

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 21 • Numero 8

CONTENTEZZA

Quanto è sufficiente?

Il segreto del mio amico

Cosa fare quando la vita ti serve delle brutte carte

Cinque idee per rilassarsi

Come ritrovare la propria gioia



L'ANGOLO DEL DIRETTORE DUE TIPI DI FELICITÀ

Ti sei mai chiesto se Dio vuole che tu sia felice? Un concetto popolare che troviamo in molti libri cristiani dice che «Dio ha cose belle preparate per te. Dio vuole che ti goda la vita, che prosperi e sia felice». Questo riduce il Dio dell'universo a un Babbo Natale cosmico. Diciamo una piccola preghiera per informarlo della nostra lista, poi, se quello che gli chiediamo non arriva sotto l'albero, possiamo dargliene la colpa perché ha mancato di renderci felici.

In realtà, secondo la Bibbia ci sono due cose che Dio vuole da noi: primo, vuole che accettiamo suo Figlio come nostro Salvatore: «Nel nome di Gesù si pieghi ogni ginocchio nei cieli, sulla terra, e sotto terra, e ogni lingua confessi che Gesù Cristo è il Signore, alla gloria di Dio Padre».¹

Poi, Dio vuole che siamo «simili a suo Figlio».² Spesso lo fa introducendo nella nostra vita situazioni che ci sgrezzano e rimuovono i nostri difetti. Non è sempre divertente e non sempre ci fa sentire “felici”.

D'altra parte, il primo sermone di Gesù che ci viene descritto parla tutto di felicità. Nel Sermone sul Monte,³ Gesù elenca nove cose che renderanno i suoi seguaci *makarios*, parola che appare più di cinquanta volte nel Nuovo Testamento e spesso è tradotta come “felice” o “beato”.

Comunque, la definizione di felicità data da Gesù è diversa dalla nostra. Non è un'emozione elusiva né si basa su cose fisiche e materiali. Nel suo libro, *Il Cristianesimo così com'è*, C. S. Lewis osservò che è futile cercare una felicità separata da Dio: «Dio ha progettato la macchina umana perché funzionasse solo con Lui. [...] Per questo non serve a niente chiedere a Dio di renderci felici a modo nostro senza preoccuparci della religione. Dio non può darci una felicità e una pace indipendenti da Lui, perché non esistono».

Allora, Dio vuole che tu sia felice? Sì, certamente. Ma non vuole che cerchi una felicità fuggibile per conto tuo. Vuole, invece, che provi la vera felicità e la gioia durevole che solo Lui può dare. «Beato il popolo il cui Dio è l'Eterno».⁴

1. Filippesi 2,9–11 NR

2. Romani 8,29 PEV

3. Vedi Matteo 5,1–12

4. Salmi 144,15

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)

© 2023 Associazione Progetto Aurora

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato da Associazione Progetto Aurora

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.

Anche se siamo incompleti, Dio ci ama completamente. Anche se siamo imperfetti. Lui ci ama perfettamente. Anche se possiamo sentirci persi, senza una bussola, l'amore di Dio ci avvolge completamente. [...] Ama ognuno di noi, anche chi è imperfetto, respinto, strano, malinconico o distrutto.

—Dieter F. Uchtdorf (n. 1940)

TU SEI BELLA

AMY JOY MIZRANY

OGGI È SUCCESSA UNA COSA BELLA AL CATECHISMO DOMENICALE. Dopo aver insegnato ai bambini della mia classe, ho tenuto una sessione di domande e risposte con i più grandi.

Erano presenti solo cinque ragazze adolescenti; erano tutte un po' timide e silenziose. Per iniziare, a turno abbiamo parlato di cosa ci era piaciuto della lezione di quel giorno, incentrata sull'argomento dell'amore che Dio prova per ognuno di noi.

Una delle ragazze ha buttato là: «Dicono che sono scura come il diavolo!» Un'altra ha raccontato di aver sentito alcuni commenti negativi sui suoi capelli. La conversazione minacciava di prendere una svolta negativa, quando credo che Dio mi abbia regalato una sbirciatina su come Lui vede queste ragazze. Improvvisamente mi sono sembrate belle e preziose.

