

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

ontatto

Anno 18 • Numero 11

VOGLIA DI VIVERE RINNOVATA

Risoluzione dei problemi
d'immagine

Abbondanza o eccesso

Trova la vera
libertà

Oggi

Incertezza e felicità



L'ANGOLO DEL DIRETTORE IL FATTORE DIO

Nel suo libro *Dio alla sbarra*, C.S. Lewis incluse un saggio intitolato «Risposte alle domande sul Cristianesimo». Una delle domande è quale delle religioni del mondo offra ai suoi seguaci la maggiore felicità. La sua famosa risposta è:

Finché dura, la religione del culto di sé è la migliore. C'è un mio conoscente di circa ottant'anni che ha condotto una vita di egoismo e vanagloria ininterrotta fin dall'infanzia ed è più o meno, mi dispiace dirlo, una delle persone più felici che conosca. Da un punto di vista morale è molto difficile!

La felicità è un'ottima cosa, ma molte persone hanno un'idea sbagliata del suo significato. Quel conoscente di C.S. Lewis aveva il primo tipo di felicità, quella di tipo superficiale — «tanto si vive una sola volta». Un altro tipo di felicità, però, sopporta qualsiasi circostanza ed è eterna: la pace e l'appagamento che vengono dal conoscere Dio e avere un rapporto con Lui.

È normale provare tristezza per le condizioni del mondo o dolore a causa di una perdita, soffrire per una relazione infelice e così via. Dio non ha promesso al credente una vita beata piena di facili piaceri; ma ha promesso di essere sempre al nostro fianco, di proteggerci con la sua mano e di far sì che tutto cooperi al nostro bene se lo amiamo e lo seguiamo.¹

Nella Bibbia leggiamo che Re Davide ebbe una vita molto turbolenta, piena di tragedie e problemi, e sappiamo che alcuni questi lo colpirono profondamente;² tuttavia non perse mai di vista l'origine della vera felicità: «Beato colui che ha per aiuto il Dio di Giacobbe e la cui speranza è nel Signore, suo Dio».³

Ti auguro che questo numero di *Contatto* ti aiuti ad avvicinarti a Dio e a trovare una felicità vera e duratura.

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)

© 2020 Associazione Progetto Aurora
Tutti i diritti riservati.
Pubblicato da Associazione Progetto Aurora
Direzione e redazione: Via Vago 3 - Caldiero VR
Tel. 340 5039143

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi. In alcuni casi, possono essere usate la Nuova Riveduta (NR), la CEI (CEI), la Diodati (D), la Traduzione In Lingua Corrente (TILC), la Bibbia della Gioia (BDG) o La Parola è Vita (PEV). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.

1. Vedi Romani 8,28
2. Vedi 2 Samuele 12,1-17
3. Salmi 146,5



KEITH PHILLIPS

I MIEI TRE FIGLI

VESTIRE ALLO STESSO MODO I MIEI TRE FIGLI PICCOLI SEMBRAVA UNA COSA SENSATA, all'epoca. Tanto per cominciare, rendeva più facile gli acquisti, poi, dato che erano simili di fisico e carnagione, stavano bene anche vestiti uguali. A casa, poi, dava un'apparenza ordinata, anche se solo superficialmente, a una famiglia con tre maschietti in perenne movimento; e in pubblico era un'occasione per mettere in mostra quelli che per me erano i bambini più adorabili del mondo. A un livello più profondo, faceva appello al mio senso di giustizia: non avevo un preferito tra loro e avevo deciso di non fare né dire mai niente che potesse far pensare il contrario: li avrei trattati imparzialmente in ogni cosa, grande o piccola.

Appena, però, divennero abbastanza grandi da fare le proprie scelte, smisero di indossare vestiti coordinati. Man mano che le loro esigenze individuali cambiavano e si diversificavano, mi accorsi che dovevo continuamente adattare e cambiare il mio modo di dimostrare loro amore e sostegno. Continuavo a non avere preferenze, ma non potevo più trattarli allo stesso modo.

Ora che i miei ragazzi sono diventati adulti, non potrebbero essere più diversi gli uni dagli altri, sotto molti aspetti. I miei primi tentativi di stabilire una certa uniformità ora sembrano pura follia e ringrazio Dio di aver dato a ciascuno di loro il buon senso di perseguire i propri interessi, sviluppare le proprie capacità e la propria individualità. Probabilmente ognuno di loro ha aspetti del suo carattere che vorrebbe cambiare (c'è sempre spazio per migliorare), ma io voglio bene a tutti così come sono.

È così che Dio ama noi. Ci paragoniamo agli altri in modo sfavorevole, oppure ce la prendiamo per alcuni lati del nostro carattere che non ci piacciono, ma Lui cerca continuamente di dirci: «Ti voglio bene così come sei. Se c'è bisogno di cambiare qualcosa te lo farò sapere e ti aiuterò a farlo, altrimenti rimani così come sei: una persona speciale». Se riuscissimo a crederci, saremmo davvero felici!

