

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 17 • Numero 7

PESISTICA SPIRITUALE

Sollevarre nel modo giusto

Che bello essere viva!

Considerando l'alternativa

**I problemi di una
ciclista**

È meglio che infuriarsi

L'ANGOLO DEL DIRETTORE FORGIARE IL CARATTERE

Il grande predicatore americano Dwight L. Moody descriveva il carattere di una persona con una frase sintetica: il tuo carattere è quel che sei quando è buio.

Tutti noi cristiani vorremmo essere sempre più maturi spiritualmente e più simili a Cristo. Con l'aiuto di Cristo, vogliamo diventare la persona giusta e abbandonare il peccato. A quel che siamo nei nostri momenti peggiori vogliamo sostituire una persona con un comportamento che manifesti i frutti dello Spirito: amore, bontà, gentilezza, autocontrollo e così via.¹

Essenzialmente vogliamo essere simili a Gesù, pensare come pensava Lui e comportarsi come si comportava Lui. La Bibbia ci incoraggia ad aspirare a seguire le orme di Gesù: «Chi dice di dimorare in Cristo, deve comportarsi come Lui si è comportato».² Vogliamo che il nostro carattere sia una testimonianza della verità divina, che gli altri ci osservino o no, e perfino nei nostri momenti più bui e difficili.

Formare e sviluppare caratteristiche virtuose non è qualcosa che s'impari semplicemente da un libro o da una predica. Non ci accade nel mezzo della notte né ci sorprende durante il giorno. Non succede automaticamente, per caso o all'improvviso. Come scrive Peter nel suo articolo a pag. 4: «Naturalmente c'è del lavoro da fare per diventare sempre più simili a Cristo».

L'apostolo Paolo fece un passo oltre quando scrisse che Dio può usare anche le difficoltà per rafforzare la nostra fede. Può darci conforto tenere in mente la sua trionfante affermazione: «C'è di più, siamo orgogliosi perfino dei dispiaceri, perché sappiamo che [...] c'insegnano a essere pazienti. La pazienza ci rende forti nel carattere, e questa forza [...] ci porta alla speranza».³

Questo numero di *Contatto* esplora il tema delle virtù cristiane e sfida ognuno di noi a fare ogni giorno del nostro meglio per coltivarle.

Il direttore editoriale

1. Vedi Galati 5,22-23.
2. 1 Giovanni 2,6 CEI. Vedi anche 1 Pietro 2,21.
3. Romani 5,3-4 BdG

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)

© 2019 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.



L'AUSILIARE DEL TRAFFICO BALLERINO

LI LIAN



UN POMERIGGIO DI SABATO

sul tardi il traffico procedeva a rilento verso l'incrocio stretto e congestionato di questa grande città. I pedoni zigzagavano in mezzo alle corsie. File di auto uscivano da uno dei centri commerciali più frequentati, peggiorando la situazione. Senza semafori o vigili, in poco tempo il traffico rimase paralizzato.

Vedendo il problema, un ragazzo apparentemente disoccupato, con un maglione blu sbiadito, dei jeans stracciati e delle scarpe da tennis consunte, s'infilò tra le auto in coda, segnando con il capo il ritmo di una canzone hip-hop che stava ascoltando attraverso delle cuffie enormi. Con andatura rilassata arrivò al centro dell'ingorgo.

Battendo le mani e agitando esageratamente le braccia, fece segno alle auto in una corsia di venire avanti. Continuò a muoversi al ritmo della musica, senza i

movimenti rigidi o l'espressione assente dei vigili normali. Ballava mettendoci il cuore e l'anima e allo stesso tempo dirigeva la massa brulicante del traffico. Anche se non aveva nessuna attrezzatura speciale per dirigere il traffico, aveva un'espressione piena di gioia e della soddisfazione di sapere che stava facendo qualcosa di utile per gli altri.

Prima una corsia, poi l'altra. Lentamente il traffico cominciò a muoversi, mentre lui saltellava, ballava, ondeggiava, volteggiava e faceva lo striscio, schiccando le dita al ritmo della musica mentre dirigeva le file d'auto. Il sudore gli grondava dalla fronte, ma mentre faceva la sua routine il suo volto era luminoso.

Nessuno si aspettava quello spettacolo. Mentre passavano, alcuni automobilisti gli facevano un cenno d'approvazione; altri gli lasciavano una mancia per lo sforzo e per lo spettacolo. In seguito, lo stesso giovane si presentava ogni

giorno allo stesso semaforo, alla stessa ora di punta, per aiutare a sbrogliare il traffico. E ogni giorno, faceva il suo ballo, raggianti d'orgoglio per il suo lavoro. Aveva visto cosa andava fatto e lo faceva.

Qualche tempo dopo gli addetti ai lavori si accorsero di lui e lo assunsero ufficialmente come ausiliare del traffico. Adesso, non solo ha un impiego, ma un'uniforme blu coi bottoni dorati che stanno benissimo con il suo sorriso smagliante.

Un antico proverbio dice: «Tutto ciò che trovi da fare, fallo bene».¹ Nel caso di questo giovane, il suo entusiasmo per quello che bisognava fare lo portò dalla disoccupazione a una nuova carriera – in cui poteva letteralmente ballare.

