

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 19 • Numero 11

GRAZIE DI TUTTO

Una vita meravigliosa

Quiete

Come farsi guidare
da Dio

Vera riconoscenza

Un atteggiamento
grato



L'ANGOLO DEL DIRETTORE IL RE E IL FILOSOFO

Cinea era un antico uomo politico greco, amico di Pirro, re dell'Epiro, considerato uno dei più grandi generali dell'antichità. Dopo aver dedicato diversi decenni a rendere sicuri i suoi possedimenti, era inevitabile che il re rivolgesse la sua attenzione alle potenze emergenti di Roma e Cartagine, a occidente della Grecia.

A quanto si dice, Cinea cercò di dissuadere Pirro dal fare vela verso l'Italia e lo sollecitò ad accontentarsi di ciò che aveva già. «Se gli dei ci permettessero di sconfiggerli», chiese Cinea, «che vantaggio trarremmo dalla vittoria?»

«Dopo aver sconfitto i Romani, nessuna città in Italia sarà in grado di resisterci».

«E una volta che avremo l'Italia, cosa succederà?»

«La Sicilia è un'isola ricca e dovrebbe essere facile da conquistare», disse Pirro.

«Questo metterà fine alla guerra?»

«Ovviamente no. A quel punto Cartagine sarebbe a portata di mano», disse Pirro. «Dopo aver preso Roma e Cartagine, chi mai oserà opporsi?»

«E poi cosa faremo?»

«E poi, caro Cinea, ci rilasseremo, mangeremo, berremo e passeremo il tempo in piacevoli conversazioni».

Cinea arrivò al punto cui mirava: «Cosa ci impedisce di farlo adesso, senza causare altre traversie a noi stessi e ad altri?»

Pirro e Cinea finirono per sbarcare in Italia, ma purtroppo, nonostante diversi successi — che diedero origine all'espressione «vittoria di Pirro per indicare una vittoria che infligge danni devastanti al vincitore ed equivale a una sconfitta, ostacolando ulteriori progressi — non ottennero mai la pace a cui il re si era riferito.

È facile perdere l'opportunità di apprezzare e gustare le cose buone che abbiamo e affannarci invece a raggiungere obiettivi terreni che ci fanno perdere di vista il regno di Dio¹ e le cose che ci porterebbero davvero pace e appagamento. La storia di Pirro dovrebbe servirci da lezione su come investire nelle cose che contano davvero.

1. Vedi Romani 14,17.

Progetto Aurora
Redazione di Contatto

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

Ronan Keane

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.



AMY JOY MIZRANY

PACE INVECE DI STRESS

SI STAVA AVVICINANDO IL MIO ESAME DI MUSICA e dovevo provare un pezzo da solista e cinque o sei pezzi per quartetto, oltre a preparare un discorso da fare in parte nella lingua locale, lo *xhosa*. Non solo, ma non avevo ancora ricevuto dagli organizzatori il testo del discorso né la musica per cui dovevo scrivere un'armonia.

Non mi piace sentirmi stressata e normalmente non mi succede, ma questa volta era diverso. Continuavo a pensare a quello che dovevo fare, riorganizzandolo di continuo nella mia mente. Questo mi ha causato ancora più stress e preoccupazione, perché i vari pezzi di quel puzzle terribilmente complicato mi sfuggivano di mente non appena li mettevo in ordine.

Non riuscivo a fare quasi più niente senza che all'improvviso scattasse fuori qualcosa a ricordarmi tutte le cose rimaste in sospeso. Quando giocavo a pallone, mi

ricordavo lunghe liste di cose da fare mentre camminavo avanti e indietro sulla linea di porta, a braccia incrociate per la frustrazione. Non riuscivo a godermi i momenti in famiglia né lo studio, perché ero troppo concentrata su tutte quelle cose.

Sono arrivata al punto in cui avrei voluto informare tutti quelli che contavano su di me che proprio non sarei riuscita a fare tutto quanto. E avrei avuto ragione. Non potevo. Ma in mezzo a tutto quello stress, dov'era Gesù? L'avevo incluso in qualcosa? Quando mi ero fermata a chiedergli pace e forza? In nessun momento.

Pentita, ho chiesto a Gesù di alleviare le mie preoccupazioni e spianarmi la strada. Gli ho chiesto di darmi serenità e una strada chiara da seguire.

Quando il giorno è arrivato, tutto si è incasellato a perfezione. Il mio pezzo da solista è andato bene; tutti gli altri pezzi pure. Alcuni non erano proprio perfetti, ma il pubblico è

stato comprensivo e noi ne siamo stati felici. Il testo introvabile del discorso è arrivato nelle mie mani mezz'ora prima di doverlo fare, ma ci sono riuscita. Forse ho pronunciato male alcune parole, ma non troppe, e ho riso dei miei errori insieme al pubblico. Alla fine mia mamma e mia sorella hanno lavorato insieme sull'armonia e tutto è andato benissimo.

Gesù può portare via il nostro stress, se ricordiamo di rivolgerci e aggrapparci a Lui nel momento del bisogno. È più che disposto ad allontanare tutti i nostri pensieri stressanti, per rimpiazzarli con la sua serenità. Dobbiamo solo chiederglielo.