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI *CONTATTO* DAL 1999 AL 2013. ORA LAVORA CON I SENZATETTO NEGLI USA, CON SUA MOGLIE CARYN. ■

Noi abbiamo imparato a conoscere che cosa sia il vero amore dall'esempio di Cristo, che è morto per noi. Perciò, anche noi dobbiamo dare la nostra vita per i fratelli cristiani. Figli miei, dimostriamo il nostro amore, non a parole, con dei bei discorsi, ma con i fatti, concretamente. Allora, dalle nostre azioni, sapremo di essere dalla parte di Dio e non avremo paura davanti a lui.

MARIA FONTAINE

—1 Giovanni 3,1.18–19 BdG

LA CREAZIONE DI UN CAPOLAVORO

QUANDO LA VITA DI UN SEGUACE DI GESÙ È VISSUTA COME L'INTEDEVA LUI, diventa una cosa di rara bellezza. Essere cristiani e avere un rapporto con Dio dovrebbe permeare le nostre esperienze quotidiane, che si integra nelle nostre decisioni e colora il modo in cui percepiamo noi stessi, gli altri e la vita.

Come un bel quadro, la gloria più grande di un cristiano spesso è formata da innumerevoli piccole cose. I minuscoli punti di colore nel quadro, che sembrano così insignificanti se visti da vicino, diventano incredibilmente belli quando visti nel loro insieme. Allo stesso modo, le innumerevoli espressioni dell'amore di Dio condivise con gli altri nel corso della vita di un cristiano possono a volte sembrare insignificanti in sé, tuttavia Dio le vede nella totalità di una vita che rende gloria a Lui e lo fa esultare nella sua bellezza.

Man mano che le nostre vite s'impennano sempre di più su Dio, Lui aggiunge più luce ai nostri occhi e più slancio ai nostri passi, ci dà più forza nella nostra debolezza e più grazia nei momenti di crisi, perdita o sofferenza.

Con l'aumento della nostra dipendenza da Lui, Egli accresce la gioia del suo Spirito, che supera il nostro dolore. Più siamo decisi a migliorare il nostro cammino con Gesù e più desideriamo mantenere una connessione spirituale con Lui, più Lui potrà manifestare il suo Spirito attraverso di noi. Paolo elogiò alcuni dei primi Cristiani, dicendo:

Io rendo testimonianza che essi hanno dato volentieri, secondo le loro possibilità e anche al di là dei loro mezzi, pregandoci con molta insistenza di accettare il dono e di partecipare a questa sovvenzione per i santi. E non solo hanno fatto come speravamo, ma si sono dati prima al Signore e poi a noi per la volontà di Dio». ¹

1. 2 Corinzi 8,3–5



Quando la tua fede assume un ruolo essenziale nei tuoi valori, nei tuoi obiettivi e nelle tue decisioni, l'amore che spinse Dio a creare l'universo può spingere il tuo cuore a vedere il bisogno che ti circonda. Ti spingerà all'azione. Se Dio dimostra il suo amore per noi nella bellezza di un minuscolo fiore, oltre che nella grandezza incommensurabile della sua venuta a vivere e morire per noi, questo c'insegna che ci sono anche innumerevoli modi in cui la nostra vita può mostrare al mondo il suo Spirito e la sua verità.

Dio vuole riempire la nostra vita con il suo Spirito e lo farà quanto glielo permettiamo. Siamo opera sua. Quando gli consentiamo di mescolare le diverse sfumature di colore del suo amore e della sua misericordia e di sviluppare la bellezza che desidera in noi, diventiamo il suo capolavoro che ispirerà la vita di molti.

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

Spunti per la riflessione UN FUOCO NEL CUORE

La dottrina è una verità compresa mentalmente. La fede è un fuoco nel cuore.

—Joseph Fort Newton (1876–1950)

La paura imprigiona, la fede libera; la paura paralizza, la fede dà forza; la paura scoraggia, la fede incoraggia; la paura fa ammalare, la fede guarisce; la paura rende inutili, la fede rende funzionali — e, soprattutto, la fede mette la disperazione al centro della vita, mentre la fede si rallegra nel suo Dio.

—Harry Emerson Fosdick (1878–1969)

La grande fede non è quella che cammina sempre nella luce e non conosce il buio, ma è quella che persevera nonostante gli apparenti silenzi di Dio. Quella fede riceverà la sua ricompensa nel modo più assoluto.

—Padre Andrew (1869–1946)

Sono uno di quelli che preferiscono affondare con la fede che nuotare senza.

—Stanley Baldwin (1867–1947)

Un atto di fede non è la semplice dichiarazione di credere in qualcosa. È rivolgersi verso il volto del Dio vivente.

—Christopher Bryant

Non voglio semplicemente possedere fede; voglio una fede che possiede me.

—Charles Kingsley (1819–1875)

La fede è ragione che riposa in Dio.

—Charles Haddon Spurgeon (1834–1892)

Non è la nostra fiducia a proteggerci; è il Dio in cui riponiamo fiducia a farlo.

