

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 17 • Numero 11

UN NUOVO INIZIO

Come godersi gli
anni d'oro

Creare una famiglia

Metti impegno in
quello che conta

Ognuno di loro è unico

I bambini sono
per sempre



L'ANGOLO DEL DIRETTORE LE STAGIONI

Recentemente ho letto questa citazione e mi è piaciuta per la descrizione che dà di una famiglia: «La famiglia è la bussola che ci guida. È ciò che ci ispira a raggiungere mete più elevate, ma è anche ciò che ci conforta quando occasionalmente vacilliamo».

Le famiglie, però, non sono statiche. Anzi, per noi una delle cose più importanti che cambia nel passaggio delle stagioni della vita è il rapporto che abbiamo con la nostra famiglia. Come ha detto recentemente mio figlio di tre anni: «Prima sei un bambino, poi diventi un papà, poi diventi un nonno». Ci vuole un bambino per semplificare le cose.

La vita è un po' più complicata di così, ma una cosa è certa: tutti dobbiamo passare per diverse stagioni nella nostra esistenza. Alcune le aspettiamo con ansia e ne siamo grati. Altre non ci piacciono, né vogliamo pensarci. Il re Salomone descrisse il ciclo della vita in Ecclesiaste 3: stagioni di nascita e di morte, di semina e di raccolto, di tentativi e di rinunce, di pianti e di risa.

Ci sono stagioni di espansione, quando Dio è all'opera per modellare qualcosa di nuovo nel nostro cuore. Stagioni di amore appassionato e in costante crescita — e stagioni più aride in cui l'amore è messo alla prova. Stagioni di benedizioni — e stagioni in cui ci si chiede dove sono tutte le benedizioni di cui gli altri sembrano godere.

È importante rendersi conto che nella vita ci sono delle stagioni e capire in quale stiamo vivendo ora. Anche se non possiamo cambiare i periodi difficili, possiamo cambiare la prospettiva da cui li vediamo. Perfino i momenti brutti possono diventare belli — ma solo se impariamo a vederli da un punto di vista diverso. L'articolo di Maria Fontaine in questo numero (Apprezzare l'invecchiamento, pp. 4-6) ce ne offre un ottimo esempio.

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)

© 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.



ANDREW HEART

I RICORDI CHE MI RENDONO GRATO

MI RICORDO CHE NEGLI STATI UNITI, QUANDO ERO BAMBINO, *Thanksgiving*, il rendimento di grazie, era una festa che aspettavo con ansia tanto quanto il Natale. Mi piaceva l'autunno con tutti i suoi colori accentuati — i marroni e i gialli, gli arancioni e i rossi — quando gli alberi nella valle dell'Ohio sembravano innalzare lodi di gratitudine a Dio per l'estate calda e soleggiata che avevano appena ricevuto. Un'ultima testimonianza alla gloria di Dio prima di lasciar cadere a terra le foglie perché andassero a fertilizzare il terreno.

Mi piaceva vedere i mucchi di fieno nei campi e tutta quell'abbondanza di cose buone e visioni di prosperità. Ma quello che mi piaceva di più era andare a casa dei nonni, con la nostra aspettativa che montava mentre il nonno tagliava

il tacchino e tutti— zii, zie e cugini — erano invitati a sedersi a una grande tavola imbandita.

Noi bambini piegavamo rispettosamente il capo mentre il nonno ringraziava Dio per il cibo e per un altro anno della sua abbondante provvidenza. Poi tutti restavamo in attesa, il più pazientemente possibile, che i vassoi col cibo facessero il giro della tavola. Io tenevo gli occhi puntati sulla terrina dello speciale ripieno del tacchino preparato dalla nonna.

Anche se molti paesi intorno al mondo hanno una giornata dedicata al ringraziamento, la festa del Ringraziamento americana si celebra il quarto giovedì di novembre. Il primo Ringraziamento fu festeggiato dai Padri pellegrini dopo il loro primo raccolto nel Nuovo Mondo. Fu stabilito come festa nazionale nel 1863, quando il presidente Lincoln proclamò una giornata nazionale di «ringraziamento e di lode al nostro generoso

Padre che vive nei cieli».

Spero che la gente che celebra la festa del Ringraziamento in questi giorni più moderni si ricordino davvero di Colui da cui proviene ogni benedizione. È stupendo che un giorno l'anno sia riservato alla gratitudine, ma la Bibbia in realtà ammonisce i figli di Dio a ringraziarlo in tutto e in ogni momento, non solo una volta l'anno.¹

È passato un bel po' di tempo da quando da bambino sedevo alla tavola della nonna e le chiedevo un'altra porzione di ripieno. Le cose di cui sono più grato adesso sono una buona salute, una moglie amorevole e semplicemente un altro giorno di vita per servire il nostro «generoso Padre che vive nei cieli».