AMY JOY MIZRANY È NATA IN SUDAFRICA, DOVE VIVE. È UNA MISSIONARIA A TEMPO PIENO CON *HELPING HAND* E FA PARTE DI LFI. NEL TEMPO LIBERO SUONA IL VIOLINO. ■



PETER AMSTERDAM

PIÙ simili a Gesù: gioia

LA GIOIA DEL CRISTIANO È INTIMAMENTE CONNESSA ALLA FEDE, alla speranza e alla gratitudine. Significa avere una visione a lungo termine della vita, basata sulla fede in Dio, sulla fiducia in ciò che Lui ci ha detto nelle Scritture e sulla consapevolezza che la nostra vita terrena è solo la fase iniziale del nostro rapporto eterno con il Signore.

La nostra gioia si basa sulla fede in ciò che le Scritture ci hanno insegnato: che Dio è il nostro Creatore; che, anche se l'umanità si è alienata da Lui a causa dei nostri peccati, Lui ha fatto in modo che potessimo riconciliarci mediante il sacrificio e la morte di Gesù e il perdono dei nostri peccati; che grazie a questa riconciliazione, stabiliamo con Lui un rapporto

che durerà per l'eternità e nel quale il suo Spirito vive in noi.

La nostra fede in Dio e la nostra profonda fiducia nelle sue promesse di salvezza, riconciliazione e un'eternità con Lui ci aiutano ad avere serenità e una mentalità fiduciosa. Ciò che crediamo genera in noi la speranza e l'aspettativa di cose buone per il futuro, facendoci vivere con gioia.

Benedetto sia il Dio e Padre del nostro Signore Gesù Cristo, che nella sua grande misericordia ci ha fatti rinascere a una speranza viva mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, per una eredità incorruttibile, senza macchia e inalterabile. Essa è conservata in cielo per voi, che dalla potenza di Dio siete custoditi mediante la fede, per

1. 1 Pietro 1,3–5
2. 1 Pietro 1,8
3. Romani 5,3
4. 2 Corinzi 8,2
5. 2 Corinzi 6,10
6. Giovanni 15,10–11
7. Salmi 33,21
8. 1 Tessalonicesi 5,18
9. Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: Navpress, 2012), 129–30

la salvezza che sta per essere rivelata negli ultimi tempi.¹

La gratitudine è legata alla gioia. Quando siamo grati per ciò che Dio ha fatto per noi; quando ci focalizziamo sulla sua bontà, sul suo amore e sulla sua attenzione e siamo soddisfatti delle sue benedizioni, abbiamo motivo di gioia. Essere grati per l'amore, le benedizioni, la presenza e le promesse di Dio ci aiuta a vivere con gioia, perché abbiamo un atteggiamento positivo verso la vita.

Benché non l'abbiate visto, voi lo amate; credendo in lui, benché ora non lo vediate, voi esultate di gioia ineffabile e gloriosa.²

Poiché la gioia è una risposta a chi Dio è e alle benedizioni che abbiamo in Lui, e non alle nostre circostanze, essa può fiorire anche nei momenti di dolore e sofferenza.

Ci vantiamo anche nelle afflizioni.³

Nelle molte tribolazioni con cui sono state provate, la loro gioia incontenibile e la loro estrema povertà hanno sovrabbondato nelle ricchezze della loro generosità.⁴

Come afflitti, eppure sempre allegri.⁵

Non è facile gioire nelle sofferenze. Anzi, generalmente parlando, non ci viene naturale essere pieni di

gioia e gioire costantemente. Molti di noi vogliono coltivare uno spirito di gioia, ma non è una cosa in nostro potere. La gioia è un frutto dello Spirito e per coltivarla dobbiamo issare le nostre vele in modo che il soffio dello Spirito ci sposti in direzione della gioia.

Uno dei modi per issare le nostre vele è leggere, assorbire e vivere gli insegnamenti delle Scritture. Parlando ai suoi discepoli prima della sua crocifissione Gesù disse:

Se osservate i miei comandamenti, dimorerete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e dimoro nel suo amore. Vi ho detto queste cose, affinché la mia gioia dimori in voi e la vostra gioia sia piena.⁶

Quando leggiamo la Bibbia, lo Spirito di Dio usa le Scritture per parlare al nostro cuore, per consolarci e guidarci, dandoci fede e speranza. Questi sono i primi passi verso la gioia. Facciamo il possibile per restare nella Parola di Dio e lo Spirito si muove dentro di noi per darci gioia.

Coltiviamo la gioia riponendo la nostra fiducia in Dio. Essere degno di fiducia fa parte della natura divina; fa parte del suo carattere. In molti punti delle Scritture siamo esortati a riporre la nostra fiducia in Lui. Confidare in Lui significa essere

sicuri di Lui sapere che ci ama e gli sta a cuore il nostro miglior interesse.