«Voglio che ognuno di voi ripeta dopo di me sono una figlia di Dio. Dio pensa che io sia bella. Non darò ascolto alle cose cattive che gli altri dicono, perché Dio mi ha fatto esattamente come mi voleva».

Tutte le ragazze lo hanno ripetuto con occhi brillanti e crescente sicurezza. Una di loro ha riso e ha detto: «Ah, mi sento così bene adesso! Andrò a casa, prenderò in mano la Bibbia e leggerò sull'amore di Gesù. Quando avrò finito, chiuderò il libro e dirò: "Gesù mi ama!"»

Teniamo queste lezioni in un quartiere molto difficile e penso che a nessuna di queste ragazze abbiano mai detto sinceramente che sono belle e che sono importanti. Quel giorno, però, Dio ci ha dato un'opportunità di spandere luce sulle bugie che avevano sentito su di loro, per costruire fiducia e autostima e centrarle su una cosa che non cambia mai: Gesù.

Dio le considera belle. Meglio ancora, Lui le ama. Lui ama me. Lui ama te. Tu sei bella.

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. ■



LA MAGGIOR PARTE DI NOI HA AVVERTITO NELLA VITA QUOTIDIANA L'IMPATTO CUMULATIVO DELLA PANDEMIA DI COVID DEGLI ULTIMI ANNI. Per alcuni di noi questo ha portato a una diminuzione delle attività quotidiane, mentre ad altri ha portato un maggior carico di lavoro o più responsabilità. Dato che molte delle possibilità di attività o interazioni con altri che offrono un sollievo e iniettano novità nelle nostre routine ne hanno sofferto, ciò può aver generato un senso di fastidio o di noia. Una persona con cui ho comunicato durante un lungo periodo di lockdown l'ha descritto così:

A volte sembra che la gioia sia stata risucchiata dalla vita ed è come avere inserito il pilota automatico; si segue una routine noiosa, giorno dopo giorno. Sai cosa *devi* fare, ma non *vuoi* farlo. Non sei dell'umore adatto. Ti senti giù. Non hai motivazioni per andare avanti. Sei irritabile e pessimista; ti chiedi se motivazione e gioia torneranno.

Recentemente mi sono reso conto che la noia può trasformarsi in abitudine. Ti ci abitui e ti rassegni a un'esistenza tediosa. Poi smetti di sforzarti. La fiamma del tuo entusiasmo diventa una piccola brace tremolante. Ti senti morire dentro.

Quando ti senti così, è facile adattarsi a passatempi comodi, disponibili e piacevoli, a piaceri superficiali e sprechi di tempo come indigestioni di film, videogiochi, bere ecc. Alla fine, ti ritrovi a dedicare sempre più tempo a queste attività, senza sentirti molto meglio.

Forse anche tu puoi fare riferimento a quella descrizione. Forse no. Sono sentimenti comprensibili. La buona notizia, però, è che nonostante le circostanze e le perdite che abbiamo avuto, possiamo *riscoprire la nostra gioia*.

È importante ricordarsi che Gesù è la fonte della nostra gioia. Conoscerlo, stare vicini a Lui e alla sua Parola, essere ripieni dello Spirito Santo e camminare in ubbidienza alla nostra chiamata possono infondere nella nostra vita una gioia che non dipende dalle circostanze materiali.

Nel salmo 43, 3 leggiamo: «Manda la tua luce e la tua verità; mi guidino e mi conducano al tuo santo monte e al luogo della tua dimora». Il salmista cercava Dio e s'impegnò a lodarlo e a confidare in Lui a tutti i costi, come leggiamo nel versetto successivo: «Allora verrò all'altare di Dio, al Dio, che è la mia gioia e il mio giubilo; e ti celebrerò con la cetra, o Dio, Dio mio» (Salmi 43,4).

Nonostante il dolore e le emozioni soverchianti, il salmista si ricordò che Dio era veramente il suo unico aiuto, che era sempre presente e non l'abbandonava mai, anche quando sembrava che lo facesse.

