

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 16 • Numero 11

BELLEZZA EFFIMERA

Accentuare le cose buone

Il diario della gratitudine

Benedizioni quotidiane

Il lato positivo

La bellezza nei momenti
difficili

L'ANGOLO DEL DIRETTORE IL FRUTTO MIRACOLOSO

Forse avete sentito parlare del “frutto miracoloso”, il *Synsepalum*, una piccola, sorprendente bacca rossa originaria dell’Africa orientale, che dona un gusto dolce a cibi aspri come gli agrumi o alle salse piccanti. Una giornalista che ha provato questo frutto miracoloso ha scritto: «Affondando i denti in un limone, mi preparai a fare una smorfia per il gusto acido che avrebbe aggredito le mie papille gustative. Invece, quasi incredibilmente, non sentii nessun sapore aspro. Quel frutto acido sembrava dolce come una torta di meringa. Era una sensazione surreale, come se stessi assaggiando il risultato di qualche preoccupante modifica genetica. Tuttavia era naturale al cento per cento, era l’effetto incredibile del “frutto miracoloso”». ¹

In un certo senso la gratitudine è come il frutto miracoloso. Quando ce ne riempiamo il cuore e la mente, cambia il nostro modo di sperimentare le cose; anche le esperienze più aspre ci sembrano dolci.

La scrittrice Melody Beattie ha commentato: «La gratitudine apre la vita nella sua pienezza. Fa sì che ciò che abbiamo ci basti e avanzi. Trasforma il rifiuto in accettazione, il caos in ordine, la confusione in chiarezza. Può trasformare un pasto in un banchetto, una casa in un focolare domestico, un estraneo in un amico. La gratitudine dona un senso al passato, porta pace al presente e offre un senso al futuro».

Questo mese, cerchiamo di prestare attenzione alle cose di cui possiamo essere grati. Dopo aver letto gli articoli di questo numero di Contatto, scommetto che vedremo ottimi risultati.

Il direttore editoriale

Progetto Aurora
Redazione di Contatto
Casella postale 6
37036 San Martino Buon Albergo VR
e-mail: contatto@activated.org
www.progettoaurora.net/contatto

VERSIONI ELETTRONICHE DELLA
RIVISTA SONO DISPONIBILI ONLINE 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)

© 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.

1. Da un articolo di Liz Todd, 7 giugno 2008, *Daily Mail*



Anche se il fico non fiorirà e non ci sarà alcun frutto sulle viti, anche se il lavoro dell'ulivo sarà deludente e i campi non daranno più cibo, anche se le greggi scompariranno dagli ovili e non ci saranno più buoi nelle stalle, esulterò nell'Eterno e mi rallegrerò nel Dio della mia salvezza. —Abacuc 3,17-18

Un articolo POSITIVO

BRIAN WHYTE

L'ALTRO GIORNO NEL BLOG DI UNA MIA AMICA ho letto alcuni suoi commenti sul lodare Dio nonostante i problemi e i contrattempi quotidiani. Mi ha molto ispirato.

In genere sono una persona riconoscente. Metto nel mio blog storie ispiranti, oppure le mando per email ai miei amici e parenti, per condividere le cose belle che succedono nella mia vita. Nonostante ciò, dopo tutti questi anni, ancora non ho l'abitudine di lodare Dio anche per le cose "brutte", «rendendo *continuamente* grazie per *ogni* cosa a Dio»;¹ né ho l'abitudine di vedere il bene in ogni cosa.

Dopo aver letto l'articolo della mia amica, però, mi sono ricordato

1. Efesini 5,20, enfasi aggiunta

2. 1 Tessalonicesi 5,18

che le piccole cose quotidiane – un panino, una doccia, un tramonto, le parole incoraggianti di un amico, una passeggiata – sono tutti avvenimenti degni di lode e riconoscenza. In precedenza erano sempre state le cose "grandi" a mandarmi in estasi: come la prima volta che volai su un aereo da bambino o quando partecipai a una riunione di compagni di classe, oppure il giorno in cui incontrerò la mia futura moglie o diventerò padre o troverò un tesoro sepolto su un'isola dei mari del sud. Ma c'è sempre una lunga attesa tra una cosa e l'altra e vanno perdute molte opportunità di "estasi", mentre potrei e dovrei essere veramente felice e grato a Dio anche solo facendo colazione o ricevendo un messaggio dalla mamma.

Facile a dirsi, commenterete voi, e avreste perfettamente ragione; ma la cosa bella di quando ho

letto l'articolo della mia amica è che mi ha fatto immediatamente capire che potevo essere felice per le stesse cose che rendevano felice lei e adottare lo stesso atteggiamento di gratitudine. Una volta che si comincia, diventa una cosa automatica.

