tutte le richieste o fa tutto il lavoro.

Così camminiamo insieme o corriamo – e parliamo. Mentre passeggiamo o corro, possibilmente in mezzo alla natura, rivolgo i miei pensieri a Lui. Cerco di non essere la sola a parlare. Cerco di ascoltare. Evito di aspettarmi che la conversazione prenda una piega particolare. So che c'è un momento per chiedere le cose in preghiera, ma per un po', per eliminare le cattive abitudini, ho smesso di farlo in questi momenti d'intimità con Lui. Gli rivolgo pensieri di gratitudine e lode. Penso alle sue qualità, al suo carattere e alla sua natura – alle cose che è, invece che alle cose che

*fa*. Medito su come posso essere più simile a Lui e a tutte le cose buone che Lui è. L'unica cosa che gli chiedo durante queste conversazioni è di aiutarmi a farlo.

Ho anche imparato a pensare in maniera diversa a come Dio ci «guarda». Mi piace osservare la gente. Quando sono in un ristorante o in un bar, all'aeroporto o alla stazione ferroviaria, trovo affascinante osservare quello che la gente fa – da come si veste e come cammina o si muove, fino a cosa legge, di cosa parla e come interagisce con gli altri. Ora penso al concetto di «Dio che ci guarda» più sulla falsariga di come io osservo la gente. In altre parole, invece di pensare che stia esaminando e misurando tutto quello faccio e ogni parola che dico, giudicandomi, penso che si stia divertendo a osservare tutto quello che la gente fa e dice e le sue interazioni.

M'immagino come mi sentirei se facessi un'enorme costruzione con i Lego e tutto prendesse vita, come nel film *The Lego Movie*. Mi piacerebbe osservarla? Mi rendo conto che sia un modo semplice di vedere la cosa, ma penso che ci sia qualcosa nell'idea che a Dio piaccia osservarci e che ci trovi affascinanti. Nello stesso senso in cui noi lo amiamo per quello che è, Lui ama noi per quello che siamo, per quello che ci interessa, per le nostre particolarità e le nostre preferenze. Adora guardarci e adora stare con noi.

JESSIE RICHARDS HA AVUTO UN RUOLO NELLA PRODUZIONE DI CONTATTO DAL 2001 AL 2012 E HA SCRITTO DIVERSI ARTICOLI COME SUA REDATTRICE. HA ANCHE SCRITTO E CURATO MATERIALE PER ALTRE PUBBLICAZIONI E ALTRI SITI CRISTIANI. ■

# IL SUONO DEL SILENZIO

DAVEEN DANIELS

**LA MIA ROUTINE MATTINIERA È UN PO' COSÌ:** suona la sveglia e rimango a letto un momento a pregare per la giornata. Dopo essermi alzata, do un'occhiata rapida ai messaggi in arrivo, poi leggo o ascolto qualcosa di devozionale e ispirante, lasciandomi a volte distrarre dalla mia mail o dalla mia agenda. Mi vesto, faccio colazione e vado al lavoro.

1. Salmi 63,6.
2. Salmi 77,12.
3. Salmi 119,15.
4. Vedi Esodo 34,28.
5. Marco 1,35.
6. David Brandt Berg (1919–1994)
7. Salmi 46,10.
8. Isaia 30,15.
9. Vedi 1 Tessalonicesi 4,11.


Ho una giornata piena di suoni e di azione; ascolto, penso, parlo, scrivo al computer tutto il giorno e alla sera mi rilasso leggendo, parlando con gli amici o guardando qualcosa di divertente. Vado a letto ascoltando audiolibri. La vita è un processo mentale continuo. Ricevo input e informazioni; rispondo e penso in continuazione. Non sperimento il silenzio, tranne che nei momenti che mi ritaglio, come cerco di fare tutti i giorni.

Per me meditare vuol dire trovare il tempo di fermare la mente, stare in silenzio, respirare profondamente, essere grata e riflettere. Non è un momento in cui cerco di realizzare qualcosa mentalmente. La meditazione è una cosa che mi

attira naturalmente; se passo qualche giorno senza qualche forma di meditazione, comincio a sentirlo.

