

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 14 • Numero 10

UNA TAZZA DI CAFFÈ

Le priorità giuste

Strawberry Fields Forever

Trovare la pace

Rifugio

Protetti e al sicuro



L'ANGOLO DEL DIRETTORE DEPORRE MATTONI

Una delle domande più sconcertanti che possiamo farci è: «Che relazioni ha Dio con il tempo?»

La Bibbia fa del suo meglio per farci capire la prospettiva di Dio. «Non dimenticate quest'unica cosa: che per il Signore un giorno è come mille anni, e mille anni come un giorno».¹ Il nostro rapporto con il tempo sembra molto più semplice, ma la verità è che non l'abbiamo compreso fino in fondo.

Mia figlia ha appena compiuto cinque anni, poche settimane dopo il compleanno del mio primo figlio. Oh, con che entusiasmo e anticipazione ha contato i giorni che mancavano al compleanno di suo fratello e poi al suo! Certamente, almeno a quell'età, i compleanni sono i giorni più eccitanti e meravigliosi dell'anno ma anche se lei non se ne rende conto, sono i suoi progressi verso obiettivi meno grandiosi – imparare a leggere, per esempio – che serviranno molto di più a plasmare la sua vita e cambiarla.

Dio non ha disegnato la nostra vita perché passasse da un momento importante e significativo all'altro; anzi, la maggior parte di noi non si trova troppo spesso in situazioni in grado di cambiarcela radicalmente. Il carattere e la qualità della nostra vita si forma nei momenti più semplici e ogni giorno deponiamo un altro strato di mattoni sulla struttura che la compone.

Se manterremo un approccio giornaliero a tutto quello succede nella nostra vita, sceglieremo i nostri mattoni con cura e li deporremo strategicamente, cominciando dal dedicare del tempo a nostro Padre. «Osservate gli uccelli del cielo»² – disse Gesù. «Osservate come crescono i gigli della campagna»³ – insistette. «Non siate in ansia per il domani».⁴ Avrebbe potuto aggiungere: «Vivete l'attimo».

Il Direttore editoriale

1. 2 Pietro 3,8

2. Matteo 6,26

2

3. Matteo 6,28

4. Matteo 6,25

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
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)

© 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.



UNA TAZZA DI CAFFÈ

MARESHA VOORN

TROVO CHE I GIORNI CHE INIZIO INSIEME A DIO SIANO I MIGLIORI. È come una buona tazza di caffè: ne aspiro profondamente l'aroma, ne assaporo il gusto, mi godo il suo calore in una mattina fredda e lascio che la sua bontà mi spinga all'azione durante la mia giornata. Grazie a Lui, alzarsi la mattina diventa qualcosa da pregustarmi e ne porto con me il dolce ricordo per il resto del giorno.

Quando comincio la giornata con Dio, ho la certezza che è con me, al mio fianco; ascolta le mie preghiere e le esaudisce. È una sicurezza meravigliosa. Proprio come adoro sentire mio marito che mi dice: «Chiamami, se succede qualcosa o se hai bisogno di

qualcosa. Non vedo l'ora di tornare a casa stasera. Ti amo». Quando Dio promette di passare la giornata con me e di essere pronto ad aiutarmi qualsiasi cosa succeda, so che lo farà. È un vero gentiluomo e non può venir meno alla sua parola. Lui dice. «Amo quelli che mi amano, e quelli che mi cercano diligentemente mi trovano»¹ e «La mia presenza andrà con te, e ti darò riposo».²

Quando lo cerco come prima cosa al mattino, la sua presenza tende a restare con me tutto il giorno, portando con sé la consapevolezza della sua vicinanza e della sua capacità di indirizzare i miei pensieri e le mie azioni perché siano il più produttivi possibile. Si è creato un contatto e in seguito è più facile mantenerlo nei miei

Passare tempo con Dio è la chiave per avere forza e successo in tutti i campi della vita. Non cercare di far rientrare Dio nel tuo orario; cerca invece di organizzare il tuo orario intorno a Lui.
—Joyce Meyer

pensieri durante il giorno.

Il silenzio del mattino, prima che tutto il via vai della giornata ci riempia la mente, è un momento perfetto per ascoltare i sussurri di Dio nelle orecchie della nostra anima. Gli fa piacere ascoltarci quando preghiamo, ma adora anche comunicare con noi. Può darci saggezza, ispirazione e idee, oltre che pace. Sia che abbiamo bisogno di qualche consiglio pratico, di un intuito spirituale o soltanto di serenità per superare la giornata, vale la pena di trovare il tempo di cercarlo, stare ad ascoltarlo e conoscerlo.