ANDREW HEART E SUA MOGLIE ANNA SVOLGONO OPERE MISSIONARIE DA QUASI CINQUE DECENNI. ■

1. Vedi 1 Tessalonicesi 5,18

apprezzare L'INVECCHIAMENTO

MARIA FONTAINE

DA QUANDO HO COMPIUTO SETTANT'ANNI, ho cominciato a pensare di più ai *vantaggi* dell'invecchiare. Anche se molti di noi hanno già provato alcuni dei suoi svantaggi o delle sue difficoltà, possiamo sempre trovare molte cose buone in questa fase della vita. Vorrei esplorare alcune di queste cose con voi, parlandovi dei miei pensieri e delle mie esperienze. Probabilmente non tutti vi trovate nella fase della vita in cui queste cose si applicano a voi personalmente, ma potrebbero lo stesso interessarvi per parenti e amiche o amici anziani.

Proprio come in qualunque altra fase della vita, invecchiare presenta grandi sfide. Alcune delle cose che incontriamo potrebbero sembrare scombussolamenti dei nostri piani e dei nostri desideri, ma se cerchiamo di vedere le possibilità che queste sfide presentano, possiamo realmente trasformare il processo d'invecchiamento in una risorsa molto positiva.

Anche se devo ammettere che ci sono momenti in cui i mali, i dolori e altre inconvenienze possono sembrare tutt'altro che favorevoli, sono determinata a vedere questi anni come un'opportunità unica per maturare. Voglio continuare a «correre con perseveranza la gara che mi è posta davanti, tenendo fisso lo sguardo su Gesù, autore e perfezionatore della mia fede».¹ Alcuni chiamano questa mentalità positiva «invecchiare con dignità» o «invecchiare bene».

★ **UN MAGGIOR RISPETTO PER IL TEMPO.**
Invecchiare porta con sé un senso maggiore dell'importanza di usare saggiamente il tempo. Mi sento più motivata a stabilire obiettivi precisi da realizzare, invece di rimandarli a più tardi. Lasciarli a «qualche altro momento» sembra molto più incerto adesso, perché «qualche altro momento» potrebbe non arrivare. Man mano che aumenta la consapevolezza dell'importanza di fare buon uso del nostro tempo,

1. Ebrei 12,1-2 CEI





acquisiamo la motivazione che contribuisce a rendere meno importanti le distrazioni di questa vita.

★ **EFFICIENZA DOVUTA A MAGGIOR DETERMINAZIONE.** Per me, la cosa importante da ricordare è di concentrare la mia attenzione su una cosa alla volta. All'inizio, sembra che si possa fare molto di più quando si cerca di fare molte cose insieme. Tuttavia, considerando tutti i dettagli che spesso vanno persi operando in questo modo, risulta poco efficiente.

★ **MAGGIOR DIPENDENZA DAGLI ALTRI.** Può essere frustrante sentirsi meno indipendenti o meno capaci di fare cose che si sono sempre fatte in passato. Il vantaggio, comunque, è che il bisogno di ricevere più aiuto dagli altri conduce all'umiltà e può servire anche a mantenerci in una comunione più intima con Gesù e più vicini agli altri.

★ **LE SFIDE MANTENGONO ATTIVO IL CERVELLO.** Sto scoprendo che le nuove sfide e le nuove difficoltà della vita mantengono attivo il mio cervello: pensare, studiare, sviluppare idee nuove e trovare soluzioni ai problemi mantengono concentrata la mente.

★ **ATTEGGIAMENTI PER RESTARE ATTIVI E FLESSIBILI NELLO SPIRITO.** Essere giovani nello spirito non dipende da quanti anni biologici abbiamo. Quello che scegliamo di credere su noi stessi si riflette nei nostri pensieri, nelle nostre parole e nelle nostre azioni. Scegliamo di trattare ogni nuovo giorno e i cambiamenti che porta come un'opportunità per restare giovani di spirito e vibranti di spirito.

★ **ULTIMATUM E CAMBIAMENTI NELLO STILE DI VITA SONO BENEDIZIONI.** Alcuni miei amici hanno ricevuto un ultimatum sotto forma di infarti che li hanno costretti a rallentare, analizzare il loro stile di vita e cambiarlo. Grazie a quei cambiamenti hanno trovato una rinnovata voglia di vivere e una prospettiva tutta nuova di cosa è veramente importante.

Ovviamente non tutti gli ultimatum sono così drastici, ma sono grata per quelli che mi hanno spinto a fare cambiamenti positivi nel mio stile di vita, anche se all'inizio potevano essere scomodi, umilianti e a volte sconcertanti.

★ **ATTEGGIAMENTO CONSAPEVOLE IN MATERIA DI SALUTE.** Parte del dare più valore alla vita man mano che invecchio, è rendermi conto dell'importanza che Dio ha dato alla salute. Tendo a notare di più quello che succede nel mio corpo. Invecchiando, provo più interesse a fare ricerche sulla salute, trovare consigli affidabili e scoprire rimedi o soluzioni buoni e naturali.

★ **COSTRUIRE LEGAMI CON ALTRE PERSONE ANZIANE.** Noi anziani abbiamo molte cose in comune ed è utile trovare un gruppo di sostegno. Insieme possiamo aiutarci ad apprezzare i lati positivi dell'invecchiare. Possiamo essere una testimonianza di come Dio può proteggerci e aiutarci a resistere e perfino superare i problemi ed essere ottimisti nonostante gli aspetti negativi.