Così, vediamo se mi ricorderò queste mie parole quando sarò fermo nel traffico cittadino domani o quando mi sentirò così così o i colleghi mi daranno ai nervi. Queste seccature non avranno importanza. Posso essere allegro e contento anche in quei momenti, se solo decido di vedere la bellezza in tutto quello che succede e «ringrazio in ogni circostanza, perché è questo che Dio vuole da me».²

BRIAN WHYTE FA L'ATTORE ED È PROPRIETARIO DI UNA PICCOLA ATTIVITÀ AD ATLANTA, USA. ■



GRATITUDINE



**ESSERE PIÙ SIMILI A GESÙ
VUOL DIRE DIVENTARE
CRISTIANI MIGLIORI** mediante un'applicazione più sollecita della Bibbia, unita alla guida e alla grazia dello Spirito Santo. Questa applicazione delle Scritture funziona in due modi: primo,

1. Vedi Romani 13,14.
2. *Cultivating Christian Character*, Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005
3. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 24.
4. Vedi 1 Tessalonicesi 5,18.
5. Vedi Efesini 5,20; 1 Tessalonicesi 5,16-18.

richiede di rinunciare all'empietà, di credere che ciò che la Bibbia definisce peccato è davvero un peccato e deve essere contrastato e sconfitto il più possibile. Secondo, c'impone di rivestirci di Cristo,¹ di abbracciare le virtù divine di cui parlano le Scritture e vivere in modo da rafforzare queste virtù nella nostra vita.

Nel suo libro *Coltivare un carattere cristiano*² dopo aver condotto un sondaggio tra cinquemila cristiani, Michael Zigarelli ha scoperto quali virtù sembrano più utili nello sviluppo dell'imitazione di Cristo.

Ci sono tre qualità che spiegano nel modo migliore il motivo per cui i Cristiani più virtuosi sono diversi da quelli mediamente virtuosi. Queste qualità – queste tre colonne del successo – sono la gratitudine, la gioia della vita e la centralità di Dio. [...] I Cristiani che hanno piantato nella loro vita questi tre semi hanno maggiori probabilità di mietere il massimo del carattere cristiano [...] e vedere la manifestazione dei frutti dello Spirito nella loro vita. Le virtù cristiane fondamentali ma elusive (come amore, pace interiore, pazienza, gentilezza, generosità, fedeltà, dolcezza, autocontrollo,

LINE

compassione e propensione al perdono) nascono tutte dalle radici della gratitudine, della gioia di vivere e della centralità di Dio.³

La gratitudine è una qualità chiave per essere più simili a Cristo, perché è una “virtù madre” – una virtù che aiuta a produrre in noi altre virtù divine. Ha un effetto trasformatore sul nostro carattere. Anche in campi come la psicologia e il miglioramento personale è ampiamente accertato che porta benefici, migliora la salute e aumenta il benessere emotivo, sociale e psicologico di una

persona. La gratitudine è universalmente considerata fondamentale per una vita migliore e più felice.

Nelle Scritture, la gratitudine, o riconoscenza, si basa sul concetto che in ogni luogo e in ogni situazione il popolo di Dio dovrebbe ringraziare Colui che l'ha creato e riscattato. Nell'Antico Testamento il ringraziamento è indicato dal termine ebraico *todah*, che viene tradotto con *ringraziamento*, *gratitudine* e *rendere grazie*. È la stessa parola usata per dire *grazie* in ebraico moderno.

Anche il Nuovo Testamento è pieno di esempi di ringraziamenti a Dio, insieme a istruzioni su come farlo. Anzi, ci viene detto di rendere grazie a Dio per ogni cosa⁴ e sempre.⁵

Coltivando la gratitudine, tutto il nostro modo di vedere la vita cambia, perché con il tempo si produce un contesto nuovo o una lente nuova con cui esaminare le circostanze. Cominciamo a vedere le nostre esperienze e tutto ciò che abbiamo alla luce dell'amore di Dio; riconosciamo che qualsiasi situazione potrebbe essere peggiore, ma non lo è. Ciò non significa che non facciamo il possibile per migliorarla, soltanto che la vediamo con gratitudine.

In un certo senso la gratitudine è una mentalità. In qualsiasi circostanza possiamo scegliere di vedere le cose alla luce della riconoscenza a Dio per il suo amore,

le sue cure e la sua provvidenza, invece di paragonarci agli altri o di lamentarci per le nostre condizioni di vita. Dobbiamo concentrare i nostri pensieri sulle benedizioni invece che su ciò che ci manca o su come le cose potrebbero andare molto meglio “*se soltanto...*”. La gratitudine ci fa volere ciò che abbiamo, ci fa essere contenti dello stato in cui ci troviamo e ci fa ringraziare regolarmente il Signore per le nostre benedizioni, scarse o abbondanti che siano.

