

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 17 • Numero 12

IMMAGINA UN NATALE MIGLIORE

Tre domande per
indicarti la via

Il nostro Gesù
Il dono universale

**Contro lo stress
natalizio**
Come sopravvivere
alle feste

L'ANGOLO DEL DIRETTORE UN MOMENTO PER AMARE

Uno dei miracoli del Natale è che anche nella società moderna, in cui spesso ci si trova assediati da un materialismo rampante, il vero significato di questa festa non va mai interamente perso. Perfino i non-credenti sono commossi dal simbolismo di un bimbo innocente che rappresenta la speranza dell'umanità e che venne sulla terra per invitare ogni persona a comunicare con Dio e gli uni con gli altri.

Il Natale riesce a trarre il meglio dalle persone. È un momento dell'anno in cui rivolgiamo lo sguardo verso l'alto alla ricerca di amore e speranza e intorno a noi alla ricerca di riconciliazione.

Forse non sei d'accordo. Se accendi la televisione o apri un giornale, anche questo mese il mondo sembrerà altrettanto disastroso del mese precedente. Sentiamo costantemente dire che la pressione dell'individualismo mette alla prova i legami che ci uniscono. Troppo spesso scegliamo di reagire chiudendoci in noi stessi. Il Natale, però, è per tutti un'opportunità unica di risistemare ogni cosa con Dio e con gli altri.

Durante questo periodo, un padre e un figlio che non si parlano da anni si saluteranno con un abbraccio. Una figlia che provava rancore nei confronti della madre le sussurrerà che le vuole bene. Fratelli e sorelle che si sono allontanati gli uni dagli altri si guarderanno in faccia e ricorderanno i momenti felici della loro infanzia e le esperienze che hanno condiviso.

Questi scambi possono essere impacciati e spesso non sono facili, ma parte della magia del Natale è proprio che per alcune settimane, in tutto il mondo, in culture, comunità e famiglie d'ogni tipo, le persone riscopriranno ciò che le unisce e si incontreranno per condividere un momento, breve ma felice, di pace e fraternità.

Che per te il mese di dicembre sia sinonimo di neviccate o di viaggi in spiaggia, vogliamo cogliere questa opportunità per augurarti un bellissimo Natale. Dio benedica te e i tuoi cari con la sua pace e il suo amore perfetto, in questa stagione e in ogni momento.



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.



IL NOSTRO GESU'

MARTIN McTEG

**MIA MOGLIE HA LA PAS-
SIONE DEI PRESEPI IN
MINIATURA.**

Vent'anni fa fece alcune statuine del presepe in miniatura da regalare alla sua famiglia. Lavorando sul tavolo della cucina le plasmò nella creta, le dipinse, poi le mise in forno. Ancora oggi sua sorella le mette in mostra ogni Natale.

Quando vivevamo in altri paesi come volontari cristiani, mia moglie cominciò una raccolta di piccoli presepi fatti in ciascun luogo. Ha un presepe russo e uno che viene dalla Terra Santa, scolpito in legno d'ulivo. Ha un presepe dentro una sfera di vetro, con tanto di neve che cade, che suona un canto natalizio — e tanti altri ancora.

L'anno scorso abbiamo visto una collezione privata di un centinaio di presepi provenienti da tutto il mondo. Tra di essi abbiamo visto

la Sacra Famiglia raffigurata come indigeni africani, come orientali, come indiani, come contadini sudamericani. Abbiamo visto un presepe raffigurato nei minimi dettagli, proveniente da una grande cattedrale europea. Ne abbiamo visto uno fatto da esquimesi, con Maria e Giuseppe che indossavano il giaccone con cappuccio e gli stivali da neve; e uno proveniente da qualche isola del Pacifico, con le statuine vestite come polinesiani e sistemate in una capanna fatta di fronde di palma da cocco.

Le persone che avevano fatto quei presepi nei paesi più diversi, avevano qualcosa in comune. Raffiguravano Gesù e le persone presenti alla sua nascita esattamente come loro stesse, con gli stessi abiti e lo stesso stile di vita.

Agli inizi del 1800 negli USA, prima che la schiavitù fosse abolita, uno scettico chiese a uno schiavo:

«Come fai a credere in Gesù e a pregare lo stesso Dio che pregano i tuoi padroni?» E lo schiavo rispose saggiamente: «Non è soltanto il loro Gesù, è anche il mio Gesù!» Quello schiavo aveva scoperto Gesù e aveva imparato a trarre da Lui la forza e il conforto di cui aveva bisogno.

Lo stesso vale ancora oggi. Gesù è adatto a tutte le persone di tutte le razze e di tutti i paesi: ricchi e poveri, gente di campagna e gente di città, istruiti e illetterati, forti e deboli. Ci ama tutti e ognuno di noi può rivendicarlo per sé e trovare in Lui il perdono dei peccati, la salvezza e il soddisfacimento dei propri bisogni più intimi. È il mio Gesù — ed è anche il tuo.

