

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 15 • Numero 7

OASI DI PACE

Sei passi di preghiera meditativa

La lunga notte buia

Qualcosa a cui tenersi
aggrappati

L'agenda di Dio

Rivedere le mie priorità

L'ANGOLO DEL DIRETTORE UN INVITO DA DIO

Mentre lavoravo a questo numero di *Contatto*, ho trovato un'ottima citazione: «Il rapporto con Dio non riguarda quello che fai, come lo fai o dove lo fai – riguarda solo la consapevolezza di chi Dio è davvero».

Anche i discepoli di Gesù fecero fatica a capire veramente Dio. Un giorno, mentre osservavano Gesù che pregava, notarono che parlava a Dio in maniera intima. Volevano avere quella stessa connessione, così chiesero a Gesù di raccontare loro il suo segreto.

Gesù rispose insegnando loro il Padre Nostro, poi diede loro qualche altra informazione: «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto. Poiché chiunque chiede riceve, chi cerca trova e sarà aperto a chi bussa».¹

Naturalmente non vuol dire che potrai chiedere qualsiasi cosa desideri e riceverla. La Bibbia spiega il modo in cui le preghiere vengono esaudite: «Questa è la fiducia che abbiamo in lui: che se domandiamo qualche cosa secondo la sua volontà, egli ci esaudisce».² Dio presta ascolto a tutte le nostre richieste e le nostre preoccupazioni, ma non sempre noi sappiamo cosa è meglio, o vediamo il quadro completo delle cose. Lui però sì e risponde in maniera da facilitare i piani che ha per i suoi figli.

Il messaggio di Gesù per tutti noi è che Dio desidera ardentemente comunicare con noi e passare del tempo con noi. La preghiera è il nostro modo per connetterci a Dio; è importante mantenere aperte quelle linee di comunicazione. Se vuoi che Dio sia tuo amico nei momenti difficili, sii amico suo anche il resto del tempo, tenendo qualche buona conversazione con Lui. Ecco l'argomento di questo numero di *Contatto*.

«Venite quindi e discutiamo assieme, dice il Signore».³

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 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. Luca 11,9-10
2. 1 Giovanni 5,14
3. Isaia 1,18
2



Quando si rompe il SEGGIOLINO

JEWEL ROQUE

ERO ECCITATA ALL'IDEA

di diventare madre ancora una volta. Allen era un bimbo dolce e giocherellone. Lo mettevo nel suo seggiolino a dondolo e lui era felice di starvi seduto, sveglio o addormentato che fosse, mentre io stavo seduta a lavorare e lo dondolavo con un piede. Facevo un lavoro d'ufficio part-time da casa ed ero contenta dell'opportunità di continuare a lavorare. Ero orgogliosa di me stessa per come riuscivo a fare tante cose insieme e per i complimenti che ricevevo dagli altri. Anche quando Allen diventò più grande e restava sveglio per periodi più lunghi, amava ancora rimanere nel suo seggiolino.

Poi un giorno il seggiolino mi sembrò più basso. Pensai che la sorella maggiore di Allen, Jessica, che camminava già, ci si fosse

seduta e l'avesse piegato. Tentai di far riprendere al telaio la forma originaria, ma non ci riuscii. Chiesi a mio marito di dargli un'occhiata e la sua conclusione fu che doveva essere saldato e che sarebbe stato più facile prenderne uno nuovo.

Poi venne il momento del pisolino di Allen. Ero abituata a dondolarlo mentre continuavo a lavorare, ma ora dovevo cullarlo tra le braccia. Inizialmente provai a cullarlo mentre camminavo avanti e indietro per la stanza e poi sedendomi su una sedia a dondolo. Quando finalmente si addormentò, non me la sentii di metterlo nella culla per paura che si svegliasse. E rimasi lì seduta, sentendomi inutile. Pensai a tutto il lavoro che dovevo fare e mi sentii ancora più frustrata.

Poi mi venne in mente qualcosa di diverso: *Prega*. Ricordai di aver letto una volta un libro intitolato «Non stare lì impalato, prega per qualcosa». ¹ Lo feci. Pregai per il

mio bimbo, per il lavoro di mio marito, per mia figlia, per le mie responsabilità, per amici e parenti. Quando il bimbo si svegliò, mi sentii rinfrescata e di buon umore. Sentivo di aver realizzato più di quel che avrei fatto se fossi rimasta seduta ad armeggiare al computer. E probabilmente era così.

Gesù disse che «bisogna pregare continuamente». ² D'accordo, non mi avvicinò neanche a quel livello di fedeltà alla preghiera, ma forse, se sfruttò i pisolini di mio figlio per pregare per gli altri, posso avvicinarmi a quell'ideale. Grazie a questa interruzione della mia routine stakanovista, Dio riuscì a farmi capire un valore assai più duraturo.