Se ti senti dimenticato dagli altri o da Dio, lascia che la speranza aumenti e la gioia ritorni, imponendoti di credere che Dio non ti lascerà mai ed è sempre al tuo fianco. Impegnati a concentrarti sulla presenza di Dio e sulle benedizioni che ti ha dato, poi Dio sia la fonte della tua gioia.¹

1. Tracie Miles, "I Feel Forgotten,"

Proverbs 31 Ministries, 23 novembre 2018.



E i discepoli erano ripieni di gioia e di Spirito Santo.
—*Atti 13,52*

La gioia del Signore è la vostra forza. —*Neemia 8,10*

L'Eterno ha fatto cose grandi per noi, e siamo pieni di gioia. —*Salmi 126,3*

Oltre a incentrare la nostra vita sul Signore e sulla sua Parola, e cercare di essere pieni del suo Spirito, ci sono anche “amplificatori di gioia” concreti, approcci pratici che possiamo implementare per aumentare o ricattare la nostra gioia. Vediamone alcuni. L'elenco non è certamente completo, ma se dedicherai un po' di tempo a pensarci e pregarci su, il Signore potrà darti delle idee specifiche per la tua situazione.

NOTA LE PICCOLE COSE.

Cerca di prestare attenzione ai momenti anche brevi che portano gioia; potrebbero essere causati da piccole cose. Dedica un momento a ringraziare e lodare Dio per le piccole meraviglie che ti ispirano. Una volta che sei consapevole di ciò che produce gioia, pensa a come puoi creare *intenzionalmente* altri di quei momenti nella tua vita.

Possono essere cose come sentire la risata di un bambino, vedere una bella farfalla o un cucciolo che gioca, ridere per una barzelletta, mangiare un dessert delizioso,

ascoltare una bella canzone o sentirsi rinvigoriti dopo una camminata o una sessione di esercizi, creare o apprezzare un'opera d'arte e così via. Trova gioia nelle piccole cose!

Molti sono così scollegati dalla gioia che non si rendono nemmeno conto davvero delle sensazioni che dà o quali siano le cose che procurano loro quella gioia. Un buon punto per iniziare è tenere un diario. Per un paio di settimane presta attenzione a tutti i momenti in cui ti sorprendi a sorridere, ridere o provare un senso di gioia. Nota dove ti trovi, con chi sei e cosa stai facendo: possono essere tutti degli indizi del tipo di cose che può darti più gioia. [...] L'obiettivo è notarle, poi, dopo aver notato cosa le causa, puoi ricreare quelle condizioni nella tua vita.²

PRENDITI IL TEMPO DI FARE CIÒ CHE TI PORTA GIOIA.

Forse alcune delle cose che ti piace fare non sembrano abbastanza importanti da dedicar loro del tempo; non sono una priorità. Forse ti sembrano uno spreco di tempo o una distrazione dai tuoi obiettivi più importanti; ma è importante fare uno sforzo per trovare il tempo e lo spazio per goderti la vita come puoi.

Trova un minuto per ricordare cosa ti piaceva fare prima della pandemia e scopri un modo per rifarlo. Se adesso le cose sono diverse e quell'attività è impossibile, oppure scopri che ora non ti porta più gioia, prova qualcos'altro. Provaci! Quando la mente affoga nella noia, spesso è impossibile pensare a qualsiasi altra cosa che possa farci stare meglio. Non rassegnarti a quello stato mentale.

2. Ingrid Fetell Lee come citata in “How to Rediscover Joy
—and Eliminate Killjoys,” Goop



Scuotiti, datti un po' di tempo, trova qualcosa che ti piace fare e goditelo!

FAI LA DIFFERENZA.

Per quanto le circostanze possano essere limitate, puoi sempre fare *qualcosa* per migliorarle. Migliorare le cose può darti un senso di soddisfazione e di piacere. Fare qualcosa per gli altri, anche se piccolo, può dare gioia a entrambi. Una di voi mi ha raccontato quanto segue, e penso che illustri bene questo concetto. Ha scritto:

Ho appena letto “*Willie e il favore di cinque minuti*”, di Iris Richard (in Kenya) nel numero di *Contatto* del luglio 2021, ispirato da un articolo che aveva letto online.³

Questa testimonianza mi ha talmente colpito che ho deciso che avrei incorporato nella mia vita il “favore di cinque minuti”. Non vivo in Africa né ho un ministero con i poveri, ma ho pensato di provarci. Avevo bisogno di una sfida nuova, ero piena di noia.