MARTIN McTEG HA LAVORATO
COME MISSIONARIO VOLONTARIO;
ORA È IN PENSIONE E VIVE NEGLI
USA. ■

L'INIZIO, NELLA MANGIATOIA

SONO MOLTE LE COSE CHE POSSIAMO FESTEGGIARE A NATALE, ma la più essenziale è il dono del nostro rapporto con Dio attraverso suo Figlio Gesù. Per parafrasare una bella promessa che il Signore fece nel libro di Daniele, più ci avviciniamo a Lui più la sua saggezza «risplenderà come lo splendore del firmamento» in noi e la sua giustizia «risplenderà come le stelle» attraverso di noi.¹ Quando ci ricordiamo di fare una pausa e dedicare quei momenti a onorarlo, permettiamo al suo Spirito di scorrere liberamente nella nostra vita e di sostituirsi alla tensione che reprime la nostra gioia. L'unica cosa che dobbiamo fare è lasciar entrare quella pace, poi Lui si occuperà di farla uscire per illuminare gli altri.

Natale segna l'inizio della relazione più meravigliosa e importante che possiamo avere. Non si tratta solo di sapere qualcosa su quel bambino nato in una mangiatoia. Ha a che fare con il rapporto con un amico che è più vicino di un fratello, con la persona che ci ha reso parte della famiglia di Dio. Ha a che fare con il legame con il nostro eroe che ci ha salvato dalla morte e ci offre tutto ciò che gli appartiene. Ha a che fare con Colui che è nostro mentore, protettore e nostra guida, Colui di cui possiamo sempre fidarci e su cui possiamo sempre contare, qualsiasi cosa succeda.

Questo rapporto ci cambia nel profondo del nostro essere. È questo il vero significato del Natale — ed è valido tutto l'anno.

Per celebrare Gesù questo Natale, vorrei condividere con voi alcune delle mie citazioni preferite.



NATALE È LO SPIRITO DEL DARE SENZA PENSARE A RICEVERE. È FELICITÀ PERCHÉ VEDIAMO LA GIOIA DELLE PERSONE. È DIMENTICARE NOI STESSI E TROVARE IL TEMPO PER GLI ALTRI. È SCARTARE CIÒ CHE È PRIVO DI SIGNIFICATO E SOTTOLINEARE I VERI VALORI. — THOMAS S. MONSON

1. Adattato da Daniele 12,3.



L'amore di Gesù sta al centro di tutto ciò che Lui fece per l'umanità. La sua fu una vita spesa per dare. Rinunciò alla vita in cielo per venire su questo mondo. Rinunciò alle ricchezze inimmaginabili del suo regno per vivere sulla terra, senza nemmeno un posto da chiamare suo. Dedicò il suo tempo e le sue energie, rinunciò alla sua reputazione tra molte persone apparentemente giuste, per cercare i mendicanti, i reietti, i malati e i morenti che in cambio non avrebbero potuto offrirgli nessuna delle cose di questo mondo. Diede la vita per salvarci dai frutti del peccato e lo fece semplicemente per l'amore che provava per noi.

Perché lo fece? Per aiutarci a capire qual è l'essenza di Dio. Ci diede un esempio di come sviluppare in noi quella natura, di come mediante la sua grazia possiamo diventare figli dell'Altissimo. Quando scopriamo la gioia di contribuire a portare il suo amore agli altri, allarghiamo il suo regno. Quando imitiamo la sua generosità senza chiedere niente in cambio, proviamo un pizzico della gioia di Dio. Al momento può sembrare che ci perdiamo, ma alla fine ci guadagneremo molto di più.

CHI NON HA IL NATALE NEL CUORE NON LO TROVERÀ MAI SOTTO UN ALBERO. —ROY L. SMITH

A volte possiamo avere la tentazione di dare troppa importanza alle tradizioni natalizie, come l'albero di Natale, le canzoni e i festeggiamenti. Perfino i regali e le opere buone devono venire da un cuore grato, per non perdere il loro valore più grande. Gesù scelse di vivere per noi, di dedicarci la sua vita e di sconfiggere la morte per noi. Fu il dono supremo, fattoci dal donatore supremo: Dio. Per quale motivo? Perché potessimo avere un esempio vivo, tangibile e dinamico; la perfetta illustrazione di un amore incondizionato, illimitato e aperto a tutti.

Seguiamo il suo esempio, allora.

NATALE È IL GIORNO CHE TIENE INSIEME TUTTO IL TEMPO. —ALEXANDER SMITH

Vi siete mai chiesti perché Gesù sia venuto sulla terra? Mi chiedo se non sia stato per farci capire che Lui è al centro di ogni cosa; dà un senso a tutto ciò che avvenne prima che venisse a vivere

sulla terra; ci promette che tutto ci appartiene, se lo chiediamo nel suo nome. Camminò con Adamo nel giardino, nel principio, e camminò con l'umanità quando divenne un essere umano in questo mondo. Tornerà di nuovo per unire i suoi figli nel suo regno eterno. Natale ci ricorda che Lui è il centro focale della nostra esistenza.

IL FIGLIO DI DIO DIVENNE UOMO COSÌ CHE GLI UOMINI POTESSE DIVENTARE FIGLI DI DIO.