Spesso è difficile sentirsi grati quando affrontiamo delle difficoltà, quando sembra che la vita non abbia senso e le nostre preghiere rimangano inascoltate. Un atteggiamento grato, però, è ancorato nella fede che Dio ci ama, che ascolta le nostre preghiere e che ci sono sempre cose di cui essere grati anche nella peggiore delle situazioni.

Un modo per coltivare la gratitudine è tenere traccia di ciò di cui si è grati. Tenere un diario della gratitudine aiuta a tenere traccia delle proprie benedizioni e a ricordarle. Fa parte dello sviluppare una mentalità grata e positiva. Ognuno di noi ha molte cose di cui essere grato nella vita di tutti i giorni, ma raramente ci prendiamo il tempo di riconoscerle, così non le registriamo consciamente come tali.

Recentemente ho cominciato a tenere regolarmente un diario di



Il nostro quadro di riferimento diventa la vedova impoverita, il bambino affamato, il padre senza lavoro, il neonato ammalato, il profugo scacciato dalla guerra, l'abitante del terzo mondo privo di elettricità o acqua corrente. Pregare ogni giorno per queste persone è una pratica che illumina la nostra esistenza con la luce brillante della provvidenza divina; di conseguenza si può provare una serie stupefacente di capovolgimenti. L'invidia lascia il posto alla soddisfazione. Il risentimento lascia il posto alla contentezza. La lamentela lascia il posto alla lode. In tutto questo il catalizzatore è la gratitudine, originata da una prospettiva più chiara che a sua volta è generata da una riflessione sui poveri.⁶

questo tipo e sono rimasto sorpreso da quante sono le cose di cui sono grato ma a cui penso raramente. Passo la giornata circondato da benedizioni, ma me ne sono reso conto solo quando ho cominciato ad annotare ogni giorno le cose di cui sono grato. Naturalmente ho sempre ringraziato il Signore, ma solo in termini generici. Ho scoperto che tenere traccia di situazioni specifiche mi ha aiutato a essere più consapevole delle benedizioni ricevute e a essere grato per molte cose che avevo dato per scontate per tanti anni.

Anche se l'ho fatto solo per un breve periodo, ha già cambiato il mio modo di reagire alle cose. Appena ieri mi è arrivata una bolletta inaspettata e la mia prima reazione è stata di lamentarmi; poi però ho riformulato i miei pensieri e ho ringraziato Dio perché avevo i soldi per pagarla. Mi ha fatto sentire molto meglio.

Nella vita ci sono molte cose, grandi e piccole, che possiamo

identificare come benedizioni di Dio: i nostri doni e talenti, gli obiettivi che raggiungiamo, le opportunità che incontriamo, la salute, l'auto che funziona, il cibo in tavola, l'acqua dal rubinetto e così via. Poi ci sono parenti e amici che ci vogliono bene e altre persone che ci hanno aiutato in qualche modo. Tenere un diario ci aiuta ad addestrare la mente a riconoscerle; alla fine la nostra mentalità potrà cambiare in maniera tale che la gratitudine diventa parte di noi, mettendoci sulla strada che porta a essere più simili a Cristo.

Anche ricordare i poveri nelle nostre preghiere può aumentare la nostra gratitudine. Quando preghiamo per chi ha meno di noi, ci ricordiamo che per alcuni di loro la vita è difficile e proviamo gratitudine per la nostra. Quando preghiamo per i profughi che sono stati costretti ad abbandonare tutto e a rischiare la vita per arrivare in un posto sicuro, possiamo vedere la nostra situazione dalla prospettiva giusta.

Come Cristiani, possediamo la benedizione suprema: la salvezza, la consapevolezza che vivremo in eterno con Dio. Abbiamo un rapporto con il Creatore e Sostentatore di tutte le cose. Il nostro Dio è anche nostro Padre; sa di cosa abbiamo bisogno e promette di prendersi cura di noi. In qualsiasi circostanza possiamo trovarci, siamo alla sua presenza. La nostra dovrebbe essere una vita piena di gratitudine e di ringraziamenti a Dio. Essere grati non è la nostra condizione naturale; è una qualità che dobbiamo sviluppare; ma quando ci sforziamo di coltivare la gratitudine nella nostra vita, siamo sulla strada che porta a essere più simili a Cristo.

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

6. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 36.

IL DIARIO DELLA GRATITUDINE

È meglio perdere il conto quando ricordi le tue benedizioni, che perdere le benedizioni contando i tuoi guai.
—Maltbie D. Babcock (1858–1901)

La riconoscenza è la memoria del cuore.
—Jean Massieu (1772–1846)

SALLY GARCÍA

NON RICORDO COME SI SCRIVE QUELLA PAROLA!

