

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

Contatto

A stylized illustration of a brown boat with a mast and rigging, navigating through large, turbulent blue waves. The boat is tilted slightly to the right, suggesting it is struggling against the current. The waves are depicted with thick, expressive lines and a range of blue tones, from light sky blue to deep navy blue, creating a sense of movement and intensity. The overall style is reminiscent of mid-century modern graphic design.

Anno 20 • Numero 6

MARI AGITATI

Il passeggero
speciale

Piano di pace

10 segreti per la
calma interiore

Problemi di volo

Una vittoria in tre atti

L'ANGOLO DEL DIRETTORE PACE PERFETTA

In un concorso artistico sul tema della pace, la maggior parte dei partecipanti presentò scene tranquille di giornate oziose in campagna, piene di calma e armonia.

Certamente quello è un tipo di pace, ma l'opera che vinse il concorso illustrava il tipo di pace più difficile da raggiungere. Illustrava le acque furiose, ruggenti e spumeggianti di una cascata ingrossata dalle piogge, ma – appena visibile sul ramo di un albero a strapiombo sul torrente – c'era un nido dove stava seduto un uccellino che cantava serenamente nonostante il tumulto sottostante.

La Bibbia promette che possiamo avere una pace che trascende ogni comprensione;¹ ma quel tipo di pace può esistere solo grazie al Principe della Pace, Gesù, e alla consapevolezza che qualsiasi cosa succeda, Lui si prenderà cura di noi. Come il comandante di un aereo, Lui sa quando incontreremo un periodo di turbolenza e rimane in controllo, anche se l'aereo potrebbe vibrare e perdere quota.

Questo mi ricorda una piccola considerazione: «Dio può risolvere i tuoi problemi con una sola breve occhiata. Può rinfrescare il tuo spirito con un solo respiro profondo. Puoi schiarire i tuoi pensieri con un solo dolce pezzo di musica celestiale. Può asciugare le tue lacrime e le tue paure con un solo momento di riposo in quella pace perfetta che dà quando la tua mente è fissa su di Lui e su Lui solo».²

Possa tu provare la sua pace perfetta in questa giornata, questo mese e questo anno.

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)

© 2022 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 Filippesi 4,7.

2. Vedi Isaia 26,3.

PERCHÉ SIAMO IMPORTANTI.

SPESSE, QUANDO GUARDO L'ALBA, quando sento il sole sul viso, mi crogiolo nella salsedine marina o osservo la bellezza di un paesaggio, penso a come è speciale la terra. Recentemente ho letto alcuni fatti interessanti che confermano proprio quanto è speciale il nostro pianeta.

Per esempio, quando gli astronomi annunciano la scoperta di un altro «pianeta simile alla Terra», di solito parlano di pianeti con una gravità pressappoco simile a quella terrestre e abbastanza vicini alla loro stella da essere caldi – ma non troppo – e che possono (o forse no) avere acqua allo stato liquido. Ma c'è molto di più, oltre a questi tre ingredienti essenziali, che rende speciale il nostro pianeta. Ecco un elenco incompleto del perché, fra tutti i molti corpi celesti, la Terra è importante.

- **La Luna: la Terra è leggermente inclinata e traballa come una trottola mentre gira. Questo potrebbe causare drammatici cambiamenti climatici, ma a causa dell'effetto stabilizzante della luna sulla nostra orbita, il clima è molto più stabile.**
- **Una rotazione stabile: la regolarità e la frequenza del giorno e della notte su questo pianeta hanno un ruolo importante nella prevenzione di temperature estreme e sono favorevoli alla vita.**
- **Un sole dalla lunga vita: il nostro sole è una stella nana gialla, un tipo relativamente raro che è piccolo e stabile. Ha anche una lunga vita. Le stelle più grandi in genere hanno un calore più intenso e muoiono prima, mentre quelle più piccole tendono a produrre picchi radioattivi enormi.**
- **Giganti gassosi come vicini: il Sole e la Luna sono essenziali per noi, ma qualcos'altro contribuisce a rendere abitabile la Terra: Giove. In genere, i giganti**

gassosi tendono a raggrupparsi vicino alla loro stella, ma poiché quelli nel nostro sistema solare sono più esterni del nostro pianeta, la loro forte gravità cattura efficacemente asteroidi e comete di passaggio.

- **Un campo magnetico: la Terra è benedetta da un campo magnetico forte e stabile, che la protegge dai raggi cosmici e dalle eruzioni solari che altrimenti ogni tanto friggerebbero il pianeta.**
- **L'atmosfera: quegli strati gassosi ad alta quota ci proteggono da gran parte delle radiazioni letali.**

Questi sono solo alcuni nella lunga lista degli elementi che in maniera unica rendono abitabile il nostro pianeta, in confronto a tutti gli altri che conosciamo. Il fatto che questo elenco di caratteristiche essenziali sia così lungo potrebbe suggerire che la vita è incredibilmente rara e che il nostro potrebbe essere l'unico pianeta che soddisfa tutte le condizioni necessarie.