★ **PIÙ SODDISFAZIONI A UN RITMO PIÙ LENTO.** Ho accettato il fatto che devo andare più piano, perché ho meno energie e il mio corpo non è più veloce come prima e non può lavorare sodo come faceva in passato. Comunque, andare più piano mi permette di godermi di più la vita e mi dà grandi soddisfazioni.

★ **IMPARTIRE ESPERIENZE PREZIOSE.** Essere in grado di passare ad altri le nostre esperienze, la saggezza che la vita ci ha insegnato, le nostre testimonianze o le nostre storie, sia ad altre persone con la nostra stessa età sia a generazioni più giovani, è un privilegio inestimabile. Ho scoperto che molte persone giovani accettano

più facilmente incoraggiamento e consigli dai nonni che dai genitori o dai coetanei. Nella vecchiaia si può essere un aiuto ancora maggiore per le generazioni più giovani, a volte forse anche facendo da confidenti o mentori, o entrambe le cose. (Ovviamente offrire consigli o scambiare esperienze non va fatto sotto forma di predica o paterna.)

★ **I BENEFICI DI CONTINUARE A IMPARARE.** Imparare qualcosa di nuovo, anche se sembra richiedere qualche sforzo, può essere divertente e dare un senso di soddisfazione. Una delle mie amiche ha cominciato a insegnare inglese come seconda lingua, perché voleva fare qualche soldo in più. A quel punto si è resa conto che l'insegnamento le piaceva e per lei è diventata una passione.

★ **MANIFESTARE COMPASSIONE E CONFORTO.** Invecchiando, generalmente diventiamo più compassionevoli nei confronti degli altri, perché possiamo identificarci con molte delle loro difficoltà, visto che le abbiamo sperimentate anche noi.

★ **IL DONO DELLA SEMPLICITÀ.** Un altro beneficio dell'invecchiamento è il riconoscere le gioie più semplici della vita.

1. Vedi <http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/laughter-is-the-best-medicine.htm>.
2. Vedi anche <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>



★ **OPPORTUNITÀ PER UN MAGGIOR EQUILIBRIO NELLA VITA.** Invecchiando, ci rendiamo conto che possiamo equilibrare le nostre azioni e i nostri sforzi vedendo la vita più come un'esperienza da fare che una cosa da sopportare o superare. Quando le circostanze c'impongono di andare più piano, possiamo usare quei momenti per servire il prossimo con la preghiera e con l'incoraggiamento

★ **RIEMPIRE GLI SPAZI VUOTI.** Se sei solo, o non riesci a mantenere i contatti sociali che avevi prima, puoi trasformare quella perdita in un'opportunità per raggiungere altre persone sole. Non c'è modo migliore di colmare il vuoto nella propria vita che riempire gli spazi vuoti in quella di un'altra persona.

★ **I BENEFICI DEL RIDERE.** Alcune delle cose che faccio a volte fanno proprio ridere, come, per esempio, prendere un oggetto per portarlo in un'altra stanza per poi chiedermi dove l'ho lasciato. Poi tornare indietro e accorgermi che l'avevo preso, mi ero distratta con qualcos'altro e l'avevo rimesso nello stesso posto da cui l'avevo tolto. Non ti è mai capitato di cercare il telefono e avercelo in mano? A me sì. A volte mi sono perfino dimenticata se indossavo gli occhiali o no.

Ridere è ottimo per ridurre lo stress. Fa anche bene alla salute e al sistema immunitario. Una bella risata di cuore allevia la tensione fisica e lo stress, lasciando i muscoli rilassati fino a quarantacinque minuti dopo.¹

MARIA FONTAINE E SUO MARITO PETER AMSTERDAM SONO I DIRETTORI DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE, UN MOVIMENTO CRISTIANO. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■

UN NUOVO INIZIO

MELODY CAGLE

MIO MARITO ED IO CI SIAMO RITROVATI A VIVERE DA SOLI.

Non me l'aspettavo, dopo aver cresciuto dieci figli nello spazio di quarant'anni.

Siamo sempre stati una famiglia molto unita, ma ovviamente, man mano che i figli sono cresciuti, a uno a uno se ne sono andati. Ho pianto ogni volta, perché mi sembrava di perdere un pezzo del mio cuore.

Ultimamente, mentre salutavo la "piccola" della famiglia, mi sono chiesta: *E adesso? Come andare avanti o iniziare una vita nuova?* Ogni cambiamento è difficile. Ogni volta dobbiamo cambiare mentalità, adottare abitudini e schemi di pensiero nuovi.

Ho chiesto a Dio perché mi aveva dato tutti questi figli solo per doverli lasciar andare. Mi ha risposto che era la mia opportunità di dimenticare il passato e permettergli di fare qualcosa di nuovo nella mia vita.

Dopo qualche riflessione e qualche lettura sull'argomento, ho trovato alcune indicazioni utili al mio nuovo percorso:

- Ricordati costantemente che è bene sia iniziata una nuova stagione nella tua vita. Nuova vita, nuovo inizio.
- Aspettati cambiamenti positivi, non negativi.
- Potresti avere l'opportunità di fare alcune delle cose che hai sempre voluto ma non ha mai potuto fare.
- Trova un hobby
- Finisci il progetto che avevi iniziato ma mai terminato.
- Studia un argomento che t'interessa.
- Se hai sempre vissuto all'ombra dei tuoi figli, questo potrebbe essere il momento di brillare di luce propria.
- Apri ti agli altri; aiutati.
- Condividi le tue esperienze con il mondo, scrivendo un libro, iniziando un blog o un canale YouTube.
- Inizia un gruppo di preghiera o di studi biblici.
- Abbonati a una palestra o impara uno sport nuovo.