Sì, il nostro cuore si rallegrerà in lui, perché confidiamo nel suo santo nome.⁷

In ogni cosa rendete grazie, perché tale è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.⁸

Indipendentemente dalle circostanze, piacevoli o spiacevoli che siano, dobbiamo essere grati. Ciò non significa che dobbiamo essere grati per le circostanze difficili, ma che dobbiamo ringraziare Dio in mezzo a ogni circostanza, buona o cattiva che sia. Le Scritture insegnano a ringraziare il Signore perché opera per il nostro bene nelle circostanze presenti, sapendo che non ci darà pesi troppo grandi da portare e che la sua grazia è sufficiente e ci consente di portarli. Quando lo ringraziamo e lo lodiamo, proviamo quella gioia che fa parte della nostra eredità in Cristo.⁹

Come abbiamo visto, la gioia cristiana è collegata alla nostra fede e ne è un risultato. Crediamo in Dio come nostro Padre e Creatore. Crediamo nella sua Parola, che ci parla di Lui; usiamo la sua Parola come base per le nostre decisioni. Abbiamo con Lui un rapporto continuo e vicendevole che continuerà per l'eternità. Lo scrittore Michael



Zigarelli parla di cosa significhi avere questa gioia:

Da un punto di vista biblico, possiamo definire la gioia come «avere ogni giorno uno spirito gioioso in tutte le circostanze». È qualcosa di più di una contentezza interiore, più di un'allegria, più di una soddisfazione generale della vita.¹⁰

10. Michael A. Zigarelli, *Cultivating Christian Character* (Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005), 49

11. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 50

Zigarelli ha scoperto che le persone che riferivano di essere “spesso” o “sempre” allegre esibivano anche più caratteristiche cristiane di quelle che lo erano “raramente” o “solo a volte”.¹¹

Anche se le cose di natura spirituale sono molto difficili da quantificare o misurare, e ovviamente un sondaggio dipende dalle interpretazioni, ho pensato che quello di Zigarelli ci fornisce una guida utile, indicando come la pratica di alcune virtù particolari sembri aiutarci a essere più simili a Gesù. Zigarelli ha scoperto che molti cristiani, anche

se molto devoti e pieni di gratitudine, hanno riferito di avere una gioia sotto la media nella loro vita. Secondo il suo sondaggio, queste persone tendono ad avere difficoltà a essere cortesi o pazienti. Ha rilevato anche che quando una persona, pur essendo devota, non prova una gioia costante nella vita, tende a essere brusca con gli altri, a essere poco tollerante di fronte alle irritazioni e meno generosa.

Per avere più gioia è necessario pensare e meditare regolarmente sulla bontà di Dio e sul suo amore per noi. La gioia è una conseguenza del leggere, credere e mettere in pratica la Parola di Dio, dell'averlo lo Spirito Santo dentro di noi e del sacrificio che Gesù ha fatto per noi. La gioia cristiana è vivere consapevolmente la vita nella cornice dell'amore di Dio nei nostri confronti, affrontando gli alti e bassi della nostra esistenza con la fede profonda che il Signore è sempre presente, pronto a consolarci e a prendersi cura di noi. La gioia è esultare ed essere lieti perché siamo sempre sotto le sue amorevoli cure.

PETER AMSTERDAM E SUA MOGLIE MARIA FONTAINE SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LFI. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■

GIOIA NEL MOMENTO

JOYCE SUTTIN

MI SONO SEDUTA TRANQUILLA a bere una tazza di tè; ascoltavo gli uccelli, sentivo i raggi del sole sulla faccia e mi sentivo perfettamente in pace. Non permettevo ai miei pensieri di ripercorrere tutto quello che era successo. Non mi stavo facendo elenchi mentali, pensando a quello che avrei dovuto fare. Non provavo rimorsi. Non ero preoccupata. Non stavo nemmeno cercando di escludere la mente. Mi limitavo a godermi il momento e la sensazione della presenza di Dio. Mi ha fatto pensare a quanto tempo spendo nel passato e nel futuro, mentre raramente sono completamente coinvolta nell'*attimo presente*.

Essere presa da quei pensieri mi ha riempito la vita di rimorsi e preoccupazioni; mi ha impedito di apprezzare ciò che mi circonda. Al contrario, quando mi concentro sul presente, noto l'aroma meraviglioso del mio tè di menta e l'erba umida sotto la mia sedia. sento i canti di lode degli uccelli che cinguettano dopo la pioggia. Mi sento calma e in pace, innamorata della vita.

Troppo spesso passo i miei momenti di relax dividendo le mie



energie in più di un'attività, giocando a solitario sul telefonino mentre guardo un film o ascolto un podcast, oppure immergendomi nell'ascolto della radio mentre guido. Ho un mucchio di piccoli interessi che erodono il mio tempo e non mi fanno godere della bellezza che mi circonda. Mi perdo anche la calma che sento quando permetto alle cose di muoversi lentamente nella mia vita, quando prendo le cose così come vengono.

Mi è venuto in mente che ho passato troppo del tempo che dedico alla preghiera come se stessi facendo la spesa: ho bisogno di qualcosa, faccio una lista. Mi presento a Dio con la mia lista, riempio la borsa e torno di corsa a casa. Oggi ho deciso di fare uno sforzo consapevole per dedicare ogni giorno del tempo, senza interruzioni, a trovare la gioia nella sua presenza.

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

Ha saziato l'anima assetata e ha ricolmato di beni l'anima affamata.

—Salmi 107,9

Questo è il giorno che l'Eterno ha fatto; rallegriamoci ed esultiamo in esso.

—Salmi 118,24

Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.

—Filippesi 4,6 NR

Qualunque cosa facciate, in parole o in opere, fate ogni cosa nel nome del Signore Gesù ringraziando Dio Padre per mezzo di lui.