Sono cresciuta in una famiglia di dieci persone, con molta agitazione, eccitazione e rumore. Così, fin da piccola ho cercato la solitudine e la quiete. Durante l'adolescenza mi arrampicavo su un pianerottolo di fianco al balcone che dava sul giardino e su una pianta enorme. Lì leggevo e scrivevo, o a volte stavo solo seduta a pensare.

Ultimamente, però, ho scelto di combinare la meditazione con l'esercizio fisico. Mentre corro o cammino, di solito in qualche posto bello e pacifico, mi metto a meditare.



Il mondo è pieno di informazioni, musica e distrazioni. Tantissime cose possono distoglierti dal pensare – come guardare un film o qualcosa di leggero dopo una giornata particolarmente estenuante. E anche se le attività che possono distrarti dalla tua giornata o dai tuoi problemi possono essere rilassanti, la purezza e la bellezza della meditazione non si limita a rilassarti, ma può anche darti l'energia necessaria ad affrontare le sfide della vita.

Una volta ho letto che la meditazione è un po' come versare un liquido in un colino. A volte devi aspettare che il liquido passi lentamente, prima di poterne aggiungere dell'altro. Quando meditiamo e riflettiamo sulla Parola di Dio, è come se quelle parole e quelle informazioni vengano versate adagio nel nostro cuore e nella nostra mente, riempiendoci fino all'orlo. Ciò permette alla Parola di entrare sotto la superficie della nostra mente e di infiltrarsi nel cuore, dove annaffia i semi del cambiamento e della crescita.

Un po' come con il cibo: il nostro corpo ha bisogno di

tempo per digerirlo e assimilarlo per poterne trarre beneficio. La meditazione sulla Parola di Dio è come digerire spiritualmente quello che abbiamo letto, così da poterne trarre ogni vantaggio.

La Bibbia parla molto della meditazione, specialmente nel libro dei Salmi, perché chiaramente il re Davide era un avido mediatore: «Mi ricordo di te sul mio letto, penso a te nelle veglie della notte». <sup>1</sup> «Mediterò su tutte le tue opere e considererò le tue gesta». <sup>2</sup> «Mediterò sui tuoi comandamenti e considererò i tuoi sentieri». <sup>3</sup>

Ecco una cosa che ho letto di recente:

Anche Mosè sapeva un paio di cose sull'allontanarsi e stare da solo con Dio. C'erano da due a sei milioni di persone nel deserto ad aspettarlo, strappandosi i capelli dall'angoscia: «Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Dove stiamo andando? Che cosa faremo?» E che cosa fa Mosè? Se ne va in cima alla montagna e se ne sta lassù da solo con il Signore per quaranta giorni di fila! <sup>4</sup>

Anche Gesù dovette passare del tempo lontano dalle folle e perfino dai suoi discepoli e dai

suoi amici, per entrare in comunione con Dio e ricevere la forza di cui aveva bisogno per andare avanti e realizzare i suoi scopi: «Poi il mattino seguente, essendo ancora molto buio, Gesù si alzò, uscì e se ne andò in un luogo solitario e là pregava». <sup>5 6</sup>



#### **PUÒ ESSERE DIFFICILE STARE IN SILENZIO!**

Dio ci dice: «Fermatevi e riconoscete che sono Dio» <sup>7</sup> e «nella calma e nella fiducia sarà la vostra forza». <sup>8</sup> Dobbiamo sforzarci di «vivere in pace». <sup>9</sup>

Forse hai provato a passare un po' di tempo in pace con Dio e appena sei lì in silenzio ad aspettare, la tua mente viene colpita da centinaia di pensieri, preoccupazioni o ricordi di cose da fare. Se ti succede, quello che può aiutarti è cercare di creare un'atmosfera riposante. Ho scoperto che la musica mi schiarisce la mente, così ho preparato una playlist di canzoni che mi aiutano a farlo. Ognuno è diverso, però, e dovrai scoprire per conto tuo il modo migliore per fare la tua meditazione, sapendo



che preferenze e metodi possono cambiare secondo le situazioni.