LI LIAN È UN TECNICO INFORMATICO CERTIFICATO COMPTIA E LAVORA COME AMMINISTRATORE DI SISTEMI PER UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA IN AFRICA. ■

1. Ecclesiaste 9,10

PETER AMSTERDAM

CARATTERE CRISTIANO

UN FATTORE ESSENZIALE PER DIVENTARE SIMILI A GESÙ è sviluppare un carattere devoto. L'attenzione di questo articolo sarà dedicata ai tratti caratteriali che secondo le Scritture i cristiani dovrebbero emulare e che ci avvicinano all'immagine di Cristo. Questi tratti caratteriali cristiani si possono differenziare da altri tratti che, anche se buoni, non rendono necessariamente una persona più simile a Cristo. Per esempio, creatività, flessibilità, prontezza, risolutezza e altre

1. Vedi 2 Corinzi 5,17
2. Galati 5,22-23
3. Vedi Colossesi 3,12-14
4. Vedi Filippesi 4,8-9
5. Vedi Atti 20,35
6. Vedi Matteo 7,12
7. Vedi 1 Timoteo 6,11
8. Vedi Matteo 5,36-37
9. Vedi Tito 2,2-8
10. Vedi Salmi 15
11. Vedi 1 Timoteo 4,12
12. Vedi Giacomo 1,19
13. Vedi 1 Timoteo 1,5
14. Vedi Tito 1,8
15. Vedi 1 Timoteo 6,18

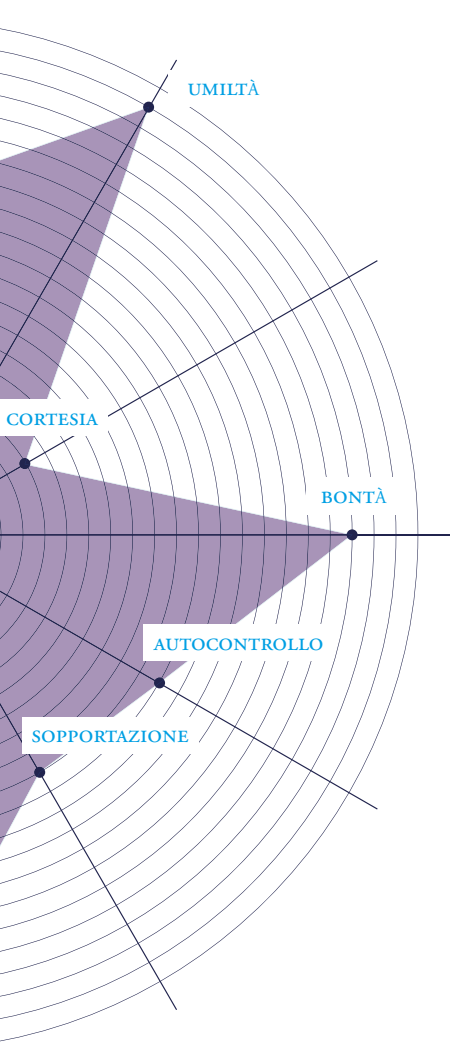
caratteristiche sono tutte buone qualità, ma non sono direttamente affrontate nelle Scritture; mentre fede, gentilezza, pazienza, amore, gratitudine e altre lo sono.

Nessun Cristiano è perfetto. Tutti commettiamo errori, tutti pecciamo e nessuno di noi riesca a essere completamente l'immagine di Cristo, né riusciremo a farlo in questa vita. Non si può sviluppare un carattere devoto "osservando le regole" per senso del dovere o pensando che, se faremo meccanicamente tutte le cose giuste, vivremo in maniera simile a Cristo. Anche se ci sono cose specifiche da fare e regole da mantenere, non è il rispettarle in maniera meccanica che sviluppa un carattere devoto; al contrario, è necessario farlo in risposta al nostro amore per Dio, che vive in noi. Le azioni che rispecchiano la nostra devozione vengono da



dentro, dal rapporto che abbiamo instaurato con Dio, dall'essere diventati nuove creature.¹ È per opera dello Spirito Santo che il nostro carattere si trasforma.

Naturalmente c'è del lavoro da fare per diventare sempre più simili a Cristo. Ci sono decisioni morali che dobbiamo prendere regolarmente come individui per allineare la nostra vita, i nostri pensieri e le nostre azioni agli insegnamenti della Bibbia. Tutto questo, però, va visto all'interno della struttura della grazia divina. È lo Spirito Santo che opera nella nostra vita i cambiamenti che ci spingono a diventare più simili a Cristo. Anche noi abbiamo un



certo ruolo, ma la trasformazione vera e propria avviene per mezzo dello Spirito Santo. È come su una barca a vela: dobbiamo mettere le vele nella posizione giusta per prendere il vento. È il vento che sposta la barca, ma bisogna issare le vele. La potenza trasformatrice dello Spirito è in grado di cambiarci; ma se vogliamo spostarci, dobbiamo fare lo sforzo necessario per orientare le vele perché possano prendere il vento.

Il carattere cristiano ha le sue radici nella nostra consapevolezza di chi è Dio – che Lui ci ha parlato per mezzo della sua Parola, che abbiamo un rapporto con Lui e che desideriamo condurre

attivamente la nostra vita seguendo ciò che ci ha rivelato nella Bibbia. Richiede di fare scelte consapevoli per consentire allo Spirito Santo di trasformare il nostro carattere; richiede le giuste decisioni morali, prese ripetutamente, finché fare la cosa giusta, la cosa santa, diventa una seconda natura.

