

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 19 • Numero 1

IL BISOGNO D'AMORE

Per avere un
mondo migliore

Da propositi a realtà

11 suggerimenti
per il 2021

Un passo nel nuovo

Ginnastica per il
corpo e l'anima



L'ANGOLO DEL DIRETTORE GUARDARE INDIETRO, GUARDARE AVANTI

Negli anni scorsi, *Contatto* ha occasionalmente presentato articoli che descrivevano semplici cerimonie a cui partecipavano alcuni nostri collaboratori intorno al Capodanno. Per esempio, alcuni amici che si radunavano per riflettere sull'anno vecchio e parlare delle loro speranze e delle loro idee per quello entrante.¹

In queste ultime settimane prima del 2021 ho pensato spesso a questo tipo di articoli. Sospetto che a molti ogni anno nuovo possa sembrare qualcosa di epocale, visto che molte cose potrebbero essere diverse dall'anno precedente; ma penso che, rivedendo questi momenti della nostra vita con il vantaggio del senno di poi, possiamo lo stesso concordare che questo è stato effettivamente un periodo diverso da tutti gli altri.

Detto questo, le cose che abbiamo sperimentato l'anno scorso sono state uniche; allo stesso modo le nostre prospettive e le nostre speranze per l'anno entrante dipenderanno molto da ogni individuo. Non esistono soluzioni adatte a tutti, ma credo che ognuno di noi possa trarre beneficio dal passare un po' di tempo ad alleggerirsi il cuore parlando a Dio delle sfide e delle difficoltà dell'anno passato e ringraziandolo per le cose buone che ha ricevuto.

Proverbi 3,6 dice: «Cercate la sua volontà in tutto ciò che fate ed Egli vi mostrerà la via da seguire».¹ Mentre facciamo i nostri primi passi nell'anno nuovo, mettiamo nelle sue mani le nostre speranze e i nostri piani, sapendo che Lui sa che cosa è meglio per ognuno di noi. Dio benedica e protegga te e i tuoi cari in questo mese e per il resto dell'anno.

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)

© 2021 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. NLT trad.



LA VITA CI CORREGGE

SCOTT MONTROSE

AVEVO LOTTATO CONTRO I DEMONI DELLA MIA INSIKUREZZA E DEL TIMORE DELL'INSUCCESSO E LI AVEVO SCONFITTI; mi ero lanciato nel vuoto, avevo messo mano alla penna e scritto il mio primo articolo motivazionale.

Mi rilassai sulla sedia e lo rilessi alcune volte. Compiaciuto del mio modesto tentativo, inviai il mio articolo a una rivista mensile per una possibile pubblicazione.

Qualche tempo dopo il redattore della rivista si mise in contatto con me per dirmi che voleva pubblicare il mio articolo e ne accluse una copia corretta, perché la approvassi o facessi altre correzioni. *Corretta!* Rimasi lì a fissare la “mia” opera, ora ripresentata in forma modificata, e mi sentii travolgere da un misto di sensazioni strane. Avevo immaginato di essere uno scrittore promettente, ma quell'immagine era svanita come un miraggio in una tempesta di sabbia.

Passato lo shock iniziale, cercai di pensare alla situazione in maniera più obiettiva. L'idea

centrale che volevo trasmettere era sempre lì, le immagini linguistiche che avevo usato erano intatte e il tono era immutato, ma le parti superflue erano state eliminate per arrivare al nocciolo dell'argomento. La versione corretta era senz'altro migliore.

Mentre pensavo a queste cose, mi cadde lo sguardo sulla foto di un diamante in una rivista aperta sulla mia scrivania. Pensai a come qualcuno aveva scavato la roccia ed estratto il frammento che conteneva quel diamante; alle mani abili dell'intagliatore che aveva trasformato il diamante greggio in un oggetto di grande bellezza, di gran valore e di gran desiderio. Come un diamante racchiuso in un pezzo di roccia, il mio articolo greggio non era il prodotto finale. Il diamante era già lì, ma c'erano volute altre mani abili per recuperarlo, tagliarlo e levigarlo.

Anche la vita è così. Siamo creati come una bozza che deve passare per un processo di correzione. Dio vede in ciascuno di noi quella scintilla di promessa, come il curatore intravede un pensiero promettente mentre esamina le bozze degli articoli che passano sulla sua scrivania. Poi Dio si dà da fare per trasformarci passo per passo in un articolo finito che varrà la pena di leggere. Il nostro contenuto è ripetutamente trasformato dalle scelte e dalle decisioni che prendiamo; i punti superficiali e superflui vengono eliminati dalle esperienze difficili della vita e noi siamo rifiniti e levigati dai contatti quotidiani con le altre persone.

Come la bozza del mio articolo, anche la mia vita, nelle mani del Grande Correttore, è diventata migliore di quel che era all'inizio — e Lui non ha ancora finito.