Ovviamente non possiamo saperlo con certezza in entrambi i casi; ma il fatto che le molte condizioni necessarie alla vita siano tutte presenti in forma perfetta m'indirizza a un Creatore meraviglioso che sapeva quel che faceva.

Ha disposto le stelle e piazzato i pianeti nelle loro orbite. Ha fatto esistere l'acqua e la neve, la luce e il buio, l'allegria e l'amore per un scopo preciso.¹ Ognuno di noi è una persona unica, creata da un Creatore amorevole che ci ha fornito un pianeta bello e complesso da abitare e da godere.

CHRIS MIZRANY È UN WEB DESIGNER E UN FOTOGRAFO; COLLABORA COME MISSIONARIO CON HELPING HAND A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■

1. Vedi Salmi 8,3; 33,6.

PETER AMSTERDAM

PROVI INQUIETUDI



In **FILIPPESI 4,6-7**, l'apostolo Paolo dice ai credenti: «Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento. E la pace di Dio, che [supera ogni comprensione], custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù».

Sentirsi liberi da ansia, preoccupazione, stress e pressione è un'importante priorità per la maggior parte delle persone. Viviamo in un mondo con un ritmo di cambiamenti in costante accelerazione – il cambiamento causa incertezza. L'incertezza tende a portare preoccupazioni, stress e un senso d'inquietudine generale. Un mio amico l'ha spiegato in questo modo: «Quando sono nervoso, mi sento a disagio, come se qualcosa stesse per andare storto o come se stessi dimenticando qualcosa d'importante. Spesso ha a che fare con qualche incognita, qualche rischio, e mi causa una sensazione generale di precarietà e turbamento».

A volte ci si sveglia con questo senso di turbamento, o ci si sente a disagio senza un motivo preciso. Altre volte lo sappiamo bene o abbiamo un'idea del perché ci sentiamo così, di quale sia la circostanza o la decisione che lo provoca. Forse perché si sta rimandando una decisione importante ma difficile. Forse c'è qualche conflitto all'interno di una relazione ed è necessario chiedere scusa. Forse è un momento di cambiamento nella vita – la carriera, il domicilio, i figli, le priorità o il circolo di amicizie – e il cambiamento avrà un costo, anche se sappiamo che è necessario, quindi proviamo un po' di riluttanza o di timore ed evitiamo di fare quello che sentiamo di dover fare. O forse stiamo cercando di cambiare qualcosa nella vita e ci sentiamo inquieti perché non sappiamo come si risolveranno le cose.

Sentirsi inquieti, ansiosi e a disagio, tende a privarci della gioia e della fede. Quelle sensazioni di angoscia o di “non sapere” possono essere una doccia fredda sul nostro

-
1. Salmi 55,22
 2. 1 Pietro 5,7 NR
 3. Isaia 26,3
 4. Giovanni 14,27
 5. Filippesi 4,6
 6. Vedi Filippesi 4,8.



NE?

modo di comportarsi o sulle nostre speranze per il futuro; possono impedirci di fare progressi validi nella vita. Quella sensazione assillante di avere troppe faccende in sospeso o continue decisioni da prendere, di esserci dimenticati qualcosa o di non riuscire mai a farlo, possono lasciarci esausti, nervosi, distratti e logorati emotivamente.

Nella Bibbia ci sono parecchie promesse meravigliose che ci danno consigli sia spirituali che pratici al riguardo.

- Getta sull'Eterno il tuo peso, ed Egli ti sosterrà; Egli non permetterà mai che il giusto vacilli.¹
 - Gettate su di Lui ogni vostra preoccupazione, perché Egli ha cura di voi.²
 - Alla mente che riposa in Te Tu conservi una pace perfetta, perché confida in Te.³
 - Io vi lascio la pace, vi do la mia pace; io ve la do, non come la dà il mondo; il vostro cuore non sia turbato e non si spaventi.⁴
- Imparare a «gettare su di Lui ogni

nostra preoccupazione» e a «non essere in ansietà per cosa alcuna»⁵ è un processo che richiede passi pratici da parte nostra. Dobbiamo fare uno sforzo preciso per affidare i nostri pesi al Signore. Dobbiamo impegnarci a passare regolarmente del tempo con Gesù. Dobbiamo imparare a cedergli le nostre paure e le nostre preoccupazioni. Dobbiamo meditare sulla Parola di Dio e concentrare i nostri pensieri su cose nobili, buone, pure, onorevoli, giuste.⁶ Dobbiamo sostituire le cattive abitudini con abitudini buone che ci aiutino ad avere uno stile di vita sano.

Alcuni danno per scontato che una volta diventati cristiani Dio li proteggerà automaticamente dalle

cose cattive. Non funziona così. Confidare in Dio non elimina possibili problemi, stress o difficoltà, ma ci offre una base solida per la nostra sicurezza e una valvola di sfogo per la nostra ansia: Dio.