Le possibilità sono infinite!

MELODY CAGLE È MISSIONARIA
NEGLI USA E FA PARTE DI LFI ■

Preghiera: Gesù accetto le cose nuove che stai facendo nella mia vita. Aiutami a essere grata per qualsiasi cosa succeda. Metto nelle tue mani la mia vita e quella dei miei figli, confidando pienamente in Te. Sii presente nella mia vita e nel mio cuore. Ti accetto come mio Signore e Salvatore.



La vecchiaia è solo un'opportunità, come la gioventù, ma con vesti nuove.

Quando ogni sera cala l'oscurità, invisibili di giorno, compaiono le stelle.

—Henry Wadsworth Longfellow



Il regalo che questa età mi offre non è semplicemente l'essere ancora viva; è avere una vita più completa che mai. —Joan Chittister



Non si è mai troppo vecchi per porsi un altro obiettivo o sognare qualcosa di nuovo. —Les Brown



NON PERFETTO MA GIUSTO

DIANA MOTOLINIA

QUALCHE TEMPO FA ho deciso di frequentare delle lezioni gratuite di lavoro a maglia e all'uncinetto presso un centro comunitario locale. A sessantatré anni l'idea di imparare cose nuove è più affascinante di quanto avessi pensato; inoltre speravo che potesse aiutarmi a combattere lo stress, che secondo gli ammonimenti del mio medico mi stava minando la salute.

Ovviamente sono partita come una principiante e, a essere onesta, non sono andata molto più in là. Ciononostante ho completato alcuni progetti semplici e mi fa piacere regalare a parenti e amici i risultati del mio lavoro, carini, anche se imperfetti.

Quando ho detto a mia figlia che volevo fare un berretto all'uncinetto per suo figlio, lei mi ha suggerito di seguire il modello indossato da un personaggio di uno dei suoi film preferiti. Mi è sembrato possibile, così ho comprato il filo rosso necessario e mi sono messa all'opera.

A metà del progetto mi sono resa conto di aver fatto un piccolo sbaglio all'inizio. Dapprima non l'avevo notato, ma che man mano che continuavo era diventato più visibile. Era necessario disfare tutto e cominciare daccapo. Mentre disfacevo i punti, ho pensato: *Questo berretto deve essere perfetto – be', magari non perfetto, ma almeno giusto*. Sembrava che fare e disfare i punti avesse rovinato un po' la consistenza del filo. Ho pensato che probabilmente si sarebbe notato da molto vicino, ma volevo lo stesso che il prodotto finale fosse fatto nel modo *giusto*, anche se il materiale in sé aveva qualche difetto.

Riflettendoci sopra, mi è sembrato che con questa lezione pratica il Signore mi stesse ricordando la mia vita con tutte le sue imperfezioni — alcune appena visibili, altre enormi e lampanti. Poi mi sono tornate in mente quelle parole, *non perfetto ma giusto*. Gesù mi ha ricordato che la mia vita è stata giusta, quella di una persona resa giusta da Lui nonostante il materiale con cui aveva a che fare, rovinato dai miei difetti umani, dai miei cattivi giudizi, dai miei errori e

da quelli che ora mi sembrano terribili fallimenti.

Poi c'è tutto il processo di sistemare le cose dopo aver fatto qualche sbaglio. Possono essere tutte contorte e intricate; per districarle ci vogliono degli sforzi — e a volte fa male. Grazie al cielo mi sento sicura nell'amore e nell'accettazione incondizionata di Gesù. Certo, presentarmi a Lui con uno spirito di pentimento è umiliante, ma mi sento sempre al sicuro, grazie al suo amore incondizionato e alla sua grazia. Comunque, presentarmi agli altri — parenti, amici o conoscenti che siano — e riconoscere i miei errori (spesso senza nemmeno poter spiegare perché e per come ho fatto una certa cosa) è lì che il tessuto della vita sembra rovinarsi ancora di più. Sono tentata di non provare nemmeno a chiedere scusa, perché quasi sempre è un processo doloroso e complicato; tuttavia produce un frutto di

1. Leggi la storia di Lot nei capitoli da 11 a 14 e 19 della Genesi.
2. Vedi Genesi 14,12.
3. Vedi 2 Pietro 2,7.



Passare dall'errore alla verità è cosa
rara e bella. —Victor Hugo

Il significato della vita. Gli anni di vita sprecati.
Le scelte sbagliate della vita. Dio risponde al
caos della vita con una sola parola: grazia.