SCOTT MONTROSE LAVORA CON THE FAMILY INTERNATIONAL IN MEDIO ORIENTE. ■

SVILUPPA AL MASSIMO LE TUE CAPACITÀ



SIAMO TUTTI DIVERSI GLI UNI DAGLI ALTRI E ABBIAMO TALENTI E VOCAZIONI DIFFERENTI. Dio sapeva quel che faceva quando ti ha creato così come sei. Vuole usare i talenti che ti ha dato e aiutarti a svilupparli in modo da progredire e da sfruttare al meglio la tua situazione.

Dio vuole che sviluppi tutte le doti con cui ti ha creato. Vuole che ti sforzi di essere la persona migliore possibile in qualunque professione, situazione o contesto. Vuole che tu prenda i tuoi talenti, i tuoi doni e le tue esperienze particolari e li usi nel modo migliore – non accontentandoti di una mediocre via di mezzo, ma con il desiderio di realizzare qualsiasi compito nel modo migliore.¹

Perché non fare del tuo meglio nelle cose a cui ti dedichi? I successi più sorprendenti spesso sono il risultato di centinaia e

perfino migliaia di piccoli sacrifici e decisioni corrette, insieme a molto lavoro duro. Tutto ciò che ha valore nella vita ha un prezzo e quel prezzo spesso va pagato con laboriose fatiche quotidiane, che piova o tiri vento, a prescindere da come ti senti.

Ogni grande uomo o donna che sia mai riuscito a realizzare grandi cose lo ha fatto con anni di lavoro duro, sacrifici, visione, determinazione e costanza. Se siamo disposti a impararlo, avremo scoperto il segreto di fare del nostro meglio in qualsiasi occasione, perché avremo imparato cosa vuol dire approfittare al massimo delle circostanze, essere all'altezza delle situazioni, lavorare fedelmente nel campo in cui Dio ci ha piantato e raggiungere il nostro livello migliore, per grazia di Dio.

Ha detto bene John C. Maxwell nel suo libro *Sviluppa i leader intorno a te*:

Nessuno, dicevano gli esperti, sarebbe riuscito a correre il miglio in meno di quattro minuti. Poi, nel 1954, un giovane studente di medicina di nome Roger Bannister fece l'impossibile infrangendo quella barriera. Oggi ogni corridore di classe mondiale può correre il miglio in meno di quattro minuti. Perché? Perché un uomo decise di continuare a migliorare. Un uomo decise di pagare un prezzo per superare se stesso. Era disposto a essere il primo a farlo. Il risultato? Creò le giuste condizioni per quelli che vennero dopo di lui.

SUPERARE GLI OSTACOLI

Forse sei scoraggiato, oppure le cose non vanno tanto bene. Ecco la storia di un'altra persona che utilizzò gli ostacoli e le difficoltà della vita come trampolino per arrivare al successo.

Nel 1938, quando era ancora a scuola, Oichiro Honda impegnò

1. Vedi Ecclesiaste 9,10.



Qualunque cosa facciate, fatela di cuore. —*Colossesi 3,23 CEI*

tutto ciò che gli apparteneva e cominciò a lavorare su una speciale fascia elastica per i pistoni, da vendere alla Toyota.

Lavorò giorno e notte per farlo e spesso dormiva nel suo laboratorio. Diede in pegno perfino i gioielli di sua moglie per restare in affari.

Quando alla fine sviluppò la fascia elastica e la presentò alla Toyota, gli dissero che non era all'altezza dei loro standard. Ritornò a studiare per due anni per migliorare il progetto, dopo di che la Toyota gli concesse un contratto.

Poi iniziò la seconda guerra mondiale e Honda non riuscì a ottenere il cemento per costruire una fabbrica e iniziare la produzione in massa del suo nuovo progetto. Con i suoi collaboratori inventò un nuovo tipo di cemento.

La fabbrica di Honda fu bombardata due volte e lui dovette ricostruirla. Quando le bombe cadevano, lui e la sua squadra

ne raccoglievano le carcasse, che chiamavano “regali del Presidente Truman”, perché fornivano il materiale grezzo per il processo di fabbricazione.

Alla fine la fabbrica fu distrutta da un terremoto e lui dovette vendere l'intera operazione alla Toyota.

Nel Giappone post-bellico la benzina era molto scarsa e Honda non poteva usare l'auto per cercare il cibo necessario alla sua famiglia, così per andare in giro collegò un piccolo motore alla sua bicicletta.

Molti gli chiesero di fare una “bicicletta a motore” anche per loro. La richiesta era tale che decise di aprire una fabbrica per produrle, ma non aveva il capitale necessario. Così scrisse una lettera personale a tutti i diciottomila negozi di biciclette del Giappone, spiegando la sua nuova invenzione. Ne convinse cinquemila a dargli il capitale necessario a costruire la fabbrica.

Il suo motore modificato ebbe successo da un giorno all'altro, tanto da meritare a Honda un premio da parte dell'imperatore. Oggi la Honda impiega oltre centomila persone in tutto il mondo, tutto grazie alla determinazione del suo fondatore nel prendere decisioni importanti e perseguire i suoi obiettivi.