JEWEL ROQUE HA VISSUTO DODICI ANNI IN INDIA COME MISSIONARIA. FA LA SCRITTRICE E LA REDATTRICE IN CALIFORNIA. ■

1. *Don't Just Stand There, Pray Something* Ronald Dunn (Grand Rapids: Zondervan, 2001)

2. Luca 18,1

IL PRINCIPIO DELLA PREGHIERA

PETER AMSTERDAM, ADATTATO

«GESÙ SI TROVAVA IN UN CERTO LUOGO A PREGARE e, come ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: “Signore, insegnaci a pregare, come Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli”».¹

La preghiera era parte integrante della vita e del ministero di Gesù. Nei vangeli ci sono numerosi riferimenti alle sue preghiere. Insegnò ai suoi discepoli a pregare, essi lo videro pregare, lo udirono pregare per loro e Lui diede loro dei consigli sulla preghiera. Prima di molti degli avvenimenti, dei miracoli e delle decisioni più importanti della sua vita e fino al momento della sua morte, Gesù dedicò tempo alla preghiera. Il fatto che Gesù si facesse un dovere

di pregare e insegnare ai suoi discepoli a farlo indica che è una parte importante del discepolato.

Passare del tempo *da solo* in preghiera era un avvenimento regolare nella vita di Gesù. Per pregare si allontanava dalla folla e a volte dai suoi discepoli più cari.² Pregava anche alla loro presenza.

L'esempio di Gesù nella preghiera ebbe un impatto preciso sui discepoli, come si nota nel libro degli Atti, che spesso li descrive in preghiera. Gesù diede ai suoi discepoli istruzioni su *come* pregare, dicendo: «Voi dunque pregate in questa maniera: “Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo regno. Sia fatta la tua volontà in terra come in cielo. Dacci oggi il nostro pane necessario. E perdonaci i nostri debiti, come anche noi perdoniamo ai nostri debitori. E non esporci alla tentazione, ma liberaci dal maligno”».³

Insegnò ai suoi discepoli anche come *non* pregare: «Quando tu preghi, non essere come gli ipocriti, perché essi amano pregare

stando in piedi nelle sinagoghe, e agli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini; in verità vi dico che essi hanno già ricevuto il loro premio. Ma tu, quando preghi, entra nella tua cameretta, chiudi la tua porta e prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà pubblicamente. Ora, nel pregare, non usate inutili ripetizioni come fanno i pagani perché essi pensano di essere esauditi per il gran numero delle loro parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa le cose di cui avete bisogno prima che gliele chiediate».⁴

Gesù insegnò a essere insistenti nella preghiera, come racconta il vangelo di Luca: «Propose loro ancora questa parabola per mostrare che dovevano pregare sempre e non stancarsi».⁵

Insegnò anche la potenza della preghiera, dicendo che la preghiera riceve una risposta e che va fatta con fede e fiducia, sapendo che Dio è onnipotente e non c'è niente

1. Luca 11,1

2. Vedi Luca 5,15-16; Marco 1,35-37.

3. Matteo 6,9-13

4. Matteo 6,5-8

5. Luca 18,1

6. Matteo 21,21-22

7. Marco 14,38

8. Matteo 19,13-15 TILC

9. Vedi Luca 22,41-42.44



che non sia in grado di fare. Nel libro di Matteo, disse: «Se aveste fede e non dubitaste, non soltanto fareste quello che è stato fatto al fico; ma se anche diceste a questo monte: «Togliti di là e gettati nel mare», sarebbe fatto. Tutte le cose che domanderete in preghiera, se avete fede, le otterrete».⁶

Esortò i suoi discepoli a vegliare e pregare per non cadere nella tentazione e nel peccato: «Vegliate e pregate per non entrare in tentazione».⁷

Gesù pregò anche per gli *altri*, come racconta Matteo: «Alcune persone portarono i propri

bambini a Gesù e gli domandavano di posare le sue mani su di loro e di pregare per loro. Ma i discepoli li sgridavano. Gesù invece disse: «Lasciate stare i bambini e non impedito che vengano a me, perché Dio dà il suo regno a quelli che sono come loro». E [benedisse] i bambini».⁸

Come si vede dal racconto della sua preghiera prima dell'arresto, Gesù pregò con intensità. Il vangelo di Luca ci dice: «Si allontanò da loro, circa un tiro di sasso e, postosi in ginocchio, pregava, dicendo: «Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia

non sia fatta la mia volontà, ma la tua». Ed essendo in agonia, pregava ancor più intensamente, e il suo sudore divenne simile a gocce di sangue che cadevano a terra».⁹

La preghiera è importante nella nostra vita; è un mezzo per comunicare con Dio, per vivere in Lui. È un mezzo per collegarsi alla sua potenza. È un mezzo per amare e aiutare gli altri quando preghiamo per loro. È un mezzo per proteggere la nostra vita e la nostra salute spirituale. Quando preghiamo per gli altri facciamo una differenza nella loro vita. Ci dà l'opportunità di umiliarci davanti a Dio, quando imploriamo il suo aiuto e gli chiediamo perdono.

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

LA LUNGA NOTTE BUIA

JOYCE SUTTIN



ERO ANDATA A PIEDI FINO ALL'ERBORISTERIA, a una decina d'isolati da casa, per prendere alcune vitamine. Anche se mi piaceva camminare e c'ero andata spesso, quel giorno qualcosa sembrava diverso. Avevo faticato a trovare gli spiccioli e mi ero dimenticata la lista.

Tornando a casa mi sono fermata a un incrocio, in attesa che scattasse il verde. Dopo qualche minuto ho notato che le persone mi guardavano in modo strano. Mi sono resa conto che il semaforo era già scattato diverse volte. Poi la camminata verso casa mi è sembrata più lunga del solito.

