

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# contatto

Anno 16 • Numero 8

## CUCINARE PREGHIERE

Una ricetta

## Il mio amico lavapiatti

Una conversazione  
con Dio

## Il meglio del Cielo

Il pane della vita

## L'ANGOLO DEL DIRETTORE IL TURACCIOLLO E LA SBARRA DI FERRO

La Bibbia ci dice che «La preghiera sincera del giusto è molto potente e dà risultati meravigliosi».<sup>1</sup> Ma la maggior parte di noi probabilmente si è chiesta se le nostre preghiere fanno davvero la differenza, soprattutto se abbiamo pregato a lungo e ferventemente per una certa situazione, ma non abbiamo visto il risultato desiderato.

Durante la stesura di questo numero, mi sono imbattuto nella seguente illustrazione:

In una fabbrica, una barra d'acciaio del peso di 500 libbre (circa 225 kg) è stata appesa a una catena. Vicino ad essa un tappo di sughero di medie dimensioni era appeso a un filo di seta. "Quando torneremo in questo posto più tardi", disse una guida turistica a un gruppo di turisti, "vedrete qualcosa che sembra impossibile. Questo tappo avrà fatto oscillare la barra d'acciaio".

La guida ha messo in moto un meccanismo in cui il sughero ha cominciato a battere delicatamente e ripetutamente contro la barra d'acciaio, che è rimasta immobile. I visitatori hanno osservato per un paio di minuti il sughero che colpiva la barra di ferro con regolarità, a mo' di pendolo, per poi proseguire. Dieci minuti dopo, la barra vibrava leggermente; quando il gruppo tornò dopo un'ora, la barra pesante stava oscillando come il pendolo di un orologio.

Quindi, la prossima volta che sentirete che le vostre preghiere non hanno nemmeno il peso di una piuma, ricordatevi del sughero. Spesso le persone e le situazioni non cambiano da un giorno all'altro, anche dopo aver pregato. Ma ogni preghiera è come un altro tappo di sughero che sbatte contro la barra d'acciaio. Forse sembra non fare alcuna differenza nell'immediato, ma col tempo vedremo che Dio ha operato in risposta alle nostre preghiere.

Il direttore editoriale

1. Giacomo 5,16 BDG

Progetto Aurora  
Redazione di Contatto  
Casella postale 7  
37069 Villafranca VR  
e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)  
[www.progettoaurora.net/contatto](http://www.progettoaurora.net/contatto)

VERSIONI ELETTRONICHE DELLA  
RIVISTA SONO DISPONIBILI ONLINE A  
QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE  
LINGUE:  
[www.activated-europe.com/it/](http://www.activated-europe.com/it/)

---

DIRETTORE RESPONSABILE  
Augusto Maffioli  
DIRETTORE EDITORIALE  
Samuel Keating  
GRAFICA  
Gentian Suçi  
TRADUZIONI  
Progetto Aurora  
STAMPA  
BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2018 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), la Bibbia della Gioia (BDG) o La Parola è Vita (PEV). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.

An aerial night view of Liverpool, UK, showing the city lights and the River Mersey. A network diagram with white lines and circles is overlaid on the image. The title 'PERSA A LIVERPOOL' is written in large, white, serif capital letters across the middle. The author's name 'ROSANE PEREIRA' is written in smaller, white, serif capital letters below the title.

# PERSA A LIVERPOOL

ROSANE PEREIRA

Quando andrete a destra o quando andrete a sinistra, le tue orecchie udranno dietro a te una voce che dirà: «Questa è la via; camminate per essa!» —Isaia 30,21

DA QUANDO ERO BAMBINA ho sempre sentito dire che Dio è onnipresente. Di Lui avevo un'idea vaga, come di una specie d'energia cosmica, ma da allora ho avuto alcune esperienze che hanno cambiato questo punto di vista.

A 18 anni, quando vivevo a Londra come studente all'inizio degli anni Settanta, conobbi Gesù in modo personale e il nostro rapporto cominciò a svilupparsi. Di solito facevo lunghe passeggiate nei parchi da sola e mi sembrava che qualcuno stesse camminando al mio fianco, parlando con me come un vecchio amico. Invece di sentirmi sola, mi sentivo ricaricata.

Una volta, alcuni amici di un club di giovani politici mi hanno invitato a passare un fine settimana a Liverpool per un convegno.

All'epoca ero più una seguace della cultura hippie che della politica, ma era un'occasione per visitare Liverpool e le spese erano condivise, così ho deciso di farlo.

L'incontro si è svolto in un grande impianto sportivo e ha incluso una serie di discorsi che ho completamente dimenticato. Ero più interessata a cercare i vecchi luoghi di ritrovo dei Beatles e l'ultimo pomeriggio ho convinto un amico a venire in esplorazione con me.

Ricordo ancora il cielo limpido e il bel tempo primaverile. Mi sono divertita molto, ma quando ha cominciato a calare la sera, ho capito che non avevo idea di dove fosse il mio alloggio. Le case della zona sembravano tutte uguali e le stanze che avevamo affittato erano in una casa privata, quindi non c'erano indicazioni sulla strada.

Il mio amico ha cominciato a preoccuparsi, ma io no. Ho sentito la stessa presenza che mi aveva accompagnato durante le mie passeggiate nei parchi di Londra rassicurarmi che sarebbe andato tutto bene. Abbiamo camminato per circa dodici isolati quando una piccola voce dentro di me ha detto: *Gira a sinistra adesso*. L'abbiamo fatto e ben presto ho visto il resto degli amici con cui avevo viaggiato, in piedi fuori dalla porta d'ingresso della casa in cui eravamo alloggiati. La Bibbia dice: "Dio è il nostro rifugio e la nostra forza, un aiuto molto presente nei guai"<sup>1</sup>, e ne ho certamente avuta la dimostrazione in quel momento.

