

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 15 • Numero 5

LA PACE DI DIO

Puoi averla anche tu

Stressato

Sette soluzioni dalla Bibbia

Cavalca l'onda

La magia della lode

L'ANGOLO DEL DIRETTORE LA DECISIONE PIÙ SIGNIFICATIVA

Un rappresentante di scarpe fu mandato dalla sua ditta in una zona remota dell'Africa. Dopo qualche tempo telegrafò in ufficio, dicendo: «Vendere scarpe in questa parte del mondo non ha senso! Qui *nessuno* le indossa!»

Ritornò a casa e dalla fabbrica mandarono un altro rappresentante. Subito cominciò ad arrivare un'ordinazione dopo l'altra. «In questa parte del mondo *tutti* hanno bisogno di scarpe!» spiegò.

Entrambi i rappresentanti incontrarono la stessa situazione, ma la diversità delle loro prospettive o dei loro atteggiamenti portò a risultati diversi.

Questa storia potrebbe essere apocrifia, ma è un'ottima introduzione per questo numero di *Contatto*.

Quando siamo sottoposti a pressioni personali e professionali, è difficile mantenere un atteggiamento positivo il cento per cento delle volte. Penso che la maggior parte di noi si ritenga ottimista, almeno generalmente; ma se chiedessimo a nostra moglie, a nostro marito o a un amico la loro opinione, si direbbero d'accordo?

La Bibbia insegna che il nostro atteggiamento non è una cosa che riceviamo alla nascita. Un atteggiamento sano e positivo deve essere coltivato e sviluppato da dentro. Non si può comprare. Non si può costruire. Non dipende da influenze esterne, come quelle di amici, familiari, insegnanti, colleghi o datori di lavoro, o dai media. Inizia con una decisione, quella che la Parola di Dio ci invita a prendere:

«Indirizzate i vostri pensieri su tutto ciò che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode». ¹

Vediamo di mantenere ogni giorno un atteggiamento di fede, gioia, fiducia e compassione.

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/contacto

LA RIVISTA È DISPONIBILE A QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE LINGUE:
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)

© 2017 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.

1. Filippesi 4,8



RICORDI DI UN'ISOLA

SALLY GARCÍA

CIRCA TRENT'ANNI FA, quando io e mio marito Gabriel avevamo festeggiato la nascita di nostra figlia, vivevamo su una montagna che dominava una vallata rigogliosa su una splendida isola tropicale ai Caraibi. Gabriel aveva ottenuto il lavoro dei suoi sogni e collaborava con dei musicisti in un programma radiofonico di musica. Nella valle il calore era intollerabile, ma dove vivevamo noi, a causa dell'altezza, c'era una brezza costante che rendeva idilliaco il clima.

Purtroppo, la maggior parte del tempo mi sentivo infelice. Immagino che perfino in paradiso si possano trovare delle ortiche. Così, anni più tardi, ogni volta che ripensavo ai momenti vissuti in quel paradiso tropicale in cima a una montagna, sentivo dell'amaro in bocca. I miei ricordi erano

sovrastati da una nuvola grigia.

Finché un giorno Gabriel ed io rincontrammo uno dei musicisti che avevano preso parte al programma radiofonico. «Quelli sono stati gli anni migliori della mia vita», ci disse. Confrontando storie e ricordi, rimasi stupita. Lui si ricordava le cose da un punto di vista completamente diverso. In quel momento decisi che volevo i *suoi* ricordi invece dei *miei*.

La nuvola grigia che oscurava i miei ricordi era fatta di minuscoli particolari irrilevanti, tutte cose del passato e prive d'importanza per la mia vita presente. Tuttavia aveva gettato un'ombra cupa su tutti i particolari più belli di quel periodo. Quello stesso giorno decisi di lasciar perdere tutte le mie lamentele insignificanti e di concentrarmi invece sulle esperienze incredibili che avevano reso unica

Non possiamo cambiare il passato. Non possiamo cambiare il fatto che le persone si comportano in una certa maniera. Non possiamo cambiare l'inevitabile. L'unica cosa che possiamo fare è suonare sull'unica corda che abbiamo, cioè il nostro atteggiamento.

—Charles R. Swindoll (n. 1934)

la nostra avventura su quell'isola.

Questa esperienza mi ha insegnato che – come a scuola – ricordiamo meglio le cose che ripassiamo di più. Non mi ero resa conto che avrei potuto prendere la decisione così chiara di rinunciare ai miei pensieri negativi. Non dovevano per forza avere controllo della mia mente.

Quando ripenso a tutte le benedizioni e le belle esperienze che ho vissuto in quel posto, i ricordi spiacevoli sembrano irrilevanti. Alla fine, mi sono resa conto che facevano semplicemente parte della vita.

Bene, potreste chiedervi cos'erano quelle cose che mi avevano dato tanto fastidio. A essere onesta, non riesco nemmeno a ricordarle!