—Colossesi 3,17 NR

DECISAMENTE GRATO

CURTIS PETER VAN GORDER

**RECENTEMENTE HO LETTO UN LIBRO AFFASCI-
NANTE** che ho trovato in un negozio di libri usati. La premessa di *La vita segreta dell'acqua*, di Masari Emoto, è che l'acqua riflette la forza positiva o negativa con cui viene in contatto. L'autore ha esposto dell'acqua distillata a influenze positive o negative, mediante parole, musica, fotografie e scritte. Poi ha congelato l'acqua e ne ha fotografato i cristalli. Le fotografie suggeriscono che influenze positive, come preghiere, musica ispirante e parole buone, avevano provocato la formazione di bei

cristalli nell'acqua, mentre le influenze negative non avevano fatto cristallizzare l'acqua, o avevano causato disegni brutti.

Inverosimile? Forse, ma le sue idee possono spingerci a chiederci che tipo di energia e vibrazioni emettiamo sugli altri.

Ho vissuto in quattordici paesi nell'arco di quarantacinque anni e spesso la gente mi chiede quale paese mi piaccia di più. La verità è che è quello in cui vivo in quel momento. Ogni paese ha le sue croci e le sue delizie, così ho scoperto che era necessario apprezzare le cose buone di ognuno per godermi maggiormente le esperienze che la vita mi stava offrendo.

Una tecnica di sopravvivenza utile che ho imparato

1. Salmi 22,1
2. Salmi 22,24.26-27 NR
3. <http://elixirmime.com>

mentre ero in Medio Oriente è l'essere grato di tutto quello che mi succede. Per la popolazione di questi paesi è normale ringraziare costantemente Dio per ciò che succede — che si tratti di una benedizione ovvia oppure di una che si nasconde sotto forma di dolori e delusioni, come vediamo in questa storia:

Il famoso cantastorie Juha racconta che un giorno, nonostante le difficoltà causate dalla morte del suo asino, da una siccità prolungata e dai prezzi sempre più alti al mercato, aveva deciso di ringraziare Dio a ogni costo. Ben presto arrivò la prova, perché mentre zappava l'orto una spina gli trapassò la scarpa. Dopo aver saltellato intorno sull'altro piede, gridando di dolore, si ricordò: *Grazie, o Dio, che a rovinarsi sono state le mie scarpe vecchie e non quelle nuove.*

Continuò a zappare, ma arrivò una tempesta di sabbia che lo fece cadere. Appena si riprese, pensò: *Ringrazio Dio che le tempeste di sabbia vengono di rado!*

Prima di rimettersi a zappare, depose a terra il borsellino con i soldi che aveva risparmiato per comprarsi un altro asino. Passò di lì un ladro, che glielo rubò. Juha lo rincorse, ma non riuscì a prenderlo. Ansimando forte, si chiese: *E adesso di cosa posso essere grato?* Non riuscì a trovare una risposta, così si rimise a zappare.

Dopo un po' gli si avvicinò un marinaio che disse: «Prima di cominciare a lavorare su una nave sono stato tuo studente. Quando mi sono trovato in pericolo perché la furia delle onde minacciava di affondare la nave, mi sono ricordato che ci avevi insegnato a essere grati in ogni situazione. L'ho fatto e sono davvero grato di essermi salvato. Ora voglio farti un regalo in segno di gratitudine».

Aperto il pacco, Juha scoprì che conteneva esattamente la somma che gli era stata rubata. *Perdo i miei soldi e li recupero lo stesso giorno! Che meraviglia! Dio è buono!*

Ho avuto l'opportunità di mettere in pratica questo principio una volta che sono stato dieci giorni in ospedale per una malattia grave. È stato un momento molto positivo e speciale, che mi ha concesso molto tempo per fare alcune riflessioni. Era come se Dio mi avesse stretto

tra le braccia e mi avesse portato in un giardino tranquillo per meditare sulla mia vita.

Di solito penso molto al lavoro, quindi rallentare e concentrarmi sulla mia sopravvivenza era un'esperienza nuova per me. Mi ha certamente dato una prospettiva nuova sulla benedizione di essere sano. Mi sono ripromesso che una volta che mi fossi sentito meglio avrei cercato di collaborare un po' con il mio corpo con uno stile di vita più sano. Ritrovarmi con un piede tra la vita e la morte mi ha fatto capire la cosa veramente importante: amare Dio e gli altri. Non era niente di nuovo, ma c'è una grande differenza tra il sapere qualcosa e il renderlo parte integrante della propria vita.

Ho cercato di passare questo atteggiamento di gratitudine ai miei figli e ai miei nipoti, facendo a cena un piccolo gioco chiamato “rose e spine”. Ogni persona racconta a turno qualcosa di bello che le è successo quel giorno: una rosa — e un'esperienza difficile, impegnativa o spiacevole: una spina. Ho scoperto che questo gioco favorisce la conversazione a tavola più del chiedere semplicemente com'è andata la giornata, per ricevere risposte come “bene” o “abbastanza bene”.