Poco dopo aver preso questo impegno, sono andata in un negozio. Un po' di retroscena: c'ero già stata un paio di settimane prima e avevo cercato di restituire qualcosa al banco del servizio clienti. Avevo dei problemi con la transazione perché non avevo gli occhiali e continuavo a inserire il PIN sbagliato. Avevo notato che ad assistermi era il direttore del negozio. Il negozio era affollato.

Mentre mi aiutava, il direttore era costantemente avvicinato da gente d'ogni tipo — clienti, impiegati, fornitori ecc. — ed era gentile con tutti. Continuava a sorridere mentre tornava da me e con una voce gentile diceva: «Vogliamo riprovarci?» Non aveva mai perso la calma né sembrava infastidito.

In questa occasione, mi sono avvicinata al direttore del negozio e ho pensato: *Ah, ecco un'opportunità per un favore di cinque minuti*. Ma subito ho cominciato a cercare di dissuadermi. *Ho fretta. Per di più lui è impegnato*.

No! Mi sono voltata, mi sono diretta verso di lui e gli ho chiesto: «È lei il direttore?» La sua espressione è passata da tranquilla a preoccupata, quasi a dire: *Oh no! Cos'è che non va adesso?*

Gli ho ricordato il nostro incontro precedente, poi ho detto: «Volevo solo complimentarmi con lei per la sua gentilezza. Ogni giorno lei fa una differenza nella vita delle persone, con la pazienza e la considerazione che dimostra e il suo sorriso costante».

È rimasto letteralmente senza parole. Dopo alcuni secondi, è riuscito a dire solo: «Oh, wow! Grazie per avermelo detto».

Tutto lì. È bastato un paio di minuti, ma ha fatto la differenza, non solo per lui, ma anche per me. Ho provato un senso di gioia e in seguito ne ho parlato con entusiasmo ai miei amici. Il “favore di cinque minuti”: lo raccomando caldamente!

3. Vedi https://www.huffpost.com/entry/five-minute-favor-adam-rifkin_n_3805090.



Se non hai ancora incontrato il Figlio di Dio, che ha il potere di perdonare il passato, trasformare il presente, rischiare il futuro e concedere una felicità eterna, puoi farlo adesso con questa preghiera:

Caro Gesù, grazie per essere morto per me perché potessi avere la vita eterna. Ti prego di perdonarmi per le cose sbagliate che ho fatto. Entra nel mio cuore, fammi dono della vita eterna, riempi il tuo Spirito e aiutami conoscere il tuo amore e la tua pace. Amen.

FAI UN INVENTARIO DI CIÒ CHE FRUSTRA LA TUA GIOIA.

La felicità può essere circostanziale e sfuggiva, ma la gioia è un dono di Dio e possiamo averla anche in circostanze difficili. «La gioia del Signore è la vostra forza»,⁴ ma è importante riconoscere le cose che ci rubano la gioia. Ecco un brano tratto da un articolo:

Anche per i migliori di noi la vita ha i suoi alti e bassi. Non è qualcosa che cambierà, ma ci sono dei modi per rendere gli “alti” molto più frequenti dei “bassi”. La chiave è cercare la gioia invece della felicità.

La differenza tra le due è notevole. La felicità si basa sulle circostanze. Se le cose vanno bene siamo felici, altrimenti siamo infelici. Purtroppo, le circostanze nel mondo d’oggi sono solitamente cattive, quindi la felicità sta diventando sempre più elusiva.