MARESHA VOORN INSEGNA AI FIGLI A CASA E LAVORA PART-TIME PER LA GUARIGIONE DEL CORPO, DELLA MENTE E DELLO SPIRITO. ■

1. Proverbi 8,17

2. Esodo 33,14



SCENA UNO, SCENA DUE

IRIS RICHARD

SCENA UNO

Sentire lo stridio di metallo contro metallo mentre uscivo dal parcheggio, mi ha paralizzato per un attimo. Avevo fretta e avevo dato un'occhiata rapida prima di mettermi al volante, ma per qualche motivo non avevo visto quel camioncino parcheggiato in un posto insolito.

Sono uscita in fretta dall'auto per esaminare il danno e ho scoperto una brutta ammaccatura sul mio paraurti e un fanalino posteriore rotto sull'altro veicolo. Ho scritto rapidamente qualche parola di scusa e il mio numero di telefono su un foglio di carta e l'ho infilato sotto il tergil cristalli

dell'altro mezzo. Mi sarei occupata dell'incidente appena arrivata a casa. Sono uscita dal cancello nervosa e agitata.

Era mia intenzione anticipare l'ora di punta, ma appena ho imboccato la strada principale ho notato con sgomento che il traffico era già aumentato; e ciò voleva dire che sarei stata in ritardo per un appuntamento importante. Ho cominciato a tamburellare le dita sul volante, impazientemente, mentre il traffico proseguiva lentamente su due corsie congestionate.

Ero irritata per l'incidente nel parcheggio e continuavo a ripensarci, cercando di capire come avevo potuto ignorare l'altro veicolo parcheggiato. La giornata

era appena cominciata e avevo già i nodi allo stomaco, quando un pulmino si è immesso improvvisamente nella mia corsia e mi ha quasi mandato fuori strada. Ho abbassato il finestrino e gliene ho gridate quattro. *Alla faccia della gentilezza cristiana*, ho pensato. In realtà non provavo proprio *nessuna* gentilezza per quella giornata cominciata con il piede sbagliato.

Stare lì seduta nel traffico mi ha dato il tempo di pensare e di riflettere sulla mia routine mattiniera delle ultime settimane; mi sono resa conto che i momenti che ero solita passare con Dio erano stati a poco a poco eliminati dall'aumento del mio carico di lavoro e da un'agenda troppo fitta



Quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze, si alzano in volo come aquile, corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano.

—Isaia 40,31 NR



d'impegni. Sembrava che da allora fossi diventata facilmente irritabile e insolitamente irascibile. In quello stesso momento, mentre a poco a poco il traffico si diradava, mi sono impegnata a riprendere i miei momenti di devozione al mattino.

SCENA DUE

La mia agenda per la settimana dopo era strapiena e sembrava che non ci fossero margini per nient'altro che attività legate al lavoro. Per sopportare il carico certamente avrei avuto bisogno di una dose in più di pazienza e sopportazione. Avevo bisogno di un piano.

Ho deciso di puntare la sveglia mezz'ora prima e ho messo insieme diverso materiale devozionale e un quaderno vuoto, con la sua brava penna, da tenere pronti per i momenti dedicati a mettermi in contatto con Dio al mattino. Sapevo che alzarmi presto sarebbe stato un sacrificio, perché apprezzo ogni minuto di sonno, ma ero decisa a fare un tentativo con questo mio nuovo impegno.

Appena è suonata la sveglia, ho raccolto le mie energie per strisciare fuori dal letto e mi sono diretta come una sonnambula verso il soggiorno, dove mi sono sistemata in un angolo del divano. Fuori era ancora buio, ma il canto cristallino dei primi uccelli cominciava ad annunciare l'arrivo dell'alba. Il loro canto era come un coro di lodi a Dio e ha ispirato anche me a cominciare a ringraziare il Signore per tutte le mie benedizioni.

Quando i primi timidi raggi di sole sono penetrati nella stanza, mi sono sentita più sveglia e ho raccolto il libro per leggere il brano del giorno. Ispirata dal testo, che sembrava quasi un consiglio su misura per la settimana successiva, ne ho copiato un paragrafo nel quaderno. Poi ho pregato per tutti i punti che avevo annotato nella mia agenda e ho passato qualche momento a meditare sulle risposte

che avevo ricevuto alle mie preghiere della settimana precedente. Finita la mezz'ora, mi sono sentita rinfrescata e pronta ad affrontare la giornata.

Quando ho cominciato a rispettare i miei appuntamenti di mezz'ora con Dio, non è stata l'assenza di problemi, contrattempi o imprevisti a dare successo al mio lavoro, ma il modo in cui ho reagito a essi: ha contribuito a smussare gli angoli, rilassarmi i nervi e, ne sono certa, mi ha reso una persona più piacevole da avere intorno. I miei momenti con Dio al mattino sono tornati a essere un'abitudine. Quel primo appuntamento della giornata mi ha dato la forza di superare le tempeste della vita, mantenere la calma, avere idee più chiare e gestire le situazioni in maniera più favorevole.