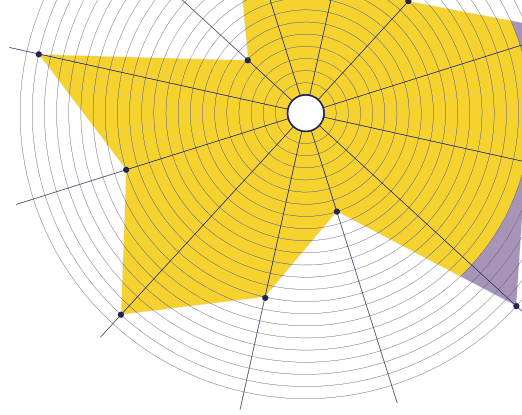
Avendo formato un carattere cristiano giorno dopo giorno, anno dopo anno, quando ci troveremo inaspettatamente di fronte a una grande sfida morale, saremo in grado di affrontarla perché ci siamo addestrati in santità o secondo l'immagine di Cristo. Diventare più simili a Lui significa sviluppare qualità come perdono, generosità, umiltà, gratitudine ecc. Quando si sceglie regolarmente di perdonare ed essere generosi, umili e grati, queste qualità diventano parte di ciò che si è veramente.

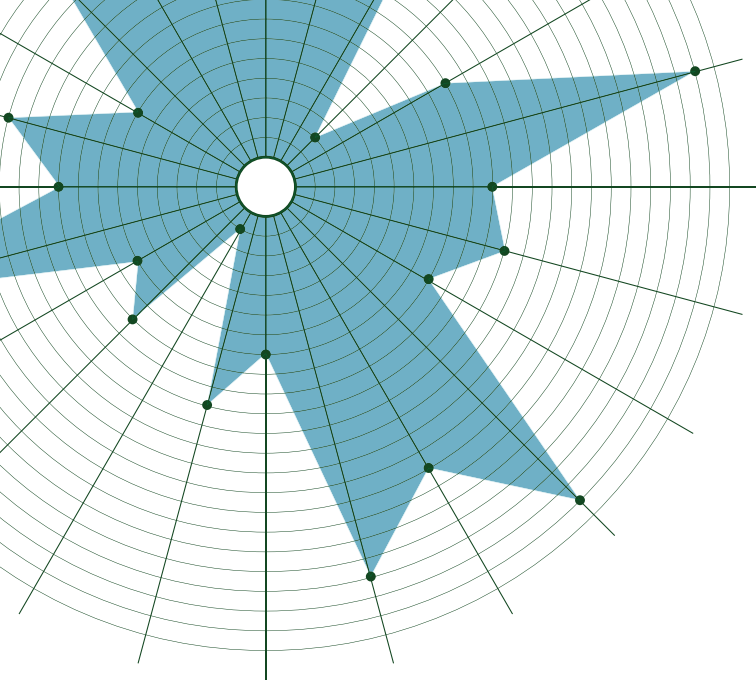
Nelle Scritture troviamo indicazioni di alcune caratteristiche cristiane, soprattutto nell'elenco dei frutti dello Spirito: «Il frutto dello Spirito è: amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo. Contro tali cose non vi è legge».²

Ma ci sono numerose altre caratteristiche indicate nelle Scritture. Siamo invitati ad avere misericordia, benevolenza, umiltà,

mansuetudine, pazienza e perdono;³ a pensare a tutto ciò che è puro, buono, amabile, lodevole, ammirevole e degno di lode;⁴ ad aiutare i deboli, perché vi è più gioia nel dare che nel ricevere;⁵ a fare agli altri quello che vorremmo fosse fatto a noi;⁶ a ricercare la giustizia, la pietà, la fede, l'amore, la costanza e la mansuetudine;⁷ a onorare la nostra parola;⁸ a essere sobri, dignitosi, assennati, gentili e integri;⁹ a vivere onestamente, dire la verità e mantenere le nostre promesse anche quando va a nostro discapito;¹⁰ a dare l'esempio nel parlare, nel comportamento, nell'amore, nella fede, nella purezza;¹¹ a essere pronti ad ascoltare, lenti a parlare e lenti all'ira;¹² ad amare con un cuore puro, una buona coscienza e una fede sincera;¹³ a essere ospitali, amanti del bene, assennati, giusti, santi e padroni di sé;¹⁴ a essere generosi e pronti a dare agli altri.¹⁵

Queste e altre caratteristiche si trovano nelle Scritture e, quando ci sforziamo di svilupparle in noi, issiamo le nostre vele così che lo Spirito Santo possa operare nel nostro cuore, nella nostra mente e nel nostro spirito per trasformarci. Può darsi che alcune o molte di queste cose non ci vengano naturali, anzi, all'inizio dovremo fare





Gettiamo dunque via le opere delle tenebre e indossiamo le armi della luce. —*Romani 13,12*



Un tempo eravate pieni di tenebre, ma ora avete la luce del Signore; vivete dunque come figli della luce. —*Efesini 5,8*



Siate dunque imitatori di Dio, come figli carissimi. —*Efesini 5,1*

uno sforzo per adottarle. Lo scopo è sviluppare un carattere cristiano e per farlo dobbiamo «spogliarci dell'uomo vecchio con le sue opere e rivestirci del nuovo, che si va rinnovando [...] a immagine di colui che l'ha creato». ¹⁶

L'essere a immagine di Cristo richiede un cambiamento deliberato. All'inizio non ci verrà naturale e i passi per arrivare a quel punto richiedono decisioni e azioni difficili che vanno contro i nostri istinti. Rompere le cattive abitudini e sostituirle con abitudini buone non è un compito facile; come non lo è sostituire azioni, atteggiamenti e comportamenti peccaminosi con altri che siano buoni. Ci sono alcune abitudini della mente, del corpo, dell'immaginazione, del discorso ecc. che vanno disimparate per far posto alle abitudini nuove.

Per esempio, se abbiamo una natura egoista, rompere l'abitudine

di questo tratto caratteriale richiede un cambiamento nel nostro modo di essere. Dobbiamo lottare contro il nostro atteggiamento egoista naturale e prendere la decisione consapevole di essere generosi, di non esigere che le cose vadano a modo nostro, ma anzi fare uno sforzo per lasciar fare agli altri. Un simile cambiamento richiede un'azione deliberata, ma con il passar del tempo la tendenza a pensare solo a noi stessi e a ciò che vogliamo diminuirà e noi diventeremo più sensibili e consapevoli dei bisogni degli altri. Diventeremo più simili a Cristo in questo campo.