—Oswald Chambers (1874–1917)

Procedi con fede e lascia il resto al Cielo.

—Robert Southey (1774–1843)

Il Dio della speranza vi riempia di ogni gioia e di ogni pace nella fede, affinché abbondiate nella speranza, per la potenza dello Spirito Santo.

—Romani 15,13 NR

L'IMPRESA
MIA
SANTA

SONIA ESCOBAR



HO NOTATO CHE ULTIMAMENTE, quando vado in banca, mi basta mostrare un documento d'identità e mettere il pollice destro su un lettore biometrico. È un gesto che non richiede sforzi e trova tutte le informazioni riguardanti il mio conto personale, permettendomi di ritirare il denaro senza altre procedure.

Questa semplice transazione tecnologica mi ha fatto pensare a come Dio ha creato gli esseri umani in modo che ognuno abbia impronte digitali diverse dagli altri. Esistono miliardi di persone sulla terra e ognuna ha impronte uniche e particolari. Dopo una ricerca su internet ho scoperto che nemmeno i gemelli identici hanno impronte digitali identiche.

Dio ha creato questa unicità nelle nostre impronte digitali, insieme ad altre caratteristiche

distinte in ogni singolo individuo. Non ci ha creati in serie, come bambole su una catena di montaggio, ma ha provato piacere nel crearci a sua immagine e somiglianza e ha stampato sulle dita di ognuno di noi l'impronta identificatrice di una sua creazione individuale. Ci ha creato con amore e la sua Parola dice che perfino i nostri capelli sono contati.¹

In tutto ciò che ci circonda vediamo l'impronta divina che testimonia la sua perfezione. Tutta la creazione porta la sua firma, il suo sigillo, a dimostrare che siamo opera sua e soprattutto che ama ognuno di noi come se fosse l'unico al mondo.²

SONIA ESCOBAR È UNA MISSIONARIA ATTIVA, IMPEGNATA A DIFFONDERE L'AMORE DI GESÙ. VIVE IN VENEZUELA E FA PARTE DI LFI. ■

Sei tu che hai formato le mie reni, che mi hai intessuto nel seno di mia madre. Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo. Meravigliose sono le tue opere, e l'anima mia lo sa molto bene. Le mie ossa non ti erano nascoste, quando fui formato in segreto e intessuto nelle profondità della terra. I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo e nel tuo libro erano tutti scritti i giorni che mi erano destinati, quando nessuno d'essi era sorto ancora. Oh, quanto mi sono preziosi i tuoi pensieri, o Dio! Quant'è grande il loro insieme! Se li voglio contare, sono più numerosi della sabbia; quando mi sveglio sono ancora con te. —*Salmi 139,13-18 NR*

1. Vedi Luca 12,7.

2. Vedi Efesini 2,10.

10 MODI PER AUMENTARE LA TUA AUTOSTIMA



1 Fai un elenco di tutte le cose buone che hai nella vita.
Ringraziate continuamente di tutto il nostro Dio.
—Efesini 5,20 BdG

2 Prenditi un po' di tempo per dire a Gesù come ti senti e cosa stai passando.
Io amo il Signore perché ha udito la mia voce e le mie suppliche. Poiché ha teso l'orecchio verso di me, io lo invocherò per tutta la mia vita.
—Salmi 116,1-2 NR

3 Aiuta un vicino, fai volontariato o qualcosa che aiuti la comunità. Dimostrare attenzione per gli altri può aiutarti ad accrescere la fiducia in te stesso.
Ricordavo le parole del Signore Gesù: «C'è più felicità nel dare che nel ricevere».
—Atti 20,35 BdG

4 Ascolta una canzone allegra che dona brio alla tua vita.
È bello celebrare il Signore e cantare le tue lodi, o Altissimo.
—Salmi 92,1 NR

5 Passa del tempo nella natura e fai regolarmente esercizio.
Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? [...] Poiché siete stati comprati a caro prezzo.
—1 Corinzi 6,9-10 NR

6 Incontrati con gli amici (di persona o in rete). Ridere insieme fa bene al cuore, alla mente, al corpo e all'anima.
Un cuore allegro è una buona medicina.
—Proverbi 17,22

7 Passa del tempo con i tuoi figli, mettendoti al loro livello.
Genitori, non esasperate i vostri figli, allevateli piuttosto con amore e disciplina, con suggerimenti e consigli che vengono dal Signore. —Efesini 6,4 BdG

8 Cerca di dormire bene ogni notte.
Io mi sono coricato e ho dormito, poi mi sono risvegliato, perché il Signore mi sostiene.
—Salmi 3,5 NR

9 Fai un elenco delle situazioni difficili che ti sono già capitate nella vita e che hai superato con l'aiuto del Signore.
Davide soggiunse: «Il Signore, che mi liberò dalla zampa del leone e dalla zampa dell'orso, mi libererà anche dalla mano di questo Filisteo». —1 Samuele 17,37 NR