ROSANE PEREIRA LAVORA COME INSEGNANTE E SCRITTRICE A RIO DE JANEIRO, IN BRASILE; FA PARTE DI LFI. ■

1. Salmi 46,1



# CHIEDI, CERCA, BUSSA

PETER AMSTERDAM, ADATTATO

IL SETTIMO CAPITOLO DI MATTEO, l'ultimo del Sermone sul Monte, contiene diverse brevi affermazioni con alcune indicazioni importanti per i credenti. L'attenzione qui è incentrata sulla preghiera: non dobbiamo pregare come gli ipocriti che vogliono esser visti dagli altri<sup>1</sup> o come i pagani che continuano a blaterare, pensando che le loro preghiere saranno esaudite se continueranno a ripeterle,<sup>2</sup> ma piuttosto pregare Dio sapendo

1. Vedi Matteo 6,5-6.

2. Vedi Matteo 6,7-8.

3. Vedi Matteo 6,9-13.

4. Matteo 7,7-11

5. Matteo 5,45

6. Romani 10,12-13.

7. John Stott, *Il messaggio del Sermone sul monte*, 187.

8. 2 Corinzi 12,7-9

9. Salmi 22,1-2

che Lui è il nostro Padre in cielo, che ci ama e ha cura di noi.<sup>3</sup>

«Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, chi cerca trova e sarà aperto a chi bussa. Vi è tra voi qualche uomo che, se suo figlio gli chiede del pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà una serpe? Se dunque voi, che siete malvagi, sapete dare buoni doni ai vostri figli, quanto più il Padre vostro, che è nei cieli, darà cose buone a coloro che glielo chiedono».<sup>4</sup>

Gesù aveva chiesto ai presenti cosa avrebbero fatto se loro figlio avesse chiesto del pane o un pesce, alimenti base nella Palestina dell'epoca. Ovviamente non avrebbero sostituito il cibo richiesto dai figli con una pietra o un serpente. Come faceva spesso, Gesù utilizzò l'argomento "dal minore al maggiore" per farsi

capire. Se i genitori terreni danno buone cose ai loro figli quando glielo chiedono, quanto più Dio darà ai suoi figli ciò di cui hanno bisogno. Dato che Dio è nostro Padre ed è assolutamente buono, possiamo rivolgergli le nostre richieste liberamente in preghiera, come un figlio può chiedere ai suoi genitori qualcosa di cui ha bisogno o che desidera.

Alcuni potrebbero dire che la preghiera non è necessaria, perché ci sono tante persone che non credono in Dio e non pregano ma sembrano cavarsela benissimo. Lavorano e vengono pagate, quindi possono comprare ciò di cui hanno bisogno senza bisogno di pregare per averle. Lo scrittore John Stott ha affrontato questo punto parlando della differenza tra i doni di Dio come Creatore e i suoi doni come nostro Padre:

**Dobbiamo distinguere tra i "doni della creazione" e i "doni della redenzione". È assolutamente vero che offre i suoi doni (raccolto, figli, cibo, vita) indipendentemente dal fatto che le persone preghino o no. Dio dà vita e respiro a tutti.<sup>5</sup> Manda la pioggia dal cielo e stagioni produttive a tutti. Fa sorgere il suo sole sui buoni e sui malvagi allo stesso modo. "Visita" una madre quando concepisce e quando partorisce. Nessuno di**

questi doni dipende dal fatto che le persone riconoscano il loro Creatore o lo preghino.

I doni divini della redenzione, però, sono diversi. Dio non dà la salvezza a tutti allo stesso modo, ma dà le sue ricchezze a tutti quelli che glielo chiedono; perché «chiunque avrà invocato il nome del Signore sarà salvato». <sup>6</sup> Lo stesso vale per le benedizioni successive alla salvezza, le “cose buone” che, come dice Gesù, il Padre dà ai suoi figli. Qui non si riferisce alle benedizioni materiali, ma a quelle spirituali – perdono quotidiano, liberazione dal male, pace, l’aumento di fede, speranza e amore; in pratica, l’opera dello Spirito Santo come benedizione divina onnicomprensiva. <sup>7</sup>

Nel Padre Nostro Gesù insegnò a pregare per entrambi i tipi di doni. Il nostro pane quotidiano è un dono della creazione, mentre il perdono e la liberazione sono doni della redenzione. Preghiamo per essere perdonati e liberati perché questi doni ci sono dati solo in risposta alla preghiera. Ci viene anche detto di pregare per le nostre necessità materiali perché è giusto riconoscere la nostra dipendenza dal Padre.

Ricordando questo, vediamo la prima parte del passo: «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete;