Entrata in cucina, ho cominciato a preparare la cena. I ragazzi erano tornati da scuola e sapevo che dovevo fare in fretta. Poi è successa una cosa strana. Ho notato una pozza d'acqua sul pavimento e ho capito: ero incinta solo di sette mesi, qualcosa non andava bene e stavo entrando in travaglio.

Eravamo in contatto con un'ostetrica che era venuta a casa nostra diverse volte per visitarci. È arrivata subito e ha confermato che mi si erano rotte le acque e che dovevo andare all'ospedale immediatamente. Poco tempo dopo ero già confinata a letto

in ospedale, in attesa di questo bimbo che voleva nascere otto settimane prima del previsto.

È stata una settimana lunga. Odiavo stare all'ospedale, ma mi hanno assicurato che non avevo scelta, perché il mio utero era compromesso; se non avessi partorito presto, avrei sviluppato un'infezione e sarebbe stato necessario un parto d'emergenza. Ho ribattuto di aver avuto tre parti naturali e tre bambini perfetti, quindi non poteva accadere; ma mi hanno detto che, se fossi uscita dall'ospedale, il bambino sarebbe morto, e probabilmente anch'io.



MI CERCHERETE E MI TROVERETE, perché mi cercherete con tutto il vostro cuore.

—Geremia 29,13

QUAND'ANCHE CAMMINASSI NELLA VALLE DELL'OMBRA DELLA MORTE, non temerei alcun male, perché tu sei con me; il tuo bastone e la tua verga sono quelli che mi consolano.

—Salmi 23,4

Pienamente convinto che CIÒ CHE DIO AVEVA PROMESSO ERA ANCHE POTENTE DA FARLO.

—Romani 4,21



Avevano ragione. Dopo una lunga settimana passata a pregare che il bambino restasse tranquillo il più a lungo possibile, ho cominciato a stare veramente male. Improvvisamente la mia temperatura è salita a 40,5° e mi hanno portato di corsa in sala parto. Dopo alcune contrazioni sporadiche, degli interventi difficili e quasi un cesareo, ho dato alla luce il mio secondo maschio.

È stato diverso dagli altri parti, con poca gioia. Ci sono volute preghiere disperate e medicine forti e il bambino è stato immediatamente portato in unità intensiva. È stata la notte più difficile della mia vita – da sola, dovendo lottare contro una grave infezione che si propagava nel mio corpo, sapendo che la situazione era incerta e il mio bambino aveva solo il cinquanta per cento di possibilità di superare la notte.

La preghiera disperata viene in gradazioni diverse. Avevo pregato per gli altri, per la protezione della mia famiglia e per tutte le solite cose. Niente però era mai arrivato al punto di disperazione che ho raggiunto quella notte.

Ero malata e inerme; potevo soltanto pregare. Non ho fatto altro. Non riesco a dormire. Aspettavo le iniezioni e pregavo. È stata la notte più buia della mia vita e un test di tutto ciò in cui credevo e a cui avevo dedicato la vita.

Quante volte avevo parlato agli altri del potere della preghiera. Quante volte avevo citato versetti biblici sul credere di aver già ricevuto. Quella notte, però, non solo quel bambino ma anche la mia fede era sull'altare; l'unica cosa che potevo fare era rivendicare le promesse di guarigione che avevo imparato e lottare per credere che Dio avrebbe risparmiato il mio bambino.

È spuntata l'alba ed è arrivata un'infermiera per dirmi che lui era stabile. La mia febbre è scesa e ho riposato, addormentandomi per la prima volta dopo il parto. Quando mi sono risvegliata, mi hanno detto che potevo andare nell'unità intensiva a vedere mio figlio.

Ho tenuto fra le braccia quel bimbo piccolissimo e ho pianto.

Dio aveva protetto lui e me durante la notte. Aveva rafforzato il suo cuore e i suoi polmoni deboli e l'aveva mantenuto in vita durante un parto difficilissimo. Era quasi morto, ma aveva lottato per restare in vita e il Signore aveva lottato per noi durante tutta quella notte lunga e buia. Ho tenuto in braccio quel regalo e ho saputo con certezza che Dio ci aveva protetto e aveva mantenuto la sua Parola.

Le cose potrebbero non andare sempre secondo i piani. Ci sono emergenze. Tante cose possono andare storte nella vita. Ma una cosa è certa. Dio è sul trono e la preghiera cambia le cose. Le sue promesse resistono saldamente quando ne abbiamo più bisogno. La sua Parola è un fondamento sicuro a cui appoggiarsi nelle lunghe notti buie della nostra vita.

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE IN PENSIONE; FA LA SCRITTRICE E VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI USA. ■