10 Leggi le storie di come Dio intervenne a favore di altri nei momenti difficili; t'incoraggerà e ti darà la fede che Dio aiuterà anche te.
Le tue testimonianze sono la mia eredità per sempre, esse sono la gioia del mio cuore.
—Salmi 119,111

LI LIAN È UNA TECNICA INFORMATICA CERTIFICATA COMP.TIA E LAVORA COME AMMINISTRATRICE DI SISTEMI PER UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA IN AFRICA. ■



UNA VOGLIA DI VIVERE RINNOVATA

JESSIE RICHARDS

«NON È GIUSTO» DEVE ESSERE LA FRASE CHE HO USATO DI PIÙ quando ero bambina. Sembrava che qualcuno – o tutti – fossero più fortunati di me.

Prima dei quattordici anni avevo già sviluppato l'abitudine di confrontare e analizzare tutto; in particolare ero ossessionata dal paragonare il mio aspetto, la mia personalità e le mie capacità a quello di altre ragazze della mia età.

Quando sono cresciuta e ho cominciato a lavorare in un ufficio, non facevo altro che paragonarmi con le colleghe. Ero convinta che l'unico modo per essere accettata o apprezzata era compensare la mia relativa mancanza di abilità ed esperienza lavorando più sodo di tutti. Cercavo sempre di guadagnare punti (qualsiasi cosa fossero e chiunque fosse a darli!) ed ero sempre frustrata dal punteggio che davo a me stessa.

Non mi piacevo, in generale, e perfino nelle cose che ritenevo passabili non mi davo un voto sufficiente finché non ero riuscita a migliorarle un po'. Riuscivo sempre a trovare qualcosa di sbagliato.

Poi arrivò un'altra grande fonte di scoraggiamento: mi sentivo una fallita e una perdente perché quasi tutte le mie amiche, anche loro più o meno della mia età, si erano sposate e avevano bambini, mentre io non avevo neanche un fidanzato serio. Non sapevo se era colpa mia o di Dio, così ero arrabbiata con entrambi.

Sopportavo a stento di stare vicino agli altri, perché quasi tutti mi facevano sentire in qualche modo carente. Paradossalmente, allo stesso tempo trovavo tante cose da ridire su tutti. Non c'è da sorprendersi che il mio atteggiamento negativo nei confronti degli altri li facesse allontanare da me

e questo mi faceva sentire ancora meno attraente e più disperata. Era un circolo vizioso.

In un periodo in cui mi sentivo particolarmente giù, lessi alcuni articoli su come riconoscere e superare i modi di pensare negativi. Ne rimasi molto colpita, perché cominciai a rendermi conto del motivo per cui ero così scontenta, così decisi di fare qualcosa al riguardo. Capire che potevo cambiare fu il seme della libertà.

Questo cominciò a farmi pensare alla mia vita da un punto di vista diverso: essere grata a Dio





per tutto quello che mi aveva dato, invece di lamentarmi per quello che non mi aveva dato; gratitudine invece di risentimento.

Poi chiesi a Gesù di dirmi cosa ne pensava di me e cercai di vedere le cose dalla sua prospettiva. Grazie a questo imparai a comunicare con Gesù in modo più profondo. Gradualmente cominciai a cambiare – prima la mia mente, poi la mia vita. Ascoltando Lui, arrivai a capire che mi aveva creata così

come sono, che mi amava davvero e che non era sua intenzione punirmi per qualche mio errore.

Mi unii anche a un piccolo gruppo di preghiera, in cui spiegavamo le nostre difficoltà e poi pregavamo gli uni per gli altri. Quei momenti di preghiera incanalavano nella mia vita la potenza divina. Mi permisero anche di ricevere molto incoraggiamento e sostegno da amici affettuosi, cosa che di per sé contribuì molto a farmi sviluppare una migliore opinione di me stessa.

Un'altra cosa che mi aiutò a guadagnare sia sicurezza che compassione fu conoscere meglio le persone che una volta invidiavo, perché scoprii che la loro vita non era perfetta come avevo immaginato. È proprio vero che tutto alla fine si livella.

Scoprii che una volta sbarazzatami dell'invidia, potevo amare gli altri più completamente. Potevo ammirare le loro buone qualità, ringraziare Dio per il modo meraviglioso in cui li aveva creati e apprezzare le loro differenze. Mi resi conto che quelle erano,

appunto, solo differenze e non per forza qualcosa di meglio.

Ci volle un po' di tempo per rompere le vecchie abitudini (passarono quasi due anni dal momento in cui feci i primi passi per cambiare fino a quando ci fu una notevole differenza nel mio atteggiamento verso la vita), ma alla fine ce la feci. La mia prospettiva cambiò al punto che ora posso dire che sono davvero soddisfatta e non invidio nessuno. Lo considero un miracolo.

Ora, parecchi anni dopo, sono felice di dire che la mia trasformazione interiore è stata duratura. So che alcune cose non sono il mio forte e l'accetto. Di conseguenza non mi sento frustrata ogni volta che noto in me qualcosa di non proprio ideale.