È importante notare che l'essere simili a Cristo richiede sia di spogliarci che di rivestirci di alcuni tratti caratteriali. Spesso i credenti si concentrano sullo *spogliarsi* delle caratteristiche di una natura peccaminosa. Prendiamo per obiettivo l'eliminazione del peccato, credendo che superando questo o quel peccato o cattiva abitudine saremo più vicini al Signore e

persone migliori e più sante. Anche se ciò è vero, combattere la nostra natura malvagia è solo una parte della battaglia. Ci viene chiesto di «essere rinnovati nello spirito della nostra mente e rivestiti dell'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e santità della verità». ¹⁷ Dobbiamo sviluppare caratteristiche divine oltre a eliminare quelle empie. Proprio come siamo invitati a spogliarci delle caratteristiche del nostro vecchio io, lo siamo anche a rivestirci delle caratteristiche del nuovo. Non possiamo trascurare nessuna delle due cose.

La sfida davanti a noi è di spogliarci consciamente del peccato e rivestirci di santità, consentendo al vento dello Spirito di Dio di spingerci verso una maggior somiglianza a Cristo.

PETER AMSTERDAM E MARIA FONTAINE SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■

16. Colossesi 3,9–10

17. Efesini 4,23–24



VIVIAMO ACCANTO A UNA STRADA DI CAMPAGNA alla periferia di un paesino. Ci sono due strade per entrare nel villaggio dalla nostra parte, ma entrambe presentano diversi ostacoli per dei ciclisti come mio marito e me.

Un'entrata ha un cartello di STOP che solitamente è ignorato dagli automobilisti, molti dei quali non prestano attenzione a chi ha la precedenza. Molti usano questa strada come scorciatoia e non si rendono conto che vi sono dei tratti stretti, dei pedoni che fanno la spesa nei banchetti del mercato e dei poveri ciclisti diretti in centro.

L'altra entrata è una stradina di campagna stretta, che entra nel villaggio proprio davanti a una scuola. In orario di scuola molti genitori sembrano dimenticarsi che è una strada pubblica e parcheggiano come gli pare – poi rimangono lì seduti a parlare al

telefono. Davanti alla scuola c'è un cantiere, così ci sono dei grossi camion che cercano d'infilarsi in mezzo a tutto il resto. Anche qui sembra che a nessuno interessi il povero ciclista.

Cos'è successo allora a una povera ciclista come me? Ho cominciato a vedere queste due strade come una «zona di guerra» e mi sono preparata a combattere! Andando in paese quasi ogni giorno, ripassavo mentalmente la scena di ogni «ingiustizia» che avevo subito, così che quando arrivavo a casa potevo rivederne i particolari e annunciare a mio marito: «Non crederai a cosa è successo questa volta!» Ogni episodio si rinforzava nella mia mente mentre rivedevo quello che era successo. *Cos'ha fatto quel pazzo d'un automobilista? E come ho reagito io?*

Poi ho smesso di farlo. Mi

sono resa conto che nella mia vita c'erano altre cose più importanti delle due stradine che percorrevo ogni giorno. Dovevo solo essere consapevole che andando in paese avrei affrontato qualche manovra complicata, tutto lì. Non ci sono ostacoli su ogni strada della vita? E se ogni altra persona ha le sue battaglie da combattere, è poi così difficile per me essere un po' più paziente? O cortese?

Al momento, cercare di ignorare la seccatura e lasciar perdere mi era sembrata una grossa decisione. Adesso sembra l'unica cosa logica da fare. Percorrendo insieme la strada della vita, sono sicura che anche gli altri a volte hanno bisogno di un po' di pazienza con me.

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

LA STORIA PER METTERE FINE ALLE SCUSE

MARIE STORY

GESÙ CI HA DATO UN

ORDINE SEMPLICE: «Ama il tuo prossimo».¹ Comunque, la parola *prossimo* è un po' vaga e qualche sapientone chiese a Gesù: «Chi è il mio prossimo?»² Gesù rispose con la storia del viaggiatore sulla via di Gerico, che fu assalito dai banditi, picchiato, derubato e lasciato per morto. Passarono di lì due persone che non si fermarono ad aiutarlo.³

Posso fare qualche congettura su cosa ognuno dei due possa aver pensato mentre passava accanto a quel poveretto buttato lì sul ciglio della strada.

Il primo è un sacerdote. Indossa le sue vesti migliori per andare in sinagoga e forse sta lavorando su una predica che deve fare quel giorno. È pieno di sé e si ritiene molto importante; medita sulla legge e si congratula con se stesso per come la rispetta alla lettera.

Forse il sacerdote è sorpreso quando vede l'uomo sanguinante sulla strada. I suoi vestiti sono sporchi e strappati, quindi è difficile stabilire la sua posizione sociale. Il sacerdote si avvicina, ma non lo riconosce. Forse pensa che non può permettersi di essere in

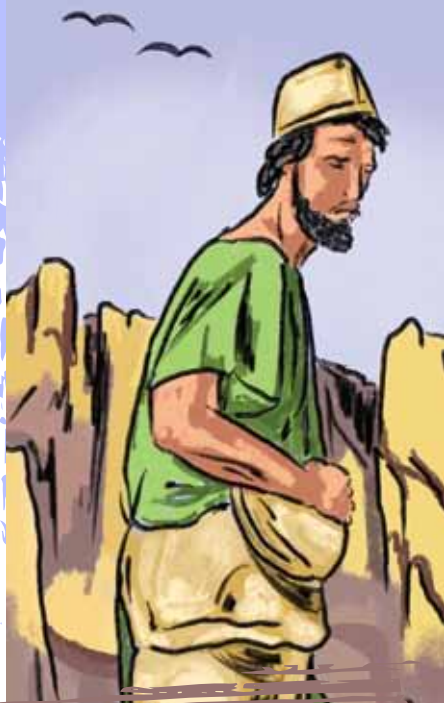
ritardo e di sporcarsi le vesti, così prende una decisione. Distoglie lo sguardo e passa sull'altro lato della strada.