SALLY GARCÍA È UN'INSEGNANTE E UNA MISSIONARIA. ■

GIOIA, SODDISFAZIONE, FELICITÀ

PETER AMSTERDAM, ADATTATO

TUTTI ABBIAMO INNUMEREVOLI OPPORTUNITÀ E POSSIBILITÀ DI FARE PROGRESSI NELLA FEDE, nei rapporti, nel lavoro, nella vita interiore e così via. Naturalmente, fare progressi in qualsiasi campo richiede alcuni elementi di determinazione, disciplina, sforzo, sacrificio e lavoro sodo, ma i risultati ne valgono la pena.

Credo che gioia, soddisfazione e felicità dipendano intrinsecamente da una forte connessione con Dio. Ciò non significa che non pensiamo ad altro che a Dio, che siamo in ginocchio a pregare a tutte le ore, o che guardiamo così in alto da non vedere dove mettiamo i piedi. Dio ha affidato a ognuno di noi delle responsabilità che vanno curate. Dobbiamo prenderci cura di noi stessi, della nostra famiglia e dei nostri cari, e dobbiamo rispettare le responsabilità del nostro lavoro o della nostra chiamata, tutte cose che comportano migliaia di particolari ogni giorno.

Avere una vita strettamente connessa a Dio vuol dire avere un rapporto con Lui. Vuol dire invitarlo a intervenire nei dettagli quotidiani della nostra vita, delle nostre responsabilità, della nostra famiglia e dei

rapporti con gli amici e i colleghi. Vuol dire permettergli di essere una parte integrante della nostra vita.

È in questo rapporto interattivo con Dio che troviamo gioia, soddisfazione e felicità. Quando viviamo in accordo con Lui, ci lasciamo usare per i suoi scopi e quindi possiamo ricevere le sue benedizioni.

Purtroppo, però, il nostro rapporto con il Signore spesso viaggia con il “pilota automatico”: viviamo la nostra vita mentre Lui sembra solo aleggiare sullo sfondo. È lì, e quando sentiamo di avere bisogno di Lui gli chiediamo di aiutarci o guidarci. Ma quello non è il tipo di rapporto che gli consente di avere il ruolo che desidera nella nostra vita. Lui non è un “galoppino cosmico” a nostra completa disposizione per risolvere i nostri pasticci o far materializzare i nostri desideri. Vuole, e merita, di essere un collaboratore attivo nelle questioni della nostra vita; e più collaboriamo con Lui, più vantaggi ne traiamo.

Un elemento essenziale di questa collaborazione è l'essere disponibili *a Lui* e *per Lui*. *A Lui* nel senso di essere sensibili a quando vuole comunicare con noi e disposti ad ascoltare quello che vuole dirci. *Per Lui* nel senso di essere a sua disposizione come agenti del suo proposito nella vita degli altri, facendo da tramite per la sua comunicazione con chi non ha ancora un





rapporto con Lui.

Renderci disponibili a Dio richiede intenzionalità da parte nostra. Decidiamo consapevolmente di metterci in sintonia con Dio, di dargli l'opportunità di comunicare con noi dedicandogli il nostro tempo, cercando un posto tranquillo e creando il silenzio dentro di noi, in modo da metterci nello stato d'animo giusto per ascoltarlo. Ci apriamo spiritualmente per ascoltare quello che vuole dirci o mostrarci. Ci rendiamo anche disponibili in senso pratico, scegliendo di farci usare dal suo Spirito come suoi rappresentanti. È attraverso la nostra vita, il nostro amore, il nostro esempio, le nostre parole e la nostra testimonianza, che possiamo presentarlo agli altri e introdurli nell'orbita del suo amore.

La nostra disponibilità spirituale e pratica conferma a Dio che è un partner completo della nostra vita, che vogliamo il suo coinvolgimento in tutto ciò che facciamo. È un invito aperto al suo Spirito Santo perché non solo viva in noi, ma s'impegni attivamente nei nostri pensieri e nelle nostre azioni. Ovviamente un simile invito ha delle ripercussioni. Quando lo Spirito di Dio si collega a una persona che si è resa

disponibile, si muove nella sua vita. Avvengono cose, si aprono opportunità.

Quando ci siamo resi veramente disponibili *a Lui*, siamo aperti a ricevere la sua guida e le sue indicazioni. Quando siamo disponibili *per Lui*, seguiamo le sue indicazioni mentre ci guida, secondo il suo proposito, là dove può usare i nostri talenti per renderci una benedizione per gli altri — che si tratti della nostra famiglia, delle persone con cui lavoriamo o di perfetti estranei. Anche se essere disponibili e accettare la sua guida potrebbe non darci i risultati immediati che speriamo, ci mette senz'altro in grado di realizzare il *suo* proposito.

Renderci disponibili *a e per* Dio è una manifestazione del suo controllo nella nostra vita. È l'applicazione di ciò che Gesù indicò quando ci disse di pregare: "Venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra".¹ La nostra disponibilità ci conforma alla volontà, al controllo e allo Spirito di Dio. È in questa conformità con il nostro Dio, Creatore e Salvatore che troviamo soddisfazione e proviamo benessere e appagamento.

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





Una vita piena di gioia

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA

LO SCORAGGIAMENTO ERA OPPRIMENTE E PEGGIORAVA OGNI MINUTO. Era travolta da tante cose; le possibilità svanivano e i problemi si ammuchiavano.