—Max Lucado

pace e di giustizia quando il momento è perfetto agli occhi di Dio. Il prodotto finale è migliore, anche con quelle che all'osservatore casuale possono sembrare imperfezioni

Un personaggio biblico per il quale onestamente non ho mai avuto molta ammirazione è Lot.¹ Quando ero ancora giovane nella fede l'avevo incasellato come una persona indegna del mio rispetto. Che egoista! Aveva scelto i pascoli migliori per sé, praticamente lasciando gli avanzi a suo zio Abraamo, che generosamente gli aveva permesso di scegliere per primo.² E questo dopo che Abraamo lo aveva accolto quando era orfano e lo aveva portato con sé nel suo viaggio in Canaan.

Pensavo che Lot se lo fosse meritato, quando era stato preso prigioniero con la sua famiglia e tutti i suoi beni dai quattro re che avevano conquistato Sodoma, dove abitava.³

Mi chiedevo perfino perché Abraamo si fosse preso la briga di andare a salvare suo nipote, dopo che si era comportato in modo così avido ed egoista. In fondo, però, la famiglia è la famiglia e l'amore trova sempre un modo di perdonare. Poi, invece di raccogliere il suggerimento piuttosto chiaro di andarsene da Sodoma, Lot ebbe l'audacia di ritornarci.

Tuttavia Lot fu considerato giusto, secondo la Parola di Dio,⁴ a causa della grazia divina e del suo potere di redenzione, come Dio ha ampiamente dimostrato nella vita di molti altri. Molti considerano Re Davide e Paolo i personaggi della Bibbia più notevoli che Dio abbia riscattato; e naturalmente ce ne sono molti altri nel corso della storia, tra i quali i miei preferiti sono Sant'Agostino e John Newton.

Oggi, dopo aver seguito e servito il Signore come missionaria, madre e insegnante per

oltre quattro decenni, la scuola della vita mi ha dato una bella laurea. Posso capire meglio Lot e la sua storia. Come lui, spesso ho seguito Dio senza sapere dove andavo. Anch'io sono stata egoista e mi sono stancata di fare del bene. Ora provo imbarazzo al pensiero di tutte le volte che m'è mancato il coraggio di far fronte all'opposizione e comportarmi in modo coraggioso e impopolare. Provo dolore al pensiero delle occasioni in cui ho mancato di nutrire, proteggere o curare i miei cari come avrei dovuto, e di come hanno sofferto per quelle mie mancanze. Sì, Dio ha preso quelle mancanze e quei propositi frustrati per illustrare la sua grande misericordia e la sua pazienza nei confronti di me, sua figliola.

Siamo resi *giusti* in Cristo, secondo la sua misericordia, la sua grazia e il disegno divino – e in realtà questo è ciò che conta veramente, alla fin dei conti. ■

AMA FINCHÉ PUOI

ELSA SICHROVSKY



I MIEI ANNI ALL'UNIVERSITÀ SONO STATI MARCATI DALLE LITI CON I MIEI GENITORI.

Discutevamo su quanto tempo dedicavo alla mia vita sociale, sulla mia nuova predilezione per i talk show televisivi, sul mio desiderio di comprarmi una moto e per un'infinità di altre cose che in retrospettiva erano banali, ma che per me erano questioni molto emotive. All'epoca vedevo i miei genitori come dei guardiani all'antica che m'impedivano di gustare in pieno la mia gioventù.

Nell'ultimo semestre ho seguito un corso di antropologia. Durante una lezione sulle credenze culturali riguardanti la morte, il professore ci ha fatto vedere un documentario prodotto dalla televisione nazionale giapponese (NHK) intitolato *Il telefono del vento: sussurri ai famigliari persi*. Il documentario discuteva la credenza di alcune persone di poter comunicare con i loro cari defunti parlando in un telefono a disco senza connessione, che chiamavano *il telefono del vento*. Un uomo di nome Itaru Sasaki installò l'apparecchio nel 2010, nel tentativo di mantenere un contatto con suo cugino, morto quell'anno. Dopo il terremoto di Tohoku, nel 2011, e il successivo tsunami che devastò il Giappone, i sopravvissuti cominciarono a frequentare la cabina telefonica per lasciare messaggi ai loro cari che avevano perso a causa della catastrofe.

Non ho potuto trattenere i singhiozzi mentre osservavo una scena dopo l'altra di persone affrante che piangevano nella cornetta di un telefono senza

connessione, esprimendo il dolore della perdita e il loro senso di abbandono. Chiedevano: «Perché sei morto?» Imploravano: «Torna da noi». Verso la fine del documentario, una madre si presentò nella cabina con i suoi tre figli per parlare al marito e padre che era morto nel terremoto. Mentre il padre era in vita, sua figlia aveva avuto un rapporto tumultuoso con lui e mentre giocava nervosamente con la cornetta chiese a suo fratello: «Cosa devo dirgli?» Le lacrime le scorrevano sul viso mentre chiedeva scusa a suo padre per averlo stuzzicato. La madre, che conosceva la situazione, disse: «Lei era quella che gli voleva più bene». Il fratello, sorpreso, osservò: «Pensavo che lo detestasse».