UN PO' DI PACE

MICHELE ROYS

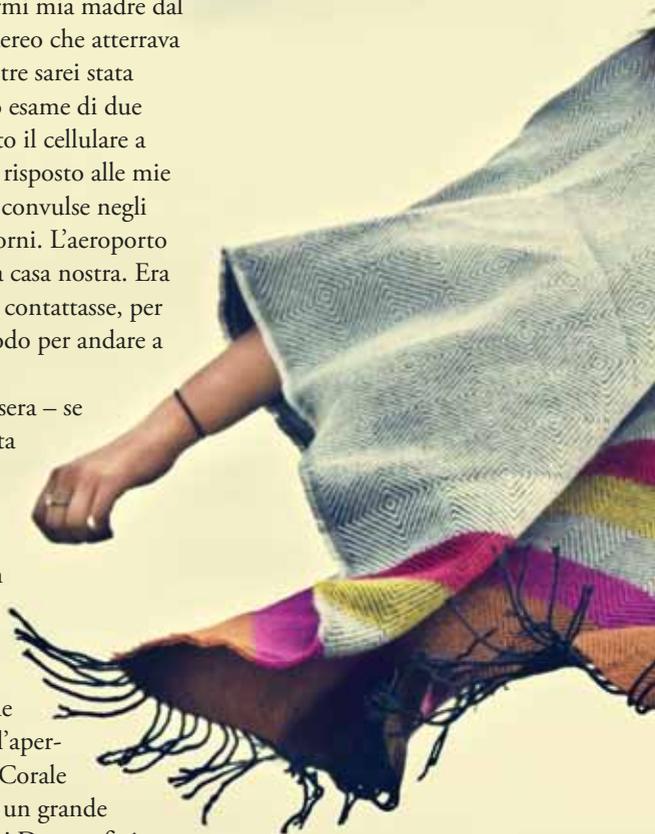
TI È MAI CAPITATA UNA DI QUELLE GIORNATE in cui sembra che il mondo sia contro di te e che tutto quello che potrebbe andare male vada effettivamente storto? Mi è successo il 29 febbraio, un giorno che arriva solo ogni quattro anni. Guardando la lista di cose che dovevo fare quel giorno, sembrava che tutto avesse complottato per quattro anni per far sì che il lavoro di quattro giorni riempisse quelle 24 ore!

Come prima cosa, un esame è stato inaspettatamente rimandato al pomeriggio, quando avevo i bambini a casa da sola; ho dovuto trovare in fretta qualcuno che badasse a loro mentre io correvo in centro a sostenere l'esame. Per giunta quella settimana avevo avuto problemi di sinusite e mal di testa, che mi rendevano difficile muovermi, tanto meno pensare! Dovevo ripassare dieci moduli diversi e non ci avevano detto quali sarebbero stati coperti dall'esame.

In mezzo a tutto ciò, stava venendo a trovarmi mia madre dal Brasile, con un aereo che atterrava più o meno mentre sarei stata seduta per il mio esame di due ore. Aveva lasciato il cellulare a casa e non aveva risposto alle mie mail sempre più convulse negli ultimi cinque giorni. L'aeroporto distava tre ore da casa nostra. Era necessario che ci contattasse, per escogitare un modo per andare a prenderla.

Quella stessa sera – se fossi sopravvissuta alla giornata – avrei dovuto partecipare alle prove del coro in una chiesa giù in centro, perché ci saremmo dovuti esibire due giorni dopo per l'apertura del Festival Corale Internazionale – un grande evento in Irlanda! Dovevo finire d'imparare due canzoni in polacco, oltre a versi in latino, inglese e italiano – tutto prima di sera!

1. Vedi Romani 8,28
2. Giovanni 14,27 BdG
8





Ero sull'orlo delle lacrime e sono scappata in camera un momento per raccogliere i miei pensieri. Mio marito è entrato e mi ha visto in quello stato. Si è offerto di pregare per me e naturalmente ho accettato. Mentre ascoltavo la sua preghiera, qualcosa ha colto la mia attenzione: «Aiutala a trovare la pace e a sapere che sistemerai tutto per il bene».¹

Come posso trovare la pace?
– mi sono chiesta.

Sapevo che non potevo farlo da sola e che dovevo pregare per affidare a Dio tutto quello che avevo nel cuore e nella mente. Ho cominciato la mia preghiera spiegando com'ero frustrata, come i vari dolori mi facevano impazzire e com'ero spaventata dalle incognite della giornata. Nella preghiera ho espresso tutti gli aspetti possibili della giornata, manifestando a Dio

nei particolari il mio bisogno di pace e di una tregua dallo stress. Gli ho chiesto di darmi qualche segnale che mi avrebbe aiutato, perché in quel momento non sapevo se sarei riuscita a guidare fino in centro, nello stato in cui ero.

Improvvisamente mi è venuto in mente un passo della Bibbia: «Vi lascio un dono: la pace della mente e del cuore! E la pace che do io non è fragile come la pace che dà il mondo. Quindi, non siate tristi, non abbiate paura».²

Mi sono chiesta come questo mi avrebbe aiutato a organizzare la giornata, ma ho deciso di chiedere a Gesù di darmi la «pace» che aveva promesso, anche se al momento mi sentivo ancora frustrata e incerta.

Ho cominciato a pensarci su ed è successa una cosa sorprendente. All'improvviso non mi sono più sentita frustrata da tutto quello che avevo in mente prima. Non so come spiegarlo, se non dicendo che mi sentivo «più leggera». La pace a cui stavo pensando si è impadronita della mia mente e del mio spirito, dandomi una sensazione di sollievo, come se camminassi sulle nuvole. La pressione che mi aveva



causato tanta tensione è diminuita e mi sono calmata. La mia mente si è schiarita. Non avevo fatto altro che pregare e pensare per qualche minuto a quel versetto, e quel semplice gesto aveva cambiato tutto il mio modo di pensare.