La gioia, d’altra parte, non è legata alle circostanze. Anzi, è la sicurezza positiva che uno prova perché conosce e confida in Dio a dispetto delle circostanze. La gioia è un elemento chiave di ciò che Galati 5 chiama il “frutto dello Spirito”. È un dono di Dio, ma dobbiamo preparare i nostri cuori a riceverlo, identificando ed eliminando ciò che ci ruba la gioia. Sono principalmente tre cose: egoismo, risentimento e paura.⁵

È importante non permettere a emozioni, pensieri o umori negativi di prendere piede nella nostra vita. Le cose già menzionate che uccidono la gioia — egoismo, risentimento e paura — possono aumentare col tempo e diventare abitudini o reazioni automatiche. Se hai permesso a qualcuna di queste cose di mettere radici nella tua vita, è importante prenderti il tempo di cercare il Signore, studiare la Parola e chiedere il suo perdono. Puoi ripartire daccapo oggi! Il Signore può purificare la tua mente e il tuo spirito e riempirti della sua gioia.

Quando un gran numero di preoccupazioni mi assillavano, le tue consolazioni mi rincuoravano. —*Salmi 94,19*

RICORDA CHE LA FONTE DELLA NOSTRA GIOIA È GESÙ.

Nel mondo la felicità spesso viene associata ad apparenze, ricchezza, rapporti sociali, proprietà ecc. Il messaggio dato dal mondo è che la felicità viene da fonti *esterne*. Siamo bombardati da messaggi che le circostanze controllano il nostro senso di gioia. In realtà, però, la nostra gioia viene da Gesù.

PETER AMSTERDAM E SUA MOGLIE MARIA FONTAINE
SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LFI. ■

4. Neemia 8,10

5. Vedi “Are There Any Joy-killers in Your Life?” Gilroy Dispatch, 4 novembre 2006.

Felicità e gioia

Lecture che nutrono



LA BIBBIA CI DICE CHE «Gesù andava attorno per tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, predicando il vangelo del regno». ¹ La parola “vangelo” è la traduzione del termine greco *euángelos*, che significa “buon messaggio”. Così, quello che Gesù andava in giro a insegnare e predicare era un messaggio che portava gioia e felicità.

Dio vuole che siamo allegri e positivi. «Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi». ² Continua a leggere per scoprire dell’altro.

LA FELICITÀ È UN DONO DI DIO.

Dio concede a chi gli è gradito sapienza, scienza e gioia. —*Ecclesiaste 2,26 CEI*

Prego perché il Signore, che dà speranza, vi riempia della gioia e della pace, che vengono dalla fede. —*Romani 15,13 PEV*

Il frutto dello Spirito è: amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo. —*Galati 5,22-23*

LA SPERANZA NASCE DA UNA VITA VICINA A DIO E ALLA SUA PAROLA.

Tu mi mostrerai il sentiero della vita; c’è abbondanza di gioia alla tua presenza. *Salmi 16,11*

1. Matteo 9,35

2. Filippesi 4,4

Non mi sono allontanato dai tuoi comandamenti. I tuoi precetti sono la mia eredità per sempre; essi sono la gioia del mio cuore. —*Salmi 119,110-111*

Io provo grande gioia nella tua parola, come chi trova un grande tesoro. —*Salmi 119,162*

Se sapete queste cose, siete beati se le fate. —*Giovanni 13,17*

Vi ho detto queste cose, affinché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia completa. —*Giovanni 15,11 NR*

CON GESÙ, NEMMENO I MOMENTI DI CRISI E SOFFERENZA POSSONO TOGLIERCI PERMANENTEMENTE LA GIOIA.