Trovo utile ripassare le promesse divine per ricordarmi del suo amore incondizionato nei miei confronti. Mi ama. Vuole aiutarmi. Ha promesso di prendersi cura di me. Quando affidiamo noi e i nostri cari alle sue mani, sappiamo che quello è il posto migliore.

Ci sono anche alcuni suggerimenti utili, che includo qui sotto.

Annota le tue preoccupazioni e le tue ansietà. È particolarmente utile se hai molte cose per la testa. Anche





PREGHIERA DEL GIORNO

Gesù, quando mi sento debole, stanco o giù di corda, Tu sei lì, pronto a mettermi un braccio attorno alle spalle, consolarmi e dirmi che andrà tutto bene. Ti preoccupi di calmarmi i nervi, scacciare preoccupazioni e paure ed eliminare la confusione che mi circonda.

Grazie perché quando mi rivolgo a Te posso trovare sollievo dalla pressione di una giornata indaffarata. Quando metto da parte quello che sto facendo e dedico alcuni minuti a pensare a Te e al tuo amore, il mio spirito si rinfresca e trovo la forza di continuare la giornata.

Grazie per la pace che mi dai quando sono stressato o scoraggiato. Grazie anche perché quando mi sento bene Tu mi fai sentire ancora meglio.



il solo elencarle tutte può darti chiarezza e sollievo. Annota le tue preoccupazioni e affidale a Gesù.

Una volta annotato tutto ciò che ti opprime, quella lista può essere utile per pregare e fare piani. Se riesci a risolvere alcuni punti, anche se piccoli, la lista si ridurrà e avrai la sensazione di fare progressi.

Parla con qualcuno – un amico o un'amica, tuo marito o tua moglie, un consigliere, un mentore.

Può essere utile parlare della tua situazione e chiedere qualche buon consiglio.

◆ **Sta' attento al "dio delle opzioni".**

Questo termine rappresenta il numero schiacciante delle scelte

7. John Ortberg, *All the Places to Go ... How Will You Know?* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2015), 17.

8. Matteo 11,30

9. Proverbi 18,10

disponibili oggi. Troppe informazioni possono paralizzare le decisioni, per non parlare del tempo sprecato.

◆ **Sii cosciente e disciplinato;** cerca le informazioni che ti servono per prendere una decisione, senza restare invischiato nel flusso interminabile d'informazioni e opzioni nuove.

◆ **Fai un passo alla volta.** Se diverse questioni richiedono una soluzione, non cercare di affrontarle tutte insieme. Scegline una su cui meditare e pregare. Esamina i pro e i contro, con lo scopo di giungere a una decisione.

◆ **Decidi. Agisci. Confida. Ripeti.** Una volta presa una decisione in preghiera, non continuare a indagare su altre possibilità o dubitare della tua scelta. Confida di aver preso una decisione sufficientemente buona.

Ho letto una citazione sull'argomento delle opportunità e delle difficoltà che noi cristiani a volte abbiamo nel prendere decisioni vitali quando cerchiamo la volontà di Dio. L'autore ha scritto: «Dio

può usare quella che sembra "la porta sbagliata", se l'attraverso con le intenzioni giuste». ⁷ Credo che sia vero, ed è di grande conforto perché non prenderemo mai decisioni giuste al 100%. Fa parte delle esperienze della vita.

Se riusciamo a mantenere una prospettiva più celeste, ci godremo di più il viaggio della vita. Certo, i problemi che affrontiamo nella vita non sono "facili", ma Gesù promette di darci la forza che ci permetterà di farci carico di quei problemi. Dice: «Il mio giogo è dolce e il mio peso è leggero». ⁸ Quando utilizziamo la sua forza, possiamo avere pace in mezzo alla tempesta e gioia profonda anche nelle circostanze più difficili.

Gesù è la fonte della nostra pace. Il suo nome è «una forte torre», in cui possiamo «correre ed essere al sicuro». ⁹

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



ABBI FIDUCIA

LO STRESS NON È UNA COSA DIVERTENTE. Che si tratti di uno studente che ripassa per un esame importante, di un genitore che cerca di trovare un equilibrio tra lavoro e famiglia, di una persona con un grave problema di salute o un professionista che si sforza di restare aggiornato o di restare in piedi in un'economia traballante, tutti hanno sperimentato gli effetti debilitanti dello stress.

Alcune delle cause principali dello stress forse sono cambiate da quando fu scritta la Bibbia, ma le sue istruzioni e le sue promesse sull'argomento sono altrettanto valide oggi di migliaia di anni fa.

DIO PROMETTE LA PACE A CHI SI RIVOLGE A LUI.

L'Eterno darà forza al suo popolo; l'Eterno benedirà il suo popolo con la pace. —*Salmi 29,11*
Venite a me, voi tutti che siete travagliati e aggravati, ed io vi darò riposo. —*Matteo 11,28*

Io vi lascio la pace, vi do la mia pace.
—*Giovanni 14,27*

NEUTRALIZZA LE PREOCCUPAZIONI CON LA PREGHIERA.