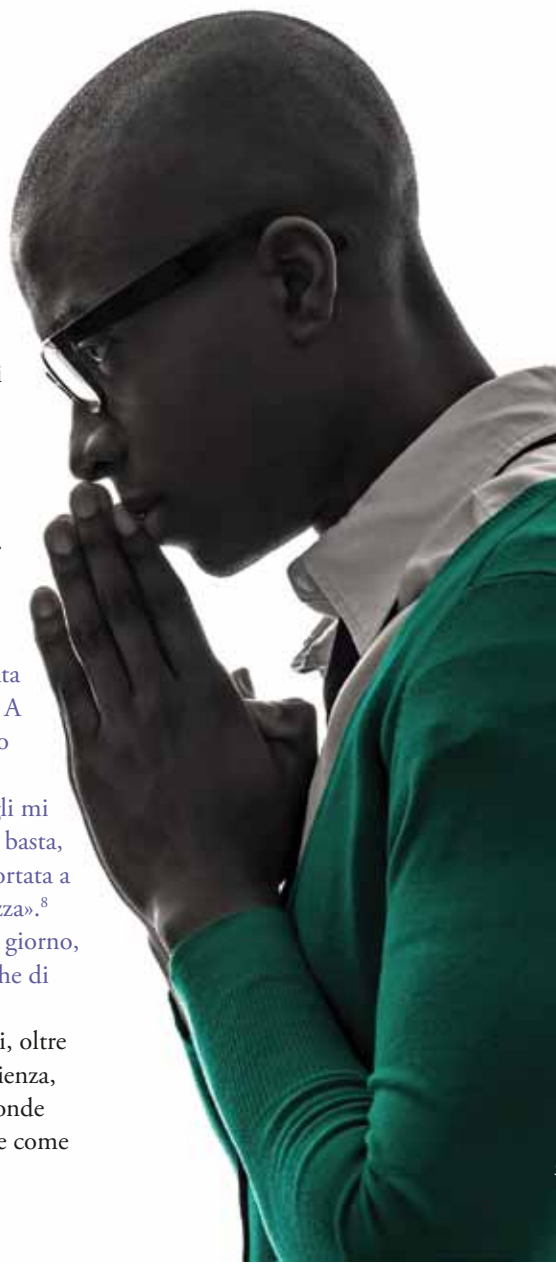
bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, chi cerca trova e sarà aperto a chi bussa». Gesù stava affermando categoricamente che ogni preghiera sarà esaudita in maniera positiva e che riceveremo sempre quello che abbiamo chiesto?

Uno dei principi base per comprendere le Scritture è confrontare ciò che viene insegnato in un versetto particolare con gli insegnamenti generali in esse contenuti. Leggendo la Bibbia è chiaro che non sempre le preghiere sono esaudite come uno chiede. Lo vediamo nei seguenti versetti:

Affinché non m’insuperbisca [...] mi è stata data una spina nella carne [...] A questo riguardo ho pregato tre volte il Signore che lo allontanasse da me. Ma egli mi ha detto: «La mia grazia ti basta, perché la mia potenza è portata a compimento nella debolezza». <sup>8</sup>

O Dio mio, io grido di giorno, ma tu non rispondi, e anche di notte non sto in silenzio. <sup>9</sup>

Da questi e altri versetti, oltre che per nostra stessa esperienza, è chiaro che Dio non risponde sempre alle nostre richieste come





vorremmo che facesse. Il nostro Padre celeste non è un “fattorino cosmico” pronto a esaudire ogni nostro ordine. Né si dovrebbero interpretare le parole di Gesù come se dicessero che Dio garantirà ogni nostro desiderio. Anche se alcune delle nostre preghiere non ottengono la risposta che vogliamo, possiamo fidare che Lui sa che cos'è meglio per noi.

Dovremmo essere grati che Dio non risponda a ogni nostra preghiera dandoci esattamente quello che chiediamo. Se lo facesse, probabilmente pregheremmo di meno, perché ben presto ci accorgeremmo che gli effetti di avere una risposta alle preghiere avrebbero conseguenze imprevedute e indesiderate. Queste e altre promesse sull'esaudimento delle

preghiere non sono promesse da parte di Dio di darci qualunque cosa chiediamo, ogni volta che lo chiediamo e nei termini esatti in cui lo chiediamo. Se fosse così, la preghiera sarebbe per noi un peso insopportabile.<sup>10</sup> Solo nostro Padre che è onnisciente ed infinitamente buono, saggio e amorevole può sapere a quali preghiere rispondere, quando è meglio farlo e se è proprio necessario farlo.

Per tornare all'esempio dei bambini che chiedono qualcosa ai loro genitori: se il bambino chiedesse un serpente invece di un pesce, il genitore, spinto da amore e preoccupazione, non risponderebbe alla richiesta. I genitori, dotati di maggiori conoscenze e di più saggezza, oltre che di grande amore per il figlio, eviterebbero di soddisfare quella sua specifica richiesta. Potrebbero invece capire che il bambino ha fame e quindi offrirgli qualcosa di più adatto da mangiare. A volte i genitori respingono le richieste dei figli, o le rimandano; oppure danno loro qualcosa che, anche se diverso da quel che hanno chiesto, soddisfa i loro bisogni. Il nostro Padre celeste spesso fa lo stesso quando risponde alle nostre preghiere.

Siamo incoraggiati a pregare – a chiedere, cercare e bussare – perché così facendo riceviamo, troviamo e ci vengono aperte delle opportunità. Nelle Scritture ci sono numerose promesse che indicano che Dio risponderà alla preghiera. Anche se non lo si afferma ogni volta, alla base di queste promesse c'è l'idea che Dio è buono, gli sta a cuore il nostro interesse, ci ama profondamente e desidera che gli presentiamo le nostre richieste; e che, da buon Padre amorevole, risponderà con ciò che sa essere meglio per noi.

Preghiamo per fede, sapendo che Dio risponderà nella maniera migliore per noi o per gli altri, perché ci ama profondamente. Gli presentiamo i nostri bisogni e i nostri desideri, confidando che nella sua infinita comprensione, saggezza e bontà risponderà con un “sì”, un “no” o un “aspetta”. Fiduciosi che sa come rispondere alle nostre preghiere nel modo migliore, possiamo pregare come Gesù: «Non sia fatta la mia volontà, ma la tua».<sup>11</sup>

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

10. Vedi John Stott, *Il messaggio del Sermone sul monte*, 187.

11. Luca 22,42



BONITA HELE

# IL MEGLIO DEL CIELO

**AVEVO QUINDICI ANNI E NON VEDEVO L'ORA** che arrivasse venerdì, perché significava un viaggio al mare. Ogni settimana, durante l'estate, il nostro gruppo di giovani si esibiva in uno spettacolo improvvisato di canti e scenette sul pontile per condividere il messaggio dell'amore di Dio con i passanti.