Per esempio, se stare seduto in silenzio a far niente ti rende irrequieto, puoi provare a meditare mentre cammini o vai in bicicletta. Se non ti va di farlo all'aria aperta, trova un posticino comodo a casa tua o da un'altra parte e fallo lì. Non importa cosa fai o dove sei quando mediti, l'idea è di passare del tempo solo fra te e Dio. Non metterti sotto pressione per realizzare qualcosa in quei momenti, o provare sensazioni specifiche; basta che ti godi l'amore e la bontà di Dio – vedrai l'effetto che avrà.

Ecco un esercizio di meditazione che potresti provare per aiutarti a entrare in quell'atmosfera:

Immagina la scena di una città confusa e rumorosa

nell'ora di punta, con claxon che suonano, centinaia di persone che camminano in fretta sui marciapiedi e negli incroci – una confusione generale. Adesso chiudi la porta su quella scena e aprine un'altra che ti porti su campi coperti d'erba e di fiori; o una veduta di cascate nascoste, dove tutto è rigoglioso, puro e pulito. O una con montagne maestose e cime innevate, panorami mozzafiato e brezze rinfrescanti.

Il mondo è qui perché tu possa goderne, apprezzarlo e utilizzarlo per collegarti a Dio. Lui è in tutta la sua bella creazione che ti circonda; apprezzandola, apprezzi Lui.<sup>10</sup>

Penso che ci sia qualcosa di magico nella meditazione. Quando

sto in silenzio, da sola con Dio, lo sento più vicino. La meditazione aiuta ad avvicinare la mia mente e il mio cuore a Lui. Mi aiuta a capire meglio la sua Parola e ad allineare la mia prospettiva con la sua; mi fa vivere come Lui vuole che faccia.

Entro nel giardino da solo,  
quando la rugiada  
è ancora sulle rose,  
e la voce che sento,  
che mi penetra dentro,  
mi rivela il Figlio di Dio.  
E Lui cammina con me  
e parla con me  
e mi dice che appartengo a Lui.  
E una gioia proviamo,  
mentre lì indugiamo,  
che nessuno ha provato mai.  
—Charles Austin Miles  
(1868–1946)■

10. Maria Fontaine

# FAI RICORSO ALLA FORZA DI DIO

ALLAN TABARO

**ALCUNI ANNI FA, APPENA PRIMA DI NATALE**, sono rimasto coinvolto in un incidente stradale che mi è quasi costato la vita. Ho subito un danno al midollo spinale all'altezza della quarta vertebra e sono rimasto paraplegico, paralizzato dal torace in giù, confinato su una sedia a rotelle.

Niente può prepararti alla paraplegia e alla disabilità, specialmente quando devi affidarti quasi completamente all'assistenza degli altri. Improvvisamente le cose che davi per scontate, come alzarsi dal letto e andare in bagno, non sono più possibili perché il tuo corpo rifiuta di funzionare. La tua mente si riempie di domande; la paura, il dubbio e l'ansia possono sopraffarti. Era come vivere un incubo, nello sforzo di capacitarsi di quello che stava succedendo, con la speranza di svegliarsi.

La mia famiglia e i miei amici sono stati incoraggianti e sempre al mio fianco; ma alla fine la difficile scelta di restare ottimista e andare avanti con la vita è sempre una cosa personale. Per mia esperienza, però, è possibile andare avanti e inseguire i propri sogni.

È dura gestire la delusione; vogliamo sempre capire le cose, ma quando hai di fronte qualcosa che né l'uomo né il denaro possono aggiustare, a chi ti rivolgi per avere delle risposte? Non avevo nessuno tranne Dio. La mia ragazza mi ha dato una Bibbia e mi ha detto che vi avrei trovato le risposte che cercavo.