Insegnare non è mai un lavoro facile. È più difficile ancora all'inizio e alla fine dell'anno scolastico – è questa era l'ultima settimana di scuola. Una delle sue classi preferite non se l'era cavata troppo bene durante gli esami. Era colpa sua?

La pagavano in base alle lezioni tenute e questo mese, con due settimane di pausa, aveva ricevuto solo metà del solito salario. Poi uno degli studenti a cui dava lezioni private aveva telefonato per dirle che avrebbe smesso. *Sarà un mese difficile*, pensò, piena d'autocommiserazione.

Mentre usciva, pensò al suo prossimo compleanno, che adesso non si sentiva più in vena di festeggiare. Alcune persone che lei sperava venissero alla festa le avevano fatto sapere che non ce l'avrebbero fatta. I suoi due figli vivevano entrambi in altri paesi.

Il prurito al naso era un segno di lacrime incipienti.

Mentre aspettava l'autobus, i suoi pensieri passarono agli esami che lei stessa avrebbe dovuto affrontare in meno di una settimana – e per i quali si sentiva assolutamente impreparata.

Piovgginava, l'autobus era in ritardo. Finalmente arrivò, ma poco dopo restò bloccato nel traffico e ci volle il doppio del solito per arrivare a casa. Voleva chiamare sua sorella, ma il telefono era scarico. Che giornata!

L'ultima goccia fu la bolletta della luce infilata sotto la porta. Era più salata del solito.

Si lasciò cadere sul divano e si mise a piangere. Era irritata per i problemi, per la situazione, per la sua solitudine, ma anche per essersi permessa di cadere nella depressione e nell'autocommiserazione. In silenzio, fece la più semplice e la più breve delle preghiere, quella che funzionava sempre: «Per favore, Gesù, fai qualcosa!»

La pioggia cessò. Gli uccelli

ripresero a cantare. Il vento portò il profumo dei lillà in fiore. Si sentì sollevata per la prima volta in tutto il giorno. Decise di fare il gioco della gratitudine che aveva giocato così tante volte con i suoi figli.

«Grazie perché i miei figli sono contenti e in buona salute». Tutti e due le davano sempre tanta gioia.

«Grazie perché ho un posto per vivere». Si sentiva già meglio.

«Grazie per la tua provvidenza», sussurrò, mentre preparava il suo tè preferito.

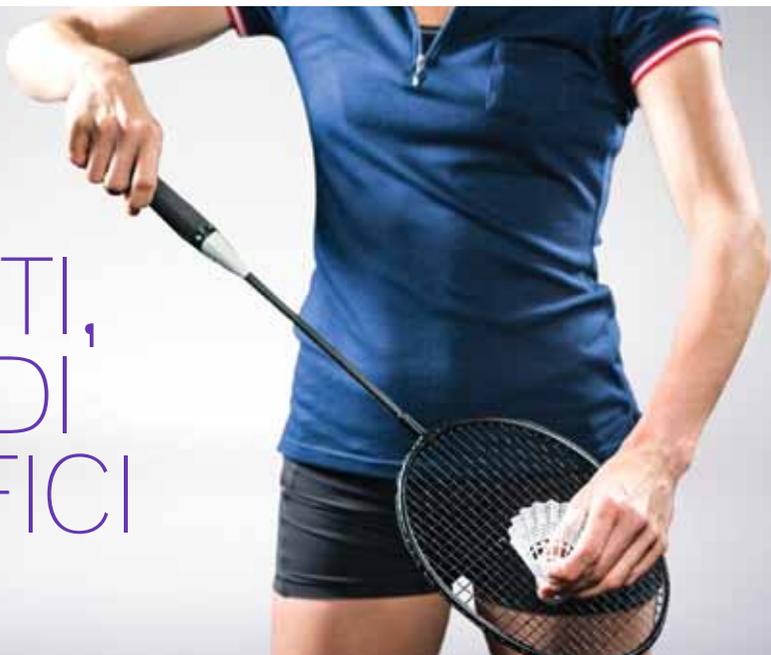
«Grazie per la magia della musica». Aprì la scaletta dei suoi brani preferiti.

Guardò fuori dalla finestra e rimase colpita dai colori vivaci di uno dei tramonti più belli che avesse mai visto. Si sentì riempire il cuore di gratitudine, l'anima le si riempì di felicità, ricordando una volta di più che la vita è piena di gioie, grandi e piccole.

MILA NATALIYA A. GOVORUKHA È UNA CONSULENTE GIOVANILE E FA VOLONTARIATO IN UCRAINA. ■

ZERO CREDITI, GRANDI BENEFICI

ELSA SICHROVSKY



AL PRIMO ANNO DI UNIVERSITÀ, una delle cose che mi piaceva di meno erano le lezioni di educazione fisica, che erano obbligatorie ma non davano crediti aggiuntivi. Gli studenti erano tenuti a seguire quei corsi per quattro semestri consecutivi. Odiavo la sensazione di lavorare per niente.

Per di più ero proprio fuori dal mio elemento in educazione fisica. Il primo era un corso base di badminton. La mia insegnante sorrise nel vedere i miei primi colpi e capii subito che era un sorriso di divertimento piuttosto che d'ammirazione. Avrei preferito passare quel tempo sopra un libro o a rispondere a un test, invece di sudare mentre cercavo d'imparare le manovre fondamentali che le altre studentesse conoscevano già.