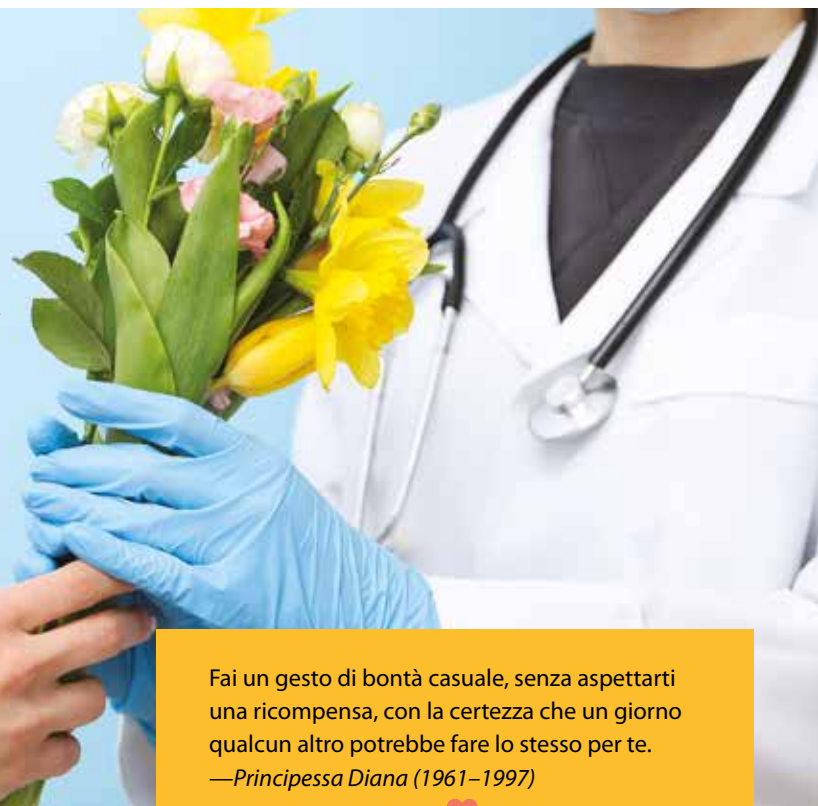
Sovrabbondo di gioia in ogni nostra tribolazione. —*2 Corinzi 7,4 NR*

Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. Perciò mi compiacio nelle mie infermità, negli oltraggi, nelle necessità, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo. —*2 Corinzi 12,9-10 CEI*

Cari fratelli, non siate sorpresi di trovarvi in mezzo al fuoco della prova. [...] Siate felici, piuttosto, perché partecipate alle sofferenze di Cristo adesso, ma potrete esultare di gioia nel giorno in cui egli manifesterà la sua gloria. —*1 Pietro 4,12 ■*

La dolcezza ha una doppia benedizione

LILIA POTTERS



IL TEMPO ERA TRISTE E PIOVOSO e il mio umore era altrettanto cupo. Succede a tutti, immagino.

Seduta alla mia scrivania, mi ricordai che era il compleanno di una vecchia amica, una signora di mezz'età, nubile, che adorava il suo lavoro di infermiera a cui aveva dedicato gli ultimi trent'anni. Sapendo che non aveva parenti in città, decisi di telefonarle. Quel giorno faceva il secondo turno e avrebbe lavorato fino a sera tardi, così non avrebbe avuto modo di festeggiare il suo compleanno. Come sempre, però, sembrava allegra ed era felice che l'avessi chiamata.

Dopo aver riappeso, non riuscivo a smettere di pensare che le avrebbe fatto davvero piacere un po' di attenzione speciale per il suo compleanno. Mi sentivo ancora un po' giù e cercai di allontanare quel pensiero, ma non riuscivo a scrollarmelo dalla mente. Alla fine, mi arresi e quella sera mi diressi all'ospedale con un biglietto d'auguri, una fetta di torta e un "fiore" fatto di palloncini colorati.

Il sorriso di gratitudine della mia amica e le sue espressioni di gioia mi confermarono di aver fatto la cosa

Fai un gesto di bontà casuale, senza aspettarti una ricompensa, con la certezza che un giorno qualcun altro potrebbe fare lo stesso per te.

—*Principessa Diana (1961–1997)*



Diffondete l'amore dovunque andiate. Che nessuno venga mai da voi senza andarsene più buono e più felice. —*Madre Teresa (1910–1997)*

giusta e furono una ricompensa generosa per il piccolo sforzo che mi era costato.

Quando tornai a casa mi resi conto di non aver semplicemente rallegrato un'amica sola per il suo compleanno, ma di aver fatto sparire tutta la mia tristezza. Rallegrare la sua giornata aveva avuto lo stesso effetto sulla mia.

È un po' come quel detto: «La dolcezza ha una doppia benedizione: per chi dà e per chi riceve». La vita ci presenta costantemente delle opportunità di fare un passo in più o un gesto gentile che possa fare la differenza per qualcuno. E la cosa meravigliosa è che, quando lo facciamo, le cose cambiano in meglio anche per noi. Come un boomerang, l'amorevolezza ritorna a noi.