Honda una volta disse: «Molte persone sognano il successo. Io credo che lo si possa ottenere solo dopo ripetuti insuccessi e autoanalisi. Il successo è solo l'uno per cento del lavoro, il resto è fatto del coraggio necessario a superare gli ostacoli. Se non li temi, il successo arriverà da solo». L'attuale prosperità della Honda Motor Company dimostra la verità delle parole del suo fondatore.

QUESTO ARTICOLO È TRATTO DA ROADMAP, UNA SERIE DI ARTICOLI SULLA LEADERSHIP CRISTIANA. ■

FORZA PER UN ANNO NUOVO

R. MILLER¹

DOVREMMO TRARRE IL MEGLIO DA OGNI ANNO. Ogni anno dovrebbe essere come uno scalino nuovo che ci porta un po' più in alto. Non dovremmo vivere due anni allo stesso livello.

Molti cristiani si stancano dei propri compiti e dei propri doveri. La routine è estenuante. I compiti sono gravosi e impegnativi, la vita è noiosa nella sua monotonia. Spesso il lavoro sembra inutile. Seminiamo e non mietiamo. Molte volte rimaniamo delusi e ci scoraggiamo. Le speranze radiose di oggi diventano i fiori appassiti di domani.

1. Pubblicato nel 1913, adattato.

Tratto da:

https://gracegems.org/Miller/strength_for_a_new_year.htm.

2. Giovanni 14,1

3. Isaia 41,10 NR

4. Salmi 55,22

5. Giovanni 14,27

6. 2 Corinzi 12,9

7. Isaia 40,31 NR

Alcuni giorni siamo scoraggiati, affannati, tormentati dalle preoccupazioni, agitati dalle mille distrazioni della vita, esauriti e indeboliti dai pesi che portiamo. Ci sediamo a leggere la Bibbia e Dio ci rivolge parole che ci risolvono:

«Il vostro cuore non sia turbato».²

«Non temere, perché sono con te».³

«Getta sul Signore il tuo affanno».⁴

«Vi lascio pace; vi do la mia pace».⁵

«La mia grazia ti basta».⁶

Mentre riflettiamo su queste parole, la stanchezza svanisce; ci sentiamo rinvigorire; la speranza si riaccende, il coraggio ritorna. Chi vede la Bibbia come Parola stessa di Dio e ode la voce di Dio nelle sue promesse e nelle sue rassicurazioni, nei suoi ordini e nei suoi consigli, ne ricava costantemente forza.

Ma c'è qualcosa di meglio. Dio stesso entra nella nostra vita con tutto il suo amore e tutta la sua grazia. Il profeta ci dice: «Egli dà forza allo stanco e accresce il vigore

allo spassato». Ciò significa che vi è un'immissione diretta di forza divina nei seguaci di Dio sulla terra, stanchi e spassati come sono. È una rivelazione meravigliosa. Ci dice che nella nostra debolezza riceviamo la forza stessa di Cristo, che passa dalla *sua pienezza* alla *nostra incompletezza*.

Forse qualcuno può starci accanto quando passiamo dei guai, magari rendendoci un po' più forti con la sua comprensione e il suo amore, con il suo incoraggiamento e la sua allegria, ma non può immettere nel *nostro* cuore la minima parte della *sua* forza o della *sua* gioia. Cristo invece ci dà forza e ci dispensa la sua vita. Ciò che la vite è per i tralci, Cristo è per noi. Se il *tralcio* è in qualche modo colpito, danneggiato, spezzato, appassito, la vite riversa la sua energia nella parte ferita, per sopperire alla perdita e guarirla. È ciò che Cristo fa. Dà forza allo stanco. La sua potenza si dimostra perfetta nella nostra debolezza.



Maggiore è il nostro bisogno, maggiore sarà la grazia di Cristo in noi. Vi sono quindi benedizioni che non riceveremo mai finché non proveremo le difficoltà. Non conosceremo mai la consolazione divina finché non proveremo la sofferenza. Imparando che cos'è il dolore, capiremo anche che Dio dona forza e consolazione nel dolore.

Come possiamo essere certi di ricevere la forza che ci è promessa? La risposta è: «Quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze».⁷ Che significa *sperare* nel Signore? Significa confidare pazientemente in Dio, credere nel suo amore, accettare la sua guida, tenersi vicini al suo cuore, vivere in continua comunione con Lui, appoggiarsi al suo braccio e ottenere il suo aiuto.

Dobbiamo continuare con il nostro lavoro, con le nostre lotte, con le nostre attività e il nostro servizio, con la certezza che sperando in Dio acquisteremo nuove forze.

Abbiamo una comunicazione viva con Colui che ha creato le stelle e le chiama per nome, Colui che mantiene in vita l'intero universo, Colui che non si affatica e non si stanca. Ci sostiene in continuazione – con la sua abbondanza di vita, la sua forza grandiosa – e ogni volta che la vita in noi diminuisce, essa viene istantaneamente reintegrata, perché Egli dà forza allo stanco.