Quell'anno, mi stavo lamentando con un'amica, una signora di mezz'età che non aveva mai avuto la possibilità di andare all'università. Sentendo le mie lamentele, ha esclamato: «Di cosa ti lamenti?»

1. Vedi 1 Tessalonicesi 5,18



Molta gente deve pagare un sacco di soldi per imparare a giocare a badminton con un insegnante professionista. E tu puoi farlo ogni settimana come parte dei tuoi studi? Sono invidiosa!»

L'ho fissata, troppo scioccata per rispondere. Quel corso che per me era una croce, per lei era una delizia speciale di cui era invidiosa! Mi sono resa conto che avrei potuto continuare a lamentarmi come una bambina durante quei due anni di educazione fisica, o avrei potuto alzarmi dalla mia poltrona libresca, per così dire, e farmi dei muscoli. Invece di pensare solo al fatto che non avrei ricevuto crediti per quei corsi, potevo concentrarmi sul fatto che mi avrebbero dato l'opportunità di imparare uno sport da un professionista.

Il commento della mia amica mi ha spinto a esaminare la mia reazione ad altri aspetti poco attraenti della vita universitaria – il menù della mensa, i criteri di giudizio dei miei professori, gli esami la mattina presto – e ho scoperto

con imbarazzo che le mie lamentele provenivano da una mancanza di fiducia nell'amore di Dio nei miei confronti e nella sua perfetta saggezza. Non avrei potuto mettere in pratica l'ammonizione di Paolo a «ringraziare per ogni cosa»¹ finché non avessi imparato a vedere ogni seccatura come un gioiello dell'amore di Dio in incognito.

Alla fine del semestre, non solo avevo imparato a giocare a badminton, ma avevo anche migliorato la mia coordinazione dei movimenti e la mia resistenza fisica in genere. Soprattutto, ero diventata più consapevole dei momenti in cui presto così tanta attenzione a una brutta confezione da non riuscire a vedere il regalo. Come disse il poeta tedesco Johann Wolfgang von Goethe: «A rendere felice la vita, non è il fare le cose che ci piace fare, ma farci piacere le cose che dobbiamo fare».

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

STRESSATO

MARIE STORY

HO UN NIPOTINO DI SEI ANNI CHE ADORA I VIDEOGIOCHI. L'altro giorno ero seduta con lui mentre giocava a una corsa d'auto sul suo Wii. I livelli diventavano sempre più difficili, la velocità aumentava e il percorso era sempre più rischioso. Vedevo che stava diventando sempre più stressato – rosso in faccia, mani sudate, incapace di star fermo sulla sedia.

Alla fine, per lui è stato troppo. È scoppiato in lacrime e ha gridato: «Non ce la faccio più! Sono troppo stressato!» Tutt'a un tratto, il gioco che lo stava divertendo è diventato il massimo

dell'infelicità. Mi è venuto un po' da ridere davanti alla sua esplosione drammatica, poi ho spento la TV per un po', tanto per fargli fare una pausa.

Il giorno dopo anche a me è venuta voglia di gridare. Diversi progetti complicati sono arrivati tutti insieme, con scadenze molto brevi. Di solito il mio lavoro mi piace, ma ho sentito aumentare la pressione e mi è venuta voglia di gridare: «Non ce la faccio più!» Non sono scoppiata a piangere e non ho fatto una scenata, ma mi sono davvero sentita di farlo.

Lo stress è la reazione del corpo a un cambiamento che richiede una reazione fisica, mentale o emotiva. La vita ha un equilibrio delicato e, anche se un po' di stress è naturale e può farci bene, troppa pressione in qualsiasi campo può avere effetti negativi, come disturbi del sonno, introspezione, instabilità emotiva e problemi di salute. Più si aspetta e lo si lascia aumentare, più può diventare pericoloso.

Ci sono dei metodi per gestire

lo stress? Be', lo stress non è uno sviluppo recente, è un problema che è in giro da secoli. Per questo la Bibbia è piena di soluzioni. Ecco le più importanti:

PARLA CON QUALCUNO

L'apostolo Paolo ci dice di «portare i pesi gli uni degli altri».¹ Gli altri forse non riusciranno a risolvere i tuoi problemi, ma spesso anche solo poter parlare dei tuoi problemi a un ascoltatore attento può darti un sollievo enorme. Molte volte, una volta che ne hai parlato, i problemi non sembrano più così tremendi e puoi affrontarli senza sentirti stressato o stracarico.