Non angustiatevi per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

—*Filippesi 4,6-7 CEI*

Getta sul Signore il tuo affanno, ed egli ti sosterrà. —*Salmi 55,22 NR*
Gettando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi. —*1 Pietro 5,7 NR*

RIMANI VICINO A DIO.

Riconciliati dunque con Dio e sarai al sicuro; così avrai benessere. —*Giobbe 22,21*
Alla mente che riposa in te tu conservi una pace perfetta, perché confida in te. —*Isaia 26,3*

Io ho sempre posto il Signore davanti ai miei occhi; poiché egli è alla mia destra, io non sarò mai smosso.

—*Salmi 16,8*

La mia presenza andrà con te, e ti darò riposo. —*Esodo 33,14*

CONFIDA NELL'AMORE E NELLE ATTENZIONI INESAURIBILI DI DIO

Non si vendono forse due passerì per un soldo? Eppure neanche uno di loro cade a terra senza il volere del Padre vostro. Non temete dunque; voi siete da più di molti passerì.

—*Matteo 10,29.31*

Certamente colui che non ha risparmiato il suo proprio Figlio, ma lo ha dato per tutti noi, come non ci donerà anche tutte le cose con lui?

—*Romani 8,32*

Infatti io sono persuaso che né morte né vita né angeli né principati né potenze né cose presenti né cose future, né altezze né profondità, né alcun'altra creatura potrà separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore.

—*Romani 8,38-39* ■



CURTIS PETER VAN GORDER

PROBLEMI DI VOLO

QUANDO MI TROVAVO SPROFONDATO NEL PROBLEMA, non volevo parlarne. Adesso che ne sono riemerso posso farlo.

Per farla breve: se non ti presenti, non parti.

E adesso la versione completa:



PRIMO ATTO: ORARI SFASATI

Con mia moglie dovevo prendere un volo di buonora da Berlino, a circa due ore di autobus da Dresda, la città in cui vivo. Avevamo pianificato tutto meticolosamente ed eravamo andati a letto con la

1. Ispirato da *Oh, the Places You'll Go* (1990), l'ultimo libro del Dr. Seuss prima del suo decesso.

convinzione di avere pieno controllo della situazione. Certamente sarebbe andato tutto bene.

Quando siamo arrivati alla fermata per prendere l'autobus delle 4:50 per la prima tappa del nostro viaggio, ci siamo chiesti come mai non era ancora arrivato. Abbiamo controllato l'ora e abbiamo scoperto di aver perso il primo autobus, per cui avremmo perso il treno e di conseguenza avremmo perso il volo. Com'era potuto succedere?

Riesaminando i nostri passi ci siamo resi conto che la sera prima la batteria della sveglia si era mossa e nel rimetterla a posto avevamo spostato le lancette, così era in ritardo di mezz'ora. Ci fidavamo della sveglia e non ci eravamo preoccupati di controllare l'ora.



SECONDO ATTO: TUTTO A ROTOLI

Purtroppo è stato allora che m'è venuta voglia di agitare un pugno al cielo e gridare disperato: *Mio Dio, mio Dio, perché ci hai abbandonato? Abbiamo pregato e pregato perché tutto andasse bene, poi uno stupido errore ha fatto crollare tutti i nostri piani!*

È strano come in momenti simili ignoriamo i nostri errori e cominciamo a incolpare Dio e gli altri per averci messo in una situazione difficile.

Passata la disperazione, ho cominciato a riflettere su come salvare la situazione. Era chiaro che non sarebbe stato semplice.

Quando sbagli e cadi in quel modo, è facile arrendersi, ma quella



TERZO ATTO: LIBERAZIONE

Cercare di comunicare con una compagnia aerea mastodontica nel bel mezzo di una pandemia è come cercare di fare un discorso in mezzo al traffico dell'ora di punta a Mumbai. L'ora di partenza del nostro volo è arrivata e passata. Dopo aver provato di tutto inutilmente, la mia ultima risorsa era chiamare un'ultima volta la loro assistenza telefonica. Mi hanno messo nuovamente in pausa e ho temuto di dover tornare a quell'inutile "punto di attesa". Dopo aver aspettato più di mezzora, qualcuno infine ha risposto. Fantastico!

Abbiamo spiegato la nostra situazione, ma abbiamo ricevuto un altro colpo: abbiamo scoperto che secondo la loro prassi se si perde il volo di andata, viene annullato anche quello di ritorno. Avremmo perso l'intero pacchetto e avremmo dovuto ricomprare i biglietti in alta stagione, con una perdita netta di 2.000 euro. «A meno che... non abbiate qualche prova che avete cercato di annullare il biglietto prima del volo».

È successo che in mezzo a tutti i nostri tentativi avevo mandato un messaggio WhatsApp qualche ora prima della partenza. Ho mandato una schermata e ho ricevuto l'approvazione. Dopo un'altra mezzora di scambi d'idee con il rappresentante

del call center abbiamo ricevuto i nostri biglietti per un volo successivo, senza costi addizionali.