Essere grati non significa semplicemente ignorare i problemi. Re Davide invocò il Signore, chiedendogli: «Dio mio, perché stai così lontano, senza soccorrermi, senza ascoltare le mie parole e i miei gemiti?¹ Poi, però, Davide termina il salmo in maniera positiva: «[Dio] non ha disprezzato né sdegnato l'afflizione del sofferente, non gli ha nascosto il suo volto; ma quando quello ha gridato a Lui, Egli l'ha esaudito. Gli umili mangeranno e saranno saziati. Quelli che cercano il Signore lo loderanno; il loro cuore vivrà in eterno. Tutte le estremità della terra si ricorderanno del Signore e si convertiranno a Lui».²

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E UN MIMO; VIVE IN GERMANIA.³ ■



GRAZIE DI TUTTO

STEVE HEARTS

IN ROMANI 8,28 PAOLO DICE:

«Tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno».

Nei Proverbi leggiamo che “i passi dell'uomo li dirige il Signore».¹

Ciononostante, nei momenti in cui la vita è complicata e confusa mi chiedo cosa sarebbe potuto succedere se le cose si fossero risolte in maniera un po' diversa; vorrei poter tornare indietro e riprovarci.

È stato in uno di quei momenti che ho ascoltato uno dei miei film preferiti: “*Mr. Destiny*”. La storia ha luogo il giorno in cui Larry Burrows compie 35 anni. A scuola, vent'anni prima, Larry era stato eliminato sull'ultima battuta del campionato di baseball e se n'era rammaricato da quel momento. Così, per il suo trentacinquesimo compleanno, che sembra tutti abbiano dimenticato tranne il suo miglior amico, con le cose che vanno di male in peggio,

dopo essere stato licenziato dal lavoro, si ritrova a riflettere su quella partita e vorrebbe averla vinta.

Mentre torna a casa l'auto smette di funzionare. Chiama un carrozzone e nell'attesa entra in un bar lì vicino. Mike, il barista, è cordiale e comprensivo. Per di più sa tutto di Larry, compreso il suo rammarico per quell'episodio di vent'anni prima. Mike prepara a Larry un drink che chiama “Latte versato”, che lo riporta indietro nel tempo e gli fa rivivere la vita come sarebbe stata se avesse vinto la partita. Scopre che la sua vita è completamente alterata in ogni suo aspetto. La cosa più sconcertante è che sia lui che sua moglie Ellen sono sposati a un'altra persona. Cerca di “aggiustare” le cose, ma nel farlo mette a repentaglio il suo lavoro e la sua vita.

Per fortuna, prima che possa accadere il peggio, si ritrova nel bar con Mike. La sua vita è ritornata normale, ma adesso in lui è rinato l'apprezzamento per ciò che ha. Ritorna a casa

e scopre che Ellen gli ha organizzato una festa di compleanno a sorpresa. Inaspettatamente il suo capo passa di lì e gli offre una posizione migliore. La cosa più importante è che adesso Larry è libero dai rimpianti ed è deciso a vivere la vita fino in fondo, senza pensare a tutto ciò che sarebbe potuto andare diversamente.

Questo film ci aiuta a ricordare che la vita non è un letto di rose per nessuno. Tutti abbiamo dei problemi e tutti abbiamo fatto cose che vorremmo poter rifare, o non aver fatto per niente. Tutti proviamo dolore, delusione e insuccesso, ma non dovremmo lasciare che queste cose ci impediscano di essere grati per ciò che abbiamo e di andare avanti con il presente. Come Mike dice a Larry: «Questa è la tua vita, Larry. Impara a goderti ciò che hai».

STEVE HEARTS È CIECO DALLA NASCITA; È UNO SCRITTORE E UN MUSICISTA E FA PARTE DI LFI. ■

1. Proverbi 20,24 NR

MOMENTI

JESSIE RICHARDS



La vita non è fatta di pietre miliari, ma di momenti. —Rose Kennedy (1980–1995)

TENGO UN DIARIO DA PRIMA DELLA MIA ADOLESCENZA. All'inizio di quest'anno ho deciso che non mi sarei limitata a scrivere cose importanti ogni tanto, quando succedono, ma che avrei scritto almeno un paio di righe ogni singolo giorno, a prescindere che fossero cose degne di menzione o no. Sono felice di dire che me la sto cavando bene.

Di recente ho riesaminato i mesi trascorsi dall'inizio dell'anno e la cosa interessante nel tenere un diario in questo modo è che non solo mi riporta alla mente gli avvenimenti principali, ma anche i momenti e i piccoli avvenimenti di ogni giorno, che in alcuni casi si rivelano importanti.

Senza ulteriori indugi, ecco alcune entrate del mio diario su alcuni piccoli momenti di quest'anno, per lo più riguardanti cose di tutti i giorni.

MOMENTO N° 1



Uno dei due bagni della casa è rotto da alcuni giorni e questa sera finalmente è arrivato l'idraulico. Ha sbagliato a ricollegare i tubi e adesso la doccia non ha l'acqua calda. Tornerà domani ad aggiustarla. È una cosa fastidiosa, ma mi ha reso consapevole di come la mia vita scorra regolarmente bene e sono grata per le cose che di solito do per scontate: lo sciacquone del water e l'acqua calda.

MOMENTO N° 2



Il mio medico mi ha raccomandato di fare una mammografia a causa di alcune cisti (non dolorose). Così,

tanto per essere sicuri. L'ho fatta, ma non mi aspettavo di essere così preoccupata nel breve periodo d'attesa di un risultato negativo. Adesso mi sembra di respirare meglio.