IRIS RICHARD È UN'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE È ATTIVA IN UN LAVORO COMUNITARIO DI VOLONTARIATO DAL 1995. ■

ELSA SICHROVSKY

UNA PICCOLA STELLA ★ BIANCA

UN'ALTRA GIORNATA STRESSANTE ed estenuante era finalmente finita. Su di me pesavano la frustrazione e la stanchezza – una combinazione di problemi con il computer, un cielo grigio e nuvoloso, vento freddo, l'exasperazione per aver bruciato il pollo destinato alla cena e una dozzina di altri fastidi quotidiani.

Dopo aver cenato con il pollo bruciato, mi son avviata verso il vicino parco. Mia mamma dice spesso che «la natura può calmare i nervi tesi, più di qualunque altra cosa», così ho deciso di mettere alla prova il suo consiglio.

Mi sono aggirata per il parco, sperando che operasse su di me qualche specie di «magia». I miei piedi hanno schiacciato un pacchetto di sigarette vuoto; alcuni fiori appassiti mi hanno salutato stanchi da una fioriera. Un po' più avanti, una madre spingeva un passeggino con un bambino urlante, mentre alle mie spalle una coppia di mezz'età litigava. Con un sospiro di delusione mi sono riavviata verso casa.

Forse è stata la risoluzione inconscia di trovare la «magia della natura» nonostante l'ambiente poco attraente, ma mentre tornavo mi son fermata e ho sollevato lo sguardo verso il cielo buio. Era una serata così nuvolosa che non mi aspettavo di vedere un granché, ma con mia sorpresa ho notato una piccola stella bianca che faceva capolino. Era l'unica stella visibile e luccicava come se fosse contenta che l'avessi notata. In quel momento mi sono resa conto che raramente mi prendo il tempo di osservare il cielo. Perché non l'avevo guardato ogni giorno, gustandomi la sua bellezza edificante? Perché non gli avevo permesso di ricordarmi Colui che l'ha creato – e ha creato me?

Mentre ammiravo la piccola stella bianca, mi sono ricordata i primi versetti del salmo 19, che avevo imparato da piccola: «I cieli raccontano la gloria di Dio e il firmamento dichiara l'opera delle sue mani. Un giorno proferisce parole all'altro, e una notte rivela conoscenza all'altra. Non hanno favella, né parole».¹

Forse, a modo loro, i cieli raccontano la storia d'amore del

nostro Dio che «ci offre abbondantemente ogni cosa perché ne godiamo»,² ci scrive lettere d'amore con l'inchiostro colorato degli arcobaleni, delle albe e dei tramonti – e ci fa l'occhiolino con piccole stelle bianche.

Mi sono fermata per un ultimo sguardo prima di dirigermi verso casa. Eccola, l'unica piccola luce nel buio spento. Non importava che le altre stelle fossero oscurate dall'inquinamento e dalle nuvole, o che in qualche altra sera la mia stella potesse essere anche lei nascosta; sapevo che le stelle erano pur sempre lì. *Come l'amore di Dio*, ho pensato. È costante e vivo, anche quando dubbi e conflitti sembrano oscurarlo. Niente può spegnerlo; è sempre lì, in attesa di bucare il buio e brillare nella nostra vita. Adesso so perché la natura calma i nervi tesi: attraverso le sue meraviglie, i suoi sussurri ci parlano di chi ci ama più sinceramente e del suo amore eterno.

ELSA SICHROVSKY È UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE. VIVE CON LA SUA FAMIGLIA IN TAIWAN. ■

1. Salmi 19,1-3

2. 1 Timoteo 6,17



ANNA PERLINI

La scelta di un bambino

ERA IL 1996 e la nostra famiglia si era appena trasferita dalla sicurezza che avevamo in Italia a una Croazia ancora piuttosto travagliata e instabile dopo la guerra, per sistemarci in un appartamento alla periferia di Fiume.

I nostri vicini – un misto di profughi, vedove e parenti anziani che badavano a bambini i cui genitori erano morti o si erano trasferiti in cerca di lavoro – avevano tutti avuto esperienze traumatiche provocate dal tragico conflitto appena terminato.

Ivan viveva al piano sotto di noi. Aveva una benda su un occhio, non ci sentiva bene e soffriva anche di fortissimi mal di testa causati da un frammento di proiettile nel cervello, che i medici non avevano potuto rimuovere.

Ivan aveva moglie e due figli, ma era facile vedere che aveva difficoltà a riadattarsi alla vita familiare. Non era più l'uomo robusto che sorrideva dalle foto nel suo salotto, ma un soldato spezzato che soffriva di un disturbo post-traumatico da stress (DPTS), passava la maggior parte del tempo a guardare i bambini o fissare pensosamente l'orizzonte.

Il mio figlio più piccolo, Jeff, che all'epoca aveva cinque anni, aveva un po' paura di lui – e nemmeno io ero sicura di cosa pensare. Mi ero resa conto che non parlavo quasi mai a Ivan, un po' per il mio



limitato vocabolario croato, ma anche perché non sapevo come affrontare una sofferenza così evidente.