In cielo il sole si alza. Su in alto cominciano a volare in cerchio degli avvoltoi. Nella calura del giorno si avvicina un levita. Anche lui va di fretta, con la mente occupata a pianificare la sua giornata a Gerico. Poi s'imbatte nel viaggiatore ferito, il cui aspetto non è migliorato sotto il sole di mezzogiorno.

Immediatamente il levita comincia a preoccuparsi che i banditi possano tornare; forse ha paura di essere derubato anche lui, così passa e se ne va.

Il povero viaggiatore, debole e morente, sta per perdere ogni speranza. Passa un'altra ora prima che arrivi un'altra persona. Questa volta, però, il ferito non ha nessuna speranza che si fermi. Vedi, l'uomo che scende lungo la strada è un samaritano.

Non scorreva buon sangue tra gli ebrei e i samaritani. I primi disprezzavano i secondi e li avevano maledetti e diffamati per secoli. Anche se le due culture erano molto simili, e i samaritani professavano la stessa fede, essi erano considerati dei credenti di seconda classe, indegni di far parte della nazione ebraica. I samaritani venivano maledetti nelle sinagoghe ebraiche, non potevano nemmeno fungere da testimoni nei tribunali. Gli ebrei pensavano perfino



che fossero esclusi da una vita nell'aldilà.

A pensarci bene, il samaritano aveva le scuse migliori per non fermarsi. Tuttavia lo fece. Si fermò, si prese cura del ferito e lo portò sul suo asino fino alla locanda più vicina, dove poteva essere curato fino a che si fosse ripreso. Ma non si fermò lì. Tolsse dalla propria borsa due monete d'argento e pagò il locandiere perché si occupasse del ferito, dicendogli: «Se non basta, ti darò il resto al mio ritorno».

1. Matteo 19,19

2. Luca 10,29

3. Vedi Luca 10,25-37.

4. Vedi Luca 6,35; Matteo 5,44.

5. Vedi Luca 6,28.

6. Vedi Matteo 5,44.

7. Vedi Matteo 10,8.

Il samaritano non smise di «amare il suo prossimo» appena le cose si fecero difficili, o quando era scomodo o gli costò qualcosa personalmente.

«Amò il suo nemico». ⁴ Ignorò tutti gli anni di battibecchi e si preoccupò di aiutare un uomo che aveva bisogno. Amò nonostante tutto.

«Benedisse quelli che lo maledicevano». ⁵ Scelse di ignorare le offese e le parole ostili; amò lo stesso.

«Fece del bene a coloro che lo maltrattavano», ⁶ Nonostante fosse stato maltrattato, nonostante fosse stato disprezzato, amò lo stesso.

Spesso è facile sentirsi giustificati nel non curarsi degli altri. Forse siamo propensi a pensare di poter amare solo fino a un certo punto; una volta raggiunto il nostro limite possiamo dare solo un po' d'amore. Questo è amore

umano. Da soli non abbiamo amore a sufficienza.

Raccontando questa storia, Gesù in pratica eliminò ogni scusa per non amare e prendersi cura degli altri. Ci spiegava che il nostro prossimo non è solo chi vive alla porta accanto, ma chiunque incontriamo che abbia bisogno. Gesù non disse: «Ama il tuo prossimo, ma solo se non è troppo strano». Non disse: «Ama il tuo prossimo, ma solo se non spettegola su di te». Non disse: «Ama il tuo prossimo, ma solo se ti piace il suo aspetto o se ti andrebbe di averlo nella tua cerchia di amici».

«Ama il tuo prossimo», disse Gesù. Punto e basta.

Ci stava dicendo di amare nonostante le piccole difficoltà della vita – di amare senza essere schizzinosi o parziali. Di amare

anche se siamo stati feriti o maltrattati – perché è così che ama *Lui*. Tutti possiamo essere difficili a volte, tuttavia Lui ci perdona ogni volta e continua ad amarci nonostante tutto. Non si aspetta la perfezione e non ci lesina il suo amore quando non ce lo meritiamo.

Gesù ci dà il suo amore liberamente. Come noi abbiamo ricevuto liberamente l'amore di Gesù, così dovremmo darlo agli altri. ⁷

MARIE STORY VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI USA, DOVE LAVORA COME DISEGNATRICE INDIPENDENTE; FA VOLONTARIATO COME ASSISTENTE IN UN RIFUGIO PER SENZATETTO. ■





STEVE HEARTS

PESISTICA SPIRITUALE

UNA DELLE FORME DI ESERCIZIO CHE PREFERISCO È LA PESISTICA, o sollevamento pesi. Non sono un palestrato; cerco solo di mantenermi tonificato e in forma. Per giunta, trovo interessante che il sollevamento pesi sia simile alla nostra crescita spirituale.