MOMENTO N° 3



Ho passato la giornata con un'amica che non vedevo da un paio d'anni. È bello vedere che nonostante siamo state lontane per tanto tempo sono bastati pochi minuti per ritrovarci in sintonia.

MOMENTO N° 4



Ho fatto una bella corsa sulla spiaggia. Il tempo era perfetto. Tempo per pensare, per essere grata, per riflettere e comunicare nel mio cuore con Dio. A un certo punto, proprio mentre ascoltavo l'inno «Grande sei Tu» sono corsa in mezzo a uno stormo di gabbiani che hanno riempito l'aria sopra e intorno a me. Letteralmente. Stupendo.

MOMENTO N° 5



Ho scoperto che mia zia ha un tumore al colon. Fa l'infermiera, non fuma, è vegetariana e ha solo fra i 50 e i 60 anni. Può davvero succedere a chiunque, in qualsiasi momento. Mi fa capire come sono preziose la vita e la famiglia.

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

VIRGINIA BRANDT BERG

QUIETE

DOVEVO METTERMI URGENTEMENTE IN CONTATTO CON UNA SIGNORA di cui non avevo l'indirizzo. Ero piena d'ansia. Mi sembrava che sarei crollata a pezzi, se non fossi riuscita a comunicare con lei. Mentre pregavo su cosa fare, improvvisamente mi venne in mente la parafrasi di un versetto biblico: *Fermati, semplicemente. Calmati e riconosci che sono Dio.*

Quando mi sedetti, mi calmai e chiesi al Signore di fare qualcosa per evitare un disastro, Lui parlò al mio cuore: *Scrivile un biglietto e portalo nell'appartamento dove abitava prima. Forse avrà qualche motivo per tornarci, oppure qualcuno che sa dove si è trasferita troverà il biglietto e le dirà di mettersi in contatto con te.*

Così scrissi un biglietto e andai a consegnarlo nell'appartamento. Mentre stavo per arrivare là, biglietto nella mano, arrivò proprio la persona che stavo tentando di raggiungere.

Non è meraviglioso il modo in cui Dio riesce a sistemare le cose? In quell'occasione imparai che, come dice la Parola di Dio, bisogna "stare fermi e vedere ciò che il Signore farà per voi"¹. Nella folle frenesia in cui si è trasformata la vita moderna, abbiamo ancora più bisogno di questa quiete divina in cui immergere l'anima. È solo quando la nostra mente e il nostro spirito sono tranquilli e sereni che possiamo arrivare a conoscere Dio. «Fermatevi e riconoscete che io sono Dio».²

Molte persone hanno il concetto errato che la quiete, lo star fermi di cui parla questo verso, sia una specie di tensione controllata, di compostezza controllata, e che sia in qualche modo possibile comprimere l'ansietà. Può darsi che a volte riescano a farlo, ma se è così, si tratta solo di una calma apparente; dentro sono una pentola in