Un giorno ho spiegato a Jeff che cosa stava passando il nostro vicino e il motivo per cui portava una benda sull'occhio. Gli ho insegnato a ripetere: «Molim za vas», «Sto pregando per te» in croato, e gli ho suggerito di dirlo a Ivan la prima volta che l'avesse visto.

Non mi dimenticherò quando l'abbiamo rivisto la volta dopo e Ivan si è abbassato per sentire cosa quel bambino di cinque anni volesse sussurrargli all'orecchio. Si è rialzato e ho potuto notare le lacrime che gli rigavano il viso mentre sussurrava: «Grazie».

Da quel momento Ivan e Jeff sono diventati buoni amici e gli abbiamo fatto visita spesso per cantare qualcosa, leggere la Parola di Dio con lui e tenergli semplicemente compagnia.

Ivan se n'è andato qualche tempo dopo. Aveva lottato contro molti problemi di salute e contro lo scoraggiamento, ma nei suoi ultimi anni ha trovato sollievo e conforto in Gesù.

Adesso Jeff è adulto e un padre, ma ricordo ancora con emozione il giorno in cui Dio usò il mio bambino per aiutare a sostituire l'amore alla paura.

ANNA PERLINI È LA CONFONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*,¹ UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



CURTIS PETER VAN GORDER

STRAWBERRY FIELDS FOREVER

SI DICE CHE LA NOSTRA VITA DIPENDA DA QUATTRO DECISIONI principali che fanno di noi la persona che siamo: la carriera che scegliamo, la persona che sposiamo, le amicizie che facciamo e le cose in cui crediamo. Direi che la più importante delle quattro è ciò in cui crediamo, perché determina in gran parte le altre tre scelte che faremo.

Ognuno di noi probabilmente ha una storia da raccontare su qualche momento decisivo che ha contribuito a formare il suo sistema d'idee. Queste esperienze fanno parte di quella che chiamiamo la nostra testimonianza. La storia della nostra vita parla molto forte. Dice agli ascoltatori che se qualcosa ha funzionato per noi, potrebbe avere lo stesso effetto anche su di loro. Nel capitolo 22

degli Atti puoi leggere la storia di Paolo così come lui la raccontò. Forse la tua storia è ancora in corso di sviluppo, ma ecco la mia:

Avevo diciannove anni quando decisi di passare l'estate nella fattoria abbandonata della mia famiglia, in una delle zone più selvagge della Pennsylvania, negli Stati Uniti. Non si poteva quasi più chiamarla una fattoria. Quello che restava era soltanto lo scheletro di alcuni edifici. Quarant'anni prima era stata piena d'attività, con mio padre e la sua famiglia, sette fratelli e sorelle chiassosi, ma una scavatrice in una miniera a cielo aperto nelle vicinanze aveva rotto un oleodotto che aveva preso fuoco, incenerendo la casa. Nessuno si era preoccupato di ricostruirla e tutta la proprietà era tornata al suo stato selvatico naturale. Lontana da tutto

e da tutti, era in un posto privo di distrazioni, l'ideale per tracciare un piano per il mio futuro. Diciannove anni può essere un'età cruciale, un momento di svolta per prendere decisioni importanti – è lo fu per me.

Ci vissi con il mio cane per sei settimane, in assoluta semplicità, facendo lunghe passeggiate nella foresta, nuotando nei fiumi, meditando e scrivendo poesie. Vissi seguendo una dieta di fragole selvatiche, cereali e semi di soia. Soprannominai il posto i miei "Strawberry Fields Forever", dal titolo della famosa canzone dei Beatles che romanticizzava un idillico mondo eterno che speravo di trovare nella semplicità della natura.

All'epoca cercavo di esprimermi scrivendo nello stile del «flusso



Vuoi conoscere Gesù? Lui ti vuole bene e vuole passare l'eternità con te, basta che glielo chiedi.

Caro Gesù, ti prego di entrare nella mia vita e darmi la tua pace, la tua convinzione e la tua gioia. Perdonami per le cose sbagliate che ho fatto. Aiutami a stare sempre al tuo fianco. Amen



di coscienza» e le fotografie che scattavo erano altrettanto confuse. Con alcuni amici avevo organizzato un'esibizione della nostra «arte», che avevamo chiamato «Bizzarrismo», nella speranza di iniziare un nuovo movimento artistico. Ebbe una vita breve, comunque, perché la mattina successiva ritrovammo la nostra «arte» nella spazzatura, dove il custode l'aveva buttata per sbaglio.

In quel periodo facevo occasionalmente uso di LSD e marijuana; la mia testa era piuttosto confusa, e avevo un senso distorto della realtà. Tutto questo succedeva con il sottofondo turbolento degli anni '70, con la guerra in Vietnam, i disordini razziali, la lotta per i diritti civili e una nazione piena di giovani alla ricerca, in un miscuglio caotico. Volevo riscoprire una

vita semplice per ricollegarmi alla natura e cercare di trovare le mie radici spirituali.