—C. S. LEWIS

Quando la gente legge la storia del bambino nella mangiatoia, del coro degli angeli e della visita dei re magi, mi chiedo se comprenda davvero il significato di questo evento per l'umanità. Gesù, che aveva tutto, rinunciò a ogni cosa e la sua nascita segnò l'inizio della trasformazione della nostra esistenza in questa vita temporanea, legata alla terra, al tempo e al peccato, nella meraviglia e nella bellezza soprannaturale, eterna e imperscrutabile dell'eternità. Un'esistenza piena di gioia illimitata, con un vero scopo, nell'unità con il Re di tutte le cose! Segna l'arrivo del dono del perfetto amore.

GESÙ FU DIO E UOMO NELLA STESSA PERSONA, AFFINCHÉ DIO E UOMO POTESSE ESSERE DI NUOVO FELICI INSIEME. —GEORGE WHITEFIELD

Gesù era la personificazione dell'amore divino per l'umanità. Era la misericordiosa offerta divina di soccorrere un mondo che annegava nella follia. Era una dimostrazione vivente di fino a che punto l'amore di Dio è disposto a spingersi, fino ad apparirci in una forma che potessimo capire.

Pregho che la vostra vita sia ricolma dello Spirito del Signore in questo Natale e che le sue molte e meravigliose benedizioni siano su di voi nel prossimo anno.

MARIA FONTAINE E PETER AMSTERDAM SONO I DIRETTORI DI LFI, UN MOVIMENTO CRISTIANO. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■

DINA ELLENS

UNA VITA TRASFORMATA



UN GIORNO HO NOTATO CHE LA MIA AMICA RINA,

una dentista, sembrava un po' triste. Ci vedevamo spesso per bere un caffè insieme, ma quel giorno Rina non era effervescente come il solito. Le ho chiesto se qualcosa non andava e lei mi ha risposto:

«Ecco, sta arrivando Natale e mi sento un po' triste. Come sai, i miei figli sono entrambi sposati e vivono lontano — e non ho ancora nipotini».

Ripensando alla mia situazione, potevo facilmente identificarmi con lei. Anche i miei figli sono adulti, sono sposati e vivono oltreoceano. Anche se ho dei nipoti, sono lontani e raramente posso passare del tempo con loro.

«Ti capisco, Rina. Mi trovo in una situazione simile. Vuoi sapere cos'è che mi aiuta?»

Le ho spiegato che ogni settimana faccio volontariato in un orfanotrofo del posto e passare

quel tempo con i bambini fa del bene non soltanto a loro, ma anche a me. Quando li lascio mi sento felice e ispirata per aver potuto fare del bene e aiutare altri. In realtà non so chi ne trae più benefici, se gli orfani o me!

Rendendomi conto che Rina aveva bisogno di qualcosa che le distogliesse la mente dalla sua situazione, le ho parlato di un progetto che si sarebbe svolto all'orfanotrofo.

«Vogliamo regalare un Natale speciale ai bambini. Abbiamo bisogno di aiuto per scegliere i regali giusti per ognuno. Ti andrebbe di dare una mano?»

Il suo viso s'è illuminato. «Certo», ha risposto. «Mi farebbe molto piacere».

Nelle settimane successive, armate di una lista della spesa ben dettagliata, con i desideri di ognuno, insieme a taglie e colori,

Rina si è dedicata a fare compere per gli orfani. Era così impegnata a dare la caccia alle offerte e a far durare il più possibile i fondi disponibili, che non ha quasi avuto il tempo di pensare a se stessa.

Il giorno del festeggiamento del Natale all'orfanotrofo, Rina è arrivata felice a casa mia, pronta a impacchettare i regali.

Durante la giornata ho notato in lei una trasformazione totale. Ogni volta che la guardavo, mentre era impegnata a distribuire i regali, traboccava di gioia e allegria.

Rina ha scoperto il segreto della vera felicità: dona te stesso per aiutare gli altri e la felicità ti verrà incontro.

DINA ELLENS HA FATTO L'INSEGNANTE NEL SUDEST ASIATICO PER OLTRE 25 ANNI. ANCHE SE IN PENSIONE, SCRIVE E SVOLGE ATTIVITÀ VOLONTARIATO. ■



VICTORIA OLIVETTA

QUEL PRIMO NATALE



CHE ESPLOSIONE QUEL PRIMO NATALE! Fu il miracolo più grande di tutti i tempi: Dio ci donò il suo amore nella persona del suo unico Figlio, Gesù. Lo mandò qui sulla terra perché ci riportasse da Lui. Il Natale è ancora oggi un momento di miracoli. Nel riverbero di quell'esplosione, tanti piccoli miracoli di Natale ci ricordano l'amore inesauribile di Dio.

Un Natale, insieme a mio marito Daniele avevo progettato di portare dei regali ai bambini di alcune delle famiglie più povere di Goiânia, in Brasile, dove vivevamo a quei tempi. L'anno prima, un nostro amico, proprietario di un negozio di giocattoli, ci aveva dato centinaia di giocattoli da distribuire, ma quest'anno era riuscito a darci solo cinque grossi camion giocattolo di plastica.