La vita continua a migliorare e io continuo a sentirmi più felice. Ho imparato che a chi cerca il bello nella vita e nelle persone succedono molte più cose belle. So anche che grazie a Gesù ho la forza di continuare a fare progressi nei campi che sono davvero importanti. È sorprendente quanto possiamo imparare e quanto possiamo crescere quando scegliamo di avere un atteggiamento positivo e superare la paura dell'insuccesso.

JESSIE RICHARDS HA
CONTRIBUITO ALLA PRODUZIONE
DI CONTATTO DAL 2001 AL
2012 E HA SCRITTO NUMEROSI
ARTICOLI. HA ANCHE SCRITTO
E CURATO MATERIALE PER
ALTRE PUBBLICAZIONI E SITI
CRISTIANI. ■



JOYCE SUTTIN

SENTIRSI BELLA

MI SONO GUARDATA NELLO SPECCHIO A MURO DELLA PALESTRA MENTRE FACEVO I MOVIMENTI DEL TAI CHI E MI È VENUTO UN PENSIERO SORPRENDENTE: *Non sapevo di essere così bella.*

Lasciate che vi spieghi. Forse ero una bimbetta carina, ma appena arrivata all'asilo mi sono resa conto di non essere la più bella del gruppo. "Carina" voleva dire capelli biondi o nero-corvini, mentre i miei erano castano chiaro. "Carina" voleva dire occhi grandi e azzurri oppure bruni, mentre i miei erano piccoli e verdi. "Carina" era avere fossette e un sorriso raggianti, mentre il mio sorriso era un po' storto. Per questo sapevo già da piccola che non mi sarei mai distinta per la mia bellezza.

Maturando, ho capito che esiste una cosa chiamata "bellezza interiore". Le persone piacevoli hanno un aspetto piacevole. Le persone cattive possono anche essere attraenti fisicamente, ma perdono la vera bellezza. Per quanto

possano avere capelli, lineamenti o perfino un corpo perfetto, se non sono buone spesso lo si nota sul loro viso. Ho deciso che avrei cercato di distinguermi avendo una bellezza interiore. Avrei cercato di essere gentile. Avrei cercato di non perdere la pazienza, di essere amorevole e generosa. Non mi sarei comportata in modo meschino.

Nonostante tutto non mi sentivo bella. Per questo quel pensiero mi ha stupito.

Forse mi vedevo nello specchio da troppo lontano. Forse avevo finalmente imparato i movimenti lenti e aggraziati del Tai Chi. Forse avevo semplicemente smesso di giudicarmi e mi vedevo come potevano vedermi gli altri. In quel momento, però, mi sono vista bella — ed era passato molto tempo dall'ultima volta che mi ero sentita così.

Non stavo cercando di essere bella. Non mi stavo paragonando a nessun'altra nella sala. Mi stavo semplicemente divertendo; mi godevo la musica dolce e i

movimenti aggraziati del mio corpo, il senso di libertà e soddisfazione che provavo per aver padroneggiato qualcosa di nuovo. Quel pensiero però mi ha fatto capire una cosa: che vorrei essermi sentita così un po' prima nella vita. Vorrei non essermi mai paragonata ad altri o essermi giudicata e criticata da sola. Vorrei aver passato più tempo a godermi la musica e a essere grata di avere un corpo che poteva muoversi al suo ritmo. Vorrei aver dedicato più tempo a spronarmi a fare qualcosa che mi faceva sentire bella.

Forse in quel momento mi sono vista come mi vede Dio, una donna anziana che si sente giovane, una donna che prova la gioia della scoperta e la libertà di imparare, una figlia di Dio grata della sua vita e di un altro giorno per poterlo lodare.

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE IN PENSIONE E UNA SCRITTRICE; VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI STATI UNITI. ■



DAVID BOLICK
**QUESTIONE DI
PROSPETTIVA**

L'ALTRO GIORNO HO LETTO UN POST DEL RABBINO EVAN MOFFIC che aveva molto senso, secondo me. Ecco l'ultimo paragrafo:

«La vita», disse una volta il filosofo Søren Kierkegaard, «va vissuta in avanti e compresa all'indietro». Tutti abbiamo dentro la capacità di capire la parte "all'indietro" della nostra vita. Non possiamo cambiare ciò che è successo, ma possiamo cambiarne il significato. Ciò che scegliamo di ricordare aiuta a plasmare ciò che decidiamo di diventare.¹

Un buon esempio di questo è Giuseppe, nel Vecchio Testamento. Ai suoi fratelli che si erano comportati in modo terribile con lui disse: «Volevate farmi del male, ma come oggi si vede, Dio ha voluto trasformare il male in

bene per salvare la vita a un popolo numeroso».²

Ho notato che, come il rabbino Moffic, anch'io tendo a riscrivere la storia e uso quello che si potrebbe definire un "filtro spiacevolezza" che, come un aerografo, elimina molte delle parti peggiori o dà loro meno importanza di quanto ne avessero in origine.