Sorpresa dalla potenza di Dio, ho cominciato a prepararmi per uscire. Una volta in auto, ho pregato che Dio mi aiutasse a mantenere quella sensazione, perché mi faceva sentire così bene! Mi ricordo di aver pensato: *Non sono più in panico. Non sto più per piangere. È fantastico!*

Sono arrivata in centro e ho trovato facilmente un parcheggio. Anche se era una giornata grigia, non pioveva, il che è fantastico in Irlanda! Sono arrivata con venti minuti d'anticipo nell'edificio dove dovevo sostenere l'esame e ho avuto l'opportunità di parlare con la mia professoressa. Le ho spiegato che avevo mal di testa e che speravo di passare l'esame. Mi ha detto d'essere sicura che me la sarei cavata bene, cosa che mi ha

incoraggiato.

Mentre svolgevo l'esame mi sono resa conto di sapere la maggior parte delle risposte. Sono stata fra i primi a finire e mentre tornavo a casa mia mamma ha chiamato per dirmi che era arrivata e aveva preso un autobus fino alla nostra città, dove un'amica era andata a prenderla per accompagnarla a casa nostra.

Un'altra amica mi ha mandato un sms per dirmi che mi avrebbe dato un passaggio per andare alle nostre prove in centro. Un'altra buona notizia! Le prove sono andate bene e durante quelle tre ore ho avuto un semplice mal di testa, invece di una terribile emicrania, così è stato più facile sopportarlo.

Quando sono tornata a casa, pronta per andare a letto, era quasi mezzanotte. Mio marito mi stava aspettando, così l'ho ringraziato per aver pregato per me. Ho ringraziato anche Dio per avermi aiutato a trovare la sua pace, che aveva trasformato in bene la mia giornata caotica.

Il giorno dopo, ho letto il significato biblico della parola «pace».

Ho scoperto che nel Vecchio Testamento indicava «completezza, sanità e benessere dell'intera persona». Nel Nuovo Testamento la pace spesso si riferisce a una «tranquillità interiore, una combinazione di speranza, fiducia e calma della mente e dell'anima».³

Sono rimasta sorpresa quando mi sono resa conto che era esattamente così che mi ero sentita il giorno prima! La pace in realtà è solo fede. La fiducia che Dio sistemerà tutto – in qualche modo.

Se ti ritrovi ad avere «uno di quei giorni» -- e spero che non arrivi più spesso di un anno bisestile o giù di lì -- prega semplicemente Dio di darti la sua pace, poi lascia che prenda il controllo Lui.

Rimarrai sorpresa dalle soluzioni che troverà e dalla pace che ti darà. «Vivrete nella pace di Dio, che supera di gran lunga qualsiasi immaginazione umana. La sua pace proteggerà i vostri cuori e i vostri pensieri, in Gesù Cristo».⁴

MICHELE ROYS È UN'IMPREDITRICE SOCIALE; HA DUE FIGLI E VIVE IN IRLANDA. ■

3. Bob Edwards, *Living Up in a Down World: Living Life Grace "Fully,"* pg 21

4. Filippesi 4,7



COMUNICAZIONE CON DIO

KEITH PHILLIPS

«**DIO TROVA MODO DI COMUNICARE CON CHI LO CERCA SINCERAMENTE**», spiegò lo scrittore Philip Yancey, «specialmente quando abbassiamo il volume del rumore di sottofondo che ci circonda». Quasi trecento anni prima, Isaac Newton aveva fatto la stessa scoperta, che spiegò in questo modo: «Posso prendere il mio telescopio e osservare lo spazio per milioni di chilometri; ma posso metterlo da parte, entrare in camera mia e chiudere la porta; là, assorto in preghiera, posso vedere il Cielo più da vicino e avvicinarmi a Dio più che se avessi l'aiuto di tutti i telescopi del mondo».

Virginia Brandt Berg approfondisce quel pensiero, descrivendolo ulteriormente: «Quando uno si allontana dalle cose temporali che lo distraggono e lo assillano, e lì, alla presenza di Dio, concentra la mente sulle cose divine, sulla sua maestà e la sua gloria, allora la forza trasformatrice di Dio si mette in moto».

Questo spiega il «chi, quando, come e perché» del processo di

trasformazione, ma trasformato poi in *cosa*? E qui viene il bello! L'apostolo Paolo spiega: «Noi tutti, a viso scoperto, contemplando come in uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella sua stessa immagine, di gloria in gloria».¹

Se con quel tipo di riflessione silenziosa possiamo ottenere quel tipo di risultato, perché non lo facciamo più spesso? Sovente succede a causa del «rumore di sottofondo». Siamo distratti dalle nostre responsabilità e dalle nostre abitudini, dal trambusto degli altri attorno a noi, da uno sbarramento

costante di informazioni e spettacoli e dai nostri stessi pensieri. Per di più è faticoso entrare alla presenza di Dio mediante la preghiera, specialmente se non ci siamo abituati.

Come possiamo renderla un'abitudine? Con una motivazione sufficiente e un esercizio continuo. Quale momento migliore di oggi per cominciare?

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI *CONTATTO* DAL 1999 AL 2013. INSIEME A SUA MOGLIE CARYN ORA LAVORA CON I SENZATETTO NEGLI USA. ■

Noi crediamo in un Dio che crea liberamente il mondo, che lo mette in ordine e lo adorna di bellezza, così che la mente umana possa vedere i segni della sua potenza, della sua grazia e della sua piacevolezza nelle cose che Egli ha creato. Crediamo in un Dio che desidera essere conosciuto, poiché ha creato gli esseri umani in maniera che trovassero pace e gioia nella sua conoscenza. Crediamo in un Dio che non solo mostra i segni della sua potenza nella creazione, ma ci dice anche quali sono la sua volontà e il suo scopo nei nostri confronti: ci indica che tipo di vita dobbiamo condurre per essere in pace con Lui: una vita di giustizia e verità, di misericordia e autocontrollo.