DIVIDI GLI OBIETTIVI IN FASI PIÙ PICCOLE

Se sentiamo troppa pressione, potrebbe essere perché stiamo cercando di affrontare troppe cose allo stesso tempo. Gesù ci dice che il suo giogo è facile e il suo carico (di lavoro) è leggero.²

DATTI OBIETTIVI REALISTICI

1. Galati 6,2
2. Vedi Matteo 11,28–30 NR.
3. Luca 14,28
4. Matteo 6,34
5. 1 Corinzi 6,19–20
6. Matteo 11,28 NR
7. Salmi 55,22
8. 1 Pietro 5,7
9. Ebrei 4,15



Se tu o altri non potete raggiungere le aspettative, forse non le avete analizzate a fondo. «Chi di voi, infatti, volendo costruire una torre, non si siede prima a calcolare la spesa per vedere se ha abbastanza per poterla finire?».³

CONCENTRATI SULLE COSE CHE PUOI CONTROLLARE

Gesù ci dice: «Non siate in ansia per il domani».⁴ Ci sono abbastanza cose a cui pensare oggi senza farci stressare da quello che succederà domani. E «domani» non è soltanto il giorno che viene dopo oggi – sono tutte le cose su cui non abbiamo controllo. Se non puoi farci niente, fidati semplicemente che Dio ti aiuterà ad affrontarle quando verrà il momento.

ABBI CURA DI TE FISICAMENTE

Quando tante cose si ammucchiano, spesso la prima cosa che si taglia è la cura personale. È proprio l'opposto di quel che si dovrebbe fare. Se mangi bene, dormi a sufficienza e fai del moto, ti

sentirai meglio fisicamente; questo ti aiuterà ad affrontare le sfide con più sicurezza ed energia. L'apostolo Paolo ha spiegato: «Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi. ... Glorificate dunque Dio nel vostro corpo».⁵

FAI UNA PAUSA

Proverbi 17,22 dice che «Un cuore allegro è una buona medicina». A volte una piccola pausa è tutto quello di cui hai bisogno quando ti senti stressato. Prenderti il tempo di riposare e rilassarti servirà a schiarirti la mente; poi tornerai al tuo impegno rinfrescato, più felice e più concentrato.

DEDICA DEL TEMPO A GESÙ TUTTI I GIORNI

Gesù dice: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo».⁶

Il re Davide, che fu sottoposto a stress enormi nella sua vita, ci

consiglia: «Getta sull'Eterno il tuo peso, ed egli ti sosterrà; egli non permetterà mai che il giusto vacilli».⁷ Anche l'apostolo Pietro consiglia di «gettare su [Dio] ogni vostra preoccupazione, perché Egli ha cura di voi».⁸ Racconta i tuoi problemi a Gesù e chiedigli di darti soluzioni e consigli. Ti ha promesso un giogo facile da portare, così, se il tuo è troppo pesante, può indicarti come alleggerirlo.

Ricorda che Gesù capisce le pressioni a cui sei sottoposto. «Non abbiamo un sommo sacerdote che non possa simpatizzare con noi nelle nostre debolezze, poiché Egli è stato tentato come noi in ogni cosa».⁹ Se affidi le tue preoccupazioni a Gesù, Lui ti darà la forza di gestire ogni compito e ogni responsabilità – senza stressarti.

MARIE STORY VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI USA, DOVE LAVORA COME DISEGNATRICE ED È ASSISTENTE VOLONTARIA IN UN RIFUGIO PER SENZATETTO. ■



UN TASSISTA INSOLITO

TOMMY PALUCHOWSKI

DRIN DRIN DRIN... la suoneria del cellulare mi ha interrotto mentre navigavo su internet.

«Signore, abbiamo trovato il problema della sua auto. Può venire a prendere il pezzo rotto, come campione per trovare il ricambio», mi ha informato la voce allegra dall'altra parte.

«Di già?»

«Sì, e se viene qui adesso, potremo finire il lavoro oggi stesso».

«Arrivo subito», ho detto, cercando di sembrare contento.

In realtà ero infastidito per questa interruzione dei miei piani. Mi ero svegliato presto per battere il traffico mattutino, avevo guidato da un'estremità della città fino alla zona industriale dal lato opposto. Poi avevo camminato fino al centro

commerciale più vicino, dove avevo fatto in fretta un po' di spesa. Finalmente avevo ordinato la colazione e mi aspettavo di rilassarmi e godermi il servizio internet gratuito per i clienti del caffè.

La cosa più importante, però, era che speravo di prendermela calma. Ho il morbo di Parkinson e il tremore era già cominciato. Il modo migliore per farlo smettere è fare delle brevi pause durante la giornata. Sembrava che in quel momento non ci fosse tempo di farlo.

Cercando di restare calmo ho pagato il conto e ho raccolto le mie cose.

«Taxi?» ha gridato un uomo dalla sua auto, quando mi ha visto uscire.

Era parcheggiato in un punto strategico, il più vicino possibile all'ingresso principale. Sono rimasto

un po' sorpreso nel vedere che si era limitato a sporgere la testa dal finestrino, senza uscire dal veicolo. E poi, quello non era un posto riservato ai disabili?

Abbiamo negoziato un prezzo che sembrasse giusto a entrambi.

Quando ho aperto la portiera posteriore ho visto una stampella sul sedile. Ho depositato lì la mia spesa e mi sono seduto davanti.

L'autista ha avviato il motore e immediatamente ha preso una seconda stampella adagiata di fianco a lui. Con la mano destra ha appoggiato abilmente la stampella sull'acceleratore e l'ha spinto. L'auto è uscita dal parcheggio e ci siamo avviati.