Cosa potevamo fare con cinque camion giocattolo? Ci pensammo e ripensammo per giorni, finché una notte Daniele ebbe la risposta in

sogno. «So cosa possiamo fare con quei camion», mi disse la mattina dopo. «Pedro ha subito un intervento al cuore qualche tempo fa». (Pedro vendeva frutta e verdura al mercato centrale e quando poteva ci donava i suoi prodotti per la nostra opera di volontariato). «Lui e sua moglie Maria hanno usato tutti i loro risparmi per pagare l'ospedale, così probabilmente quest'anno non hanno potuto comprare regali per i loro figli. E hanno cinque maschi».

I camion erano grandi e riempirono un grosso sacco di plastica. Daniele se lo caricò sulle spalle, prese l'autobus e attraversò la città per andare a casa di Pedro e Maria.

I figli di Pedro e Maria stavano giocando in strada quando arrivò Daniele, con la sua barba grigia e il sacco in spalla. Uno dei bambini lo vide arrivare e corse dentro casa gridando: «Mamma! Papà! È arrivato Babbo Natale!»

Così Babbo Natale passò il pomeriggio con Pedro, Maria e

i loro figli. Quando tornò a casa quella sera, il viso di Daniele brillava ancora di gioia mentre descriveva la felicità dei bambini. «Pedro e Maria erano molto dispiaciuti di non avere i soldi per fare un regalo ai figli, ma ci ha pensato Dio! Cinque bambini, cinque camion!»

VICTORIA OLIVETTA FA PARTE DI LFI IN ARGENTINA. ■

Il Natale è amore in azione.
Ogni volta che amiamo,
ogni volta che diamo, è Natale.
—Dale Evans (1912–2001)

... ★ ★ ★ ...

Credo veramente che, se
continuiamo a raccontare la storia
di Natale, a cantare le canzoni
di Natale e a vivere lo spirito del
Natale, possiamo portare gioia,
felicità e pace a questo mondo.

—Norman Vincent Peale
(1898–1993)

AALIYAH WILLIAMS



EBENEZER SCROOGE E IL GRINCH... hai mai simpatizzato con loro all'avvicinarsi della stagione natalizia? Magari non fino a quegli estremi, ma forse non hai mai provato come gli altri quel senso di calore affettuoso. Bene, vorresti capire come passare un Natale migliore quest'anno?

Alcuni anni fa stavo lavorando a un articolo sul Natale per un sito web per bambini e mi sono imbattuta in un'informazione che mi ha lasciato perplessa: «Agli inizi del XIX secolo, il Natale [negli Stati Uniti] era quasi scomparso. Il giornale *The Times*, per esempio, non lo menzionò una sola volta tra il 1790 e il 1835».¹

Incuriosita, ho chiesto a Google perché i festeggiamenti natalizi erano quasi scomparsi in quel periodo della storia americana. Il fatto è che molti dei coloni del 1600 erano Puritani — un gruppo protestante molto rigido,

secondo il quale il Natale era una festa cattolica e quindi non andava celebrata.² Nei duecento anni successivi, fino all'inizio del XX secolo, la maggior parte della gente negli USA non festeggiava il Natale. Quelli che lo festeggiavano, lo facevano in maniera discreta.

Non si festeggiava nemmeno nell'Inghilterra di Oliver Cromwell. La proibizione fu tolta nel 1660, due anni dopo la morte di Cromwell, e la festa del Natale fu reinstaurata.³ Detto questo, dalla metà del 1660 alla fine del 1700 (quasi centocinquanta anni) i festeggiamenti natalizi non erano esattamente come quelli odierni. Molte delle tradizioni natalizie di oggi furono adottate in epoca vittoriana. Che cosa era cambiato? Molto ebbe a che fare con un solo uomo, che scrisse una storia sul Natale.

Nel 1843, lo scrittore inglese Charles Dickens (1812-1870)

scrisse *Canto di Natale*. Dopo la storia del primo Natale, questo è probabilmente il racconto di Natale più famoso di tutti i tempi. In esso Dickens idealizza un certo tipo di Natale su cui ora basiamo gran parte delle nostre percezioni riguardo a questa festa. Davanti alla descrizione tanto meravigliosa che lui fa del Natale festeggiato dalla famiglia di Tiny Tim, si potrebbe pensare che quello fosse il modo in cui era celebrato nella maggior parte dell'Inghilterra d'allora: l'albero, i canti natalizi, la cena, la riunione familiare, i regali. In realtà non era così. O per lo meno, non a quell'epoca.

«Quando leggiamo o ascoltiamo *Canto di Natale*», dice Bruce Forbes⁴ in un'intervista a un programma radio regionale, «non vi vediamo rispecchiato il Natale dei suoi giorni; vediamo come a Dickens sarebbe *piaciuto* festeggiarlo».⁵



All'inizio del XIX secolo, «c'era molta disoccupazione», dice lo studioso dickensiano John Jordan. «C'era miseria e [Dickens] vide il Natale come una forza che tendeva a controbilanciare gli effetti negativi della rivoluzione industriale». ⁶ Così, dobbiamo ringraziare Charles Dickens per aver in un certo qual modo ignorato la realtà delle celebrazioni natalizie dei suoi tempi e aver creato la visione di qualcosa di meglio.

Ho preso un po' la tangente. Quello che sto cercando di dire è che non c'è niente che possa impedirti di creare le tradizioni natalizie personali che hanno un significato speciale per te.