Nella nostra “pesistica spirituale”, abbiamo un allenatore davvero fantastico. In Matteo 11,29 Gesù ci dice: «Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me». Per me il “giogo” è simbolico di qualsiasi cosa possa irrobustire ed esercitare la nostra fede e il nostro percorso cristiano. Subito dopo, Gesù prosegue con una promessa: «Il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero».¹

Nella mia vita spirituale alcune forme di pesistica non fanno bene alla salute: portare pesi e carichi inutili, che mi abbattano invece di irrobustirmi. Possono assumere la forma di esigenze inutili che impongo a me stesso o di

preoccupazioni e ansie che non affido a Dio. Questi pesi possono avere su di me un effetto non solo spirituale, ma anche fisico, a volte.

Avevo diciotto anni quando hanno diagnosticato un cancro a mia madre. Nella nostra famiglia non era mai successo niente del genere e ne siamo stati profondamente colpiti. Nonostante gli sforzi per sembrare forte, dentro di me avevo un turbine di preoccupazioni. Non potevo fare a meno di pensare costantemente: *E se?... E se insorgono delle complicazioni e la mamma non sopravvive? Come faremo a sopravvivere se ci lascia?* E avanti così.

Mi preoccupavo così tanto che ben presto mi sono ammalato anch'io. Ho preso l'influenza e per parecchi giorni ho avuto una febbre altalenante. Alla fine la febbre mi ha provocato delle convulsioni. Sono caduto, ho sbattuto la testa e sono svenuto per diversi minuti. Per fortuna non mi sono fatto troppo male, a parte un bel livido, anche se ho dovuto passare una notte in ospedale sotto osservazione.

Quando sono stato dimesso, mi hanno detto di prendere un

1. Matteo 11,30

2. NR

3. NR

4. NR

La fede non è la capacità di credere in un lontano futuro nebbioso. Consiste semplicemente nel prendere Dio in parola e fare il passo successivo.

—*Joni Eareckson Tada (n. 1949)*

◆
Credo che Dio si stia occupando delle cose e non abbia bisogno di nessun consiglio da parte mia. Visto che Dio è in carica, credo che tutto si risolverà per il meglio alla fine. Che motivo c'è di preoccuparsi? —*Henry Ford (1863–1947)*

◆
Affida il passato alla misericordia di Dio, il presente al suo amore e il futuro alla sua provvidenza. —*Sant'Agostino (354–430)*

◆
Non stare in ansia per quello che potrebbe accadere domani; lo stesso Padre eterno che si prende cura di te oggi lo farà domani e ogni singolo giorno. O ti proteggerà dalle sofferenze o ti darà una forza incrollabile per sopportarle. Stai tranquillo, allora, metti da parte ogni immaginazione o pensiero ansioso.

—*San Francesco di Sales (1567–1622)*

anticonvulsivo per un po' di tempo. La medicina mi causava molta stanchezza e passavo più tempo del solito a letto. È stato allora che ho sentito la voce di Dio dirmi: «Stai portando un carico di preoccupazioni che ti stanno facendo ammalare e non fanno altro che appesantirti. Devi lasciarmelo e confidare in Me».

Quando sono riuscito ad affidare tutte le mie preoccupazioni e le mie paure a Gesù, il mio cuore ha provato sollievo e mi sono sentito più leggero.

Ebrei 12,1 consiglia: «Deponiamo ogni peso e il peccato che così facilmente ci avvolge, e corriamo con perseveranza la gara che ci è posta davanti».² Ho sempre creduto che il “peso” menzionato qui si riferisse al peso di un peccato di disobbedienza. Certo, questo tipo di peso esiste sul serio; ma ho cominciato a rendermi conto che anche le cose più sottili e apparentemente giustificabili, come lo stress e le preoccupazioni, possono intrappolarci e abbatterci.

Una mattina, durante le mie letture devozionali, mi sono imbattuto

in Abacuc 2,3 – un versetto a cui non avevo mai prestato molta attenzione. In quel momento mi è sembrato che prendesse vita ai miei occhi – come se fosse stato scritto apposta per me: «La visione è per un tempo già fissato, ma alla fine parlerà e non mentirà; se tarda, aspettala, perché certamente verrà».³

Eccolo lì, chiaro come il sole. Dovevo lasciare le mie ansie e aspettare il “tempo fissato”, quando tutto sarà rivelato.

Adesso cerco di seguire il consiglio di Filippesi 4,6-7: «Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni comprensione, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù».⁴

STEVE HEARTS È CIECO DALLA NASCITA; È SCRITTORE E MUSICISTA E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE NELL'AMERICA DEL NORD. ■



IRIS RICHARD

IL POTERE DELLA GRATITUDINE

IN UN VIDEOCLIP CHE HO VISTO SU YOUTUBE qualche tempo fa, una delle partecipanti alla discussione stava parlando di un momento difficile della sua vita, che le aveva causato una grave forma di depressione. Un'amica le aveva consigliato di fare un elenco di mille motivi per cui essere grata, così lei ha cominciato a tenere traccia delle cose buone che le succedevano ogni giorno. A poco a poco la marea di negatività se n'è andata.

Ho ripensato spesso a quel videoclip, ma non mi ero avventurata a tenere io stessa un elenco così complesso fino a poco tempo fa, quando ho sofferto la perdita di una persona cara e in seguito ho avuto un periodo di cattiva salute seguito da un cambiamento sgradito nel mio ambiente di lavoro.

Questi contrattempi mi hanno colto di sorpresa e hanno mandato all'aria tutti i miei piani più accurati. Non ho potuto fare a meno di sentirmi assolutamente sgomenta. Come le nuvole scure che annunciano l'arrivo di una tempesta, ho

cominciato a sentire i venti della depressione soffiare su di me.