Ho ripensato alle recenti discussioni con i miei genitori. E se qualche specie di disastro naturale portasse via me o uno di loro? Nei conforti e nelle comodità della vita moderna mi sono dimenticata di come può essere fragile la vita. Vedere la tragica immagine di una figlia che singhiozzando tirava fuori tutte le parole che avrebbe voluto dire a suo padre, mi ha ricordato che devo fare del mio meglio per rimettere in prospettiva le cose che m'infastidiscono. Non so cosa può succedere domani, quindi devo amare oggi. Non posso permettere a dei dissapori irrilevanti di estromettere ciò che è realmente importante per tutti noi: l'amore familiare che ci accomuna.

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

UNA LEZIONE DI BONTÀ

ROSANE PEREIRA

ALCUNI ANNI

FA i nostri vicini hanno dato la loro cagnolina a un amico anziano. Qualche tempo dopo quest'uomo è morto e il cane è tornato nella nostra strada, ma i vicini non abitavano più lì. È passato del tempo e la cagnolina è diventata sempre più magra e triste.

A un certo punto ha scavato una buca sotto la nostra recinzione e ha cominciato a mangiare quello che i nostri due cani lasciavano nelle loro scodelle o in giro per il giardino.

Con l'arrivo dell'inverno, ha cominciato a passare la notte nella nostra vecchia cuccia. Un giorno mio figlio mi ha detto: «Finirà per morire nel nostro cortile». A quel punto era tutta pelle e ossa e sembrava avere a malapena la forza di camminare. Ho cominciato a darle da mangiare due volte al giorno, insieme ai nostri cani, e in poco tempo si è ripresa e ha riacquisito le forze.

L'abbiamo chiamata Chiquita e l'abbiamo adottata in attesa di trovarle un altro padrone. Quando il mio figlio più grande è venuto a trovarci, sua moglie le ha dedicato molta attenzione. Quando è tornata la volta successiva Chiquita l'ha accolta con così tanto entusiasmo che mi sono sentita gelosa. Dopotutto ero io che l'avevo salvata, la lavavo e tutto il resto! Ma la grande gioia di Chiquita alla vista di mia nuora mi ha fatto pensare.



Certo, le avevo impedito di morire di fame, forse per un senso di dovere o per pietà, ma non le avevo dimostrato molto affetto. La cosa mi è rimasta impressa e ho cominciato a includerla nei giochi con gli altri miei cani.

Dopo un po', non vedevo l'ora di vedere i suoi salti di benvenuto e le sue coccole ogni volta che tornavo a casa.

Alla fine il canile municipale le ha trovato un'altra casa e ho acconsentito a lasciarla andare, ma per tre giorni ho sofferto la sua mancanza. Era un po' come quando i miei nipotini vengono per una vacanza e mi abituo al suono dei loro passi e delle loro voci allegre, ma poi le scuole ricominciano e loro ritornano a casa. Quella dolce tristezza che stringe il mio cuore dura per giorni.

Penso ancora a Chiquita, prego per lei e mi chiedo dove sia adesso. A volte guardo in cortile e sento la mancanza dei suoi salti e delle sue dimostrazioni d'affetto.

ROSANE PEREIRA È UNA SCRITTRICE E UN'INSEGNANTE D'INGLESE; VIVE A RIO DE JANEIRO, IN BRASILE, E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



OGNI BIMBO È UNICO

DEREK E MICHELLE BROOKES

OGNI BEBÈ RIEMPIE LA NOSTRA VITA DI UNA GIOIA SPECIALE, una speranza straordinaria. Un bebè è un'anima viva, formata dall'unione di uno spirito creato da Dio con gli elementi fisici dei genitori. Si è espresso bene il poeta William Wordsworth:

La nostra nascita è un sonno, una dimenticanza;
l'anima che nasce in noi, la stella della vita,
in un altro luogo è tramontata.
Viene, sì, da lontano,
ma non tutto ha dimenticato,
non nasce in completa nudità.
Da nuvole splendite noi veniamo,
da Dio, dove sta la nostra casa.

La scienza può descrivere il modo in cui nascono i bambini, ma quando teniamo in braccio per la prima volta il nostro piccolo e guardiamo nei suoi occhietti, vediamo uno dei più grandi misteri dell'universo — è uno sprazzo di cielo e del potere creatore di Dio. Tra le nostre braccia abbiamo la prova tangibile dell'amore che Dio prova per noi, perché ci ha scelti come genitori di un'anima nuova.

I PRIMI PASSI DI UN CAMMINO

Ogni bambino è il primo e unico del suo genere, una persona speciale che è entrata nella tua vita, che ha qualcosa d'importante da fare; una persona che vivrà con te per l'eternità. Avere un figlio è l'inizio di un rapporto e di una gioia che durerà oltre i confini di questa vita.

Ognuno di noi è speciale agli occhi di Dio; la sua presenza qui ha uno scopo unico. Questo mondo è una scuola che tutti dobbiamo frequentare prima di arrivare a casa da Dio. Anche il tuo bambino ha uno scopo speciale nella vita. Come genitori è nostro compito aiutare il nuovo arrivato a stabilirsi in questo mondo e a iniziare bene il suo viaggio nella vita.