Un venerdì, un panificio locale ci regalò un bel po' di pane e pasticcini. «Portiamoli in spiaggia», suggerì qualcuno. Quando arrivammo e annunciammo pane e dolci gratuiti, il nostro gruppo fu circondato da una piccola folla di persone bisognose e dall'aspetto stanco. I più accettarono con gratitudine ciò che veniva offerto, ma un paio di loro brontolarono che la loro varietà preferita di pane non era tra quello offerto. Rifiutarono quello che avevamo a disposizione e se ne andarono a mani vuote, sempre brontolando.

Più tardi, si avvicinò a noi una giovane donna. Spingeva un passeggino doppio su cui stavano non solo due bambini, ma anche quelli che sembravano essere tutti i suoi beni terreni. «Ho sentito

che stavate dando via il pane». La sua voce suonava quasi disperata, come sembrava essere la sua vita. Un bambino ci guardava in silenzio dalla carrozzina, a occhi spalancati, mentre un bebè dormiva di un sonno agitato. I loro vestiti sembravano abbastanza nuovi, ma le cose infilate in ogni spazio libero del passeggino suggerivano che la donna non aveva un posto in cui vivere.

Raccolsi in un sacchetto il cibo rimanente – alcuni muffin e un paio di panini – e glielo diedi. Non cercò nemmeno di vedere cosa c'era dentro, ma mi ringraziò profusamente.

Uno dei miei amici iniziò una conversazione con la giovane madre. Mi girai per mettere via le nostre cose, ma sentii abbastanza da capire che le stava dando l'indirizzo di un ricovero per donne e il denaro per arrivarci. Ero contenta che fosse venuta da noi, che fosse in grado di ricevere un po' di aiuto e un po' di speranza.

Pensai anche ai due che se n'erano andati a mani vuote.

Il pane del cielo è dato liberamente a tutti quelli che lo cercano. I momenti in cui rimango insoddisfatta sono quelli in cui non lascio che entri nel mio cuore e riempia la mia anima.

BONITA HELE È UNA SCRITTRICE E CURATRICE INDIPENDENTE; VIVE NEGLI USA E FA PARTE DI LFI. ■

Vidi più chiaramente che mai che il primo grande compito fondamentale che dovevo svolgere ogni giorno era avere un'anima felice nel Signore. La prima cosa di cui occuparmi non era come servire il Signore o come potevo glorificarlo, ma come la mia anima poteva ottenere uno stato di felicità, come il mio uomo interiore poteva ricevere nutrimento. Vidi che la cosa più importante che potevo fare era dedicarmi alla lettura della Parola di Dio e meditare su di essa.  
—George Müller (1805–1898)

# CUCINARE PREGHIERE

MARIE STORY



**LA PREGHIERA SPESSO FUNZIONA COME LA COTTURA DEL PANE:** bisogna mescolare gli ingredienti, lavorare l'impasto, lasciarlo lievitare, poi cuocere la pagnotta.

*Primo passo: mescola gli ingredienti.* Quando si cuoce il pane, non si può semplicemente gettare un mucchio di roba a caso in una ciotola e aspettarsi di ottenere una bella pagnotta. Se ci si aspetta di ottenere qualcosa di commestibile, è necessario utilizzare ingredienti specifici.

Dio ascolta ogni tipo e stile di preghiera e ama rispondere alle preghiere anche se non sappiamo veramente come e per cosa pregare. Ma sapere quali "ingredienti" vanno di solito nella preghiera ci dà la fede di aver fatto la nostra

parte; il resto sta a Dio. Ecco alcuni ingredienti importanti:

1) Prega nel nome di Gesù. In Giovanni 14,14, Gesù disse: «Se mi chiederete qualche cosa *nel mio nome*, io la farò».<sup>1</sup>

2) Sii preciso e specifico. Parla a Gesù dei tuoi bisogni e digli come vorresti che li supplisse. Matteo 7,7 dice: «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto». Per "cercare" nel posto giusto e "bussare" alle porte giuste, è utile sapere cosa vuoi e cosa stai cercando.

3) Rivendica le promesse di Dio. Parlando a suo Padre, Gesù disse: «La tua parola è verità».<sup>2</sup> La Parola e le promesse di Dio sono reali e autentiche.

4) Abbi fede di ottenere una risposta. Giacomo 1,6-7 dice: «Quando chiedete, fatelo con fede, senza avere dubbi, perché chi dubita è come un'onda del mare, sospinta qua e là dal vento. [...] Se siete indecisi e non chiedete con fede, non illudetevi di ricevere qualcosa dal Signore».<sup>3</sup>

5) Circonda la tua preghiera di lodi e ringraziamenti. L'apostolo Paolo scrisse: « Non state in ansia per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti».<sup>4</sup>

Questi sono alcuni ingredienti base della preghiera, proprio come farina, sale, acqua e lievito sono gli ingredienti base per il pane.



1. Corsivo aggiunto
2. Giovanni 17,17 BDG
3. BDG
4. Vedi Filippesi 4,6
5. Vedi Ebrei 10,36.
6. NR



*Secondo passo: lavora l'impasto.*

Una volta che gli ingredienti sono mescolati, è il momento di impastare. Può essere un lavoro duro. Quando si fa il pane, è necessario arrotolare l'impasto più volte, piegarlo e comprimerlo a lungo.