Sapevo di dover fare qualcosa per oppormi a questa forza negativa che stava penetrando nella mia vita. In quel momento mi sono ricordata dei mille motivi di gratitudine e di come la scoperta del potere dell'ottimismo aveva tolto quella persona dalla stretta della depressione. Ho pensato che valesse la pena di vedere se sarei riuscita a ottenere gli stessi benefici.

Il giorno dopo, penna in mano, mi sono seduta davanti a una pagina bianca del mio nuovo diario. Ben presto mi sono venute in mente diverse semplici ragioni per essere grata:

1. **Una giornata di sole nonostante il meteo prevedesse la pioggia**
2. **Una notte di sonno indisturbato**
3. **Mezz'ora di preghiera la mattina presto**
4. **Una mail con delle buone notizie da un'amica...**

Mentre continuavo a scrivere, mi sono accorta che si può provare

molta gratitudine per le piccole cose che possono facilmente essere date per scontate o passare inosservate. Come diamanti grezzi, devono essere estratti dal fango del mio atteggiamento negativo.

Sono riuscita ad aggiornare il mio elenco e adesso, mille motivi di gratitudine più tardi, posso veramente dire che questo breve esercizio quotidiano mi ha aiutato ad alzare lo sguardo quando mi sentivo giù e a prestare più attenzione a ciò che funziona, invece di vedere ogni situazione sotto una luce negativa.

Rileggendo le pagine del mio diario, lo vedo come uno scrigno pieno dei regali di Dio, di preghiere esaudite e delle dimostrazioni dell'amore e delle premure che ha per me. Meglio ancora, sono sicura che continueranno a esserci molti motivi per riempire altri diari di gratitudine.

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE SVOLGE LAVORO COMUNITARIO E DI VOLONTARIATO DAL 1995. ■

Perché non inviti Gesù ad accompagnarti nella vita? Devi solo pregare:

Caro Gesù, entra nel mio cuore; perdonami per tutte le cose sbagliate che ho fatto e dammi la vita eterna. Aiutami a scoprire il bene nelle cose che mi succedono. Aiutami a imparare di più su di Te e sul piano che hai per la mia vita; insegnami a essere gentile e amorevole con le persone che incontro sulla mia strada.

ROSANE PEREIRA

CHE BELLO ESSERE VIVA!

QUANDO AVEVO DICIASSETTE ANNI sono andata con alcuni amici a passare il periodo di carnevale nella città di Salvador. Abbiamo affittato una casa molto economica e abbiamo dormito sul pavimento come la maggior parte della gente del posto. Anche se i nostri vicini erano molto poveri, sono stati estremamente buoni con noi. La vita semplice che conducevano e l'affetto e l'amici-zia che dimostravano liberamente erano il segreto della gioia e dell'allegria che trasmettevano. Per la prima volta mi sono resa conto che l'amore era la risposta per molti dei problemi dell'umanità.

Quest'anno ho avuto un'esperienza simile. Durante i miei momenti di preghiera al mattino, avevo cominciato ad annotare tutte

le cose di cui ero grata e per la fine di febbraio ne avevo elencate 180; mi sentivo piuttosto compiaciuta. Poi è arrivato marzo, con una serie di prove e difficoltà. Mi sono chiesta: *Che motivo ho di essere grata, adesso?* Mi sono guardata intorno, cercando disperatamente qualcosa di positivo da scrivere, quando quella piccola voce dolce mi ha sussurrato: *Sii grata di essere viva!*

All'inizio mi è sembrata una specie di scherzo. *Tutto qui? —* ho chiesto incredula.

Pensaci — mi ha risposto. *Se fossi morta, non potresti fare niente per risolvere questi problemi, quindi essere viva è una benedizione! Finché c'è vita c'è la speranza che tutti questi problemi possano risolversi con il mio aiuto!*

Gesù non ha promesso di risparmiarci i problemi, ma di essere al nostro fianco in mezzo a quelle difficoltà. Giovanni 16,33 dice: «Vi ho detto queste cose, affinché abbiate pace in me; nel mondo avrete tribolazione, ma fatevi coraggio, io ho vinto il mondo».

Se sappiamo che Dio è con noi in mezzo a ogni tribolazione, possiamo avere la pace, qualsiasi cosa succeda intorno a noi. È la pace che supera ogni comprensione, di cui parla Paolo in Filippesi 4,7 — quel senso di gratitudine che Dio è in controllo anche quando noi non riusciamo a vedere una soluzione.

ROSANE PEREIRA È UNA SCRITTRICE E UN'INSEGNANTE D'INGLESE A RIO DE JANEIRO; FA PARTE DI LFI. ■

VIVI CON GIOIA

ELSA SICHROVSKY



STAVO DANDO UN'OCCHIATA A UN PORTALE DI NOTIZIE, quando ho letto questo titolo: «È un vero guerriero: Guo Youming non cede a una malattia rara». Incuriosita, ho cliccato sull'articolo e ho cominciato a leggere l'incredibile storia di Guo Youming.

Quando era bambino, sua madre notò che camminava barcollando e cadeva spesso. Le sue condizioni peggiorarono e a sette anni gli fu diagnosticata la distrofia muscolare. La notizia fu devastante per i suoi genitori, che lottarono contro il dolore e contro i sensi di colpa quando appresero che non esistevano cure. Youming disse che anche lui fu tentato di disperarsi, ma si rese conto che avrebbe soltanto reso la vita più difficile per i suoi genitori. Invece rifiutò di farsi limitare dalla sua patologia e decise, come dice lui stesso, «di fare del mio meglio e sorridere coraggiosamente». A nove anni cominciò a non poter più camminare e rimase confinato su

una sedia a rotelle. Con l'atrofizzarsi dei muscoli, braccia e gambe persero ogni funzione. Oggi, la sua instancabile mamma lo aiuta a mangiare, usare il bagno, farsi la doccia e svolgere altri compiti basilari.