Da giovane mi sentivo un po' come Scrooge, davanti alle feste di Natale. Negli ultimi anni, però, ho cominciato a gradirle. Penso che dipenda dal fatto di aver creato tradizioni natalizie personali, o di ricordare a me stessa il significato

delle vecchie tradizioni. Sono giunta a comprendere che le tradizioni hanno più valore quando vogliono commemorare qualcosa che non deve essere dimenticato e che va assolutamente festeggiato.

Ti farò tre domande che potrebbero aiutarti a trovare e creare tradizioni che finiranno per piacerti. Potrebbero anche essere cose che hai già fatto in passato, ma che dovresti affrontare con una prospettiva nuova o con una passione rinnovata.

Non devi sentirti legata al modo in cui altri l'hanno festeggiato in passato, perché, almeno per me, le tradizioni del Natale dovrebbero festeggiare l'amore. Ritengo che sia l'unico esame che le tue nuove tradizioni debbano passare.

A CHI VOGLIO BENE?

Fai un elenco delle persone importanti per te. Celebra il tuo amore facendo qualcosa con loro

e per loro, qualcosa cui loro diano importanza. Potreste decidere di leggere un libro insieme durante la stagione natalizia, per celebrare la vostra unità. O fare un elenco di cose da fare insieme ogni giorno

1. Vedi <https://countryandvictoriantimes.com/2010/12/09/charles-dickens-saved-christmas/>
2. Vedi <http://www.freerepublic.com/focus/f-news/1544080/posts>.
3. Vedi <http://www.olivercromwell.org/faqs4.htm>.
4. Bruce Forbes è il direttore del dipartimento di studi religiosi del Morningside College di Sioux City, Iowa.
5. Vedi http://news.minnesota.publicradio.org/features/2005/12/24_gilbertc_historyxmas/.
6. Vedi http://news.minnesota.publicradio.org/features/2005/12/24_gilbertc_historyxmas/.



durante l'Avvento. O dare a una persona cara citazioni, canzoni o piccoli regali carini, tanto per fargli capire che ti sta a cuore.

Non ci sono regole da seguire, devi solo dimostrare il tuo affetto. Naturalmente varierà da persona a persona. Prendi un blocco notes e comincia a scrivere.

A CHI GESÙ VUOLE CHE DIMOSTRI IL MIO AMORE?

Sappiamo che Gesù ama tutti. Per noi è facile pensare alle persone molto lontane che Lui ama, perché se sono a diecimila chilometri di distanza sono un po' troppo lontane per coinvolgerci personalmente. Per questo non parlo di persone molto distanti, ma che dire di quelle vicino a te: nel tuo ufficio, nella tua scuola o nel tuo quartiere?

Ti si offrono opportunità di dimostrare amore a qualcuno quest'anno? Prendilo in considerazione. Non solo mentalmente, con quella parte che capisce razionalmente che Gesù ama il prossimo, ma anche nel tuo cuore, dove sai che farlo ti richiederà di uscire dal tuo angolo confortevole.

COME POSSO CELEBRARE L'AMORE?

Ultimamente ho comprato un libro su come creare giocattoli per bambini, con una sezione dedicata al Natale: bauletti di legno, soldatini colorati, ali d'angelo e così via. Ci sono alcune borse di carta

decorate che voglio provare a fare, da utilizzare al posto delle solite calze. Durante questo mese scriverò delle letterine e cercherò in giro dei regali per i miei cuginetti, da mettere nelle borse contrassegnate con i nomi di ognuno.

Potrebbero sembrare idee banali, ma tutto sembra assumere un'aria di sacralità a Natale. Il motivo penso sia che con ogni attività che intraprendo, ogni vassoio di biscotti che preparo, ogni serata che decido di passare con i miei cari, so di farlo (o cerco di farlo) per questa cosa divina che si chiama amore.

Decidi tutte le cose meravigliose da fare per le persone che ami, impregna d'amore le tue azioni e creerai una delle migliori tradizioni natalizie che possano esistere.

Mi piace l'idea che da molto tempo tantissime persone in giro per il mondo si siano riunite e abbiano fatto qualcosa di speciale per festeggiare un certo evento o una certa idea. È qui che nascono le tradizioni migliori, quando servono a commemorare cose che non devono essere dimenticate; tuttavia il *modo* di farle può essere diverso da com'è stato fatto finora. Fai zampillare la tua creatività!

Se l'idea del Natale ti sembra un po' arida e stantia, spero che penserai all'uomo che immaginò un Natale migliore e al modo in cui potrai crearne uno più bello anche per te.

AALIYAH WILLIAMS È EDITRICE E SVILUPPATRICE DI CONTENUTI WEB. ■



UNA PAUSA DI MEDITAZIONE

SALLY GARCÍA

DICEMBRE È SENZ'ALTRO IL MESE PIÙ OCCUPATO DELL'ANNO per me. Passo le giornate a organizzare eventi, riciclare giocattoli da dare a bambini bisognosi, comprare regali, decorare la casa e pianificare riunioni natalizie e il pranzo di Natale. Poi c'è Capodanno, per lasciarsi indietro le cose vecchie e iniziarne di nuove.