Non sempre consideriamo la preghiera come un vero lavoro – spesso è l'ultima cosa a cui ci rivolgiamo dopo esserci dedicati per un po' di tempo da soli a un problema – ma a volte Dio si aspetta che continuiamo a pregare fino a che non riceviamo la risposta. Luca 18,1 dice che «bisogna pregare continuamente senza stancarsi».

*Terzo passo: la lievitazione.*

L'ultima fase di preparazione del pane, subito prima di essere infornato, è la lievitazione. È quando si lascia che il pane si gonfi. A questo punto non c'è molto da fare perché gonfi più velocemente. Devi solo andare via e fidarti che funzionerà. La pazienza è la “lievitazione” della tua preghiera.<sup>5</sup>

A volte, dopo aver aspettato un po', la pasta va schiacciata ancora, per poi lasciare che si alzi di nuovo. Anche la preghiera spesso funziona così. Hai fatto la tua parte pregando, hai avuto fede, hai pregato regolarmente, sei stato paziente, eppure capita qualcosa che sembra essere un grande rifiuto o un posticipo. La fede ti permette di continuare a confidare anche quando sembra che le tue preghiere non abbiano funzionato. La fede è come il lievito che farà lievitare la pasta anche dopo che è stata schiacciata. Ebrei 11,1 dice: «La fede è certezza» – la *prova* o la garanzia – «di cose che si sperano, la dimostrazione di cose che non si vedono».

*Quarto passo: cuoci il pane.* Una volta messo il pane nel forno, bisogna aspettare ancora un po'. A volte questa può essere la parte più difficile del procedimento della preghiera, l'attesa di una risposta. Si sente l'odore del pane – si sente che Dio sta lavorando – ma ci vuole tempo. Spesso, più grande è la richiesta, più tempo ci vuole per ottenere la risposta. I panini piccoli cuociono in pochi minuti, mentre per una pagnotta intera ci può volere quasi un'ora. Il ritardo non significa che non ci sia pane in arrivo, ma solo che bisogna pazientare un po' più a lungo.

Una volta nel forno, bisogna fidarsi che cuocia. È possibile

continuare ad aprire il forno e controllarlo, ma non lo farà cuocere più in fretta. Ebrei 11,6 dice che quando si presenta una richiesta a Dio bisogna credere «che Egli ricompensa tutti quelli che lo cercano».<sup>6</sup> Devi solo lasciarlo lì e aspettare che il timer di Dio “suoni”.

Qualche tipo di pane richiede più tempo di altri per cucinare. Alcuni tipi hanno bisogno solo di pochi ingredienti, mentre altri richiedono una maggiore varietà di elementi. Qualche pane è veloce da fare, mentre altri richiedono un processo di lievitazione più lungo, anche un giorno o due, prima di essere pronti per la cottura. Lo stesso vale per le nostre preghiere. Metti insieme gli ingredienti della tua preghiera, falli “lievitare” con la tua fede e fidati di Dio per il risultato.



MARIE STORY VIVE A SAN ANTONIO, IN TEXAS, DOVE LAVORA COME ILLUSTRATRICE E FA VOLONTARIATO COME ASSISTENTE IN UN RICOVERO PER SENZATETTO. ■



Pensiamo che la preghiera sia una preparazione al lavoro, o la calma dopo aver fatto il lavoro, mentre invece la preghiera è il lavoro vero e proprio.

—Oswald Chambers (1874–1917)

La preghiera migliore è una conversazione in cui si parla e si ascolta, ma per me la parte più importante è ascoltare le risposte di Dio.

—Frank C. Laubach (1884–1970)

# PREGHIERE DI DUE MINUTI

CHRIS MIZRANY



**SPESSE HO FATICATO A TROVARE IL TEMPO DI PREGARE.** Anche se mia moglie ed io preghiamo insieme ogni mattina e prima di andare a letto, mi succede di trascurare quel «parlare con Gesù» in maniera regolare durante il giorno, specialmente quando accadono cose improvvise. So che ho bisogno di pregare, ma è difficile, *molto* difficile, riservare del tempo speciale alla preghiera.

Poi ho letto della regola dei due minuti.<sup>1</sup> Ecco come funziona. La maggior parte dei compiti che procrastiniamo in realtà non sono difficili da svolgere: è assolutamente possibile realizzarli — evitiamo semplicemente di *iniziarli* per qualche motivo, soprattutto perché «non abbiamo tempo».

La regola dei due minuti combatte la procrastinazione e la pigrizia, rendendoci più facile

metterci in azione. È costituita di due parti...

## **PARTE 1: SE CI VOGLIONO MENO DI DUE MINUTI, ALLORA FATELO SUBITO.**

Ci sono molte cose che rimaniamo e che potremmo fare in due minuti o meno. Ad esempio, lavare i piatti subito dopo un pasto, mettere la biancheria in lavatrice, portare fuori la spazzatura, ripulire il disordine, inviare una certa email e così via.

Quindi, la regola dice se un compito richiede meno di due minuti per essere completato, dobbiamo farlo subito. Questo vale anche per la preghiera? Certo!

## **PARTE 2: QUANDO SI INIZIA UNA NUOVA ABITUDINE, CI DOVREBBERO VOLERE MENO DI DUE MINUTI PER FARLO.**

Tutti gli obiettivi possono essere raggiunti in meno di due minuti?

Ovviamente no, ma per *ogni obiettivo si può iniziare in due minuti o anche meno.* Le preghiere più lunghe e disperate sono buone e certamente necessarie, ma un buon inizio è fare preghiere anche brevi, ma subito, senza indugi.