Come posso esprimere correttamente questa idea? Non riesco a mettere le mie idee sulla carta!

Mi sono accorta di com'ero arrugginita a scrivere. Da quando avevo finito le scuole non avevo più avuto molte occasioni di ordinare i miei pensieri in paragrafi e ora ne vedevo le conseguenze. Poi mi sono ricordata di quanto mi era piaciuto il corso di scrittura creativa all'università.

È così che è nata l'idea del mio diario della lode. In precedenza avevo tenuto traccia delle mie giornate in maniera abbreviata, tanto per organizzarmi. Per esempio, scrivevo: «8 aprile: spedito un pacco a mia figlia; fatto visita a Maria». Oppure: «Andata dal medico; preso medicine contro l'influenza». Questo diario invece doveva essere diverso. Non mi sarei

limitata a elencare avvenimenti; mi sarei presa il tempo di contemplare tutto ciò che era successo quel giorno e poi avrei espresso chiaramente i miei pensieri e i miei sentimenti.

Soprattutto, mi sono imposta una condizione: non mi sarei permessa di esprimere commenti negativi su persone o situazioni. Tutto ciò che avrei scritto sarebbe uscito da un *cuore pieno di lode* – anche se la situazione fosse sembrata ingiusta, la persona polemica o la giornata totalmente cupa.

È stato un esercizio terapeutico. Ho imparato a scrivere preghiere che mettevano le situazioni negative nelle capaci mani di Dio. Più scrivevo da questa prospettiva positiva, più cominciavo a capire le situazioni, più avevo sentimenti positivi nei confronti degli altri e più idee mi venivano per possibili soluzioni. Questo modo di scrivere mi ricordava di «rendere grazie a Dio in ogni cosa»,¹ sapendo che «tutte le cose cooperano al bene di

quelli che amano Dio».²

Oltre a ricordare le molte benedizioni di ogni giornata, questo mi ha insegnato anche ad affidarne gli aspetti spiacevoli alla preghiera. Questi pensieri e queste preghiere scritte sono come dichiarazioni di fede che posso ripassare ogni volta che le rileggo. Mi sta diventando più naturale vedere gli avvenimenti della vita attraverso il prisma della lode.

In aggiunta, con tutta la pratica che faccio, la mia scrittura sta migliorando e diventando più creativa. Ho comprato una penna calligrafica per i titoli delle pagine e a volte uso caratteri decorativi o faccio schizzi a inchiostro per le annotazioni speciali. Ogni giorno mi ricorda che «se ci fermiamo a pensare, abbiamo qualche motivo per ringraziare».³

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

1. 1 Tessalonesi 5,18
2. Romani 8,28
3. Anonimo

BELLEZZA EFFIMERA

CURTIS PETER VAN GORDER

UN MIO AMICO ha commentato che spesso, dopo aver vissuto una bella esperienza, prova un senso di malinconia. Non ero sicuro di cosa intendesse. Solo quando ho riportato alla mente i sentimenti provati dopo un tramonto magnifico, una giornata fantastica o uno spettacolo commovente, mi sono reso conto che spesso provo la stessa cosa.

Questo misto paradossale di gioia e tristezza è sconcertante. È forse perché ci ricorda la natura passeggera di questi piaceri? Questi sentimenti meravigliosi aleggiavano per un attimo, poi svaniscono nel passato e sopravvivono solo nei nostri ricordi.

Questa sensazione misteriosa è universale. I giapponesi la chiamano *mono no aware*, che significa «il pathos delle cose». È una sensazione che provano ogni anno quando i ciliegi sono nel pieno della loro splendida fioritura. Intorno al mese di aprile, la gente esce a fare picnic e si riunisce sotto i ciliegi in fiore a cantare, meditare e assaporare in pieno un momento che svanirà in un paio di settimane.

I giapponesi cercano di catturare la speciale stagione dei fiori di ciliegio, chiamata *sakura*, nelle composizioni floreali, nella cerimonia del tè e specialmente nei loro *haiku*, brevi poesie simili a istantanee di avvenimenti della natura che trasmettono un sentimento profondo, spesso un pensiero dolce e malinconico.

Asu araba araba to omou sakura kana.

*«Domani e domani,
ci saranno ancora?
Fiori di ciliegio».*

Quando vivevo in Giordania, il momento dell'anno che preferivo era la primavera, quando arrivava la pioggia e il deserto erompeva in una sinfonia di colori floreali. Una volta andammo a Uadi Rum durante un raro temporale e restammo stupiti dalla quantità di cascate che dalle montagne scendevano nella valle sabbiosa. Mentre noi ci affannavamo a proteggerci dalla pioggia, i beduini del posto ne andavano matti e correvano avanti e indietro con le loro jeep, da un lato all'altro dei torrenti appena formati. Erano come bambini che giocavano nelle pozzanghere. Sapevano che ben presto il liquido prezioso sarebbe stato assorbito dalle insaziabili sabbie del deserto.