1. Isaia 30,15

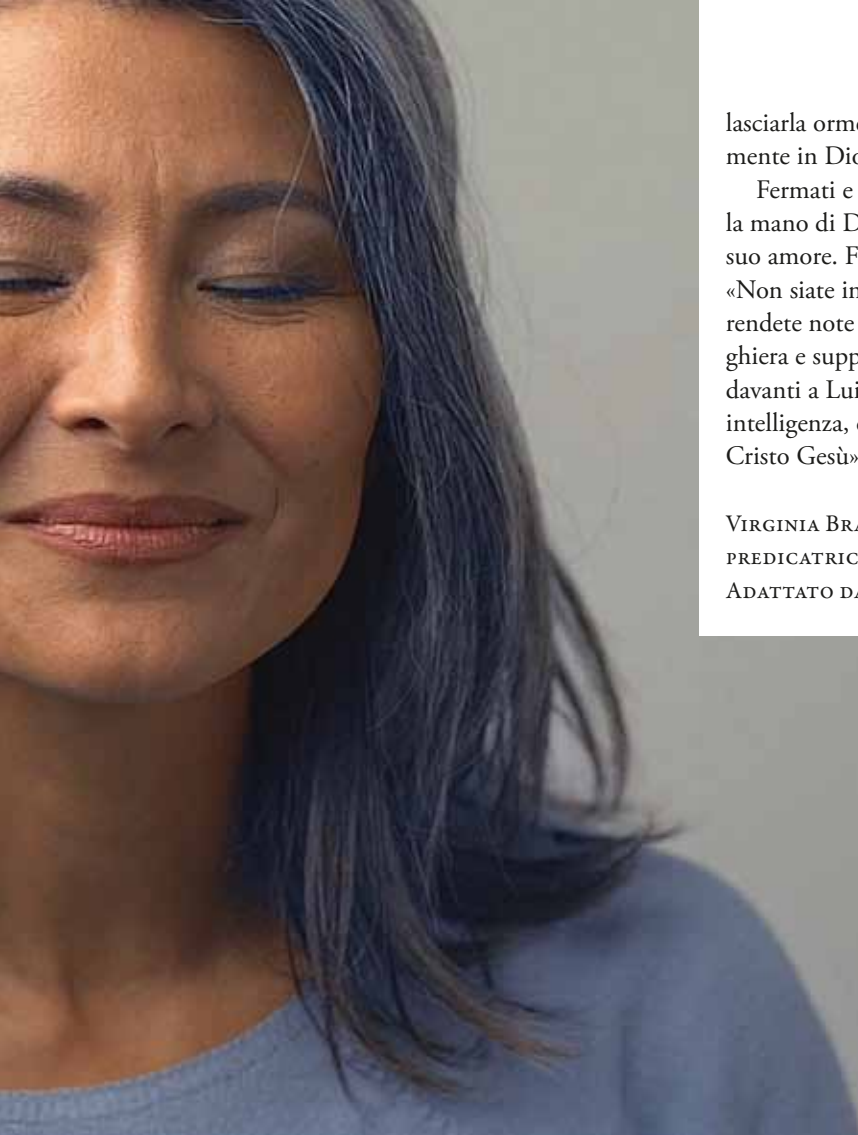
2. Salmi 46,10

3. Filippesi 4,6-7



ebollizione. Non è di questo tipo di quiete che parliamo. La quiete divina non è semplice passività. È una genuina quiete dello spirito che dona una gran chiarezza di pensiero; è in quella quiete che arriviamo a conoscere la volontà e il piano di Dio.

So per esperienza che quella quiete divina spesso giunge a noi attraverso le prove e i problemi. Come mai? Le prove e i problemi addolciscono l'anima e la sofferenza rende umile lo spirito. Stai passando un momento difficile? Allora stai ferma e quieta davanti al Signore e Lui ti mostrerà come trarre dolcezza da quella difficoltà. La userà per insegnarti lezioni meravigliose, ma devi fermarti in quiete. È in quella dolce devozione tranquilla che Lui è in grado di parlare al tuo cuore.



lasciarla ormeggiata per un po', confidando semplicemente in Dio.

Fermati e vedrai ciò che il Signore farà per te. Prendi la mano di Dio e fatti guidare da Lui nella luce del suo amore. Fermati, lascia che si metta all'opera per te. «Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa rendete note le vostre richieste a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento» — stando quieti davanti a Lui — «e la pace di Dio, che sopravanza ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù». ³

VIRGINIA BRANDT BERG (1886–1968) ERA UNA PREDICATRICE ED EVANGELIZZATRICE AMERICANA. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■

Sii felice di ciò che sei e di ciò che hai, abbondantemente, in entrambe le cose, e non dovrai andare a caccia di felicità. —*William E. Gladstone* (1809–1898)

Sono decisa a essere felice e allegra in qualsiasi situazione mi possa trovare, perché ho imparato che la maggior parte della nostra infelicità e dei nostri tormenti non è determinata dalle circostanze ma dalla nostra propensione. —*Martha Washington* (1731–1802)



La felicità celestiale che possiamo avere qui, adesso e per tutta l'eternità, si trova solo a una preghiera di distanza. Se non hai ancora ricevuto Gesù come tuo Salvatore, puoi farlo adesso con una sincera preghiera:

Caro Gesù, desidero conoscerti. Grazie per essere morto per me. Ti prego di perdonarmi per tutti i miei peccati. Apro la porta del mio cuore e ti chiedo di entrare. Fammi dono della vita eterna e riempiami del tuo amore e del tuo Spirito. Amen.

Cosa deve fare un credente nei momenti più bui? La prima cosa da fare è non fare *niente*, fermarsi. È una cosa contraria alla natura umana, ma è la cosa più saggia da fare. Quando sei agitata, non avere fretta. Se non sei sicura di cosa fare, non buttarti alla cieca nella prima cosa che ti capita, sperando per il meglio.

Ci sono stati momenti in cui ero avvolta da una nebbia spirituale, con il desiderio fortissimo di fare qualcosa con le mie sole forze. Sentivo che dovevo disfare quella matassa aggrovigliata o trovare la soluzione a un problema; che dovevo *fare* qualcosa. Le mie energie umane mi spingevano a prendermi cura del problema; ma ho imparato che, mentre a volte le energie umane possono servire in parte, è molto meglio ancorare la mia barca e



CHANDRA REES

LA LONTANANZA RAVVIVA L'AMORE

ALCUNI MESI DOPO LA NASCITA DEL NOSTRO TERZO FIGLIO stavo ancora lottando per tirarmi fuori da una depressione post parto. Le mie attività quotidiane si confondevano in una sequela di faccende e scadenze che sembravano portare da nessuna parte; per non parlare di un neonato che esigeva la mia attenzione costante. Avevo la mente esausta, il cuore pesante. Non riuscivo a identificare che cosa mi faceva sentire giù.

Mio marito, al contrario, era in una fase di grande motivazione. Si alzava presto a studiare e lavorare, sempre in cerca di qualche modo per riempire la giornata come meglio poteva. Poiché non avevamo le stesse motivazioni nella vita, ho cominciato a sentirmi un po' distante da lui. Immagino che in un certo senso fossi invidiosa del ritmo che aveva preso; allo stesso tempo ero arrabbiata con

me stessa per non essermi ripresa dal quel periodo nero in fretta come avrei voluto.

Alla fine mi sono fatta coraggio e ho parlato a mio marito del mio calo emotivo, pensando che per lo meno l'avrei aiutato a capire perché sembrava che non stessi prendendo la vita per le corna. Mi ha ascoltato pazientemente e ha semplicemente detto che anche se si era chiesto cosa stesse succedendo, voleva lasciarmi tutto il tempo necessario per risolvere quello che stavo passando. Anche se non mi sono ripresa immediatamente, mi sono sentita sollevata per aver espresso le mie emozioni, se non altro perché ero riuscita a mettere in parole ciò che mi stava succedendo.