Ci sono alcune cose, comunque, che posso modificare solo mediante uno sforzo consapevole, quando mi accorgo di essere diretto verso la parte buia dei miei ricordi; allora faccio cambiare strada ai miei pensieri, così che anche se non c'è niente di particolarmente brillante in quello che ricordo, ci infondo un po' di luce sforzandomi deliberatamente di concedere il beneficio del dubbio alla persona o alla situazione che mi sta turbando, facendo notare a me stesso che, anche se non ci vedo niente di buono adesso, non per questo la promessa divina di risolvere tutto

per il mio bene viene meno.³

Una tattica che ho trovato molto efficace è dirmi qualcosa come: «La tale persona mi ha dato davvero fastidio, ma sono sicuro di aver avuto lo stesso effetto anche su di lei; probabilmente è stato altrettanto difficile per lei lavorare con me quanto lo è stato per me lavorare con lei».

La vita è un affare complesso e pieno di sfumature. Ho dovuto riconoscere di essere stato troppo semplicistico in molti dei miei giudizi. Ho anche dovuto accettare la realtà che non sono abbastanza informato in questo momento per dare giusti giudizi su molte questioni. Penso che andando un po' più piano nei miei tentativi di capire la gente e le situazioni con i miei limitati poteri di percezione e affidandomi di più a ciò che so essere vero in loro, seguendo le indicazioni della Parola di Dio, sono effettivamente in grado di capire molto di più. ■

1. <http://michaelhyatt.com/we-are-what-we-remember.html>

2. Genesi 50,20 TILC

3. Vedi Romani 8,28.

MIO PADRE AVEVA DEI SEVERI PROBLEMI MENTALI CHE HANNO CAUSATO MOLTO DOLORE a lui, a mia madre e a noi sei figli. Ho avuto un'infanzia molto infelice.

A due anni sono rimasto gravemente ustionato da una pentola d'acqua bollente. Ancora oggi ne porto le cicatrici su diverse parti del corpo.

A diciassette anni ho sviluppato la glomerulonefrite, una malattia cronica dei reni che occorre di rado nelle persone giovani.

A vent'anni ho contratto la salmonella e sono finito in ospedale per sei settimane. Sono sopravvissuto a stento e i miei reni già malati ne sono stati ancora più danneggiati.

A trentasette anni ho avuto un blocco renale acuto. Mi hanno dovuto tenere in vita con una macchina per dialisi che mi ripuliva il corpo dalle tossine tre volte alla settimana per quattro ore. Senza questa cura, ancora oggi morirei entro una settimana.

Due anni e mezzo dopo ho ricevuto un rene da mia sorella e questo mi ha liberato dalla macchina per dialisi, ma mi ha costretto ad assumere medicine immunosoppressive ogni dodici ore e a fare regolarmente visite mediche per monitorare il nuovo organo.

Cinque mesi dopo il trapianto che mi ha salvato la vita, la mia bellissima moglie se n'è andata improvvisamente all'età di trentaquattro anni, lasciandomi da solo con cinque figli piccoli e tutti i miei problemi



LA FEDE FA LA DIFFERENZA

1. Vedi Marco 7,37
2. Vedi Ebrei 13,5
3. Vedi Ebrei 4,15
4. Romani 8,28
5. Salmi 30,5
6. Proverbi 24,16
7. Apocalisse 21,4
8. Romani 10,17 NR

di salute. È stata una perdita devastante, ma la vita è continuata e diversi anni dopo mi sono risposato. La mia adorabile moglie e io abbiamo due bei bambini insieme.

Purtroppo, due anni fa il rene trapiantato è collassato e sono stato nuovamente costretto a sottopormi alla dialisi per sopravvivere. Ho cinquantasette anni e sono in attesa di un secondo trapianto di reni.

Il mio percorso sanitario ha compreso periodi prolungati di cattiva salute, degenza a letto, emergenze che hanno minacciato la mia vita, centinaia di visite ospedaliere, circa un migliaio di aghi, montagne di medicine, innumerevoli esami del sangue e altre procedure, parecchi interventi chirurgici, molte complicazioni e molti ricoveri ospedalieri. E la cosa va avanti.

Sono consapevole del fatto che esistono molte persone con una vita più difficile della mia; ma per me è stata molto più difficile che per tutte le persone che conosco. Nonostante tutto, la mia vita è stata buona. Sono stato felicemente sposato a due donne meravigliose, ho avuto sette bellissimi figli, ho servito Dio come missionario e volontario per trentotto anni e ho vissuto o fatto visita in diciotto paesi, prendendo parte a molti progetti costruttivi ed entusiasmanti, e ho avuto molte avventure.