Allora, questo come mi aiuta a pregare di più? Bene, invece di aspettare di avere un lungo periodo da dedicare alla preghiera, sto cercando di fare preghiere brevi durante il giorno, non appena se ne presenta il bisogno, se possibile. La Bibbia promette che Gesù mi ascolta sempre, così sto agendo in base a quella verità.<sup>2</sup> E sai cosa? Penso che la mia abitudine alla preghiera stia progredendo.

CHRIS MIZRANY FA IL FOTOGRAFO E PROGETTA SITI WEB; FA IL MISSIONARIO CON HELPING HAND A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■

1. David Allen, *Getting Things Done*

2. Vedi 1 Giovanni 5,14–15.



# CANDELE E PREGHIERE

JOYCE SUTTIN

**CI SONO ALCUNI VERSETTI DELLA BIBBIA CHE MI HANNO PRESENTATO ALCUNE DIFFICOLTÀ.** “Pregate incessantemente”.<sup>1</sup> Mi ritorna spesso in mente e ho imparato che la preghiera è molto importante. Io prego molto, ma non lo faccio incessantemente, quindi mi sono spesso sentita colpevole di non aver pregato abbastanza.

Per quanto le mie intenzioni possano essere buone, la mia mente spesso rimane invischiata in altre cose. Faccio una preghiera rapida prima di mettermi al volante, prima di mangiare, di dormire o quando mi sveglio. Faccio una preghiera quando qualcuno mi chiede di pregare per lui o lei. Ho una lista di cose per cui pregare ogni giorno. Quando mi viene in mente una persona, prego per lei; ma per quanto io preghi, per quanto tempo preghi o per bene che preghi, non sarà mai “incessantemente”.

1. 1 Tessalonicesi 5,17 CEI

Recentemente mia figlia ha preso l'aereo per andare in Europa. Era un volo lungo, con molte coincidenze e volevo davvero continuare a pregare per lei, finché non fosse arrivata a destinazione sana e salva. Ho trovato una candela profumata che chiamano “Sussurri d'angelo” e mi è piaciuta l'idea che anche se non potevo pregare incessantemente, i suoi angeli avrebbero continuato a pregare per lei. Così ho messo la candela in un posto sicuro, visibile, l'ho accesa e ho pregato per il suo viaggio; poi mi sono dedicata alla mia giornata. Ogni volta che passavo davanti alla candela pregavo per lei. La candela ha continuato a bruciare finché non ho sentito che era arrivata sana e salva.

Forse le nostre preghiere sono come quella candela. La nostra fede e la nostra fiducia in Dio sono come incenso profumato che sale fino al suo trono. Forse Lui apprezza il profumo delle nostre preghiere come io ho

apprezzato quella candela. È bello pensare che forse il profumo delle nostre preghiere riempie le sale del cielo come il profumo della candela aveva riempito la mia casa.

Così ho deciso di smettere di preoccuparmi per tutte le volte che non ho pregato. Farò il possibile per cercare di essere più fedele a pregare. Nei momenti in cui mi sentirò più disperata, accenderò una candela profumata e affiderò a Dio i miei pensieri e le mie preghiere. Poi gli affiderò tutto il resto: la mia vita e quella dei miei cari, gettando tutte le mie preoccupazioni su di Lui, perché so che ha cura di me. Poi metterò quel versetto, “pregate incessantemente”, nel contesto giusto. Farò del mio meglio per pregare incessantemente, ma confiderò nella misericordia di Dio quando non ci riuscirò; e lo ringrazierò in ogni circostanza.

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE IN PENSIONE; VIVE A SAN ANTONIO, IN TEXAS. ■

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless top with a floral pattern, is smiling as she washes a white plate in a kitchen sink. Water is running from the faucet. The background is a bright, clean kitchen with a blue wall.

SALLY GARCÍA

# IL MIO AMICO LAVAPIATTI

**ALCUNI DEI MOMENTI MIGLIORI CHE HO PASSATO CON DIO** sono stati mentre avevo le mani immerse nell'acqua sporca. Da molti anni, ho l'abitudine di iniziare la mattinata con alcune letture devozionali e con la preghiera. Inevitabilmente, però, il tempo passa e devo alzarmi e iniziare la giornata prima di sentire di aver finito. Parafrasando un vecchio inno, «resterei nel giardino con Lui, ma il giorno intorno a me comincia». <sup>1</sup> Quindi dico a Dio: *Possiamo finire dopo*, e porto i piatti della colazione in cucina. Non mi piace molto lavare i piatti, quindi a volte metto su un po' di musica ispiratrice o un podcast mentre lavoro, ma spesso sto in silenzio e lascio che la mente vaghi. Rifletto sugli eventi e mi chiedo *come e perché* stiano accadendo alcune cose.

1. "In the Garden", di Charles Miles, 1913
2. *Praticare la presenza di Dio nel 2017*, da [www.crosswalk.com](http://www.crosswalk.com)

Penso a mia figlia, alla sua famiglia e agli altri cari e ben presto i miei pensieri si trasformano in semplici preghiere.

Poi a volte mi viene in mente un pensiero *nuovo*, qualcosa che non avevo mai realizzato prima. Forse un modo nuovo di vedere una situazione o un piccolo incoraggiamento, un'idea o la soluzione di un problema che mi trovo ad affrontare. A volte non è nemmeno un pensiero, ma un senso di pace nel cuore, un sentimento di fiducia e gratitudine.

Quando accade, per me è ovvio che non è una cosa che ho evocato da sola; credo che l'ispirazione venga dalla voce tranquilla di Dio che parla nella mia anima. Come disse Billy Graham: «Posso dirvi che Dio è vivo perché stamattina ho parlato con Lui».