Dio spande la sua luce su questo anno che si apre davanti a noi e non esisteranno esperienze che non avremo la forza di affrontare. Dio non presenta mai un *dovere* senza dare la *forza* per svolgerlo. Non ci impone mai un *peso* senza aiutarci a sorreggerlo. Non manda mai un *dolore* senza la *consolazione* per sopportarlo. Non ci impone mai un *servizio* senza fornirci ciò che serve per *svolgerlo*. Dobbiamo solo assicurarci di sperare in Dio, poi riceveremo tutta la forza di cui avremo bisogno, man mano che andremo avanti, giorno dopo

giorno.

Il messaggio di Dio al mondo in momenti come questi è sempre: «Non sei tu a comandare. Forse ti ritieni pronto per ciò che avverrà, ma non è così, né lo sarà mai. Il mondo non è controllato da te, ma da Me. Devi rivolgerti a Me. Non sei in grado di gestire la tua vita. Hai bisogno della mia saggezza e del mio aiuto».

In ogni disastro – che sia il 9/11 o il COVID-19 – Dio dice al suo popolo: «Prima o poi metterò fine a tutto questo. Per il momento, però, questo è un mondo imperfetto e ogni volta che penserai di non avere bisogno di Me e di poter assumere personalmente il controllo, succederà qualcosa del genere, per ricordarti che non puoi farlo, che hai bisogno di Me».

—Tim Keller■



GABRIEL GARCÍA V.

BISOGNO DI AMORE

«IN UN MONDO DI DOLORE C'È BISOGNO D'AMORE, un vero, grande bisogno d'amore... Ama tuo fratello... c'è bisogno d'amore, bisogno di un cuore». Queste parole, tradotte da una famosa canzone del cantante colombiano Juanes, rendono l'immagine del bisogno universale d'amore.¹ «Tutti hanno bisogno d'amore», dice un'altra canzone degli '60.² E con tutti i conflitti sociali, le ondate di violenza, le urla di rabbia, la piaga

dell'epidemia, oltre ai “virus” dell'egoismo, dell'egocentrismo e di tanti altri mali del nostro secolo, ciò di cui abbiamo più bisogno è l'amore.

Un amore che diventa reale mediante le nostre azioni, un amore che dà una mano, che è cordiale e gentile, che si mette nei panni degli altri e trova il modo di aiutare ovunque sia possibile. «Un vero, grande bisogno d'amore» da dimostrare con gesti di cortesia verso le persone che incrociamo durante il giorno o nelle comunicazioni virtuali che sono diventate la nuova normalità in quest'epoca di COVID-19.

Credo sinceramente che se facessimo tutti un piccolo sforzo

per essere cortesi, dare parole d'incoraggiamento, dimostrare buone maniere e dare un contributo, il clima mondiale migliorerebbe e respireremmo tutti un po' meglio. Se cercassimo di non criticare gli altri, ma di vedere il loro valore al di là della condizione sociale, dell'aspetto o di qualunque altro pregiudizio saremmo tentati di avere, ci sarebbero meno reazioni violente e più dialogo, più perdono.

La mia amica Margherita mi ha raccontato di un uomo serio e scontroso che lavora nel parcheggio dove ha affittato un posto. Una mattina stava cercando di far funzionare il telecomando per aprire il cancello che portava al parcheggio,

1. *La tierra*, di Juanes con il gruppo Ekymosis
2. *Love Makes the World Go Round*, di Deon Jackson
3. Vedi Filippesi 2,2-4.
4. *Es tiempo de cambiar*, di Juanes

Tropo spesso sottovalutiamo il potere di un tocco, di un sorriso, di una parola gentile o un orecchio attento, un complimento sincero o il più piccolo gesto di cortesia, tutte cose che hanno il potenziale di trasformare una vita.

—Leo Buscaglia (1924–1998)

Se c'è bontà nel tuo cuore, farai gesti amorevoli che toccheranno il cuore degli altri dovunque andrai, siano essi casuali o pianificati. La bontà diventa un modo di vivere.

—Roy T. Bennett

Essere gentili significa costruire ponti invece di muri. —RAKtivist

Non è compito nostro essere giudici e giuria, stabilire chi è degno della nostra amabilità e chi no. Dobbiamo solo essere amabili, senza condizioni e senza secondi fini, anche (o specialmente) quando preferiremmo non esserlo. —Josh Radnor (n. 1974)

Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo; contro queste cose non c'è legge. —Galati 5,22-23 NR

Siate tutti concordi, compassionevoli, pieni di amore fraterno, misericordiosi e umili. —1 Pietro 3,8 NR

senza riuscirci. Margherita chiese aiuto al custode, ma ricevette solo una risposta rude: «Signora, lei non sa usare il telecomando».

Alla fine Margherita imparò, ma continuò a pensare all'atteggiamento del custode. Perché si comportava in quel modo? Si sentiva sminuito dagli inquilini dell'edificio o era stato trattato lui stesso in modo sgarbato? Cosa poteva essere?

Poi si ricordò il detto che un po' di amore fa molta strada, così decise di affrontare la situazione in modo positivo, imparare il nome del custode e salutarlo sempre cortesemente. «Buongiorno, sig. Liborio. Come sta?»

Se notava qualcosa di positivo, lo commentava subito: «Oh, ha un nuovo taglio di capelli, le sta molto bene».