Terminato tutto, m'è venuto in mente di controllare il saldo del conto prepagato sul mio telefono: erano rimasti 69 centesimi! Immaginate se si fosse azzerato a metà di quella maratona di telefonate. Avrei dovuto ricominciare tutto da capo. Dio è nei dettagli e mi sono ricordato che la Bibbia è piena di storie di avvenimenti che girano intorno a cose e persone poco importanti. Per esempio, moltitudini vengono sfamate da pochi pani e pochi pesci, un pastorello diventa, un gigante è abbattuto da un piccolo sasso, il Mar Rosso si apre all'agitarsi di un bastone, il Salvatore del mondo nasce in una stalla.

Questa esperienza è servita a farmi rendere conto che, anche quando sbagliamo e prendiamo una cantonata, il nostro stupendo Dio è sempre con noi e può perfino annullare i nostri errori umani e sistemare tutto per il bene nella nostra vita.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E UN MIMO; HA PASSATO 47 ANNI COME MISSIONARIO IN DIECI PAESI DIVERSI E ORA VIVE IN GERMANIA, CON SUA MOGLIE PAULINE. ■

non era un'opzione, considerando le conseguenze. Non si può restare a faccia in giù nel fango o, come ha detto adeguatamente il Dr. Seuss:

Mi dispiace dirlo,
ma purtroppo è vero
che squassi e sfaceli
ti riducono a zero.
Puoi restare invischiato
in un rovetto pungente
e gli amici s'involano
e rimani con niente.
Se cerchi di uscirne
cadi e ti rompi la testa,
quel che poi avviene
è che niente ti resta.
Con la testa fasciata
non è divertente,
rimettersi in gioco
non è impresa da niente.¹

PIANO DI PACE

KEITH PHILLIPS



LA PACE È UN FRUTTO DELLO SPIRITO,¹ una delle benedizioni speciali che la Bibbia promette a chi si sforza di vivere vicino a Dio. La parola ebraica tradotta con “pace” nella maggior parte delle versioni italiane dell’Antico Testamento denota completezza, vigore e buone condizioni fisiche. Nel Nuovo Testamento ha una connotazione di calma interiore, una combinazione di speranza, fiducia e tranquillità della mente e dell’anima.² In questa nostra epoca, una simile pace può essere elusiva.

Non esistono formule magiche per avere la pace interiore, ma ci sono alcune cose che possiamo fare per alimentarla.

1. Vedi Galati 5,22–23.
2. *Nelson’s Bible Dictionary*, Copyright © 1986, Thomas Nelson Publishers
3. Salmi 84,11
4. Filippesi 4,6–7
5. Romani 8,28 CEI
6. Giacomo 1,2–4
7. Isaia 43,25
8. Romani 5,1
9. 1 Timoteo 6,6

CONFIDA IN DIO

La fiducia non nasce dal niente. Da piccoli impariamo a fidarci dei nostri genitori perché sentiamo il loro amore e traiamo beneficio dalle loro cure e dalla loro comprensione della vita. Confidiamo negli amici che sono stati al nostro fianco nella buona e nella cattiva sorte. Confidiamo nei commercianti che riteniamo onesti e affidabili. In breve, abbiamo fiducia nella gente a causa delle nostre esperienze con loro.

Lo stesso vale per Dio. Più gli apriamo il nostro cuore, più sentiamo il suo amore e le sue premure. Più studiamo la Bibbia e altre pubblicazioni basate su di essa, più comprendiamo la vita e apprezziamo la saggezza e la bontà divine. Più gli presentiamo i nostri problemi, più impariamo a dipendere da Lui per la soluzione. Più impariamo a conoscerlo, più fiducia abbiamo in Lui. Più confidiamo in Lui, più pace interiore abbiamo.

SEGUI LE VIE DI DIO

Quando pensiamo a ciò che farà piacere a Dio e facciamo del nostro meglio per agire di conseguenza, possiamo aspettarci le sue benedizioni: «L’Eterno darà grazia e gloria; egli non rifiuterà alcun bene a quelli che camminano rettamente».³ Ciò non significa che tutto sarà facile o andrà a gonfie vele, perché il lavoro sodo e i problemi fanno parte della vita. Significa, però, che possiamo avere una pace interiore anche nei momenti difficili, perché Dio ci ha promesso buoni risultati alla fine.

PRESENTA I PROBLEMI A DIO IN PREGHIERA

Affidare i nostri problemi a Dio in preghiera ha due vantaggi: il primo è che riceviamo il suo aiuto, il che fa una differenza enorme. Ma ha anche l’ulteriore vantaggio

di sgravarci dalla pressione di dover sistemare la faccenda. «Non preoccupatevi di niente, ma pregate per ogni cosa, rivolgendo le vostre preghiere e le vostre richieste a Dio con un cuore grato. E la pace di Dio, che nessuno riesce veramente a capire, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù».⁴