Pensai che forse l'avrei trovata nel tiro con l'arco zen. Ero pieno di stupore e ammirazione per i grandi maestri di cui avevo letto, che potevano tirare una freccia e colpire il centro del bersaglio, poi tagliarla in due con una seconda. Provai e riprovai a colpire il bersaglio, ma passavo la maggior parte del tempo a cercare le frecce che avevo perso. Mi sarebbero servite diverse vite per dominare l'arte. Ora sapevo perché i grandi maestri erano sempre raffigurati con barbe lunghe e teste pelate: gli c'era voluto tutto quel tempo per imparare a tirare dritto. Ma io avevo fretta di arrivare all'illuminazione.

Desideravo un posto da «qualche parte» e un senso di

appartenenza, piuttosto che il paradiso del «nulla» promesso da alcune dottrine. Anche se arrivai a provare una certa pace vivendo come un semi-eremita, mi resi conto che la pace che trovavo nella natura era solo momentanea. Avevo bisogno di trovare una pace più duratura quando avrei dovuto affrontare la dura realtà della vita di tutti i giorni – una pace che non dipendesse da circostanze esterne, qualcosa o qualcuno che potesse calmare le onde tempestose della vita. In qualche rara occasione ero andato in chiesa ed ero un credente solo di nome; non avevo una comprensione profonda del significato del Cristianesimo o di come si applicasse a me.

Fu allora che mia sorella mi parlò di Gesù. Scoprii che Gesù era molto più di tradizioni e riti.



Era l'uomo che aveva vissuto la «vita semplice» perfetta, andando in giro dappertutto facendo il bene. Non si era limitato a parlare di amore, ma aveva sacrificato la vita per dimostrarlo. Nel contesto di quel periodo, era il «figlio dei fiori» perfetto, senza il peso della droga e di tutte le inibizioni che mi ero ritrovato io. Lo accolsi nel mio cuore e in quel momento fu piantato in me un seme che continuò a crescere man mano che lo innaffiavo con la sua Parola, la preghiera e la condivisione della mia fede con gli altri.

Alcuni mesi dopo, mentre ero in vacanza in Canada, camminavo in un lago e mi tagliai i piedi sulle rocce aguzze del fondo. Seduto sulla riva, mentre cercavo di curare

le mie ferite, alzai lo sguardo verso il cielo azzurro. In procinto di prendere una decisione che mi avrebbe cambiato la vita, mi chiesi se quell'incidente avesse qualche significato per me e istintivamente chiesi al Signore di parlarmi di quello che mi era successo.

Non arrivò in parole udibili, ma con ciò che la Bibbia chiama «un dolce sussurro» dentro il cuore:¹ *Tuffati completamente, o rimani sulla sponda. Se cammini nell'acqua bassa, ti taglierai.* Sapevo cosa voleva dire: dovevo prendere la mia decisione con coraggio, fare ciò che sapevo essere giusto, senza preoccuparmi delle conseguenze.

Mi tuffai e decisi di dedicare la vita al servizio del Signore in molti modi e in molti paesi diversi. Ed eccomi qui, quarant'anni dopo, felice di averlo fatto. Il libro dei Proverbi dice: «Il Signore sarà la tua sicurezza e preserverà il tuo piede da ogni insidia».² L'ha

certamente fatto molte volte nella mia vita.

È in Gesù che ho trovato la serenità che cercavo. Non nella fuga dal mondo, ma nell'essere *nel* mondo senza essere pienamente *del* mondo. Certo, a volte dobbiamo stare in silenzio e allontanarci da tutto – perfino Gesù dovette lasciare la folla per stare da solo e parlare con suo Padre. Ma non dovremmo dimenticare che là fuori c'è un mondo che ha bisogno della pace che abbiamo ricevuto da Lui – la pace che supera ogni comprensione.³

Ripensando a quella mia decisione cruciale, posso dire di non avere rimpianti. Gesù è la verità e la via per la vita. Mi ha guidato su pascoli verdeggianti, lungo acque di montagna limpide e riposanti.⁴

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E MIMO⁵ IN GERMANIA. ■

1. 1 Re 19,12

2. Proverbi 3,26

3. Vedi Filippesi 4,7.

4. Vedi Salmi 23,2.

5. <http://elixirmime.com>



Il genio della cucina

JOYCE SUTTIN

PUOI SENTIRMI SBATTERE LE PENTOLE IN CUCINA. Metto via in fretta i piatti, sbattendo sportelli e facendo tintinnare i bicchieri. Facendo rumore metto una pentola sul fornello. Mamma è in cucina e tutti sanno che devono stare lontani finché non avrò terminato.

Ovviamente lo farò in fretta. Ho imparato molto tempo fa che la chiave per portare a termine un lavoro che non ti piace molto è farlo in fretta. Così lavoro velocemente, sapendo che un po' di rumore non guasta, pur di sbrigarsi.