Come sono riuscito a restare ottimista e continuare a rimettermi in piedi quando sembrava che le avversità mi avessero assestato un colpo mortale? La risposta sta nell'aver fede in Dio e nella vita nell'aldilà:

- Sai che anche se non conosci i motivi della tua "sfortuna", Dio ne è al corrente e fa tutte le cose bene.¹
- Sai che anche se la tua famiglia e i tuoi amici non riescono a capire quello che provi, Dio lo sa.
- Sai che Lui ti ama e si prende cura di te e che non ti lascerà né ti abbandonerà,² nemmeno nelle avversità e nelle sofferenze più terribili.
- Sai che nemmeno Gesù è stato immune alla sofferenza, quindi può capire come ti senti e simpatizza con te, essendo stato anche Lui respinto,

tradito, schernito, torturato e alla fine brutalmente giustiziato.³

- Sai che la Bibbia promette che «tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio».⁴
- Sai che puoi ritrovare la gioia dopo la disperazione perché ha promesso che «il pianto può durare per una notte, ma la mattina viene la gioia».⁵
- Sai che un colpo da KO non è un colpo mortale. Con il suo aiuto puoi rialzarti e riprendere il combattimento.
- Sai che «il giusto cade sette volte e si rialza».⁶
- Troverai conforto nella storia biblica di Giobbe, il ricco possidente del Vecchio Testamento che perse la sua vasta fortuna, il bestiame, la casa, i figli e da ultimo la salute, a causa di terribili disastri naturali e personali; tuttavia mantenne la fede in Dio.
- Sai che le sofferenze possono insegnarti molte lezioni di vita preziose, compresa l'empatia per le persone che soffrono, e che puoi essere una fonte d'incoraggiamento per loro.
- Sai che questa vita è in preparazione della prossima e che le lezioni che impari qui hanno un valore eterno.
- Sai che puoi aspettarti un'eternità priva di lacrime, problemi, malattie e dolore. «Egli asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non ci sarà più la morte, né cordoglio, né grido, né dolore, perché le cose di prima sono passate».⁷

Se non sei un credente, connettiti a Dio adesso, accogliendo nel tuo cuore suo Figlio Gesù, e inizia il tuo cammino di fede oggi. Se sei nuovo alla fede cristiana, cerca di crescerla e rafforzarla con lo studio della sua Bibbia e di altro materiale cristiano. «La fede viene da ciò che si ascolta, e ciò che si ascolta viene dalla parola di Cristo».⁸

La fede fa una differenza enorme nel modo in cui affronti le avversità. Varrà veramente la pena di tutto il tempo e le energie che impiegherai per alimentare e rafforzare la tua fede in Dio.

GEORGE SOSICH È UN MISSIONARIO, OLTRE CHE MUSICISTA E SCRITTORE; VIVE IN GIAPPONE. ■



RUTH McKEAGUE

ABBONDANZA ○ ECCESSO

QUANDO AVEVO DICIANNOVE ANNI, il mio ragazzo di allora mi disse che durante un viaggio d'affari sua madre era stata in un ristorante dove il pranzo costava \$50 – cifra che oggi sarebbe tre volte tanto. Mi disse che sognava di trovarsi un giorno nella posizione di permettersi un pranzo del genere. «Quella è libertà!» mi disse.

Le parole “libertà” e “abbondanza” riassumono un po’ quello che vorrei. Non mi è sempre stato chiaro, però, dove si ferma uno stile di vita libero e abbondante e dove inizia un eccesso pieno di sprechi che causa dipendenza. Ho pensato spesso alla libertà come alla possibilità di concedersi il lusso di cibi, bevande, divertimenti, shopping o viaggi.

Recentemente ho ascoltato un messaggio simile da tre predicatori diversi e tutto sulla linea di confine tra abbondanza ed eccesso, libertà e schiavitù. Quando sento lo stesso messaggio da tre fonti diverse in un breve

periodo, comincio a prestare attenzione. I primi due li ho ascoltati su YouTube, il terzo in chiesa domenica scorsa:

Andy Stanley: «Non è necessario soddisfare i tuoi appetiti».

Ravi Zacharias: «Daniele imponeva dei limiti ai propri appetiti». (Il profeta Daniele rifiutò di mangiare carne o altri cibi ricercati e di bere vino, mentre era prigioniero a Babilonia.)

Pastore Ian: «Quando Dio ti dà qualcosa, è per soddisfare i desideri del tuo cuore. Quando lo fa il nemico, è per rendertene schiavo».

Il gennaio scorso ho smesso di mangiare dolci. Come molte persone all’inizio dell’anno mi ero riproposto di perdere qualche chilo. La prima settimana è stata un po’ dura. La voglia di una pasta, un biscotto o una fetta di torta avanzata da Natale era intensa e ho dovuto lottare contro il pensiero sabotatore che avrei potuto averne “solo uno” – perché non è mai solo uno. Per quello avevo del peso in più da smaltire. Dopo, però non è

stato più difficile. Ho sconfitto con successo la voglia di dolci.

Può essere difficile identificare il confine tra libertà ed eccesso, ma ho in mente tre domande che possono aiutarci:

Riesci davvero ad averne “solo uno”? Se sì, fai pure. Se no, rinunciaci.