SALLY GARCÍA È UN'INSEGNANTE E UNA MISSIONARIA; FA PARTE DI LFI IN CILE. ■

Guardate l'esempio sorprendente di Fra Lorenzo della Resurrezione. Era un umile cuoco in un monastero francese del diciassettesimo secolo e riuscì a trasformare perfino un lavoro noioso come il lavare i piatti in un gesto di preghiera e in un'opportunità di costruire il suo rapporto con Dio.

«La chiave per l'amicizia con Dio non è cambiare quello che fai, ma cambiare il tuo atteggiamento verso ciò che fai. Le cose che normalmente fai per te stesso, cominci a farle per Dio, che si tratti di mangiare, lavarti, lavorare, rilassarti o portare fuori la spazzatura». <sup>1</sup>

Non esiste al mondo un tipo di vita più dolce e incantevole di una continua conversazione con Dio.  
—Fra Lorenzo (ca. 1614–1691)

Gesù vuole essere il tuo miglior amico, il tuo compagno più fidato. Devi solo rivolgergli un invito: *Caro Gesù, ti prego di entrare nella mia vita e restare sempre al mio fianco. Aiutami a conoscerti meglio e ad avvicinarmi a Te mediante la lettura della tua Parola. Amen.*



# TRE LEZIONI PER LA FEDE

MARCUS VERNIER

TUTTO È COMINCIATO UNA MATTINA IN CUI MI SONO TROVATO IN DISACCORDO SU QUALCOSA CHE MIA MOGLIE AVEVA DETTO. Era uno di quei periodi difficili, quando ti ritrovi irritabile e pronto a trovare difetti in tutto e tutti. Stavo per contribuire alla discussione con una risposta piccata, quando mi sono fermato a metà e ho deciso di pregare se dovevo dirlo o no. La risposta è stata un chiaro no. Tutto è successo molto in fretta nella mia mente, ma ha iniziato una reazione a catena che ha finito col darmi una visione nuova.

La seconda lezione è avvenuta poco tempo dopo. Stavo chiudendo i registri mensili della nostra ditta, compito impegnativo perché sono complicati e richiedono pazienza e costanza. Continuava a spuntare un dettaglio che mi

faceva perdere la concentrazione. Nonostante il lavoro fosse urgente e importante, non riuscivo a capire questo nuovo fattore.

Mi sono scoraggiato e dopo qualche altro click mi sono messo a leggere le notizie, poi sono passato a Facebook e così via. Alla fine ero molto abbattuto, ma sono riuscito a ricompormi e a pregare sul da farsi. Come succede spesso, la soluzione è arrivata quasi immediatamente. Se l'avessi fatto all'inizio, avrei potuto risparmiarmi un sacco di tempo, per non parlare dello stress.

La Parola di Dio c'incoraggia a «gettare sul Signore il nostro peso, e Lui si prenderà cura di noi».<sup>1</sup> Ma come facciamo ad affidargli i nostri pesi, se Lui è lontano un chilometro? O anche solo qualche metro? Possiamo dargli i nostri pesi solo se è lì vicino a noi, o piuttosto *dentro* di noi. Più siamo vicini, più è facile confidare in Lui e dargli i nostri pesi e i nostri affanni e

comunicare con Lui. «Dio è per noi un rifugio e una forza, un aiuto sempre pronto nelle difficoltà».<sup>2</sup>

Questo mi ricorda di quando vivevo a Hong Kong e prendevo sempre un battello fino in centro. Quando rallentava e si avvicinava all'attracco, beccheggiava quasi freneticamente, finché non era ormeggiato e bene assicurato al molo. E qui arriva la terza lezione: darsi da fare per entrare in quel riposo mediante la preghiera, come la parola di Dio c'invita a fare,<sup>3</sup> richiede qualche sforzo, ma è il modo in cui possiamo ormeggiarci con sicurezza alla persona che ha tutte le risposte e che può aiutarci a trionfare nonostante noi stessi.

MARCUS VERNIER FA PARTE DI LFI A TAIWAN. FA IL MISSIONARIO, OLTRE A ESSERE UN PITTORE E SCRITTORE DILETTANTE. ■

1. Salmi 55,22

2. Salmi 46,1 NR

3. Vedi Ebrei 4,11

# DI CHI È IL TEMPO?

ELSA SICHROVSKY



QUALCHE TEMPO FA, ho confidato a un'amica che mi sentivo oppressa dallo stress e dall'ansia per il mio lavoro. Mi ha suggerito di passare più tempo a meditare sulla bontà di Dio e a studiare la sua Parola come antidoto. «Ma non ho il tempo di farlo!» ho protestato.

«Cosa vuol dire, non *hai* tempo?» ha chiesto con un luccichio negli occhi.

«Voglio dire che non ho un sacco di tempo a disposizione!» ho replicato infastidita e perplessa.

«Ah, così non *possiedi* abbastanza tempo? Tanto varrebbe dire che possiedi la luce del sole. Ma non lo diresti mai perché sai che Dio ha creato il sole. Perché non pensi al tempo come a un *regalo* o un *prestito* di Dio, invece di vederlo come una cosa *tua*?»

«Be', no... è solo che...» Ero disorientata. Non mi ero resa conto di aver pensato al tempo come a qualcosa di "mio". Ma era

vero. L'idea che Dio mi *prestasse* o mi *regalasse* del tempo mi sembrava assurda; ero abituata a pensare che a volte ero io a dare generosamente a *Lui* delle preziose porzioni del *mio* tempo. Più ci pensavo, più mi rendevo conto di come questa idea ridicola fosse radicata nella mia coscienza. Quante volte avevo detto di qualcuno: «Mi ha fatto sprecare il *mio* tempo!»