«Cercate prima il regno di Dio» ho letto «e Lui vi darà tutte le cose di cui avete bisogno». <sup>1</sup> Ho stabilito di mantenere la mia parte del patto e Dio è stato fedele nel mantenere la sua. Ho imparato che non si sorprende quando abbiamo i nostri momenti di dolore nelle valli; anzi, rimane in silenziosa attesa

che lo invociamo, così che potrà illuminare il nostro cammino nel buio. Una cosa è essere cristiani e un'altra è sapere veramente chi è Gesù.

Dio mi ha dimostrato che si occupava della condizione del mio spirito quanto di quella del mio corpo paralizzato. Prima dell'incidente ero facilmente distratto dalle cose del mondo e ne traevo felicità e sicurezza. Ora so che niente di tutto questo può paragonarsi all'amore di Gesù, che consola all'estremo.

Lui guarirà le ferite e le malattie della nostra anima e planterà semi di speranza nelle condizioni più difficili. La sua luce brillerà nelle valli più buie. «Dio è per noi un rifugio e una forza, un aiuto sempre pronto nelle difficoltà». <sup>2</sup>

ALLAN TABARO, NATO IN UGANDA, È UN LETTORE DI *CONTATTO* E STUDIA AFFARI INTERNAZIONALI A BERLINO. ■

1. Vedi Matteo 6,33.

2. Salmi 46,1.

# GESÙ, GUIDA E SUGGERITORE

MICHAEL MONTGOMERY



**I GIOCHI AL COMPUTER HANNO SEMPRE FATTO PARTE DELLA MIA VITA.** Mi ricordo che con il mio fratello minore giocavo fino a che le giunture dei pollici ci facevano male. I miei preferiti erano quelli di sport estremi e di avventura/fantasy, completi di armi magiche, livelli vari e scagnozzi cattivi.

Molte volte, giocando, restavo bloccato in un livello particolarmente difficile, incontravo un avversario che non sembrava avere punti deboli da sfruttare, o mi ritrovavo in una stanza senza vie di fuga. In quei momenti di frustrazione, i miei personaggi andavano avanti e indietro, completamente persi, oppure perdevo e dovevo ricominciare dall'inizio del capitolo. Quando arrivavo al punto in cui non ce la facevo più, mettevo in pausa il gioco, andavo in rete e cercavo una di quelle che i giocatori chiamano *walkthrough*, una spiegazione passo-passo.

In breve, una guida passo-passo è una serie di istruzioni o un video meticolosamente dettagliato fatto da un giocatore (di solito molto bravo) che ha già completato il gioco. Descrive esattamente come superare certi punti. Spiega il modo migliore per oltrepassare i cattivi, ti indica le cose speciali a cui devi stare attento,

oltre a darti indizi e suggerimenti per scoprire tesori nascosti che altrimenti non avresti notato. Seguendo le istruzioni, uno può superare facilmente livelli che avrebbero potuto causare ore di frustrazione.

La Bibbia è la mia spiegazione passo-passo. E ho il mio Gran Maestro personale. Qualsiasi cosa mi capitava nella vita, Gesù mi capisce. Era difficile anche per Lui e a un certo punto sembrava quasi che avesse perso, ma poi, tre giorni dopo, con un drammatico ribaltamento annientò il suo nemico e trionfò come vincitore indiscusso. Così conosce la situazione ed è più che felice di condividere indizi, commenti e suggerimenti. Non solo, ha anche un legittimo interesse nel mio successo.

Come giocatore giovane e dilettante nella vita, non so quale sarà la mia prossima prova o cosa porterà il mese prossimo. Quello che so, però, è che quando sono completamente bloccato, assolutamente alla fine di me stesso, posso fermarmi, mettere in pausa il gioco e chiedere una spiegazione passo-passo al mio miglior Amico e Campione del gioco.