Ogni anno c'era un paio di giorni in cui cadeva la neve e tutto era coperto da una coltre bianca. In quei giorni speciali facevamo il giro del quartiere per vederlo trasformato da un luogo normale

-
1. NR
 2. 1 Pietro 1,25
 3. Vedi Giacomo 4,14.
 4. Ebrei 13,5
 5. Matteo 24,35; Marco 13,31; Luca 21,33
 6. <http://elixirmime.com>



Cari giovani, voglio farvi una domanda.
Che cosa lascerete alla prossima
generazione? State edificando la
vostra vita su fondamenti sicuri,
costruendo qualcosa che durerà?
—Papa Benedetto XVI (n. 1927)

a un mondo magico e fantastico, fatto di neve e ghiaccio. I bambini costruivano fortini e si tiravano palle di neve, godendosi ogni istante di quell'occasione speciale. Il giorno dopo tutto spariva appena uscito il sole.

La musica e la recitazione sono intrinsecamente effimere nella loro bellezza. Forse è per questo che questo genere di cose ci dona momenti di pura gioia e instilla in noi il desiderio di conservarli.

Anche nella Bibbia troviamo alcune immagini di effimera bellezza. Me ne viene in mente una in Isaia 4,8 che dice: «L'erba si secca, il fiore appassisce, ma la parola del nostro Dio dura per sempre».¹ C'è un altro punto in cui dice che «la parola del nostro Dio rimane in eterno».² La Bibbia parla anche di come la nostra vita terrena è come un vapore, che siamo qui per un po' di tempo e poi svaniamo.³ Penso che Dio abbia fatto in questo modo i momenti meravigliosi

che viviamo — oltre alla nostra intera vita — perché imparassimo a sfruttarli a fondo e soprattutto a trarre il meglio dalla vita.

La Bibbia comunque ci incoraggia anche dicendoci che la Parola e l'amore di Dio non passeranno mai. Gesù ci ha detto: «Non ti lascerò e non ti abbandonerò».⁴ Tre Vangeli ce lo dicono: «Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno».⁵

Rendermi conto che tutti i piaceri di questa vita sono fuggitivi mi aiuta a mantenere la giusta prospettiva di ciò che è veramente importante. Ci sono momenti in cui mi sento come un pellegrino di passaggio in un mondo di dolori e meraviglie, ma ciò mi fa comprendere che quello che viene fatto per amore durerà.

Recentemente ho dato a mia figlia un album di foto della nostra famiglia, chiedendole di tenerlo al sicuro, ma la linea aerea su cui viaggiava ha perso la valigia che lo conteneva! All'inizio questa perdita mi ha quasi sconvolto, finché non mi sono reso conto che i momenti documentati in quelle foto continuano a vivere nei miei ricordi e nella vita dei miei figli. Sono cose che nessuno può perdere o rubarci.

Credo che, incanalando verso gli altri l'amore di Dio e la sua Parola, possiamo avere la certezza di costruire qualcosa che durerà — qualcosa che non svanirà mai e di cui potremo godere in eterno.

CURTIS PETER VAN GORDER
È UNO SCENEGGIATORE E UN
MIMO;⁶ VIVE IN GERMANIA. ■

DEVO PROPRIO FARLO?



OCCASIONALMENTE INSEGO STORIE BIBLICHE ad alcuni bambini dai tre ai cinque anni. È un gruppo piccolo, a volte sono solo in quattro o cinque. Una delle bambine che vengono più spesso è molto sveglia, schietta e ostinata. Qualche tempo fa si era rifiutata di entrare con gli altri perché aveva i capelli in disordine, ma non voleva che la madre glieli spazzolasse perché aveva dimenticato il suo cerchietto per capelli rosa. Ho trovato dei nastri rosa nella scatola delle attività artistiche e lei mi ha permesso di farle delle trecce.

Quando ho terminato, ha rifiutato di ringraziarmi, nonostante i suggerimenti della mamma e l'insistenza di suo padre. Alla fine ha incrociato le braccia e con aria ostile ha chiesto a voce bassa: «Devo proprio farlo?»

Ho esitato un attimo, poi le ho detto: «No, non sei *obbligata*, tesoro». Le ho dato una semplice spiegazione di come la gentilezza “ammorbidisce” i punti ruvidi della vita e rende più facili i rapporti tra le persone; e soprattutto la riconoscenza addolcisce i cuori e tutti apprezzano sempre uno spirito grato. Le mie parole non

hanno avuto l'effetto desiderato e poiché gli altri bambini stavano aspettando, ho dovuto rinunciarci e iniziare la lezione.