Ci sono momenti in cui m'impegno molto in cucina. Pianifico per giorni, studio ricette, scrivo liste e raccolgo ingredienti. Ma i pasti normali non funzionano così. In una qualsiasi serata regolare potrei vincere un premio per la

velocità con cui servo i piatti in tavola. *State indietro! Sto arrivando!*

Naturalmente combino qualche disastro. Piatti rotti o dita bruciate non sono del tutto insoliti. Nemmeno i sentimenti feriti. «Non puoi aspettare un minuto, finché ho finito?» dico a denti stretti, con un finto sorriso. E dico sul serio. Terminerei in un minuto, se solo tutti mi lasciassero stare e si togliessero dai piedi.

La cena è pronta in tempo. La cucina è pulita. Cibi nutrienti sono in tavola. Manca qualcosa, però, e bisogna occuparsene.

Quando i miei figli erano piccoli, avevo un giradischi e una collezione di musica classica in cucina. Ero una mamma lavoratrice con una grande famiglia da organizzare e nutrire e avevo sempre un sacco di cose per la testa. La musica classica mi aiutava

a rallentare e mi ispirava mentre cucinavo. Mettevo fuori un piatto con verdure crude o insalata, e se qualche bambino affamato si presentava alla porta della cucina, incapace di attendere un solo minuto in più, gli dicevo di servirsi pure.

Forse dovrei regolare le mie abitudini lavorative. Probabilmente mi sto perdendo dei momenti che altrimenti mi farebbero piacere. Anche se la cena fosse in ritardo di qualche minuto e la cucina non fosse perfettamente in ordine, dovrei realmente rallentare e godermi l'aroma del cibo mentre cucino. Forse dovrei anche accettare le offerte di aiuto, così potrei ridere e rilassarmi con gli altri.

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

UN PROGETTO DI 60-MINUTI

TINA KAPP

HO LETTO UN INTERESSANTE ARTICOLO DI ANNA RICH, intitolato «Prendi il controllo della tua vita in un'ora». ¹ Mi ha colpito perché i consigli erano semplici, chiari e pratici ed effettivamente bastava un'ora per realizzarli. Ecco i suggerimenti che preferisco (con qualche adattamento personale) su cosa si può fare in un'ora. Alcuni punti potrebbero funzionare anche per te, altri no, ma spero che alcune cose abbiano senso e ti aiutino a mettere in ordine la tua giornata.



UN MINUTO: RIFA' IL LETTO

Potrebbe sembrare sciocco o irrilevante, ma quando la tua stanza è in ordine, ti senti già meglio. Se sei una persona relativamente ordinata, avere le cose a posto ti aiuta a sentirti in controllo della giornata. Se sei all'estremo opposto della scala, mettere in ordine può aiutarti a trovare le ciabatte che ritenevi perse o quell'estratto conto che pensavi fosse stato mangiato dal cane.

Come dice la Bibbia, «Dio non è un Dio di confusione, ma di pace». ²

1. *Fairlady*, Aprile 2013

2. 1 Corinzi 14,33

3. Proverbi 19,15 NR

4. Ebrei 6,12 NR

5. Atti 17,11

6. Salmi 150,6

7. 1 Corinzi 14 3,16

8. 3 Giovanni 1,2 NR

QUINDICI MINUTI: FAI COLAZIONE

Una buona colazione offre molti benefici, anche se non tutti la gradiscono. La cosa principale è essere consapevole della tua salute, fare le scelte giuste e non perdere tempo e scappare fuori di casa prima di prendere un boccone.

Re Salomone disse saggiamente ai suoi figli: «La pigrizia fa cadere nel torpore, e la persona indolente patirà la fame» ³

DUE MINUTI: SCRIVERE UNA LISTA DI COSE DA FARE NELLA GIORNATA SUCCESSIVA

Avere un'agenda ti aiuta a vedere esattamente cosa devi fare, così potrai dedicarti alle cose più importanti per *prime*. Riuscire a

sbarrare i vari punti della lista ti dà una fantastica e meritata sensazione di realizzazione e t'impedirà di trascurare o dimenticare cose urgenti o con una scadenza.

L'autore dell'epistola agli Ebrei scrisse: «Non diventate indolenti, ma siate imitatori di quelli che per fede e pazienza ereditano le promesse». ⁴

DIECI MINUTI: LEGGI UN CAPITOLO DELLA BIBBIA E PREGA PER QUALCUNO O PER QUALCOSA

Preparare il tuo lato spirituale è altrettanto importante che preparare il lato fisico. Dedica del tempo a pregare per gli amici e le persone





care che ti vengono in mente, oltre che per le cose che devi fare o i tuoi progetti futuri. Hai sentito qualcosa di tragico nei notiziari? Dedica alcuni minuti a pregare per le persone coinvolte.