Quella settimana mio marito è dovuto partire per un viaggio d'affari di alcuni giorni. Era la prima volta che andava via da casa da quando era nato il nostro terzo figlio. Sono

rimasta sorpresa da come il mio spirito si è ripreso in quei giorni e da come si rivelato vero per me il detto che “la lontananza rafforza l'amore”. Invece della distanza che avevo sentito aumentare tra di noi, si sono rinnovati in me amore e ammirazione per lui. Era come se potessi vedere chiaramente il posto che lui aveva nel mio mondo: marito, padre dei nostri figli e amico.

Spero di poter conservare il mio apprezzamento per tutto il bene che ho nella vita — mio marito, i miei figli, l'amore e la felicità che illuminano il mio mondo — tutti i giorni, perfino quando tutto sembra grigio e cupo. Ricordare e apprezzare l'amore che riempie il mio mondo mi colma d'ottimismo. Mi ricorda che sono davvero fortunata.

CHANDRA REES È UNA SCRITTRICE PER BAMBINI; HA CINQUE FIGLI. ■

DUE SEGRETI



MARIE ALVERO

TUTTI HANNO UNA LORO IDEA DI PACE E SODDISFAZIONE. Io penso a colline verdi e a una casetta nei boschi con un bel giardino. Penso a serate passate a guardare il tramonto, dondolandomi sulla veranda e chiacchierando con la famiglia e gli amici. Penso a un buon saldo nel nostro conto in banca. Nel mio “mondo felice” i miei figli conducono vite produttive e soddisfacenti, hanno, o avranno, famiglie sane e felici e tutti i miei cari prosperano. Questo mi dà una sensazione di pace. Suona come una vita ottima e so che sarei estremamente felice.

In realtà il mondo è un disastro, i miei figli a volte hanno momenti difficili, ogni tanto mio marito ed io non siamo in sintonia, i soldi non sempre abbondano, spesso ci sentiamo stanchi, ci sono cose che dobbiamo fare anche se non ci piacciono e cose che ci piacciono ma

raramente riusciamo a fare. E poi, anche se abbiamo una veranda, non riesco a passare molte serate seduta tranquillamente sul dondolo.

Recentemente, però, ho riletto i Vangeli ed è interessante osservare il modo in cui Gesù prendeva la vita. Possiamo imparare molto dal suo esempio, ma ci sono due cose che risultano evidenti su questo argomento:

- **Conosceva suo Padre abbastanza bene da avere fiducia in Lui.**
- **Si allontanava regolarmente dal rumore e dalla confusione.**

Sono convinta che quando provo ansia, frustrazione, insoddisfazione, soffocamento o stress, posso trovare la risposta in quei due punti. Ciò non significa che non esista niente di pratico da imparare, cambiare o fare, ma probabilmente si baserà su una di quelle cose. È semplice ma non è facile. Per fortuna la vita fornisce tutti i giorni delle opportunità per fare pratica e migliorare.

Ecco alcuni esempi di quando Gesù si ritirava in disparte:

«[Nonostante Gesù avesse chiesto che i suoi miracoli rimanessero segreti,] la sua fama si diffondeva sempre più; e grandi folle si radunavano per udirlo e per essere da lui guarite dalle loro infermità. Ma egli si ritirava in luoghi solitari e pregava».¹

«Gesù si ritirò con i suoi discepoli verso il mare; e una gran folla lo seguì dalla Galilea e dalla Giudea».²

«Quando Gesù ebbe udito [che Giovanni Battista era stato decapitato], partì di là su una barca e si ritirò in disparte, in un luogo deserto».³

Ed ecco un esempio della fiducia di Gesù in Dio, proprio nel momento più difficile della sua vita:

«Padre, se vuoi, allontanati da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia volontà, ma la tua».⁴

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

1. Luca 5,15–16. Vedi anche Marco 1,45.

2. Marco 3,7

3. Matteo 14,13

4. Luca 22,42



DA GESÙ CON AMORE

SONO QUI PER TE

Rivolgiti a me quando ti senti solo. Ti voglio tanto bene e sono qui a tua disposizione in qualsiasi momento. Sono il tuo compagno costante, il tuo miglior amico.

Quando ti sembra che nessuno si preoccupi di te e che l'amore non esista, allora è il momento di rilassarti tra le mie braccia e trovare la pace. Quando sei scoraggiato e ti senti un disastro, guarda il mio viso e vedrai il mio sorriso, perché ti amo così come sei. Quando sei preoccupato o frustrato, corri da Me. Sarò il tuo compagno perfetto. Quando ti sembra che nessuno possa veramente comprendere le tue difficoltà, è il momento di rivolgerti a Me. Io ti capisco sempre. Pensa a Me e soddisferò ogni tuo bisogno.

Nei momenti speciali in cui ti avvicini a Me, il tuo amore per Me e la consapevolezza della mia presenza diventeranno più forti; il tuo rapporto con Me diventerà più profondo di qualsiasi amore o rapporto terreno. Da questa unione con Me la tua felicità, la tua soddisfazione e la tua gioia nasceranno più complete e durature.