Sorpreso, ho guardato più attentamente le gambe dell'autista. La destra arrivava solo al ginocchio.

Mi lamentavo perché non avevo le scarpe, poi ho visto un uomo che non aveva i piedi.

—Attribuito a Denis Waitley (n. 1933)

L'allegria, si direbbe, è una questione che dipende altrettanto dallo stato delle cose interiori, che dallo stato di quelle al di fuori di noi.

—Charlotte Brontë (1816–1855)

Ci vuole lo stesso tempo per vedere le cose buone della vita che per vedere quelle cattive.

—Jimmy Buffett (n. 1946)

Un autista con una gamba sola!
— mi sono detto. Ma non è stata l'unica sorpresa.

Ci stavamo avvicinando a un semaforo rosso. Per fermare l'auto, l'autista ha sollevato la gamba sinistra con la mano sinistra e l'ha messa rapidamente sul pedale del freno. Poi è scattato il verde e il tassista, con la sinistra ha tolto la gamba dal freno e allo stesso tempo ha premuto l'acceleratore con la stampella tenuta dalla mano destra. I suoi movimenti erano ben coordinati e l'auto si è mossa senza problemi nel traffico.

Mentre cercavo di digerire quello che avevo visto, ho sentito: «Scusi, signore. Posso farle una domanda?»

«Certo, dica pure».

«Lei frequenta la chiesa?»

«Sono salvo. Grazie per avermelo chiesto». Ho provato ammirazione per lui, per come cercava di essere un testimone della fede quando ne aveva l'opportunità. «Posso fare io una domanda a lei?»

«Sì» — ha risposto cordialmente.

«Da quanto tempo fa il tassista?»

«Tre anni».

Poi, rendendosi conto di cosa volevo veramente sapere, ha continuato: «Non volevo finire a mendicare per strada, perché lì non c'è futuro e io ho una famiglia da mantenere. E poi, un uomo deve avere un po' di rispetto per se stesso, o non può sopravvivere».

In quel momento mi sono visto. Mi stavo lamentando per i piccoli tremori dovuti alla mia malattia e per le interruzioni al mio programma per la giornata,

ed ecco qui un uomo che non aveva permesso alla sua sfortuna di rovinargli la vita. Improvvisamente mi sono reso conto delle mie benedizioni. Potevo camminare senza problemi. Avevo appena terminato una buona colazione. Potevo permettermi di prendere il taxi. Il meccanico stava lavorando sulla mia auto e probabilmente me l'avrebbe restituita in giornata. Mi andava tutto bene.

In quel momento il breve tragitto è terminato e siamo arrivati al garage. «Grazie. Dio la benedica! E continui così!» — gli ho detto .

La vita è meravigliosa! — ha cantato il mio cuore.

TOMMY PALUCHOWSKY HA INCONTRATO GESÙ NEL 1984 E HA FATTO PARTE DI LFI DA ALLORA. ■



NIENTE DA TEMERE

KOOS STENGER

I MIEI TIMORI PEGGIORI SI SONO AVVERATI IL GIORNO IN CUI SONO FINITO IN OSPEDALE. Detestavo entrare in quella fabbrica della salute, enorme e minacciosa, i cui medici impersonali avrebbero studiato i miei sintomi con uno sguardo professionale distante e le infermiere sarebbero comparse di fianco al mio letto alle ore più strane per infilarmi un termometro, farmi un'iniezione o portarmi una tazza di caffè annacquato.

Dio, fammi uscire da qui!

Non preoccuparti, ha risposto.

Come fai a dirlo? Odio stare qui!

Ero certo che Dio mi aveva preso per qualcun altro. Quel posto non era adatto a me. Perché proprio io?

Non preoccuparti, Dio mi ha detto di nuovo. *Sono sempre con te.*

Sempre?

Sì, figlio mio. Sempre!

Quel pensiero mi ha ridato la pace. Mi sono riappoggiato al cuscino e ho cercato di rilassarmi; ma ero ancora un po'

preoccupato. E mi sono sentito più nervoso quando è comparso un altro medico che ha dato un'occhiata alle mie carte e ha aggrottato le sopracciglia.

Le infermiere hanno continuato a infilarmi in bocca il termometro. Hanno continuato a infilarmi aghi nel braccio come prima cosa al mattino, ma potevo anche vedere Dio che mi sorrideva.

Va tutto bene, figliolo. Te l'ho detto, sono con te.

Ed è servito. Ho provato la pace. Non il tipo che provi quando sei seduto su una panchina davanti a un bel lago di montagna e ascolti gli uccelli che cantano lodi al Creatore. Ma era pur sempre la pace. Forse ancora migliore di quella che si prova davanti a quel lago.

E sembra che anche gli altri se ne siano accorti. Il giorno che sono uscito dall'ospedale, mi si è avvicinato un uomo che non avevo mai visto prima.

«Posso parlarle?» mi ha chiesto. Ho incartato le sopracciglia.

«Certo».

«Lei è un credente, vero?»

«Che cosa glielo fa dire?»

«Due settimane fa, mi hanno ricoverato d'urgenza. Stavo andando in vacanza, invece sono finito in ospedale. Stavo pensando seriamente di buttarmi dalla finestra. Poi ho visto lei».