Anche se Youming doveva dipendere dalla madre per farsi portare a scuola sulla sedia a rotelle, lui insistette a non fare assenze. Il suo atteggiamento positivo e allegro lo rese un favorito tra i suoi compagni di classe e insegnanti, che ammiravano il suo modo vincente di vedere la vita, pur vivendo in condizioni di continuo peggioramento.

A ventisei anni, Youming può assumere solo liquidi e la sua vita dipende da un respiratore. La sua forza fisica in rapido declino non gli permise nemmeno di presenziare fino in fondo alla sua cerimonia di laurea. Tuttavia aveva passato l'esame orale con voti eccellenti, ottenendo un master in letteratura cinese. La letteratura è

la passione di Youming e la sua tesi è una raccolta di sue poesie e altre opere. È lunga 100.000 parole, un risultato monumentale per lui, che è i grado di battere solo dieci parole al minuto per una decina di minuti al giorno, sdraiato sulla schiena e usando un mouse per cliccare su una tastiera speciale. In futuro Youming spera di superare l'esame per diventare impiegato statale.

«Non possiamo scegliere il nostro destino» dice Youming, «ma possiamo scegliere come lo affrontiamo. Se la vita sembra priva di significato, allora dobbiamo darglielo noi. Sia che passiamo una giornata nel dolore o nella gioia, dobbiamo pur sempre viverla. Perché non farlo con gioia? Finché non perdo fiducia in me stesso, nemmeno Dio e gli altri la perderanno.¹

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

1. Potete trovare la storia di Guo Youming (in cinese) qui:

<https://www.nownews.com/news/20170714/2588753>

MARIE ALVERO

L'ALBERO

HO VISSUTO IN UN VILLAGGIO DELLA TANZANIA dove c'era un vecchio, enorme albero di avocado che era un tesoro locale. L'albero era cresciuto in mezzo al paese e i suoi frutti erano a disposizione di chiunque. Era amato e protetto dagli abitanti, per alcuni dei quali un avocado poteva costituire la maggior parte del cibo che riuscivano ad avere in un giorno.

Un albero di avocado può richiedere più di quindici anni prima di produrre frutti. Per tutto quel tempo richiede anche grandi cure. Per il villaggio l'albero rappresentava una fatica d'amore e pazienza, le cui ricompense erano state lente a venire ma apprezzate per decenni.

Nel giardino di una mia vecchia casa c'era una grande quercia i cui rami si allargavano a coprire il giardino, fornendo ombra e rami perfetti per un'altalena. Quando

abbiamo venduto la casa, l'albero è stato uno dei suoi pregi. La mia nuova casa è in un quartiere di recente sviluppo e tutti gli alberi sono ancora giovani e non offrono né ombra né bellezza. Ci vorranno decenni prima di meritarsi la loro esistenza.

Mi sono messa a pensare agli alberi mentre leggevo a proposito dei frutti dello Spirito.¹ C'è tutto un elenco di molte virtù che vorrei avere di più nella mia vita, ma ciò che mi ha colpito è che quei frutti crescono sugli alberi e che gli alberi richiedono tempo per produrli.

Penso che sia per questo che possiamo apprezzare così tanto gli alberi più vecchi. Sappiamo che ci vogliono decenni perché possano diventare così grandi o essere in grado di produrre frutti. Sappiamo che dobbiamo avere pazienza con gli alberi, ma spesso dimentichiamo che dobbiamo essere pazienti anche con noi stessi e con gli altri prima di maturare al punto di produrre i frutti dello Spirito.

Possono passare molti anni in cui non vediamo un granché. In quegli anni quieti possiamo confidare che, purché le radici affondino profondamente in Cristo, finiremo per produrre i frutti dello Spirito. Dio non ci mette fretta. Dice: «La pazienza completi l'opera sua in voi, perché siate perfetti e integri, senza mancare di nulla».²

È una verità che ho appena cominciato a comprendere. Non fare fretta ai frutti. Imparare ad applicarlo a me e alle persone di cui mi prendo cura, personalmente e professionalmente, sta cambiando il mio modo di pensare. Non ho più tanta fretta di avere dei risultati quanto interesse di vedere la crescita. Posso contribuire a produrre l'ambiente necessario a prosperare, confidando che Dio farà arrivare i frutti.

MARIE ALVERO È STATA MISSIONARIA IN AFRICA E IN MESSICO; ORA VIVE IN TEXAS CON LA SUA FAMIGLIA. ■

1. Vedi Galati 5,22-23.

2. Giacomo 1,4

DA GESÙ CON AMORE

FORZA MOLTIPLICATA

Molta gente, quando s'imbatte in una situazione negativa, si sente giustificata nel lamentarsi e nel restare su un canale negativo. Altri hanno scoperto il potere del pensiero positivo e lo trovano utile. Il potere del pensiero positivo viene moltiplicato quando si trasforma in lodi a Me per la mia bontà, la mia protezione, la mia provvidenza e le tante benedizioni che ricevi nella vita.

Il tuo corpo è creato per vibrare in risonanza con il pensiero positivo; e la lode è la sua forma più elevata. Quando mi lodi, anche in mezzo alle circostanze apparentemente più buie, inizi una reazione a catena che ti farà sentire bene fisicamente e ti darà più forza per andare avanti. Ma questo è solo l'inizio, perché allo stesso tempo mi rendi felice dicendomi che apprezzi le mie benedizioni nonostante le cose negative; ciò dimostra che hai fede che Io sistemerò ogni cosa e che continuerò a prendermi cura di te.