—Rowan Williams (n. 1950)

1. 2 Corinzi 3,18 NR



OASI *di* PACE

Sei passi di preghiera meditativa

1° PASSO: Scegli un luogo appropriato. La maggior parte delle persone trova che la meditazione è migliore in luoghi quieti e senza distrazioni; l'ideale sarebbe lontano da dove lavorano o trascorrono la maggior parte della giornata. Un luogo appartato all'aperto può essere particolarmente adatto. L'aria fresca non solo ci ristora fisicamente, ma serve anche a illustrare come lo Spirito di Dio è in grado di liberare la nostra mente e il nostro spirito.

2° PASSO: Trova il tempo di rilassarti. È quasi impossibile passare immediatamente dagli impegni della giornata a uno stato di preghiera profonda e meditativa. A volte è utile ascoltare una musica rilassante, fare quattro passi, o respirare profondamente. Provando cose diverse, troverai cosa è più adatto per te.

3° PASSO: Deponi le preoccupazioni ai tuoi piedi. Se i problemi ti distraggono, ti precluderanno la pace che potresti ricevere dalla meditazione. Prenditi un paio di

minuti (o tutto il tempo che ti serve) per affidare a Gesù in preghiera le tue preoccupazioni. Sii specifico. Descrivigli cos'è che ti preoccupa, chiedigli di portarlo via e occuparsene Lui. Concentrati sulla capacità di Dio di dare soluzioni, invece che sui problemi. «Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento. E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù».¹

4° PASSO: Rilassati. Fai alcuni minuti di leggero stretching e respirazione profonda, seguiti da un esercizio di rilassamento (concentrati sul rilassare viso e collo, quindi l'intero corpo, una parte alla volta). Se ti senti particolarmente teso, fai una doccia o un bagno o una breve passeggiata nella natura. Oppure, se sei molto stanco, un pisolino potrebbe fare al caso tuo, perché la troppa stanchezza non ti farà beneficiare molto di questi momenti di meditazione.

1. Filippesi 4,6

“
La pace esteriore viene dalla conoscenza interiore di Gesù. Puoi conoscerlo semplicemente invitandolo nel tuo cuore:

Caro Gesù, voglio conoscerti e avere la tua pace. Ti prego di entrare nella mia vita, di darmi la tua pace e di aiutarmi a conoscerti meglio e a crescere nello Spirito Santo e nella conoscenza della tua Parola. Amen.”

5° PASSO: Scegli una posizione comoda. Nella meditazione, la posizione del tuo spirito conta molto di più di quella del corpo. Non c'è bisogno di star seduti in una posizione particolare – neanche di stare seduti, a dire il vero – a condizione, però, che tu stia comodo, per concentrare meglio i tuoi pensieri.

6° PASSO: Medita. Hai trovato il luogo giusto e ti sei rilassato. Hai messo problemi e preoccupazioni nelle mani di Gesù. Ti sei staccato dagli impegni della giornata, sei comodo e disteso.

Ora sei pronto a iniziare la meditazione.

Potresti scegliere di concentrarti su Gesù, pensando a una delle sue qualità, o su qualche benedizione speciale che ha portato nella tua vita. Anche un pensiero specifico della Parola di Dio può essere oggetto di meditazione. Oppure leggere un passo della Bibbia, o uno dei messaggi “Da Gesù con Amore” che si trovano sul retro di ogni numero di Contatto, o qualsiasi altro materiale d'ispirazione. ■

Alla mente che riposa in Te Tu conservi una pace perfetta, perché confida in Te.

—Isaia 26,3

Se Dio è il nostro Dio, ci darà pace in mezzo alle difficoltà. Quando all'esterno c'è una tempesta, Lui creerà la pace all'interno. Il mondo può creare difficoltà in mezzo alla pace, ma Dio crea la pace in mezzo alle difficoltà.

—Thomas Watson (ca. 1620–1686)

La meditazione è semplicemente parlare a Dio della sua Parola, con il desiderio che la tua vita e quella delle persone per cui preghi si trovino d'accordo con essa.

—William Thrasher

Quando ci accorgiamo che la nostra anima sta declinando, è meglio risollevarla subito con qualche meditazione che la risvegli, come quella sulla presenza di Dio, sulla nostra coscienza, sull'infinito amore di Dio in Cristo e sui suoi frutti, sui meriti di una vocazione cristiana, sulla brevità e l'incertezza di questa vita, sul poco a cui ci serviranno fra breve le cose che oggi occupano il nostro cuore e su quale sarà il nostro destino eterno, a seconda di come passeremo questo breve momento, se bene o male. Più spazio lasceremo perché queste considerazioni penetrino nel nostro cuore, più la nostra anima si avvicinerà allo stato di cui godrà in cielo.

—Richard Sibbes (1577–1635)

Al posto della nostra spossatezza e del nostro affaticamento spirituale, Dio ci darà riposo. Ci chiede solo di presentarci a Lui, di passare qualche momento a pensare a Lui, a meditare su di Lui, ad ascoltare in silenzio, dedicandoci a Lui – totalmente e assolutamente smarriti nel nascondiglio della sua presenza.