Con questi piccoli gesti riconosceva la sua importanza come persona. Passarono dei mesi e Liborio cominciò a cambiare. Adesso è più cortese, la saluta quando arriva e scambia perfino qualche battuta con lei.

«Quando una persona riesce a scherzare con te, dimostra una certa confidenza», dice Margherita.

Propongo di fare una campagna d'amore al suono della canzone di Juanes e dei tanti altri musicisti che ci motivano con le loro composizioni. Cerchiamo di essere più gentili, più amabili e più umili. Pensare di essere migliori degli altri è pura e semplice arroganza. Come disse l'apostolo Paolo, dovremmo stimare gli altri superiori a noi stessi.³

Come Margherita, anch'io penso sinceramente che ogni

dose di affetto, cortesia e rispetto dimostrata agli altri sarà molto utile per recuperare l'amore che è andato perso tra noi. Dappertutto, dovunque andiamo, cerchiamo di dare vita a queste parole di Juanes: «È ora di trasformare, nella mente di tutti, l'odio in amore. È ora di cambiare».⁴

Dimostrando amore per le persone le indirizziamo a Gesù, che poi può lavorare nella loro vita e motivarle a unirsi alla nostra campagna d'amore. Insieme possiamo contribuire a trasformare questo mondo freddo e insensibile in un luogo più caldo e amorevole, un po' più simile al paradiso.

GABRIEL GARCÍA È IL DIRETTORE DELL'EDIZIONE SPAGNOLA DI *CONTATTO* E FA PARTE DI LFI IN CILE. ■



MARIA FONTAINE

ORA È IN ETERNO

CON L'ARRIVO DELL'ANNO NUOVO, molte persone provano una certa trepidazione per ciò che aspetta loro, le loro famiglie e i loro amici, oltre che il mondo in generale. È confortante sapere che qualsiasi cosa abbia in serbo il futuro e qualsiasi tipo di problema o difficoltà tu possa incontrare, Gesù vuole aiutarti a superarli. Se lo hai ricevuto come tuo Salvatore, puoi contare sulla sua attenzione speciale.

Ho scoperto che alcuni dei passi più commoventi del Vangelo si trovano dal 14° al 17° capitolo del libro di Giovanni. Gesù era in compagnia dei suoi seguaci più intimi e parlava con loro, li istruiva e li incoraggiava, preparandoli al fatto che presto avrebbe lasciato questo mondo materiale

e spiegando che il suo Spirito avrebbe continuato a restare con loro per sempre.

Rammentò loro che Lui era il loro biglietto per il Paradiso,¹ e che avrebbe preparato un posto per loro lassù.² Promise che avrebbe risposto alle loro preghiere.³ Parlò dello Spirito Santo.⁴ Promise loro una pace soprannaturale.⁵

Insegnò loro l'importanza di restare vicini a Lui nello spirito per avere il tipo di vita che Lui desiderava che avessero.⁶ Li chiamò suoi amici.⁷ Li incoraggiò a condividere con gli altri il suo amore e la sua verità e promise di ricompensarli rispondendo alle loro preghiere e operando attraverso di loro.⁸ Promise grazia e pace nelle tribolazioni e proclamò fiduciosamente di aver già vinto

il mondo⁹ – intendendo per “il mondo” l'empietà che prevale in questo mondo temporale.

Poi pregò per i suoi discepoli: «Padre, io non chiedo che tu li tolga dal mondo, ma che tu li preservi dal maligno [il diavolo]. Essi non sono del mondo, come io non sono del mondo. Santificali nella tua verità; la tua parola è verità. Come tu hai mandato me nel mondo, così io ho mandato loro nel mondo».¹⁰

Non è facile vivere nel mondo senza essere sbattuti qua e là dalle “onde” dei mali che lo popolano, ma non è del tutto impossibile. Il segreto sta nel tenere gli occhi fissi su Gesù autore e compitore della nostra fede¹¹ e confidare che Lui ci sorreggerà.¹²

Ha promesso di restare con te ora e in eterno, nelle gioie e nei dispiaceri,¹³ e niente può separarti dalle sue cure amorevoli.¹⁴

MARIA FONTAINE E SUO
MARITO PETER AMSTERDAM
SONO I DIRETTORI DEL
MOVIMENTO CRISTIANO LA
FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

1. Vedi Giovanni 14,6.

2. Vedi Giovanni 14,2–3.

3. Vedi Giovanni 14,13–14.

4. Vedi Giovanni 14,16,26.

5. Vedi Giovanni 14,27.

6. Vedi Giovanni 15,1.3–5.

7. Vedi Giovanni 15,15.

8. Vedi Giovanni 15,8,16.

9. Vedi Giovanni 16,33.

10. Vedi Giovanni 17,15–18

11. Ebrei 12,2

12. Vedi Matteo 14,25–31.

13. Vedi Ebrei 13,5.

14. Vedi Romani 8,37–39.



JOYCE SUTTIN

QUARANTENA DELL'ANIMA

NON MI SONO RESA CONTO DI QUANTO FOSSI OCCUPATA finché non mi sono fermata. Non avevo mai pensato a quanto fosse importante per me andare in giro e vedere gente finché non ho più potuto farlo. Non pensavo di essere così stressata da tutte le mie attività finché, a causa delle restrizioni del COVID-19, le attività sono cessate e sono stata costretta a restare in casa.