Tuttavia ci sono alcuni giorni speciali, come un'isola protettiva in un mare in perenne movimento: i giorni intermedi tra Natale e Capodanno — dal 26 al 30 dicembre. Questi giorni sono per me un momento di riflessione personale. Non che io possa avere un ritiro di cinque giorni, perché ci sono ancora molte cose da fare prima di finire l'anno. È in quel periodo, però, che tiro le somme di ciò che è successo nell'anno appena passato e medito su quello che verrà.

Per prima cosa prendo in mano la mia agenda per ripassare gli avvenimenti più significativi dell'anno. Ringrazio Dio per le benedizioni ovvie e quelle “camuffate” che sono arrivate sotto forma di difficoltà e lezioni imparate con le maniere dure. Mi stupisce sempre vedere quante cose possono accadere in dodici mesi e quanto possono sembrare lontani quegli avvenimenti.

Se non mi prendessi il tempo di guardarmi indietro a riflettere, qualche filo importante dell'arazzo della mia vita andrebbe perso e potrei non vedere il quadro generale di come si sviluppano gli avvenimenti. Ho

una lunga raccolta delle valutazioni che ho fatto nel corso degli anni.

Poi rifletto sull'anno entrante. Alcuni anni sembrano già quasi pianificati, altri sono più nebulosi, ma in ogni caso so che ci saranno sempre delle sorprese. Dedico il nuovo anno a Dio e scrivo una preghiera, a seconda di come mi sento. Poi cerco un versetto biblico appropriato alla preghiera.

Quest'anno il mio versetto è Matteo 6,33, dal Sermone sul Monte. Gesù disse: «Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più».¹ Spero di ripassarlo spesso e di studiare cosa significhi «cercare prima il regno di Dio» nelle cose che faccio. Vorrei anche riflettere su cosa sia per Lui la «giustizia», che sospetto abbia più a che fare con l'amore, la fede e la grazia che con i miei patetici tentativi di raggiungere la perfezione. Da ultimo, vorrei avere la fede per «tutte queste cose» che il mio Padre che sta nei cieli promette di darmi.

Ogni anno aspetto con ansia questi giorni tra Natale e Capodanno, quando posso ritagliarmi del tempo per fare una pausa dalle attività del mese, fare un bilancio dell'anno passato, contare tutte le cose belle che Dio mi concede e mettere nelle sue mani l'anno entrante.

SALLY GARCÍA È UN'INSEGNANTE E UNA MISSIONARIA; FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE IN CILE. ■

1. NR



ELSA SICHROVSKY

IL MIO NATALE DA MATRICOLA

LA VIGILIA DI NATALE DEL MIO PRIMO ANNO ALL'UNIVERSITÀ, stavo inutilmente cercando di sentire la “magia del Natale”. In parte era perché avevo perso l'entusiasmo del primo anno e stavo combattendo la fatica tipica di fine semestre, unita alla frustrazione per un progetto che non riuscivo a svolgere. Ero seduta fuori dall'ufficio del mio professore, in attesa di discutere la prova scritta che mi dava problemi, e allo stesso tempo ripensavo all'allegria spensierata delle feste natalizie della mia infanzia.

Quando il professore mi chiamò, cercai di nascondere la mia espressione corruciata. Prima di iniziare, lui aprì un cassetto della scrivania e ne tolse un sacchetto di Chupa-chupa. «Vuole una caramella? Ne prenda pure una», mi disse sorridendo. Mi aveva colto di sorpresa, così feci un sorrisetto nervoso. Da quando i professori offrivano caramelle ai loro studenti?

«Buon Natale!» disse, poi cominciò a darmi qualche idea su come fare alcune modifiche al mio saggio. Non sarebbe stato complicato come temevo e alla fine mi congedai sentendomi molto meglio.

Anche se il professore non sapeva della mia solitudine e della mia depressione del primo anno, il suo gesto spontaneo e gentile mi aveva dato un po' dell'incoraggiamento emotivo di cui avevo bisogno per affrontare il resto dei problemi che stavo affrontando quel Natale, compresi i prossimi esami.

In quella caramella verde al limone era incapsulata la magia del Natale: una generosità spontanea e allegra, insieme al piacere di un dolcetto.

Finito il mio lecca-lecca, passai in un'altra aula, dove incontrai una delle mie amiche, immersa nella lettura di un ponderoso tomo d'ingegneria civile. Aveva gli occhi stanchi e gli angoli della bocca all'ingiù, in un'espressione penosamente familiare. Quando ho aperto lo zainetto per prendere il mio libro di testo, ho visto che in una delle tasche avevo ancora un paio di biscotti al cioccolato che mi ero portata per merenda. Ne ho preso uno e ho chiesto alla mia amica: «Ehi, vuoi un biscotto?»

Vedere i suoi occhi illuminarsi, mi ha fatto sorridere. Mi sono resa conto che, anche se non potevo godermi le stesse feste e le stesse attività di quando ero piccola, potevo lo stesso diffondere intorno a me un po' di atmosfera natalizia. Un sorriso e un dolcetto sono cosette da niente, tuttavia in un momento come il Natale, quando la nostalgia e le aspettative più radiose cozzano dolorosamente con la realtà della vita, un semplice gesto di generosità può fare meraviglie per portare la gioia del Natale in una giornata melanconica.