MICHAEL MONTGOMERY È UN MISSIONARIO IN SUD AFRICA E FA PARTE DELL'ASSOCIAZIONE *HELPING HAND*.<sup>1</sup> ■

1. [www.helpinghandsa.org](http://www.helpinghandsa.org)

# Lui vede e sente!

KOOS STENGER



AVEVO

CANTATO MOLTE VOLTE

L'INNO DI FRANK GRAEFF *Gesù lo vede e*

mi ero sempre sentito confortato dalla sua grazia e dalla sua bellezza. Ma le sue parole hanno preso veramente vita quando a un anno morì nostro figlio Martin. Era stato fragile fin dalla nascita, mezz'ora dopo il suo fratello gemello. Erano nati in Brasile, settimini, e li avevano dovuti mettere in un'incubatrice. Suo fratello si era ripreso in fretta da quella partenza difficile nella vita, ma Martin aveva un difetto congenito del cuore e a sei settimane fu sottoposto a un intervento dal quale fece fatica a riprendersi.

Implorammo Dio, organizzammo una catena di preghiere, seguimmo tutti i consigli dei medici e facemmo tutto il possibile per sostenere la sua piccola vita, ma divenne sempre più chiaro che Martin non sarebbe rimasto con noi molto a lungo.

Poi qualcuno ricevette una visione in preghiera. «Martin sarà guarito» ci disse con entusiasmo questa persona. «L'ho visto correre in mezzo a un bel prato verde. Era davvero felice». Ma noi sapevamo che era una visione di nostro figlio in cielo, per prepararci per la sua dipartita, una visione di un mondo che chiamava Martin e lo invitava a lasciarsi alle spalle le sofferenze per essere libero dal dolore e dalle difficoltà.

Alcuni giorni dopo, Dio lo portò via pacificamente mentre era in braccio a sua madre. Sapevamo che sarebbe successo; Dio aveva preparato i nostri cuori, ma fu lo stesso molto doloroso. I genitori non dovrebbero vivere più a lungo dei loro figli e metterli in una piccola bara in un paese straniero.

Spesso la gente ci chiede: «Dov'era Dio quando vostro figlio aveva bisogno di Lui? Non avrebbe potuto guarire Martin e farlo restare con voi?» Certo che avrebbe potuto farlo. Ma il punto non è questo.

Il punto è che Dio era lì; ci sostenne a ogni passo, donandoci la pace, la grazia e perfino la gioia di sapere che il nostro piccolo era al sicuro tra le sue braccia. E soprattutto vedremo di nuovo Martin quando anche noi attraverseremo quel fiume e lanceremo le nostre ancore sulle sponde dell'eternità.

KOOS STENGER È UNO SCRITTORE  
INDIPENDENTE; VIVE NEI PAESI BASSI.

“

Credi che Gesù provi dolore  
quando dico addio  
alla persona che mi è tanto cara?  
E se il mio cuore si spezza dal dolore,  
credi che lo senta, lo veda?

Oh, sì, lo vede, so che lo vede,  
il mio dolore tocca il suo cuore;  
nelle lunghe notti e nei giorni tristi,  
so che il mio Salvatore lo vede.

—Frank E. Graeff (1860–1919)

”

DA GESÙ CON AMORE

# IL SOLE ETERNO

Mantieni lo sguardo puntato su di Me, qualsiasi cosa tu debba affrontare. Il cielo potrebbe essere buio a volte, le acque profonde e torbide; i venti potrebbero sollevare onde che si schiantano attorno a te. Potrebbe non esserci nessuna chiara via d'uscita; ma Io sono la tua via di fuga. Sono il sole che scaccia le nuvole buie. La mia voce calmerà le onde tumultuose. I miei raggi di luce schiariranno le acque, così che potrai vedere i coralli meravigliosi e tutte le cose splendide che giacciono sotto la superficie dell'oceano della vita.

Quando tutto intorno a te sembra buio e cupo, rivolgilo sguardo a Me, il tuo sole eterno. Brillerò sulla tua vita. Calmerò i mari. Ti aiuterò a trovare pace e sicurezza.