Poi ho deciso di approfondire la cosa e imparare cosa era contagioso e cosa no. Mi sono lavata vigorosamente le mani, ricordando cosa avevo toccato e quale mano avevo usato per maneggiare cose che potevano ospitare dei germi. Ho disinfettato scrupolosamente maniglie e interruttori, ho lavato i pavimenti, cucito mascherine e studiato una rigida routine per le volte in cui dovevo uscire di casa. L'ho fatto per proteggere me stessa e i miei cari.

Ho anche passato molto più tempo a guardare le notizie alla TV. Ho navigato su internet per

sapere cosa succedeva e come sarebbe andata in futuro. Oltre a tutti questi sforzi, probabilmente ho anche passato troppo tempo a cercare modi d'intrattenimento e mantenere la mente occupata, perché era davvero difficile restare ferma. C'è voluto un po' per abitarmi alla nuova routine di una vita più calma e semplice, per imparare a essere più selettiva in ciò che guardavo e ascoltavo e a limitare il tempo che passavo a pensare alla pandemia.

Così ho passato più tempo in giardino. Mi sono presa cura dei germogli e li ho visti crescere davanti ai miei occhi. In questo nuovo mondo più silenzioso c'era meno traffico, c'erano meno aerei e potevo sentire il canto degli uccelli e il suono delle campane. Ho compreso l'importanza di un santuario, di avere un posto in cui rifugiarmi, senza altre persone, senza media, dove potevo proteggermi dal contagio della paura e dell'ansia che si diffondevano nel mondo.

Man mano che il mondo rimpiccioliva, la mia vita interiore

s'ingrandiva un po'. Quando escludevo altri pensieri, potevo comunicare con Dio dentro il mio cuore e trovare un momento di pace in mezzo alla tempesta. Mi è sembrato di passare per la cruna dell'ago di cui parla Gesù¹ e di entrare nel regno dei cieli, eliminando parte dei pesi e delle preoccupazioni che mi avevano ostacolato. Ho visto la vita con un po' più di chiarezza.

Mentre pregavo disperatamente per chi soffriva, per chi moriva e per chi doveva gestire la perdita di persone care o di reddito e sicurezza finanziaria, oltre che per la mia protezione, ho avuto la benedizione di trovare un luogo per mettere in quarantena la mia anima e proteggerla dagli attacchi virali della paura e dell'ansia. Nei momenti più bui e difficili, la luce di Dio brilla ancora di più per guidarci e aiutarci a superarli.

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

1. Vedi Matteo 19,24.



MILUTIN BUNČIĆ

UN PASSO IN UN MONDO NUOVO

HAI MAI PENSATO DI FARE UNO SPORT NUOVO, di imparare a suonare uno strumento musicale o semplicemente di uscire dalla tua zona di confort per fare qualcosa di nuovo e diverso? Forse quel desiderio è sempre stato lì, ma qualcosa ti ha impedito di farlo. Bene, ti racconterò una breve storia vera.

Qualche tempo fa ho incontrato una situazione piuttosto difficile. La pressione sul lavoro era enorme e ha finito per influenzare la mia vita personale. Ho provato il bisogno di qualcosa che mi mettesse alla prova fisicamente, tanto da farmi sentire troppo stanco per pensare al lavoro e così aiutarmi a rilassarmi.

Ho deciso di iscrivermi a una società sportiva. Avevo quarantanove anni e qualcuno potrebbe considerarmi troppo vecchio per iniziare un programma di fitness. Effettivamente gli allenamenti erano estenuanti ed ero così fuori forma che all'inizio stentavo a fare

tre flessioni. Ricordo che dopo il primo allenamento sono tornato a casa esausto.

Ero preoccupato di fare brutta figura allenandomi con persone molto più giovani e più atletiche, ma in realtà le persone che ho conosciuto durante gli allenamenti erano cordiali, rilassate e di grande sostegno. Il loro motto era «non mollare» e sembrava che Dio mi avesse mandato lì per ridare forza al mio corpo e al mio spirito.

Ho iniziato con due allenamenti la settimana, ma dopo tre mesi ho cominciato ad andarci tre volte. Sei mesi dopo ero passato a cinque volte la settimana. La mia salute è migliorata in maniera notevole.

Come avevo sperato, l'esercizio era così intenso che durante l'allenamento non potevo pensare ai miei problemi. Non solo mi sentivo più forte fisicamente, ma anche il mio benessere spirituale stava migliorando ed ero in grado di affrontare meglio i miei

problemi.

Naturalmente leggere la Parola di Dio è il modo migliore di rinforzare il nostro spirito, ma a volte Lui usa anche altre cose per aiutarci — in questo caso l'esercizio fisico. Dio è sempre dalla nostra parte perché ci ama. Si preoccupa per il nostro benessere e vuole aiutarci a realizzare i nostri obiettivi, ma non può fare la nostra parte per noi, che si tratti di andare in palestra, prendere quella chitarra che non tocchiamo da anni, iniziare quel progetto che avevamo rimandato — o qualunque altra situazione.