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

D.J. ADAMS, ADATTATO

ACCORGIMENTI ANTISTRESS NATALIZI



IL NATALE È UN BUON PERIODO PER DARE, per ritrovare amici vecchi e nuovi, per riscoprire l'importanza della famiglia e della spiritualità. Ma il Natale può anche essere frenetico e perfino frustrante se non controlliamo correttamente il nostro tempo e il nostro umore durante le feste. Io lo so. Gestisco un negozio di libri e giocattoli che ha molto lavoro nei mesi di novembre e dicembre e anch'io ho compere da fare, feste a cui andare, una famiglia che vuole che passi più tempo con loro e così via. Dato che ogni anno di questi tempi parlo a molte persone frenetiche, posso offrire alcuni consigli che spero possano aiutarvi a sfruttare questa bella stagione, senza soccombere allo stress.

MANTENETE LA GIUSTA PROSPETTIVA.

Ricordate il significato del Natale: è un momento per celebrare la nascita di Gesù Cristo. Il concetto di «pace in terra» e di «uomini (e donne) di buona volontà» è universale e vale la pena di dividerlo. A volte è difficile ricordarsene quando si lotta per un parcheggio in un centro commerciale affollato, ma vale la pena di provarci.

PIANIFICATE IN ANTICIPO

Come mai ogni anno rimaniamo scioccati nel renderci conto che è quasi Natale e non abbiamo fatto niente per prepararci? È molto meglio e molto più facile scegliere i doni in anticipo, impacchettarli e metterli nell'armadio. Si possono perfino cominciare progetti decorativi in luglio. Quando arriva dicembre non rimane altro da fare che divertirsi – e suscitare

l'invidia di quelli che vorrebbero essersi organizzati altrettanto bene!

RESTATE SEMPLICI.

La semplicità è una virtù. La celebrazione del Natale non deve essere complicata. Fare regali dovrebbe servire solo a mostrare l'affetto per una persona, non a far colpo. Non offritevi di preparare una pila di biscotti da portare alla festa della scuola. Offrite il vostro aiuto, questo sì, ma non offrite di dare qualcosa che non avete. La famiglia, gli amici, i colleghi, la comunità, tutti esigono il vostro tempo, quindi dovete dividerlo di conseguenza.

SIATE GENEROSI.

La generosità comincia a casa, ma non deve finire lì. Nel vostro quartiere ci sono famiglie che non possono permettersi di dare molto ai loro bambini per le feste? Perché non comprare un regalo in più, un gioco, un puzzle, quel che volete, ogni volta che andate a far compere per Natale, per darlo a chi non ha molto? Offritevi di collaborare per la raccolta di regali di Natale alla scuola o al lavoro. È una cosa che dà soddisfazione e aiutare gli altri è il modo migliore per combattere lo stress.

RISERVATEVI QUALCHE ATTIMO DI QUIETE.

Per alcuni potrebbe voler dire andare alla messa di Natale. Per altri dedicare un po' di tempo alla riflessione. In ogni caso cercate di fermarvi, di pregare, di essere grati e di riempire il vostro cuore di tutte le cose belle che Dio vi offre. ■



CHRIS MIZRANY

DARE IN REGALO GESÙ

ALCUNE DELLE COSE MIGLIORI del Natale, secondo me, sono i doni. Lo so, Natale ha un significato più grande dei semplici regali, ma il semplice gesto di aprire i pacchetti e scoprire cosa c'è dentro mi riempie sempre d'entusiasmo. Quando vedo un pacco, avvolto in carta regalo e con sopra il mio nome, provo un momento d'emozione. Anche se ho già un'idea di cosa potrebbe contenere, è divertentissimo aprirlo e vedere il regalo per la prima volta.

Quando Gesù arrivò, quel primo Natale, tutti erano già in attesa. Gli Israeliti di quei tempi si aspettavano l'arrivo del Messia, un uomo che li avrebbe liberati dai loro oppressori. Gesù arrivò, un bebè avvolto come un pacchettino, e alla fine dimostrò di essere il regalo più straordinario in tutti i sensi.

Non tutti, comunque, erano pronti a capire chi Lui fosse o quale fosse il suo vero valore. Alcuni deridevano il suo luogo di nascita; altri la professione del suo

padre terreno; altri ancora, la sua discendenza. Per alcuni non era il tipo di Messia che si aspettavano, quindi avrebbero voluto restituirlo e cambiarlo con qualcosa di meglio.

Tuttavia, tutti quelli che accolsero Gesù a braccia aperte riconobbero che la loro vita sarebbe stata molto migliore, adesso che avevano ricevuto in regalo la vita eterna e l'amore incondizionato di Dio che Lui offriva. A loro volta offrirono Cristo ad altri, che continuarono a diffondere la buona notizia — ed eccoci qui oggi.

In un mondo afflitto da personalità false, idee materialiste e pubblicità ingannevole, il suo regalo d'amore è più reale e necessario che mai. Portiamo Gesù nella vita degli altri, a Natale e sempre.