Conti su questo per avere quella libertà o quella vita abbondante? Allora no. Lo scegli come espressione dell’abbondanza e della libertà che hai già? Allora sì.

Ti lascia con una voglia fastidiosa? Allora no. Ti lascia con qualcosa che desideri sinceramente? Allora sì.

Mi chiedo se il mio vecchio ragazzo adesso sia “libero” di avere un pranzo da cento dollari. Spero di no. Per il suo bene spero che abbia trovato un’abbondante libertà che valga molto di più.

RUTH McKEAGUE VIVE A OTTAWA, IN CANADA, E INSEGNA NELLE SUPERIORI. ■



MARIE ALVERO

OGGI

CHI AVREBBE MAI PENSATO CHE AVREI SCRITTO UN ARTICOLO SULL'ARGOMENTO DELLA FELICITÀ E DELLA SODDISFAZIONE, DOPO TUTTO QUELLO CHE ABBIAMO PASSATO QUEST'ANNO A CAUSA DEL COVID-19? Dopo aver avvertito tanta insicurezza e incertezza nell'aria, come può esserci un momento per pensare alla felicità?

Se sei come me, parte della felicità viene dal sentirsi in controllo della propria vita. Viene dall'essere in grado di anticipare gli eventi. Sì, viene dal *sapere*. Questa mattina, però, stavo leggendo la Bibbia e mi è balzato agli occhi un brano: E ora a voi che dite: «Oggi o domani andremo nella tale città, vi staremo un anno, trafficheremo e guadagneremo»; mentre non sapete quel che succederà domani! Che cos'è infatti la vostra vita? Siete un

vapore che appare per un istante e poi svanisce. Dovreste dire invece: «Se Dio vuole, saremo in vita e faremo questo o quest'altro».¹

Non siamo in grado di predire cosa faremo o quando lo faremo. Gesù ci insegna a pregare: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano».² Quando Dio disse ai figli d'Israele di raccogliere la manna, dovevano farlo tutti i giorni (meno il sabato). A Dio va benissimo che non conosciamo il domani, che dobbiamo fidarci e dipendere da Lui.

Come si fa, allora, a essere felici nei momenti più incerti? Sono stata alle prese con questa domanda nelle ultime settimane ed ecco cosa ho concluso: ogni giorno posso dire «Questo è il giorno che il Signore ci ha preparato; festeggiamo e ralleghiamoci in esso».³ Ho a mia disposizione *oggi* e so cosa farne.

Questo non risponde a tutte le domande né offre molti consigli pratici, ma fornisce una base per i momenti in cui le cose sono

sottosopra e i soliti parametri di felicità e soddisfazione finiscono fuori dalla finestra. Quando è difficile pensare al futuro, perché semplicemente non sappiamo cosa succederà, prendi questo giorno, oggi, e fai del tuo meglio.

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

Gesù ti ama così tanto che ha pagato il prezzo più alto, sacrificando la sua vita per offrirti la vita eterna. Puoi avere il suo amore ora e in eterno con questa preghiera:

Caro Gesù, ti ringrazio per aver dato la vita per me. Ti prego di perdonarmi per le cose sbagliate che ho fatto, vieni nel mio cuore e fammi dono della vita eterna. Riempimi del tuo amore e del tuo Spirito e aiutami a conoscerti meglio. Amen.

1. Giacomo 4,13-15 NR

2. Matteo 6,11

3. Salmi 118,24 NR

A person stands in a field of tall grass and flowers, with their arms raised in a gesture of praise or joy. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The background shows silhouettes of trees and birds flying in the sky.

DA GESÙ CON AMORE

C'È FORZA NELLA GIOIA

Hai già sentito dire che la gioia del Signore è la tua forza.¹ Come puoi ottenere questa gioia? Amandomi con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente, con tutta la tua forza, e amando il prossimo. Finché il tuo cuore è pieno d'amore – amore per Me e per gli altri – ti riempirò della mia gioia e della mia pace.

Ricorda sempre che la gioia che provi in Me sarà la tua forza. È mia volontà che nella vita trovi gioia e grande pace. Io provo gioia quando ti vedo felice e sorridente; quindi sii felice, divertiti, goditi la vita e tutte le sue benedizioni – grandi e piccole, tutte quante! Perché godendotele, ti stai godendo Me.

Dove c'è lo Spirito del Signore, lì c'è libertà² – la libertà di proclamare la gioia che trovi in Me: la gioia della tua salvezza, la gioia che viene dalla mia Parola, dal mio Spirito e dalla preghiera, dalle testimonianze di preghiere esaudite, dai tuoi cari, dalla tua famiglia e dai tuoi amici. Condividi liberamente questa gioia e l'amore e la potenza che il mio Spirito porta nella tua vita grazie alla libertà che solo lo Spirito può portare.

1. Vedi Neemia 8,10.

2. Vedi 2 Corinzi 3,17.