Avevo passato un mese difficile emotivamente. Mio figlio, che vive in un altro continente e che non vedevo da più di un anno, sarebbe dovuto venire a trovarmi per tre settimane. Pensava di venire a trovarci anche il suo fratello maggiore, che vive più vicino ma sempre all'estero. Avevamo in mente alcune avventure, avevamo già prenotato un alloggio e avevamo progettato una serie di attività piacevoli. I suoi programmi, però,



erano cambiati e avevamo dovuto annullare tutto.

Ero così distrutta che c'era voluto un paio di settimane per riprendermi. Ero perfino arrivata a dubitare che Dio si curasse veramente di me, perché aveva permesso che succedesse questo. Quella sera, dopo il caso della bambina, non sono riuscita a dormire e ho continuato a pensare ai miei figli. Anche se sono già adulti, mi ricordo ancora episodi buffi e bravate della loro infanzia. *Perché, perché non posso stare con loro adesso? Avevamo progettato di vederci da mesi! Perché, Dio?*

Dentro di me sapevo di non avere il diritto di sentirmi frustrata con Dio, ma non potevo farne a meno.

Poi mi sono ricordata della storia delle trecce e dei nastri rosa. *Non è che Dio mi vede come una bambina testarda con le braccia incrociate? Sono contrariata come una bambina perché le cose non sono andate come volevo e adesso infastidisco gli altri con il mio malcontento?*

Ho tirato fuori un vecchio album di foto e ho pianto e riso guardando quelle vecchie immagini. Tantissimi momenti meravigliosi. Tanto amore. In una sto leggendo una storia della buonanotte ai miei bambini che all'epoca avevano cinque e due anni. In un'altra stiamo cucinando insieme. In questa si stanno esibendo alla scuola di musica. In quest'altra fanno un gioco da tavolo con i loro amici.

Ho aperto delle cartelle di foto sul computer. Qui siamo tutti e tre insieme in montagna, l'anno scorso; i ragazzi fanno snowboard e io li filmo. In un'altra siamo a cavallo, circondati da un panorama mozzafiato. Questa è una foto di gruppo di alcuni anni fa, quando facevamo i clown in un ospedale per bambini. Qui invece c'è una

foto di alcuni anni fa, quando il mio figlio più giovane ha ricevuto una medaglia per aver superato gli esami con lode. Qui faccio una foto a mio figlio mentre dà da mangiare ai pavoni l'estate scorsa.

Poi ci sono io l'anno scorso: in viaggio per l'Europa, mentre faccio escursioni in montagna, mentre nuoto in mare, sono a un concerto, in un museo, mentre dipingo un murale in un orfanotrofio, o studio all'università, taglio la torta per il mio compleanno, incontro vecchi amici e ne faccio di nuovi. Tante avventure che mi hanno riempito il cuore di gratitudine. Ho tanti dolci ricordi e momenti indimenticabili di cui essere grata!

Devo dire "grazie" a Dio? Sì, credo proprio di sì! Anzi, voglio dimostrargli la mia riconoscenza e ricordare a me stessa com'è meraviglioso il mondo che ha creato. Devo continuare a ringraziare Dio; devo farlo per me stessa, per gli altri, per i miei figli e perfino per i miei futuri nipoti, ai quali cercherò di insegnare a dire "grazie" alle persone e al Dio che li ama più di chiunque altro!

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

CON LA GRATITUDINE NEGLI OCCHI



ELSA SICHROVSKY

DA BAMBINA avevo un occhio pigro e la vista debole, perciò ho cominciato a portare gli occhiali a sette anni. Per impedire che la miopia peggiorasse potevo leggere solo a certe condizioni: niente lettura di sera e solo quando stavo seduta alla scrivania con una lampada forte e una postura corretta. Guardare la televisione o i film era una cosa da limitare al massimo, insieme ad altre occupazioni che sforzavano la vista, come dipingere, cucire e fare attività artistiche.

Guardavo le altre bambine che stavano sdraiate su un divano a leggere un libro o che guardavano i cartoni animati per ore, e mi chiedevo perché dovevo essere così diversa, mentre tutti gli altri potevano usare il senso della vista senza tante preoccupazioni.

Oltre darmi un senso d'isolamento, le mie difficoltà visive richiesero controlli oculistici settimanali e terapie visive dagli otto fino ai diciotto anni. Dovevo anche rifare gli occhiali ogni volta che la miopia peggiorava, il che succedeva spesso. Per evitare peggioramenti dovevo mantenere buone abitudini di lettura e una buona postura. La continua deteriorazione era sempre causa

di ansia e di nuove restrizioni. Mi irritava che la mia vita dipendesse dalle fluttuazioni della miopia, un processo invisibile dentro di me che sembrava deteriorare arbitrariamente, nonostante tutti gli sforzi per proteggere la mia vista.