Il punto è che, se sono riuscito a farlo io, puoi farlo anche tu. Devi solo alzarli e cominciare.

MILUTIN BUNČIĆ INSEGNA INGLESE IN UNGHERIA. È UN TRADUTTORE E UN INTERPRETE PROFESSIONALE. ■

UN CAMBIAMENTO INTERIORE

KEITH PHILLIPS

CHI PIÙ CHI MENO, siamo quasi tutti insoddisfatti di noi stessi, ma non deve per forza essere un male. Una certa quantità d'insoddisfazione è necessaria, se vogliamo continuare a fare progressi. È salutare aspirare a essere più di quel che siamo. Il problema è che troppi di noi si fermano lì. Perché credi che succeda?

Sospetto che il più delle volte sia perché pensiamo di non avere le doti necessarie a fare progressi e migliorarci — il che solitamente è vero. Possiamo fare alcuni cambiamenti per pura forza di volontà o lavorando più sodo, come raggiungere una nuova quota di vendite o diminuire di una taglia; ma che succede con i cambiamenti più grandi, quelli *interiori*, che sappiamo ci renderebbero persone migliori? Spesso quelli sono i cambiamenti più elusivi.

Diciamo a noi stessi che non siamo abbastanza capaci. Abbiamo troppi difetti e facciamo troppi errori. Abbiamo provato e fallito troppe volte. A cosa serve? Non è alla nostra portata!

Gesù lo riassunse in modo semplice quando disse: «È impossibile agli uomini, ma non a Dio, perché ogni cosa è possibile a Dio».¹ Il segreto sta nel metterci nelle mani di Dio e lasciarci fare l'impossibile per noi, attraverso di noi e a volte nonostante noi. Forse siamo piccoli, deboli e incapaci, ma c'è un Dio molto grande, forte e capace, disposto a darci una mano. Con il suo aiuto, fare quei cambiamenti "impossibili" in noi stessi è più facile di quanto possiamo immaginare.

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

Si può scegliere di tornare indietro al sicuro o proseguire verso il successo. Dobbiamo continuare a scegliere di crescere; dobbiamo continuare a superare la paura.

—Abraham Maslow (1908–1970)



Anche se nessuno può tornare indietro e ripartire da zero, chiunque può partire dal presente e trovare un finale completamente nuovo.

—James R. Sherman



[Cristo] mi ha detto: «La mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza». [...] Perché, quando sono debole, allora sono forte. Io posso ogni cosa in Cristo che mi fortifica.

—2 Corinzi 12,9-10; Filippesi 4,13

1. Marco 10,27 NR



DA PROPOSITI A REALTA

RONAN KEANE

ECCO ALCUNI SUGGERIMENTI PER TRASFORMARE I BUONI PROPOSITI PER L'ANNO NUOVO IN CAMBIAMENTI POSITIVI NELLA VITA:

1. Elenca i tuoi obiettivi e scegli i primi quattro o cinque che ritieni più importanti. Prega e chiedi a Dio di guidarti mentre cerchi di raggiungerli. Lui sa cos'è meglio per te.

2. Sii realistico. Mirare a un obiettivo dovrebbe espandere le tue capacità, ma dovrebbe anche essere una cosa fattibile. Datti un tempo ragionevole per raggiungere ogni obiettivo.

3. Non cercare di fare tutto in una volta. Concentrati sul tuo obiettivo principale per un certo periodo, poi passa al secondo obiettivo, mantenendo il progresso fatto per il primo – e così via.

4. Prega. La preghiera ti fornisce l'aiuto spirituale di cui hai bisogno per raggiungere i tuoi obiettivi.

5. Collabora con Dio. Cambiare comporta il superamento di vecchi schemi mentali e comportamentali. Non è mai facile, ma è possibile cambiare in meglio, se chiedi a Dio di aiutarti e poi segui le sue indicazioni.

6. Controlla il tuo progresso, usando un grafico o un diario. Tenere nota dei tuoi miglioramenti e ripassarli periodicamente può servire a identificare i punti deboli.

7. Fatti aiutare dagli altri. Parla del tuo progetto a un'amica o un amico e chiedigli il suo aiuto. Dover rendere conto a qualcuno ti darà un altro incentivo a mantenere i tuoi propositi anche quando è difficile.

8. Non scoraggiarti se sbagli. Avrai sempre delle battute d'arresto e dei "giorni no". Prendili come promemoria della tua impossibilità a farcela da solo. Avvicinati a Dio e dipendi maggiormente dal suo aiuto. Ogni giorno è una nuova possibilità di fare di meglio.

9. Preparati a un percorso lungo. Se il tuo proposito di fare cambiamenti è veramente serio, sarai disposto ad arrivare fino in fondo, non importa quanto tempo ci voglia.

10. Visualizza la vittoria. Immagina periodicamente come sarà la tua vita una volta che avrai raggiunto il tuo obiettivo. Immagina i vantaggi che ne ricaverai e come sarai più felice, sano o produttivo.