DAI TEMPO AI PROBLEMI

Qualsiasi cosa ci accada e per qualsiasi motivo ciò avvenga, possiamo star certi che Dio può ricavarne qualcosa di buono e senz'altro vuole farlo. Alla fine «tutte le cose cooperano al bene di chi ama Dio».⁵ Nel frattempo, la nostra fede ne trae forza e noi impariamo la pazienza. Senza queste due cose – fede e pazienza – è difficile avere pace. Per questo la Bibbia ci dice di restare positivi e di tener duro. «Considerate perfetta letizia quando subite ogni sorta di prove, sapendo che la prova della vostra fede produce la pazienza. E la pazienza completi l'opera sua in voi, affinché siate perfetti e integri, senza mancare di nulla».⁶

NON PENSARE AL PASSATO

È impossibile sentirsi in pace con se stessi o con Dio, se continuiamo a portare il peso degli errori del passato. Possiamo pentirci mille volte e fare penitenza finché vogliamo, ma non proveremo una vera pace finché non accetteremo fino in fondo il fatto che Dio ha perdonato ogni nostra colpa non appena glielo abbiamo chiesto. Noi diciamo: «Sono troppo cattivo». Dio dice: «Io, proprio io, sono colui che per amore di me stesso cancello le tue trasgressioni e non ricorderò più i tuoi peccati».⁷ «Abbiamo pace presso Dio per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore».⁸

PRENDI LE AVVERSITÀ COME OPPORTUNITÀ

Nel suo libro *Gratitudine: un modo di vivere*, Louise L. Hay scrive: «Qualsiasi cosa succeda intorno a noi, possiamo scegliere

di reagire in modo tale da imparare e crescere. Quando vediamo le difficoltà come opportunità di crescita, possiamo essere grati delle lezioni che impariamo da queste esperienze difficili. Ogni esperienza ci dona sempre qualcosa. Esprimere la nostra gratitudine ci permette di scoprirlo». Quando assumiamo questo atteggiamento, mettiamo i problemi nella giusta prospettiva, ci sbarazziamo del pessimismo che causano e troviamo la pace.

COLTIVA LA CONTENTEZZA

«La pietà è un mezzo di grande guadagno, quando uno è contento del proprio stato».⁹ A chi non piace il suono di “grande guadagno”? Sono “pietà” e “contento” che la gente tende a fraintendere.

“Pietà” non è questione di compassione o perfezione religiosa. Non è uno stato di assenza di peccato, ma un processo che dura una vita; è il riconoscere che non siamo simili a Lui come dovremmo; è la richiesta di aiutarci a migliorare.

Essere “contenti” non è questione di fingere di essere felici

Possano accadere cose meravigliose in quel piccolo margine di tempo quando non ci arrendiamo ma continuiamo a credere. —Virginia Brandt Berg (1886–1968)

Gesù non ha promesso di cambiare le nostre circostanze, ma ha promesso grande pace e gioia pura a quelli che arrivano a credere che Dio è effettivamente in controllo di ogni cosa. —Merlin Carothers (1924–2013)



o di rassegnarsi a come vanno le cose anche quando non vanno come dovrebbero; è questione di amare Dio e avere fiducia che migliorerà le cose. Significa «essere convinto di questo, che Colui che ha cominciato un'opera buona in voi, la porterà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù».¹⁰

TROVA IL TEMPO DI RIFLETTERE IN SILENZIO

«Da' a Dio il tempo di manifestarsi. Da' a te stesso il tempo di stare tranquillo e in silenzio

10. Filippesi 1,6

11. Andrew Murray (1828–1917), scrittore e pastore sudafricano

12. Vedi Efesini 4,23; 2 Corinzi 3,18.

13. Filippesi 4,8

14. Giovanni 16,33 NR

davanti a Lui, in attesa di ricevere, mediante lo Spirito, la certezza della sua presenza accanto a te e della sua potenza che opera in te. Lascia che crei in te un'atmosfera sacra, una luce santa e celestiale in cui la tua anima sarà rinfrescata e fortificata per i compiti della vita quotidiana».¹¹ In quei momenti di quiete, Dio è in grado di rinnovare il tuo spirito e di renderti ancora più simile a Sé.¹²

SII GRATO

Ringraziare Dio per ciò che abbiamo ci mette su un canale positivo. Non risolve tutti i nostri problemi, ma distoglie la nostra attenzione da ciò che ci agita e ci turba. «Tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri».¹³

APPROFONDISCI IL TUO RAPPORTO CON GESÙ

Accomiatandosi dai suoi discepoli e sapendo che stava per essere arrestato e crocifisso, Gesù disse: «Vi ho detto queste cose, affinché abbiate pace in me. Nel mondo avrete tribolazione; ma fatevi coraggio, io ho vinto il mondo».¹⁴ Più arrivi a conoscere Gesù leggendo la sua Parola, specialmente i Vangeli, e comunicando con Lui mediante la preghiera e la riflessione, più ti convincerai che Lui e suo Padre hanno tutto sotto controllo, non importa quel che può apparire in superficie.