Con il completamento del mio sviluppo fisico si stabilizzò anche la miopia. Non dovevo più seguire una terapia settimanale, anche se dovevo lo stesso fare dei controlli diverse volte l'anno. Tuttavia, quando ripenso alle difficoltà che io e i miei genitori dovemmo sopportare per curarmi gli occhi, mi accorgo che l'incertezza e il dolore di questo problema mi hanno insegnato a essere grata per una funzione corporea tanto semplice e innata come la vista. Ogni volta che un controllo rivelava che gli occhi erano rimasti stabili, mi sentivo piena di gioia e gratitudine. Man mano che gli occhi si stabilizzavano e mi era consentito di leggere e dipingere con moderazione, mi rallegro per l'allentamento delle restrizioni alle mie attività. La mia vista danneggiata ha portato nella mia vita ansie e frustrazioni che altri non avevano, tuttavia mi ha insegnato a vedere con gioia delle esperienze che altri potrebbero dare per scontate.

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

Puoi invitare Gesù, l'unico che offre vera speranza, a stare sempre con te. Puoi chiederglielo semplicemente così:

Caro Gesù, credo in te e t'invito a entrare nella mia vita. Aiutami ad amarti e a essere una persona più felice e più grata. Amen.

UN CUORE ALLEGRO

MARIE ALVERO



COME SEGUACI DI GESÙ, la gratitudine dovrebbe essere la nostra *impostazione predefinita*, considerando che Gesù morì per salvarci dall'essere eternamente separati da Dio. Ciò dovrebbe renderci allegri e farci respingere come irrilevanti tutte le cose che non rispondono esattamente ai nostri gusti. Io però tendo a soccombere a reazioni ingrato per questioni come il traffico, i problemi, lo stress, troppo di questo, troppo poco di quello ecc. Sapete come vanno le cose.

Comunque, so che nel quadro generale della vita tutti i piccoli particolari quotidiani hanno poca importanza; desidero avere un cuore pieno di gioia. Ci sono tre settori su cui mi sono concentrata per riuscire ad avere reazioni e mentalità più positive:

ESSERE GRATA PER LE PICCOLE COSE

Sto cominciando a notare le piccole cose che portano gioia e la lista non finisce mai: l'alba, il tramonto, un buon caffè, l'aria fresca del mattino, le risate dei bambini, le braccia forti di mio marito, un buon libro, il mio cuscino e così via. Ho scoperto che avere in mente un lungo elenco di piccole gioie può fare meraviglie per assorbire l'impatto di alcune delle cose difficili che incontro nella vita.

NON CONTARE SU UN RISULTATO PARTICOLARE

Questa è difficile! Ci sono momenti in cui ho avuto idee precise su come doveva risolversi una certa situazione, ma c'erano in gioco cose su cui non avevo alcun controllo. Spesso mi è difficile dire: «Sarò contenta lo stesso, succeda quel che succeda». Chi mai vuole essere grata per una brutta diagnosi

o il rifiuto di una richiesta di lavoro? Ma ho imparato che la mia gratitudine non deve basarsi sul risultato, ma sul fatto che Dio è buono. Sempre. Anche quando la sua bontà è al di là della mia comprensione.

RICORDARE LA BONTÀ DI DIO

Nonostante tutte le mie preoccupazioni, tutti i momenti difficili, tutti i percorsi complicati, non è sempre finita bene? Nessuna difficoltà mi ha steso definitivamente a terra. Non sono mai arrivata a un punto in cui l'amore di Dio non potesse raggiungermi. Come dice l'apostolo Paolo: «La pazienza ci rende forti nel carattere, e questa forza ci aiuta a confidare e ci porta alla speranza»¹

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

1. Vedi Romani 5,4

IL LATO POSITIVO

PATRICIA FORTNER

RICORDO CHE MIA MADRE

DICEVA spesso a noi bambini di «guardare il lato positivo» e di «essere grati per le piccole cose». Se ci lamentavamo del caldo alla fine di giugno, lei diceva: «Almeno possiamo andare a nuotare, giusto?» Se ci lamentavamo perché una sera non c'era il dolce, ci chiedeva: «Non vi fa sentire grati per tutte le volte che potete averlo?» Cercava di insegnarci a cercare qualcosa che potessimo apprezzare e che ci rendesse felici in qualsiasi situazione, per quanto *brutta o triste* potesse essere. Era un invito a vedere il lato positivo.

In ogni situazione brutta o triste si può trovare qualcosa di buono che

offra speranza e conforto, anche se a prima vista potrebbe non sembrare così.