Ci sono molti programmi di letture bibliche che possono aiutarti a scegliere un capitolo o due da leggere ogni giorno e a suddividere le parti più lunghe in diverse letture. Altre idee sono la lettura di un salmo o di un capitolo dei Proverbi ogni giorno, oppure un capitolo di un libro ispirante o devozionale. Riferendosi ai Cristiani di Berea, che erano un esempio della lettura quotidiana della Bibbia, Luca disse: «Ricevettero la parola con tutta prontezza, esaminando ogni giorno le Scritture». ⁵

DUE MINUTI: ESPRIMI LA TUA GRATITUDINE

Sono molte le cose che diamo per scontate tutti i giorni – come la nostra vista, la nostra salute,

l'opportunità di studiare o lavorare, amici e familiari, un tetto sulla testa. Dedica qualche minuto ogni giorno a ringraziare Dio per ciò che ti ha dato ti aiuterà ad avere una miglior prospettiva della vita. Essere positivi ha una sua forza; offre molti benefici per la salute e può perfino aiutarti ad approfittare di opportunità che avresti potuto ignorare se avessi posto troppa attenzione al lato negativo.

Re Davide escluse quasi ogni scusa per non lodare il Signore quando disse: «Ogni creatura che respira, lodi il Signore». ⁶



TRENTA MINUTI: FAI ESERCIZIO FISICO

Siamo fisicamente inattivi per gran parte della nostra vita moderna: studiare, lavorare a una scrivania, leggere, guidare o viaggiare, dormire o guardare la TV, sedersi davanti a un tablet o un PC.

La sfida è vedere se possiamo trovare almeno trenta minuti per una passeggiata o per un'attività energica di nostro gusto. La Bibbia parla del nostro corpo come del «tempio di Dio». ⁷ Ciò significa che è importante che tu ti prenda cura di te stesso.

Disse bene San Giovanni: «Carissimo, io prego che in ogni cosa tu prosperi e goda buona salute, come prospera l'anima tua». ⁸



Se riuscirai ad aggiungere queste cose alla tua routine giornaliera, potresti scoprire di sentirti meglio e avere più controllo della tua vita. Io ho appena cominciato e mi piace già.

La cosa più importante è persistere. Tutte le cose buone che fai, anche solo per pochi minuti al giorno, ne valgono la pena.

Quanto valgono sessanta minuti per te?

TINA KAPP È UNA BALLERINA, PRESENTATRICE E SCRITTRICE IN SUD AFRICA. GESTISCE UN'AGENZIA DI SPETTACOLI CHE AIUTA A RACCOLGERE FONDI PER PROGETTI BENEFICI E MISSIONARI. ■



IL SORRISO DI NILO

ANDREW MATEYAK

I problemi che affliggono il cuore arrivano sempre con gli anni, e il sorriso più bello e ammirabile brilla anche se in mezzo ai danni.

—*Ella Wheeler Wilcox (1850–1919)*

QUANDO PENSO ALLE PERSONE PIÙ IMPORTANTI NEL MIO MONDO, scopro che ce ne sono molte. Ci sono grandi uomini e donne del passato che hanno realizzato grandi cose, i miei genitori meravigliosi che mi hanno allevato così bene, i miei insegnanti e tante persone buone che fanno sacrifici per aiutare gli altri in tutto il mondo.

Un'altra persona che mi viene in mente è il mio amico Nilo. L'ho conosciuto in un mercato parecchi anni fa. Stavo camminando e l'ho visto arrivare arrancando. Vedete, Nilo è disabile. Non avevo molti soldi con me, ma ho preso la moneta che avevo e l'ho messa nella tazza che mi porgeva. Mi ha guardato con uno splendido sorriso.

«Grazie, amico mio», ha risposto, e qualcosa nel modo in

cui l'ha detto mi ha fatto sentire bene dentro.

La volta successiva che sono andato al mercato, sono tornato nello stesso punto per vedere se Nilo era ancora lì. Appena il suo sguardo ha incrociato il mio, i suoi occhi si sono illuminati di nuovo con quello splendido sorriso.

«Salve, amico mio!» — ha gridato dall'altro lato della strada; poi mi ha salutato con la mano mentre mi avvicinavo.

Abbiamo parlato per un po' e da quel giorno, ogni volta che andavo al mercato, cercavo sempre di trovare il tempo per vederlo.


«Che cos'ha Nilo che lo rende diverso dall'altra gente che vedo là sul marciapiede?» — ho chiesto a mia moglie.

Ci abbiamo pensato un po', prima di arrivare alla conclusione:

«È il suo sorriso!» Nonostante le sue difficoltà e le sue disabilità, non sta lì seduto con un aspetto depresso come se odiasse la vita e il mondo intorno a lui. No, ha sempre quello splendido sorriso sul volto e mi chiama allegramente amico, anche se non ho molto da dargli.