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



PIOGGE RINFRESCANTI

JOYCE SUTTIN

Se non
hai ancora
ricevuto
Gesù come tuo
Salvatore, puoi
fare questa semplice
preghiera e chiedergli di
entrare nel tuo cuore e darti
il suo amore, insieme a libertà,
verità, pace e felicità qui adesso
e per sempre:

*Gesù, credo in Te come Figlio di Dio;
credo che sei morto per me. Ti prego
di perdonare i miei peccati. Entra nel
mio cuore e concedimi la vita eterna.
Amen.*

QUI DOVE VIVO, DOPO SETTE ANNI DI SICCIÀ abbiamo avuto una primavera molto piovosa. Mi ha fatto riflettere molto sulla pioggia.

Negli ultimi anni abbiamo avuto un clima molto asciutto, frammisto a temporali molto forti. I periodi asciutti indurivano come una pietra il suolo argilloso, così che quando poi la pioggia arrivava con violenza succedevano delle alluvioni. Oscillavamo tra periodi caldi e asciutti e troppa pioggia che arrivava tutta in una volta e faceva poco per annullare la siccità. Questo squilibrio nella natura portava a incendi, contaminazione delle acque e perfino alla morte di persone che guidavano l'auto in aree pianeggianti e venivano sorprese da allagamenti improvvisi.

Ora, dopo alcuni anni, la natura ha ripreso il suo equilibrio, con piogge regolari durante tutta la

primavera. Abbiamo avuto un po' troppa pioggia, ma invece di scorrere via l'acqua è penetrata a fondo nel terreno, ristorandolo. Dato che la pioggia è arrivata con regolarità, invece che in veri e propri diluvi, il terreno è riuscito ad assorbirla. Ha fatto una vera differenza.

Questo mi ha fatto riflettere sui periodi di aridità spirituale nella mia vita. Nei momenti di squilibrio non dedicavo abbastanza tempo a Dio, causando una secchezza spirituale. Poi mi appartavo per giornate intere a pregare e immergermi nella sua Parola. Ne riemergevo sentendomi più forte, ma non era esattamente come avere dei momenti quotidiani di refrigerio spirituale.

Annaffiare ogni giorno l'anima è essenziale per far prosperare la nostra vita spirituale. Quando le nostre giornate sono equilibrate e

dedichiamo regolarmente del tempo alla preghiera e alla lettura della Bibbia e di testi devozionali, la nostra capacità di assorbire profondamente la Parola ed esserne cambiati aumenta. Siamo più preparati a resistere nei momenti di prova e sviluppiamo profonde radici di fede che ci aiutano a confidare che Dio ci farà superare qualsiasi tempesta possa arrivare.

Sono grata del clima piovoso di questa primavera. Mi sono goduta la splendida erba verde e i giardini in fiore. Ho visto i benefici di una falda acquifera più ricca e ho apprezzato in particolar modo la lezione di un rinnovato equilibrio nella natura e nella mia vita.

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

TINA KAPP

PERCHÈ NON HO PAURA DEL FUTURO

HO PARLATO CON MOLTA GENTE CHE HA PAURA DEL FUTURO. Anche se la Bibbia fa vedere da cima a fondo la potenza di Dio e il suo piano per proteggere i suoi figli in qualsiasi circostanza, la mente riesce a dimenticare queste rassicurazioni quando è troppo occupata a preoccuparsi. A me però è successo qualcosa che ha cambiato quella dinamica nella mia vita.

Nello stesso mese in cui ho scoperto d'essere incinta, Dio ha chiamato mio marito e me ad andare missionari in Africa. Quest'ultima è stata una sorpresa ancora più grande, perché ero vissuta in Giappone per la maggior parte della mia vita ed ero impegnata in un programma di orientamento per studenti universitari e in altre opere di beneficenza. Parlavo giapponese, ero felice, mi sentivo realizzata e pensavo di aver trovato il posto giusto che Dio voleva per me.

Invece Lui mi ha detto che aveva altre cose da insegnarmi e che un cambiamento era proprio ciò di cui avevo bisogno.

Passato lo shock iniziale e dopo qualche tempo per adattarmi all'idea, ho provato entusiasmo all'idea di andare in un posto completamente diverso. Dopo pochi mesi siamo partiti. Ci siamo fermati in Europa per far visita alla famiglia di mio marito. Lì ci hanno consigliato di prendere tutto il necessario per il bebè, perché in quella parte dell'Africa sarebbe stato difficile da trovare o di bassa qualità o proibitivamente costoso. Quelle cose, però, non erano a buon mercato nemmeno in Europa; per di più era inverno ed era difficile trovare vestiti estivi.

Ho cominciato a girare per i mercatini dell'usato. Un avviso in particolare sembrava perfetto: «Mobili e vestiti per bambini» — un uomo

vendeva i vestitini di suo figlio, tutta una serie da neonato a un anno, in condizioni quasi perfette e quasi tutti estivi. C'erano anche alcuni giocattoli e altri articoli da bebè che ci sarebbero serviti.