11. Regalati un premio ogni volta che raggiungi un obiettivo. La vera ricompensa sarà la sensazione di realizzazione e i vantaggi che otterrai dai cambiamenti fatti, ma goderti un piccolo premio per ogni obiettivo specifico lo renderà ancora più gradevole. ■



MARIE ALVERO

CAMBIAMENTI

L'ALTRO GIORNO HO LETTO UNA COSA che mi è rimasta in mente: «Il sistema che utilizzi oggi è concepito per dare esattamente i risultati che stai ottenendo oggi». Da quel momento ho cercato di avere reazioni diverse a quelle che avrei normalmente.

Per esempio, mio marito ed io discutiamo in gran parte per le solite cose e quasi sempre allo stesso modo. A volte sembra che le nostre discussioni siano soltanto repliche dell'ultima che abbiamo avuto. Un sabato sera ho sentito nascere in me tutte le solite frustrazioni ed emozioni. Sapevo esattamente come si sarebbe svolto tutto: la frustrazione, la rabbia e alla fine le scuse.

Tutto a un tratto ho pensato: *Perché non passo direttamente alle*

1. Vedi Giovanni 16,13; 2 Timoteo 2,15; Giacomo 1,5.
2. 2 Corinzi 5,17
3. Romani 6,4 CEI
4. Efesini 4,24 BdG

scuse? Ho cambiato la mia espressione, ho chiesto sinceramente scusa e ho ammesso la parte che avevo avuto nel problema. C'è voluto un momento perché mi credesse, ma anche lui ha smesso subito di essere arrabbiato. In un batter d'occhio la serata è tornata tranquilla. Ero contenta di aver tentato un approccio nuovo.

Un altro esempio ha a che fare con le infinite discussioni accalorate sui social media. Anche qui mi è venuta l'idea di tentare qualcosa di radicalmente diverso. Ho abbandonato tutti i gruppi e ho cancellato le app sul mio telefono. Mi sono fatta un elenco di articoli e di libri che coprivano entrambi i lati di alcune questioni e ho cominciato a leggerli per arrivare a conclusioni più informate.

Ho pensato: *Se cerco davvero la verità a cui Dio promette di guidarmi,¹ l'unico modo per farlo è informarmi, imparare ad ascoltare e vedere dove Lui mi porta.* Non capisco ancora a fondo alcune

Puoi iniziare questo percorso di trasformazione invitando Gesù a entrare nel tuo cuore con una semplice preghiera:

Caro Gesù, credo in Te come Figlio di Dio; credo che sei morto per me perché potessi ricevere il perdono per le cose sbagliate che ho fatto e poi vivere eternamente con te in cielo. Ti prego di entrare nella mia vita e di aiutarmi a imparare a dipendere da Te. Amen.

questioni e sono sicura che sarà un processo lungo, ma mi sembra di fare progressi, invece di continuare a sentirmi bloccata e impotente.

La Parola di Dio promette che Lui ci darà la forza di cambiare: «Se uno è in Cristo è una creatura nuova».² «Camminiamo in una vita nuova».³ «Rivestitevi di una natura nuova».⁴

Questi versetti si riferiscono alla trasformazione che subiamo quando diventiamo seguaci di Gesù, ma “vecchio” non significa soltanto chi eravamo prima di conoscere Gesù; indica anche chi siamo adesso senza la sua guida. Non sono le mie reazioni naturali, le mie debolezze e le mie abitudini a definirmi; ciò che importa è chi sono dopo che Gesù mi ha trasformato.

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



DA GESÙ CON AMORE

LA DIFFERENZA

Visualizza una foresta – lussureggiante, profonda, invitante. Entri e ti guardi intorno, aspettando quella serie di meraviglie che la natura ti ha già fatto conoscere, ma stavolta non c'è canto di uccelli, nessuna brezza che smuove le foglie, nessun ruscello che scorre. Tutto è fermo, bloccato nel tempo, senza vita. Tu sei dentro la foresta, ma è come se fossi in un quadro attaccato alla parete.

Ora immagina la stessa scena, ma questa volta tutto ciò che ti aspetti è là: l'allegro cinguettio degli uccelli, il mormorio del ruscello, il fruscio delle foglie, il vento nei capelli, il profumo di una foresta dopo la pioggia, la nebbiolina fresca che aleggia nell'aria, il sentiero muschioso sotto i tuoi piedi.

Il contrasto tra queste due foreste è come la differenza tra il sentir parlare di Me e il conoscermi veramente; è la differenza tra l'aver solo letto o sentito parlare di Me e l'aver un rapporto diretto e personale con Me. Una cosa è statica; l'altra è vibrante e traboccante d'emozione, di vita e di amore. Una è vuota; l'altra riempie i tuoi sensi. Una può aiutarti a essere una persona migliore, ma l'altra ti rende completo.

Il mio amore ti sta aspettando. Non vuoi farti avanti e sperimentare tutto ciò che ho in serbo per te? Basta una semplice preghiera per entrare in contatto con Me. Apri il tuo cuore, e sarò lì per te.