CHRIS MIZRANY È MISSIONARIO, FOTOGRAFO E DESIGNER DI SITI WEB; COLLABORA CON L'ASSOCIAZIONE *HELPING HAND* A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■

La mia idea di Natale, antiquata o moderna che sia, è molto semplice: amare il prossimo. Pensandoci bene, perché dobbiamo aspettare Natale per farlo? — *Bob Hope (1903–2003)*



Se vuoi ricevere il regalo dell'amore e della vita eterna offerto da Gesù, devi solo chiederlo. «Ecco», dice Lui, «sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui».¹

Caro Gesù, grazie per essere sceso sulla terra per salvarmi. Accetto questo dono meraviglioso e ti invito ad entrare nel mio cuore e nella mia vita. Aiutami a imparare ad amare Te e gli altri. Amen.

1. Apocalisse 3,20 NR

MARIE ALVERO

DICEMBREI DIFFICILI

MENTRE IL CANALE DI FILM DELLA HALLMARK ANNUNCIAVA QUARANTA FILM NUOVI nel palinsesto del 2019, mi è venuto in mente che pochi avvenimenti suscitano le stesse aspettative e la stessa pubblicità del Natale. Il Natale è arrivato a rappresentare il culmine dell'anno in una lunga stagione di bellezza, festività, generosità, amicizia e gioia. Ci prepariamo a ripetere le tradizioni, portando nella versione odierna tutta la perfezione dei Natali del passato.

Ma che succede quando questi momenti di allegria sono eclissati da divorzi, diagnosi preoccupanti, decessi e delusioni? Quando tutte le tradizioni suonano vuote e il periodo natalizio serve solo a ricordare i disastri della vita; quando i rapporti si sono interrotti, i conti in banca sono prosciugati e i sogni sono infranti, cosa c'è da festeggiare?

Penso che prima o poi tutti incontriamo dei Natali così, dei dicembre difficili.

Le nostre esperienze personali, però, non cambiano il fatto che Gesù scelse di diventare un essere umano, un bambino inerme, ed entrare nel nostro mondo di dolori, malattie, peccato e separazione da Dio, per manifestare

il suo amore per noi. Scelse di diventare il sacrificio, l'espiazione dei nostri peccati, così da permetterci di stabilire un rapporto di redenzione con Dio. Il suo arrivo in questo mondo marcò la fine del potere della morte, della paura e dell'odio. Anche se queste cose continuano a prevalere nel mondo, la nascita di Gesù garantì che non avessero l'ultima parola. Non prevalgono.

Perfino nelle nostre condizioni di rottura e delusione, Gesù porta una speranza degna di essere festeggiata. Spero che tu possa goderti l'intera esperienza di un Natale con la famiglia e gli amici, con festeggiamenti, regali e splendide decorazioni. Tuttavia, anche se sei solo e non farai niente di speciale per celebrare questi momenti, spero che potrai tornare a incentrare la tua speranza in Gesù. Prego che la profonda consapevolezza del suo amore per te sia un regalo superiore a ogni aspettativa. Spero che tutti gli orpelli e la commercializzazione del Natale svaniscano in

secondo piano, mentre la bellezza della storia della nostra salvezza sconfigge ogni dolore nella tua vita e nella mia.

Ripenso ai pastori che curavano le loro greggi nei campi attorno a Betlemme la notte in cui nacque Gesù. Probabilmente avevano fame e freddo, ed erano privi di ogni comodità. Probabilmente non si aspettavano molto dalla vita, professionalmente o in qualsiasi altro senso. Quando però apparve l'angelo ad annunciare loro la buona notizia della nascita di Gesù, seguito da cori d'angeli che riempivano il cielo, scommetto che provarono un amore, una speranza, una gioia e un entusiasmo che trasformarono la monotonia della loro vita.

Appropriati della stessa buona notizia. Falla tua. Celebriamo insieme la speranza che ci dà Gesù!

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



DA GESÙ CON AMORE

L'ESSENZA DEL NATALE

Puoi goderti di più il Natale quando non ruota attorno a decorazioni, regali o feste, ma al dono del mio amore al mondo. L'amore è l'essenza del Natale. Il modo migliore per festeggiare il Natale è passare tempo di qualità insieme alla famiglia e agli amici; vuol dire nutrire e celebrare l'amore che vi unisce. Purtroppo, l'amore può andar perso nel trambusto delle attività natalizie. A volte è nascosto dalle decorazioni e dai regali, dalle compere interminabili, dal cenone e dalle feste.

Il Natale è il mio compleanno, il giorno in cui sono entrato nella storia del mondo portando il dono più grande che esista. Riesci a dedicarmi qualche momento per il mio compleanno? Riesci ad aprire il tuo

cuore e ascoltare un attimo mentre ti confido quanto ti voglio bene? Fu il mio amore per te che mi fece entrare nel tuo mondo a vivere e morire per te. L'amore era ed è l'essenza della mia natura. La mia morte sulla croce è servita alla salvezza di ogni essere umano che sia mai esistito o mai esisterà, ma l'avrei fatto anche per te soltanto: ecco quanto sei importante per Me!

Per il mio compleanno vorrei che tu dedicassi un po' di tempo ad amare. Goditi le decorazioni e le feste, i cibi deliziosi, il fare e ricevere regali, ma non permettere a tutto questo di distrarti dalla cosa migliore e più importante, l'unica che durerà per l'eternità, l'essenza del Natale: l'amore eterno.