—Chuck Swindoll (n. 1934)

L'agenda di Dio

PHILLIP MARTIN

SONO SEMPRE STATO UNA PERSONA ORIENTATA AL RENDIMENTO. Ero orgoglioso di sapere cosa fare, di avere una lista di priorità, con le più importanti evidenziate, sottolineate o scritte in maiuscolo. Volavo da una parte all'altra della città, fermandomi qua e là a sistemare le cose più «piccole» mentre andavo a occuparmi delle «grandi».

Alcuni anni fa avevo perfino disegnato la mia agendina giornaliera personale: una scheda stampata su cartoncino che entrava nel taschino della camicia. La portavo sempre con me e ne cominciavo una nuova ogni giorno. Negli ultimi anni ho usato queste schede nei miei seminari sulla gestione del tempo.

Passavo la maggior parte dei miei momenti di meditazione con Dio tenendo in mano penna e agenda, annotando le tantissime

cose che dovevo fare. Di solito finivo il mio periodo di «quiete» con tutte le priorità ben organizzate, scalpitando nervosamente, pronto ad affrontare la giornata. Per me, fare i piani per la giornata era una parte importante del tempo che passavo con Dio.

Qualche tempo fa, però, qualcosa mise in corto circuito tutta la mia maniera di operare. Mi cacciai in una situazione che durò a lungo, in cui mi era umanamente impossibile portare a termine tutto quello che c'era da fare. La mia agenda giornaliera era troppo piena e aveva troppe variabili; c'erano troppe priorità e troppi motivi di stress. Ero esausto fisicamente.

La mia situazione era così insopportabile che non riuscivo a pensare a cosa fare. Volevo solo stare vicino a Dio. Sapevo che solo Lui poteva soddisfare la mia anima e calmare la tempesta. Fu a questo punto che provai ciò che Gesù descrisse in Giovanni 15: «Io sono la vite, voi

siete i tralci; chi dimora in me e io in lui, porta molto frutto, *poiché senza di me non potete far nulla*.¹ Mi resi conto per la prima volta che Gesù non vuole la mia agenda, né vuole esserne l'autore. Vuole che dimori in Lui, nutrendomi della sua Parola.

Ho ancora la mia agenda di cose da fare, ma non la seguo con la stessa intensità. Non è più la mia massima priorità. Ora la mia massima priorità è Gesù. Spesso è in quei momenti che la mia anima sente i sussurri meno percettibili, solitamente sulle cose che sono importanti per Dio. Se ho la testa e lo spirito troppo pieni dei miei pensieri, non sento quei sussurri e potrei perdermi qualcosa di essenziale nell'agenda divina.

PHILLIP MARTIN (1949–2016)
ERA UN MISSIONARIO AMERICANO
CHE OPERÒ NEL SUBCONTINENTE
INDIANO E IN ALTRI PAESI PER
OLTRE 45 ANNI. ■

1. Giovanni 15,5 *enfasi aggiunta*



DIO CI DICE LE COSE CHE DOBBIAMO SAPERE e a volte anche quelle che vogliamo sapere, ma spesso getta un velo sul futuro, perché rimanga noto solo a Lui. In ogni caso, che lo conosciamo o no, ha promesso di non lasciarci né abbandonarci. «Sono con voi tutti i giorni fino alla fine del mondo»,¹ dice. Ci ha dato la torcia della sua Parola per mostrarci dove porta la nostra strada. Possiamo sempre spargere la luce della Parola di Dio sulla strada davanti a noi.²

La Bibbia dice: «La tua parola è una lampada al mio piede e una luce sul mio sentiero»;³ così, ogni volta che la situazione è incerta e non sono esattamente sicuro se una cosa rientra nella volontà di Dio e funzionerà o no, prego sempre: «Tuttavia, Signore, Tu sei sempre il capo, sei sempre Dio; se le cose non funzionano come mi aspetto o spero, o come cerco di

farle andare, se non è quello che vuoi che io faccia, se hai qualche altra idea e farai qualcosa di meglio o m'insegnerai una lezione che mi serve, o qualsiasi altro scopo Tu abbia, aiutami semplicemente a fare quello che vuoi Tu».

È meglio tenere la mente aperta a qualsiasi cosa Dio voglia farti fare. Di solito è una cosa ragionevole e logica, di semplice buon senso, ma a volte Dio agisce in modo contrario alle aspettative naturali. In quei casi dobbiamo essere disposti a confidare in Lui, anche se sembra che abbia cambiato idea o se le cose non funzionano come volevamo.

Forse non sappiamo che cosa ci riserva il futuro, ma sappiamo chi ha in mano il futuro.