E allora? Per quel che può servire — mi sono detto.

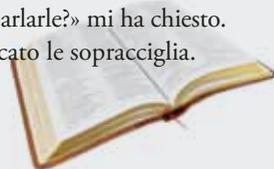
«Lei era così calmo. Nessun sentore di stress. Mi sono chiesto perché, poi ho visto una Bibbia sul suo comodino. E me ne sono reso conto: Dio è con me. Non c'è nulla da temere».

Mi ha stretto la mano e si è profuso in ringraziamenti per averlo aiutato.

Aiutato? Non avevo fatto niente del genere. Ero occupato a combattere i miei timori.

Poi, però, ho sentito di nuovo Dio: *Te l'ho detto, sono sempre con te. Non c'è niente da temere.*

KOOS STENGER È UNO SCRITTORE INDIPENDENTE NEI PAESI BASSI. ■





UN'ONDATA DI GIOIA

PAOLO ALLELUIA

ERA UNA DI QUELLE MATTINE in cui ti svegli e ti ritrovi assalito da una cattiva notizia dopo l'altra. Tutto quello che può andare storto lo fa e sembra che la spirale verso il basso non finisca più. Per giunta mia moglie era via per un viaggio e quando lei non c'è le cose vanno sempre peggio. La giornata era appena cominciata e mi sentivo già abbattuto e scoraggiato.

Poi il motore del nostro furgone ha cominciato a fare rumori strani. Negli ultimi tempi aveva avuto un guasto dopo l'altro. Appena sistemato un problema, si rompeva qualcos'altro. Ho cominciato a pensare che non potevo più contare su quel veicolo, che si stava trasformando in una voragine che inghiottiva tempo, soldi ed energia.

Appena la mia mente si mette su un binario negativo, la cosa peggiore da fare è cominciare ad ascoltarla, come ho fatto quella

mattina. Col passare delle ore tutto è sembrato diventare sempre più tetto e avvilente. Mi sentivo scontento di tutto.

È in questo stato d'animo che di malavoglia ho portato il furgone dal meccanico. Mentre lo controllavano, ho avuto qualche momento per stare da solo. Mi sono ricordato della storia di Pollyanna e del gioco della felicità – cercare di trovare le cose buone della vita quando ci si sente tristi. Ho deciso di provarci e ho cominciato a enumerare le cose di cui essere grato. All'inizio mi sembrava di dover fare degli sforzi per trovare qualcosa, ma continuando mi son venute in mente altre cose e alla fine ho cominciato a sentirmi sinceramente grato a Dio per la sua bontà e le sue benedizioni.

E a un tratto è successo qualcosa di davvero magico: come un'onda che spazza via i detriti che si sono ammassati sulla spiaggia, mi

sono sentito travolto da un'ondata di gioia che ha portato via tutto il pessimismo e la tristezza. Il mio cuore e la mia mente si sono riempiti di pace, gioia e contentezza. La mia giornata si è completamente trasformata.

Solo dopo mi sono reso conto che niente era veramente cambiato nelle mie circostanze materiali. Ero ancora dal meccanico con un furgone rotto e mia moglie era ancora via; improvvisamente, però, niente di tutto quello aveva più un peso sulla mia felicità. Mi sono sentito profondamente conscio di com'ero felice e soddisfatto della mia vita e di tutto quello che mi succedeva. Avevo provato la magia della gratitudine che può trasformare una giornata avvilente in un giorno felice.

PAOLO ALLELUIA VIVE IN CROAZIA, DOVE È ATTIVO IN OPERE UMANITARIE DAL 1994. ■

SPUNTI PER LA RIFLESSIONE

LA PACE DI DIO

PACE INTERIORE

LA PACE DI DIO, che supera ogni immaginazione, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù. —*Filippesi 4,7*



Se nella nostra mente non c'è il silenzio, il conforto esteriore non ci servirà più di una pantofola d'oro su un piede gottoso. —*John Bunyan (1628–1688)*



La pace non viene dall'assenza di problemi, ma dalla presenza di Dio. —*Anonimo*

La nostra vita quotidiana può facilmente riempirsi di stress, pressione e confusione. In qualsiasi momento, però, possiamo fermarci e venire alla presenza dello Spirito di Dio tramite la preghiera e la meditazione e li trovare pace e ristoro. —*Segreti per il successo*



Calmati, cuore irrequieto, perché la pace è il sorriso di Dio; il suo amore può riconciliare ogni male e ogni dolore; ama, sì, ama e ama ancora, e attendi con calma ancora un po'.

—*Edith Willis Linn Forbes (1865–1945)*



Gesù giaceva addormentato nella barca. Le onde s'innalzarono, i venti soffiarono. La tempesta sbalottava la piccola imbarcazione. I suoi discepoli erano spaventati; avevano paura del vento e delle onde; temevano per la propria vita. Si avvicinarono a Gesù, lo svegliarono, implorando il suo aiuto. La risposta stava nella sua potenza. Egli disse: «Taci, calmati!» – e tornò la pace. I venti cessarono e ci fu una gran calma.¹ Per quanto sia grande il tumulto nella nostra vita, anche noi possiamo trovare la pace, se ci rivolgiamo a Gesù in cerca di aiuto —*Marge Banks*.