Il giorno dopo, io e la mia amica abbiamo parlato di nuovo. Abbiamo discusso di come l'aver un atteggiamento possessivo riguardo al mio tempo mi avesse portato a concentrarmi solamente sulle mie idee, i miei obiettivi e i miei desideri, di fatto eliminando Dio dalle mie decisioni. Senza il suo aiuto per semplificare il mio orario e il mio stile di vita, facevo fatica a restare al passo con il lavoro. Non c'era da stupirsi che fossi stressata e mi sentissi di non "avere" tempo per comunicare con il mio Creatore.

Nei giorni successivi ho notato che il mio modo sbagliato di ragionare riguardo al tempo aveva influenzato anche il mio modo di vedere la mia famiglia, il lavoro, le mie cose e molti altri aspetti della mia vita. L'aggettivo "mio" aveva pervaso ogni angolo del mio cuore. Invece di essere grata e generosa per tutto ciò che mi è stato *dato*, mi aggrappavo egoisticamente a tutto quello che pensavo essere mio di *diritto*. Quando sembrava che Dio non rispondesse alle mie preghiere o esaudisse i miei desideri, m'infuriavo per come il "*mio* Dio" non faceva quello che volevo, quando lo volevo – come se fosse il mio fattorino.

Non è stato facile riaggiustare il mio modo di pensare e ho tutt'altro che finito, ma sto imparando a dichiarare col salmista: "Tutto ciò che è in cielo e sulla terra è tuo".<sup>1</sup>

ELSA SICHROVSKY VIVE A TAIWAN. ■

1. 1 Cronache 29,11



MARIE ALVERO

# PREGHIERA SEMPLICE

**PARECCHI ANNI FA**, la mia vita era molto incerta. In mezzo a perdite, crisi e stress, ho cominciato a mettere in dubbio tutto, perfino i fondamenti della mia fede. In precedenza mi trovavo a mio agio con la preghiera, ma a quel punto è diventato difficile. Alcuni giorni ero arrabbiata con Dio, altri non ero sicura di potermi fidare di Lui, altri ancora non sapevo neanche come mi sentivo.

Poi mi è venuta l'idea di leggere parte del libro dei Salmi tutte le mattine. Non c'è voluto molto per rendermi conto che è un libro di preghiere. Re Davide condivideva tutti i suoi pensieri e le sue emozioni con Dio, senza censure. Non aspettava di essere nelle condizioni

giuste prima di presentarsi a Dio. Se aveva un cuore rotto, parlava così com'era. Se era sopraffatto dalla gioia, la condivideva con Dio lodandolo.<sup>1</sup> Nel salmo 139 Davide dice a Dio: «Come andare lontano da te, come sfuggire al tuo sguardo? Salgo in cielo, e tu sei là; scendo nel mondo dei morti, e là ti trovo. Prendo il volo verso l'aurora o mi poso all'altro estremo del mare: anche là mi guida la tua mano, là mi afferra la tua destra».<sup>2</sup>

Quando sapeva di aver bisogno d'aiuto, pregava: «A te, Signore, ho gridato, a te ho chiesto pietà: Se muoio e finisco nella tomba, che vantaggio ne avrai? I morti non possono più lodarti, non proclamano la tua fedeltà. Ascoltami, Signore, abbi pietà, Signore, vieni in mio aiuto».<sup>3</sup>

Non sembrano le parole di un cuore che conosce Dio? Sono intime e fiduciose, autentiche, disperate e grate allo stesso tempo.

Davide presentava a Dio qualsiasi cosa provasse in quel momento, chiedeva ciò di cui aveva bisogno. Ho deciso di seguire il suo esempio.

Le mie preghiere hanno perso ogni formalità. Ho gridato la mia disperazione, le speranze, le ferite, le richieste, le gioie, la rabbia, le paure e i bisogni, usando qualsiasi parola e sentimento stessi provando in quel momento. Soprattutto, ho continuato a parlare con Dio. Anche se non capivo. Anche se le risposte tardavano a venire.

La preghiera è semplicemente parlare con Dio. «Non ho ancora aperto bocca e già sai quel che voglio dire»,<sup>4</sup> Davide notò. Dio sa già quello che hai nel cuore, non c'è bisogno di abbellirlo per Lui.

MARIE ALVERO È STATA MISSIONARIA IN AFRICA E IN MESSICO. ORA VIVE CON MARITO E FIGLI IN TEXAS. ■

1. Davide è considerato l'autore di circa metà dei salmi – 78 su 150.

2. Salmi 139,7–10 CEI

3. Salmi 30,8–10 CEI

4. Salmi 139,4 CEI



DA GESÙ CON AMORE

# NON TI CHIEDO LA PERFEZIONE

Molte persone pregano solo quando si trovano in qualche guaio e a quel punto scoprono che la loro fede è debole e il loro rapporto con Me è teso perché non mi hanno dato molta importanza prima che scoppiassero i problemi. Quando pregano, si sentono ipocrite o immeritevoli e non sanno cosa fare o da che parte cominciare per sistemare le cose.

Se qualche volta ti sei sentito così, non preoccuparti. Non devi essere perfetto perché Io risponda alle tue preghiere. Io aiuto tutti quelli che m'invocano con fede, con fervore e umiltà. Rivolgiti semplicemente a Me, quando ne hai bisogno; sistema le cose confessando le tue colpe e facendoti perdonare da Me, poi credi che m'interessa a te e a tutte le cose che ti preoccupano. E soprattutto, questo può essere l'inizio di un rapporto completamente nuovo con Me, nel quale riceverai più risposte alle tue preghiere e sarai più vicino a Me.