Molti figli di Dio si trovarono in circostanze difficili o disagiati e dovettero trovare il lato positivo della situazione per sopravvivere. Prendiamo Paolo e Sila, per esempio. Nel libro degli Atti leggiamo che predicarono il vangelo e fecero dei convertiti a Filippi. Purtroppo alcuni degli anziani della città aizzarono contro di loro una folla furiosa:

«La folla allora insorse contro di loro; e i pretori, strapparono loro le vesti, comandarono che fossero battuti con le verghe.

E, dopo aver dato loro molte vergate, li cacciarono in prigione, comandando al carceriere di sorvegliarli attentamente.

Ricevuto tale ordine, egli li rinchiuse nella parte più interna del carcere e mise dei ceppi ai loro piedi.

Verso la mezzanotte Paolo e Sila, pregando, cantavano inni a Dio; e i carcerati li ascoltavano».¹

1. Atti 16,22–25 NR

2. Vedi Giobbe 2,9.

3. Atti 16,26 NR

4. Leggi tutta la storia in Atti 16,19–34

Avrebbero potuto passare quel tempo di reclusione lamentandosi e struggendosi per il desiderio di libertà. Avrebbero potuto arrendersi e maledire Dio per aver permesso che fossero picchiati e incarcerati, proprio come la moglie di Giobbe gli aveva consigliato di fare;² invece dedicarono quel tempo alla preghiera e a cantare inni a Dio — e Lui premiò le loro lodi.

«A un tratto, vi fu un gran terremoto, la prigione fu scossa dalle fondamenta; e in quell'istante tutte le porte si aprirono, e le catene di tutti si spezzarono».³

Era la loro grande opportunità! Potevano scappare! Ma invece di darsela a gambe, rimasero e dissero al carceriere: «Siamo tutti qui!» Essere in prigione era una situazione terribile, ma Paolo e Sila ne videro il lato positivo con la possibilità di predicare il vangelo al carceriere e offrire la salvezza a lui e alla sua famiglia.⁴

La nostra famiglia ebbe un grosso problema quando un amico prese in prestito la nostra auto mentre eravamo in vacanza e la distrusse completamente. Sembrava che l'assicurazione non avrebbe coperto i

danni, perché la polizza non includeva gli estranei. Potete immaginare com'era difficile vedere il lato positivo di questa situazione.

Un giorno, dopo un'ennesima telefonata all'assicurazione, ero piena di rimostranze per la nostra situazione: l'auto, le bollette, i problemi di salute e praticamente tutta la mia sfortuna. Poi diedi uno sguardo al giornale sulla scrivania e mi accorsi che in confronto a tanti altri avevo molte cose di cui essere grata.

- Anche se abbiamo dovuto chiedere un prestito e sborsare un sacco di soldi per un'altra auto, quella nuova è molto migliore. E alla fine l'assicurazione ha acconsentito a pagare i danni.
- Anche se il mio lavoro ha degli orari pazzeschi, è pur sempre un buon impiego con un reddito fisso.
- Anche se abbiamo avuto spese mediche piuttosto alte per alcuni problemi di salute, la terapia sta funzionando e la nostra salute sta migliorando.

Certo, perdere l'auto non è stato facile; tanto meno indebitarci per comprarne una nuova, ma nessuno ha mai detto che la vita sia sempre facile. La prossima volta che mi ritroverò in una situazione difficile, farò come Paolo e Sila e cercherò di ringraziare Dio per gli aspetti positivi, invece di contestargli le situazioni spiacevoli che ha permesso nella nostra vita. ■

DA GESÙ CON AMORE

UNA MENTALITÀ FELICE

Più esprimi parole di lode e mi dai credito per le cose buone che succedono nella tua vita, più acquisterai una visione positiva, anche rispetto alle cose che sei tentata di prendere in modo negativo. Più acquisti una visione positiva, più ti renderai conto che posso usare ogni situazione per il tuo bene, così che in qualche modo possa diventare una benedizione e aiutarti a imparare qualcosa di nuovo.

Più attribuisce al mio amore e alle mie premure ogni cosa che ti succede nella vita, meno spazio avrai per vederle come errori o difetti, perché avrai fiducia che in qualche modo contribuiranno al tuo bene. Ho un piano meraviglioso per la tua vita e quando metti il tuo futuro nelle mie mani posso ricavare una vittoria da ogni apparente sconfitta.

Nessuno potrà mai amarti più di me né capirti meglio di me. Sono il miglior amico che potrai mai avere, l'unico che sa veramente tutto di te e ti ama incondizionatamente. Apri il tuo cuore e la tua mente all'amore che provo per te. Riempi la tua vita di gratitudine.