Quella è una persona grande! Quella è una persona che rispetto, che riesce ad affrontare ogni giorno le asprezze della sua vita con un sorriso e continua ad andare avanti nonostante le difficoltà. Se potessimo essere così, il mondo sarebbe un posto migliore per tutti.

ANDREW MATEYAK FA PARTE DI LFI NELLE FILIPPINE. SEGUI IL SUO LAVORO SULLA SUA PAGINA FACEBOOK: ACTIVATED CDO. ■



Al sicuro fra le braccia di Gesù,
al sicuro sul suo dolce petto,
il mio spirito troverà riposo
là, dal suo amore protetto.

—Fanny Crosby, 1868

KOOS STENGER

IL RIFUGIO

«LA CONCLUSIONE» — disse l'oratore con voce tonante — «è semplice. Ringraziate Dio per le piccole cose della vita. Non cercate i milioni, ma siate grati per i centesimi». Tutti applaudirono.

Il seminario era terminato. Con il quaderno pieno di appunti scribacchiati in fretta e due libri nuovi su come godersi la vita, sono uscito dalla riunione un po' frastornato.

In realtà era stato un seminario decente, ma non avevo sentito niente di nuovo. Il messaggio – godersi le piccole cose della vita e farlo ogni giorno – è vecchio come il mondo. Il modo per farlo era rimasto un mistero anche dopo il seminario.

All'inizio dell'anno la mia vita era ridotta a pezzi. Il nostro conto in banca era quasi a zero e su di noi incombevano problemi di salute. A quel punto il timore si era comodamente inserito nelle mie

meditazioni di ogni giorno.

Come potevo essere grato per delle piccole cose come una tazza di tè caldo sotto il sole invernale o le fusa rassicuranti di un gatto sulle mie ginocchia, se non sapevo come sopravvivere il mese dopo? Non c'era un momento in cui le preoccupazioni della vita non mi assediassero con i loro scherni e le loro spiegazioni logiche del perché la mia vita era un fallimento ed io non ce l'avrei fatta.

Rifugio.

Ho sentito questa parola nella mia mente con altrettanta chiarezza che se qualcuno me l'avesse rivolta direttamente. Avevo bisogno di un rifugio. Nell'antichità, chiunque aveva il diritto di trovare rifugio e protezione entro le mura di una chiesa consacrata. Finché la persona che cercava rifugio rimaneva entro i confini della chiesa, il loro diritto d'asilo era solitamente rispettato. Come poteva applicarsi nel mio caso, però?

Anch'io ero in fuga. I miei timori erano altrettanto reali degli inseguitori di un fuorilegge nel medioevo. Cercare di nascondermi era impossibile. Ma c'era un santuario. «Il nome dell'Eterno è una forte torre; il giusto vi corre ed è al sicuro».¹

Sicuro! Che parola meravigliosa.

Nella forte torre di Gesù posso trovare riposo e forza. Lì posso discutere di ogni cosa con il Signore e Lui mi mostrerà come affrontare ogni problema e ogni timore.

E tutti i miei guai? Non rimarranno comunque sempre lì?

Dopo quei momenti nel santuario, il loro bruciore è svanito. Non c'è niente che Gesù ed io insieme non possiamo gestire. La parte migliore, però, è che posso correre nel santuario ogni volta che è necessario.

KOOS STENGER È UNO SCRITTORE INDIPENDENTE NEI PAESI BASSI. ■

1. Proverbi 18,10



IL RIFUGIO SEGRETO

DA GESÙ CON AMORE

Vedo le tue difficoltà e odo le tue invocazioni d'aiuto. Quando ti senti solo, sono lì con te. Sento le pene del tuo cuore e aspetto che ti presenti a Me in preghiera. Entra nel mio santuario, in quel luogo segreto che possiamo condividere tu ed Io. Lì sono in grado di eliminare le preoccupazioni, i pensieri e la confusione. Lì posso restituirti fermezza e darti la forza di proseguire.

La vita può essere una lotta, ma non devi lottare da solo. Molte volte ho permesso che entrassero nella tua vita pesi che sembravano montagne, che aggravavano il tuo spirito e ti facevano chiedere perché te li avevo dati. Non ho inteso queste cose come un rimprovero o una specie di punizione, ma per portarti più vicino a Me. Conosco il tuo cuore meglio di chiunque altro e ti amo ancora di più.

Ai problemi e agli ostacoli che lascio entrare nella tua vita puoi reagire in modo diverso: possono riempirti di rancore o renderti migliore. Quando trovi la pace che solo Io posso dare, allora posso usarti come strumento del mio amore per consolare gli altri.

Molte cose nella vita possono sembrare ingiuste o insensibili, ma quando le vedi dalla prospettiva della mia promessa che «tutte le cose cooperano al bene»,¹ acquistano un significato del tutto nuovo. Quella promessa ha in sé la chiave per attenuare qualsiasi angoscia, alleviare qualsiasi dolore e vincere qualsiasi paura.

1. Romani 8,28