Cos'ha a che fare questo con la paura del futuro? Adesso, ogni volta che mi vengono simili paure, specialmente riguardo a mia figlia, mi ritorna in mente quell'esperienza. Siamo solo umani, quindi è inevitabile mancare il bersaglio a volte, o preoccuparsi per il futuro, ma Dio non ci deluderà mai. Tra le sue braccia siamo al sicuro per sempre!

TINA KAPP È UNA BALLERINA, UNA PRESENTATRICE E UNA SCRITTRICE. VIVE IN SUDAFRICA E GESTISCE UNA COMPAGNIA DI SPETTACOLO CHE AIUTA A RACCOGLIERE FONDI PER PROGETTI BENEFICI E MISSIONARI. ■

MARI AGITATI

MARIE ALVERO

C'È UNA PACE CHE HO
IMPARATO A CONOSCERE
SEBBENE CUORE E FORZE
VENGANO MENO.
C'È UN'ANCORA CHE REGGE
SALDA L'ANIMA
E POSSO AFFERMARE CHE
TUTTO VA BENE.

Ho cantato e ricantato questa canzone, sperando che ripeterla mi desse un po' di pace. Inutilmente. La mia anima era turbata, perfino terrorizzata. *Dov'è Dio in mezzo a questo caos? Dov'è Dio in questa incertezza?*

Sono sicura che le mie parole fossero simili a quelle dei discepoli di Gesù quando furono sorpresi in mare da una tempesta. Gesù, indisturbato dalla burrasca, dormiva su un cuscino. I discepoli lo svegliarono dicendo: «Maestro, non t'importa che moriamo?» Gesù si alzò e disse al mare: «Taci, calmatil!» Il vento cessò e il mare si calmò. Poi Gesù disse ai

discepoli: «Perché siete così paurosi? Come mai non avete fede?» Gesù non fece questa domanda perché avevano paura della burrasca, ma perché mettevano in dubbio la sua premura nei loro confronti.¹

Esattamente ciò di cui avevo paura io: *Dio, non t'importa di me?* La mia pace, e a volte la mia fede, è davvero legata a come vanno le cose – se vanno come voglio io o no.

Ecco alcune delle cose che mi rubano la fede:

- **Perdite: un mostro che s'ingannisce.** Tendo a vivere ogni perdita alla luce di quelle precedenti e provo i dolori del passato insieme a quelli nuovi.
- **Sottomissione.** Com'è difficile quando sappiamo che la volontà di Dio è in conflitto con la nostra!
- **Carenze.** Quando ho bisogno di qualcosa (o la voglio) e non ce l'ho, è difficile accettare la pace.

Forse mi capisci. Anzi, penso sia piuttosto ovvio che in situazioni del genere uno non si aspetta di trovare

pace; un po' come ci si aspetterebbe di aver paura su una piccola barca in mezzo al mare in burrasca. A Dio non importa la reazione paurosa (sa che una tempesta fa paura) ma dice che Gesù è in barca con noi e non dobbiamo dubitare del suo interesse.

Tornando alla mia anima turbata: avevo appena perso un parente, in modo improvviso e doloroso. Uno dei miei figli aveva dei gravi problemi di salute. Un altro era alle prese con decisioni molto difficili. A volte tutto sembra troppo; la pace mi sfugge e, come gli apostoli, mi chiedo se a Dio importi.

Naturalmente, Gesù è nella mia barca con me e gli importa. Ho riletto quella storia. Ho cantato e ricantato le strofe di quel bell'inno, invocando di nuovo la pace nel mio cuore, ed è effettivamente arrivata.

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

1. Vedi Marco 4,35-40.

DA GESÙ CON AMORE

REGOLA IL PASSO PER LA SALITA

Il pellegrinaggio della vita cristiana è una continua salita verso la cima. Ci sono piccoli pianori, dove puoi fermarti, riposare e rilassarti, o perfino posti in cui puoi stare più a lungo e riprendere le forze prima di proseguire. Anche se scalare la montagna può essere difficile e stancante, Io ti fornisco dei punti piacevoli dove fare tappa e dei momenti di relax in cui recuperare le forze. In questi momenti è importante fare una pausa e riposare.

Questi punti panoramici sono ottimi posti in cui fermarsi. Da lì puoi vedere tutta la valle e assorbire quella veduta ispirante, il panorama mozzafiato e maestoso della catena montuosa, con il cielo, le foreste e tutta la creazione. T'ispirerà e t'incoraggerà; ti darà il tempo di ricaricarti e riflettere sui tuoi scopi e i tuoi obiettivi.

A volte, però, nella corsa frenetica della vita quotidiana, è facile pensare di non poter fare una pausa e approfittare di tutti i pianori e i punti panoramici per riposarsi e ricaricarsi. È importante ricordare che hai bisogno di qualche momento per rilassarti e non solo goderti l'ascesa e il panorama, ma anche trovare il tempo di ricaricarti e riposare prima di continuare il viaggio.

I tempi cambiano, le circostanze cambiano, il clima cambia e perfino le condizioni della montagna cambiano man mano che sali. Fai riferimento al Manuale dello Scalatore e chiedimi di guidarti attraverso le mutevoli condizioni che incontrerai.