1. Vedi Marco 4,35–41.
2. Le citazioni attribuite a Gesù ma non seguite da riferimenti biblici sono tratte da messaggi personali ricevuti in preghiera da varie persone.
3. Matteo 22,39
4. Proverbi 14,26 NR
5. Apocalisse 3,20

Lascia che il mio Spirito discenda su di te e ti colmi di pace. Lascia che il mio Spirito scorra nei tuoi pensieri, si unisca al tuo spirito e ti dia forza. —*Gesù*²



PACE CON CHI CI STA INTORNO

Vivete in pace; e il Dio d'amore e di pace sarà con voi. —*2 Corinzi 13,11 NR*



Tutti desiderano la pace, ma pochi desiderano le cose che generano la pace. —*Tommaso di Kempis (1380–1471)*



Tutte le opere di amore sono opere di pace. [...] la pace inizia con un sorriso. —*Madre Teresa (1910–1997)*



Gesù ci diede la chiave della felicità e dell'armonia quando disse: «ama il tuo prossimo come te stesso».³ Ricorda che “prossimo” non significa soltanto chi vive alla porta accanto; il tuo prossimo è chiunque Lui metta sulla tua strada.

Quando le persone non trattano gli altri con molto amore, è ovvio che avranno dei problemi. Anzi, molti dei mali del mondo d'oggi possono ricondursi alla mancanza d'amore per Dio e per gli altri. Il semplice amore per Dio e per il prossimo è ancora la soluzione divina, perfino in una società complessa e confusa come la nostra. Se amiamo Dio, possiamo amare gli altri e seguire le sue regole per la vita, la libertà e la felicità. —*David Brandt Berg (1919–1994)*



A volte può esser difficile fare la cosa giusta, specialmente quando la persona con cui hai a che fare non ti ha trattato bene; ma io non ho detto: «Fai agli altri quello che fanno a te». Il mio codice di vita è molto superiore alla normale percezione di giustizia. Voglio che tu viva a un livello più alto. Chiunque può essere buono con chi è buono; ma la persona più grande e che io benedico di più è quella che sa essere buona con chi non lo è. —*Gesù*



PACE IN UN MONDO IN CONFLITTO

Beati quelli che si adoperano per la pace, perché saranno chiamati figli di Dio. —*Matteo 5,9 NR*



Aspettiamo con ansia il momento in cui il potere dell'amore prenderà il posto dell'amore per il potere.

Allora il nostro mondo conoscerà le benedizioni della pace. —*William E. Gladstone (1809–1898)*



La pace non è il rapporto fra le nazioni. È una condizione della mente, generata dalla serenità dell'anima. La pace non è solo la mancanza di guerra. È anche uno stato d'animo. Solo un popolo pacifico può ottenere una pace duratura. —*Jawaharlal Nehru (1889–1964)*



Pregate per quelli che sono afflitti dalla guerra in questo momento. Hanno bisogno delle vostre preghiere. Ognuno di loro ha bisogno di Me, il Principe della Pace. —*Gesù*

PACE CON DIO

Giustificati dunque per fede, abbiamo pace con Dio per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore. —*Romani 5,1 NR*



«C'è grande sicurezza nel timore del Signore; egli sarà un rifugio per i figli di chi lo teme».⁴ Questo rifugio viene promesso a tutti i credenti, tuttavia pochissimi ci entrano. A te dico: «Vieni in disparte, mio caro. Vieni sotto le mie ali, nel mio rifugio, dove potrai provare il mio amore e la mia pace». —*Gesù* ■

Puoi avere la pace di Dio nel tuo cuore invitando suo Figlio Gesù a entrare. Lui dice: «Io sto alla porta e busso: se qualcuno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui».⁵

Caro Gesù, ti prego di entrare nella mia vita e di donarmi la tua pace. Perdonami per le cose sbagliate che ho fatto e aiutami a conoscerti meglio e a parlare di Te con gli altri. Amen.



DA GESÙ CON AMORE

IL SOLE DEL MIO AMORE

Non puoi far uscire il sole in una giornata di pioggia, ma *puoi* cambiare il mondo intorno a te.

La maggior parte della gente si sente più felice e ottimista in una calda giornata di sole che in una di pioggia. Tu puoi riscaldare e incoraggiare le persone che ti stanno vicino con i «raggi di sole» e le buone vibrazioni che emani. Se però ti porti in giro una nuvola di problemi e di guai, è probabile che ti crei un «sistema di bassa pressione» che scaricherà la pioggia e smorzerà e oscurerà la giornata per tutti.

Allora porta con te un'atmosfera calda e solare dovunque tu vada. Fai risplendere sugli altri il sole di un viso felice, rallegrali. Nei momenti in cui non ti senti felice – quando sei sotto pressione o ti senti anche tu sotto una nuvola pesante – chiedimi di scacciare le nuvole e far risplendere su di te la luce del mio amore.

Il sole brilla *sempre* dove ci sono Io. Ho sempre un sacco di raggi caldi da mandarti e voglio che tu li assorba e li rifletta sugli altri. Creiamo un clima felice!