Le domande, le promesse e le enormi possibilità che esistono in ogni neonato ci ricordano ciò che c'è di divino in noi: divino nella nostra ragione, nella nostra comprensione e nella nostra visione. In quel corpicino fragile ci sono magia e mistero. C'è genio nella sua testolina. Può crescere e può imparare. Sul suo viso c'è tutta la bellezza di questo mondo; dorme con l'innocenza della neve; il suo pugno valoroso, che adesso sembra un fiorellino, diventerà grande, impugnerà l'aratro, timonerà le navi, guarirà gli ammalati, trascinerà le masse e forse perfino indicherà la strada per un nuovo mondo di felicità. —Anonimo

1. Vedi Giovanni 3,1-8.



RITORNARE BAMBINO

La nascita segna l'ingresso nella vita. Il festeggiamento di una nascita è anche un buon momento per riflettere sulla nostra rinascita e crescita spirituale.

Nicodemo, un anziano leader religioso, una volta andò a trovare Gesù nel segreto della notte. Tutta la sua sapienza non gli aveva portato né gioia né serenità, Aveva una domanda per Gesù. Voleva sapere come trovare la vita eterna. Gesù gli rispose semplicemente che per entrare nel regno dei cieli doveva nascere di nuovo. La cosa lo lasciò perplesso.

«Come posso tornare nel grembo di mia madre e nascere di nuovo? Sono vecchio».

Gesù gli spiegò che parlava di una nascita spirituale, di una rinascita della sua anima nel momento in cui sarebbe stata riempita dallo Spirito di Dio.¹

Proprio come dobbiamo nascere per entrare in questa vita, ognuno di noi deve anche nascere di nuovo per entrare nel regno di Dio, nel mondo di felicità eterna che ci attende al di là di questa vita.

Che vita! E che viaggio!

ADATTATO DA *KEYS TO BABIES*, DI DEREK E
MICHELLE BROOKES ■



COLLOQUIO

(BABY)

Di dove sei venuto, bimbo mio?
Fuori dal nulla, mi ha chiamato Iddio.

Quegli occhi azzurri, di', chi te li ha dati?
I cieli che venendo ho attraversati.

Pare che ci arda dentro una fiammella...
Ci sarà ancora qualche scheggia di stella.

E una lacrima c'è, di dove è scesa?
Quando son giunto era già qui in attesa.

Chi te le ha fatte le orecchie rosate?
Dio parlò, per udirlo son sbocciate.

E le manine, e i dentini minuti?
Gli angoli a ritagliarli son venuti.

Dove li hai presi codesti piedini?
Dove prendono le ali i cherubini.

E tutto questo a te, bimbo, fu dato?
Dio mi pensò un istante, ed io son nato.

E ti fece per noi, bimbo, così?
A voi pensò un istante, ed io son qui.

—George Macdonald (1824–1905).

Traduzione di anonimo.

CREARE una FAMIGLIA

NEL CONSULTORIO MEDICO DOVE LAVORO abbiamo un paziente abituale che sia chiama *Blender* [in inglese, *Frullatore*]. È il suo nome di battesimo, il nome anagrafico. Non ho avuto l'opportunità di chiedergli cosa ci sia dietro a quel nome, ma sono curiosa di sapere cos'ha spinto i suoi genitori a chiamare il figlio come un apparecchio di cucina. Forse significa qualcosa di bello in un'altra lingua. Non ne ho idea.

Non possiamo scegliere la famiglia in cui nasciamo. Sembra che alcune persone abbiano vinto alla lotteria delle famiglie — se qualcosa del genere esiste — geneticamente, economicamente o in termini di talenti e capacità, o anche solo sotto forma di una famiglia affettuosa e felice. Per altri non è così. Tutti conosciamo qualcuno con una storia familiare da spezzarci il cuore. Tutti conosciamo le nostre varie storie; il modo in cui genitori, fratelli e sorelle, zii e zie, nonni e cugini hanno avuto un'influenza positiva o negativa sulla nostra vita. O forse siamo cresciuti senza conoscere

la nostra famiglia biologica, o conosciamo qualcuno che vive quella realtà.

Man mano che i miei figli crescono, riconosco sempre di più l'importanza di dedicarci alla nostra famiglia e impegnare tempo ed energie per creare la famiglia che vogliamo. La vita poi è già fin troppo piena e attiva, così sto imparando che devo riesaminare le mie priorità. Ecco alcune lezioni che sto imparando:

Fai quel che puoi con chi puoi.

Non possiamo aspettare sempre che tutta la famiglia sia insieme per fare qualcosa. Tutte le dinamiche e le combinazioni della nostra famiglia sono importanti e contribuiscono alle *vibrazioni* dell'intero nucleo familiare.

La collettività è importante per la famiglia.

È come nel detto: «Ci vuole un villaggio per allevare un bambino». La presenza di altre persone meravigliose nella vita dei nostri figli non fa che arricchirli — e lo stesso vale per noi genitori. Per questo frequentiamo la gente

che vive intorno a noi e investiamo parte del nostro tempo per farlo.

Giorno per giorno. La cultura familiare si sviluppa nelle piccole cose: pregare insieme all'ora di andare a letto, un gruppo per i messaggi, le faccende domestiche, risa, abbracci, discussioni e tutte le cose di ogni giorno. Questi sono i fili che formano il tessuto di una famiglia, più delle vacanze estive o dei grandi avvenimenti. Apprezzate il valore e la bellezza di queste cose.