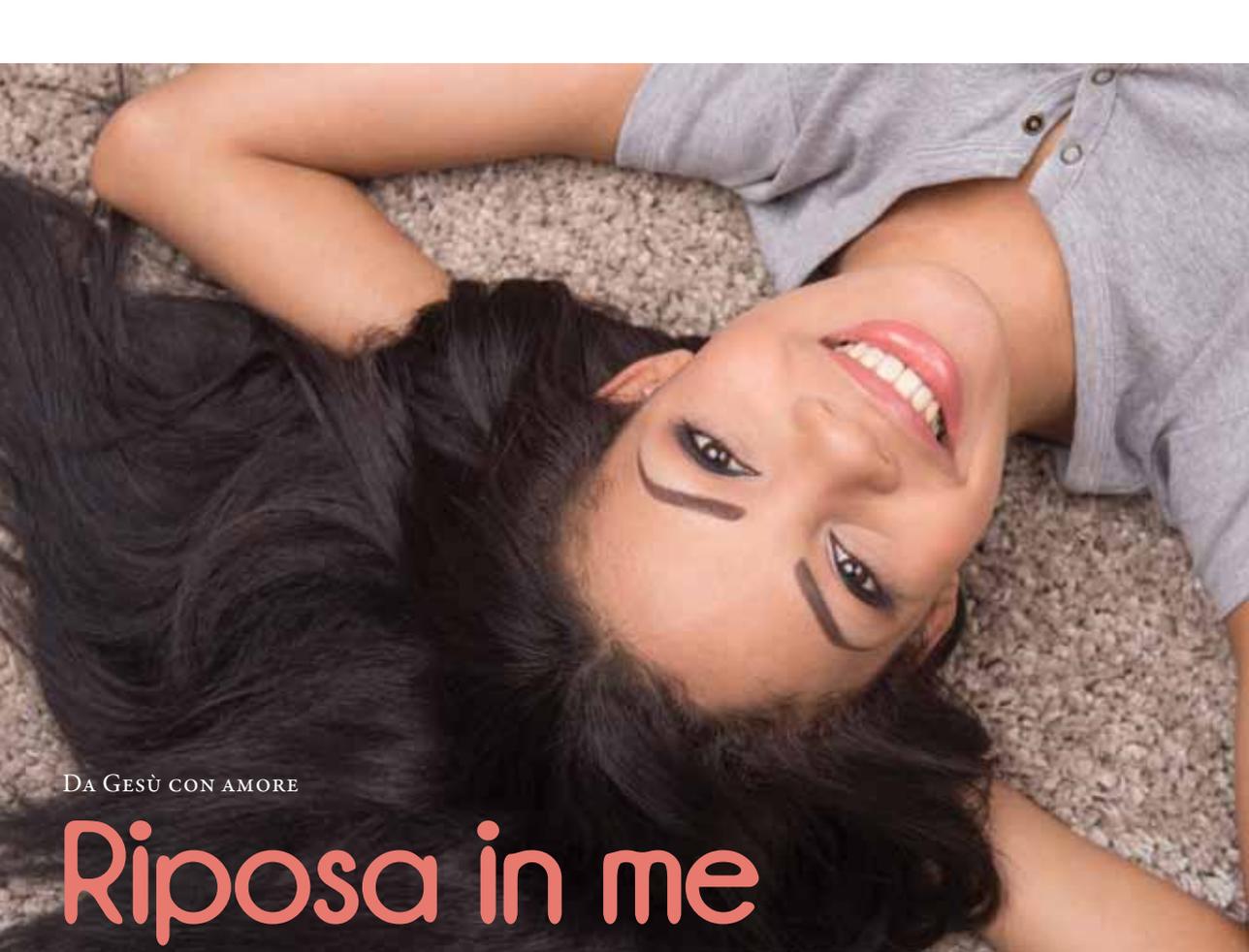
DAVID BRANDT BERG (1919–1994) È STATO IL FONDATORE E IL LEADER DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE, UNA COMUNITÀ CRISTIANA DELLA FEDE. ■

IL FOGLIO IN BIANCO

Sembra che a molti interessi far sapere a Dio ciò che hanno da dire, più di quanto non interessi ascoltare ciò che ha da dire Lui. Cercano di presentare a Dio il loro programma e farglielo firmare. Una volta ho sentito qualcuno dire: «Sei disposto, non a presentare il tuo programma a Dio per farglielo firmare, né a porre la tua firma sul suo programma, ma a firmare un foglio in bianco e lasciare che sia Lui a riempirlo, senza nemmeno sapere che cosa scriverà?»

—David Brandt Berg ■

1. Matteo 28,20 CEI
2. Vedi Salmi 119,130.
3. Salmi 119,105



DA GESÙ CON AMORE

Riposa in me

Mi piace quando prendi il tempo di unirti a Me in spirito. Non c'è nemmeno bisogno di parole, preghiere o lodi. Possiamo comunicare nello spirito se rivolgi a me i tuoi pensieri e permetti alla tua mente e al tuo spirito di soffermarsi lì.

Possiamo essere come due innamorati, felici al pensiero di stare l'uno accanto all'altra, senza bisogno di dire una parola. Si tengono stretti, si guardano negli occhi, e basta quello per comunicare. I loro cuori sono sulla stessa lunghezza d'onda. Non hanno bisogno di comunicare verbalmente, perché la loro vicinanza permette loro di sapere cosa pensa l'altro. Può essere lo stesso tra noi.

Ci vogliono pace e appagamento spirituale per creare questo collegamento con Me. Quando cominci a lodarmi o a pensare a Me, rivolgendo il tuo cuore a Me e meditando sulla mia bontà nei tuoi confronti, i nostri spiriti si collegheranno.

Voglio che impari a entrare in quello stato di rilassamento completo della mente e del corpo, con tutti i tuoi pensieri pieni solo di Me. Sono sempre disposto ad aiutare il tuo spirito, guidarti nelle faccende importanti e darti la soluzione ai tuoi problemi.