La famiglia che prega insieme rimane insieme. Uno dei modi migliori per insegnare ai nostri figli a dipendere da Dio è far vedere loro che ci appoggiamo a Lui. Le famiglie forti creano una società forte. Credo fermamente che Dio si interessi alla famiglia come tale e voglia aiutarci ad avere famiglie forti e felici, anche in mezzo alle molte difficoltà che incontriamo.

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

Opa ed io

IRIS RICHARD

IO E MIO NONNO, che chiamavo Opa, eravamo i migliori amici. Acutizzava i miei sensi e durante le nostre escursioni settimanali nei boschi condivideva con me il suo amore per la natura.

Ogni fine settimana non vedevo l'ora che mi lasciassero alla porta dell'appartamentino dei nonni in un paesino nel centro del cuore industriale della Germania.

Era il 1960 e avevo cinque anni. Opa era caporeparto in un'acciaieria e ogni venerdì pomeriggio mi sedevo sulla collina sovrastante i giganteschi cancelli di ferro della fabbrica, aspettando impazientemente il suono della sirena che annunciava la fine della settimana lavorativa. Mentre osservavo le centinaia di operai in tuta blu che uscivano come un fiume dai cancelli, fremevo dall'eccitazione all'idea del weekend di storie e divertimento che mi aspettava.

Appena vedevo Opa, gli correvo incontro giù per la collina; gli gettavo le braccia al collo e lui mi faceva roteare. Mi portava in braccio per un po', poi mi metteva giù e io saltellavo accanto a lui, chiacchierando in continuazione.

Quando arrivavamo al quarto piano del vecchio edificio, con le sue scale di legno tinte di rosso e il gabinetto pubblico al piano di sotto, gli avevo già dato ogni informazione su ciò che era successo nella mia vita durante la settimana.

Opa mi stava a sentire con

infinita pazienza, annuendo e sorridendo di tanto in tanto. Quando finalmente era il suo turno di parlare, sapeva raccontare per ore storie emozionanti e animate che iniziavano sempre con: «C'era una volta...». Non sempre le storie erano felici. Mi raccontava dei tempi duri durante la guerra, di cibi razionati e difficoltà, di fredde serate invernali passate avvolti nelle coperte, senza carbone per la stufa.

Adoravamo le nostre passeggiate mattutine al sabato e alla domenica, quando Opa m'insegnava i nomi degli alberi, delle bacche, dei cespugli e, soprattutto, come fare a ritrovare la strada di casa ricordando i punti di riferimento.

La nonna, Oma, cucinava sulla sua grande stufa a carbone, che era anche l'unico mezzo di riscaldamento dell'appartamento. In inverno il calore stentava ad arrivare alla camera da letto. La nonna aveva un grosso ferro da stiro che riempiva di carbone per stirare le camicie e la tuta da lavoro del nonno.



Nei gelidi mesi invernali, quando era ora di andare a letto c'infilavamo pesanti pigiama di flanella e saltavamo in fretta sotto i grandi piumini soffici. Erano giorni felici e spensierati, ma anche giorni che formarono il mio carattere e instillarono gratitudine nel mio cuore.

Opa morì quando avevo dodici anni, lasciando un vuoto nella mia vita, ma la sua partenza mi insegnò a pregare. A volte sentivo la sua presenza, come una piccola voce della coscienza che mi guidava e m'incoraggiava.

Avendo sperimentato il valore del tempo passato con un nonno, anch'io cerco di trovare il tempo per dedicare tutta la mia attenzione ai nipotini che vivono vicino a me. È un investimento stupendo, un dono sia per me che per loro, come m'insegnò Opa tanti anni fa.

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE È ATTIVA IN OPERE COMUNITARIE E DI VOLONTARIATO DAL 1995. ■

DA GEÙ CON AMORE

IMPARA DAI BAMBINI

Molti adulti osservano un bambino felice che si diverte a giocare e per un momento desiderano tornare piccoli. I bambini sembrano così tranquilli, così felici, quasi senza preoccupazioni. Ridono facilmente, si divertono con quello che fanno e si entusiasmano per le cose più semplici. In genere hanno piccole preoccupazioni momentanee che raramente durano più di qualche minuto o di un'ora. Probabilmente passano molto più tempo di te semplicemente felici e occupati nelle loro attività.

Perché sembrano avere tanta pace? Chiaramente hanno molto meno lavoro da fare, ma non è questa la ragione principale. Ciò che dona loro così tanta pace e serenità non è tanto la mancanza di lavoro, quanto la quasi completa assenza di paura per il futuro.

Respira profondamente. Fai un altro respiro. Adesso dedica qualche minuto a pensare alle cose che ti rendono felice. Dimentica i tuoi problemi. Dimentica la giornata. Apprezza le cose belle della vita. È bello, vero? Ma se non ti sembra che lo sia adesso, lo sarà, non appena ti sarai abituato a goderti le cose semplici della vita.

Voglio che ti godi la vita in continuazione. Voglio regalarti momenti e ricordi felici che ti sosterranno nei momenti difficili. Voglio che trovi il tempo di ridere con gli altri e di amarli. Voglio che tu ami, che viva — che ti goda qualcosa ogni giorno. Ogni singolo giorno!