LILIA POTTERS È UNA SCRITTRICE E REDATTRICE;
VIVE NEGLI STATI UNITI. ■

IL SEGRETO DEL MIO AMICO

KEITH PHILLIPS



Cerca di rendere felice almeno una persona al giorno. Se non puoi fare un gesto gentile, di' una parola gentile. Se non puoi dire una parola gentile, pensa un pensiero gentile. Prova a calcolare il tesoro di felicità che potresti dispensare in una settimana, in un anno in una vita!

—Lawrence G. Lovasik (1913–1986)

ALCUNI DICONO CHE LA FELICITÀ DIPENDA DA NOI. Più tempo passo con un certo mio amico, più mi convinco che è vero.

Quattro anni fa era un commerciante di successo. Un giorno uno dei suoi impiegati ebbe un esaurimento nervoso e si presentò al lavoro con un fucile da caccia, deciso a far fuori più persone possibile. Nel tentativo di disarmarlo, il mio amico perse una mano e un occhio. Quando uscì dall'ospedale alcune settimane dopo, aveva dato fondo a tutti i suoi risparmi. Lo conobbi insieme a mia moglie quando cominciammo a lavorare come volontari nel rifugio per senzatetto dove viveva. A quel punto si era anche ammalato di Parkinson e aveva un cancro alla pelle allo stadio terminale. Faceva fatica a camminare o ad alzarsi dalla sedia da solo, ma era una delle persone più allegre e ottimiste che abbia mai incontrato.

Da allora si è trasferito dal rifugio a un appartamento, dove sopravvive con una piccola pensione. Due interventi chirurgici hanno bloccato il cancro prima che potesse diffondersi, e medicine e terapie lo stanno aiutando a tenere

a bada il Parkinson. Ci sono ancora dei giorni, però, in cui riesce a fare poche cose da solo. Accompagnarlo alle visite mediche e a fare la spesa è stata un'esperienza che mi ha insegnato molto. Qualsiasi cosa faccia e nonostante tutte le difficoltà che incontra, ha un obiettivo segreto: condividere un sorriso con tutti. E ci riesce sempre. Impara il nome di tutti, lo usa quando li saluta e se lo ricorda la volta dopo. Trova mille opportunità di incoraggiare la gente e non risparmia complimenti. Ha sempre qualche scusa per prendersi in giro da solo.

Molte persone, nella sua posizione, incolperebbero Dio o proverebbero rancore, ma non lui: «Non è quello il modo di vivere... ed io ho ancora un sacco di anni davanti» – mi ha detto.

La felicità dipende da noi.

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



PENSIERO DEL GIORNO

[Dio] mi liberò, perché mi gradisce. —*Salmi 18,19*

Se Dio avesse un frigorifero, ci avrebbe attaccato sopra la tua foto. Se avesse un portafoglio, ci terrebbe la tua foto. Ti manda fiori ogni primavera e un'alba ogni mattina. Ogni volta che vuoi parlare, ti ascolta. Potrebbe vivere in qualsiasi punto dell'universo, ma ha scelto il tuo cuore. Ammettilo, amico mio: è pazzo di te. —*Max Lucado*

ALLA RICERCA DELLA PERFEZIONE

JOYCE SUTTIN

MI RICORDO CHE, DA BAMBINA, dall'altra parte del campo dietro casa vidi un albero che mi sembrava perfetto. Riuscii a stento a trattenere l'eccitazione quando corsi a ispezionarlo da vicino. Quando, però, mi spinsi a raccogliere alcune foglie perfette dall'albero perfetto, ebbi una delle mie prime grandi delusioni. Vista da vicino, ogni foglia aveva qualche imperfezione – un graffio, una macchia marrone, un morso d'insetto. Non ce n'era una che potessi portare a casa e appendere in camera mia come simbolo di perfezione.

Un'immagine può apparire perfetta da lontano, ma quando la osserviamo più da vicino ne vediamo le imperfezioni. Vediamo degli estranei alla guida delle loro belle automobili nuove e supponiamo che abbiano una vita perfetta, senza pensare che potrebbero avere problemi peggiori dei nostri. Guardiamo la televisione e il cinema e vediamo immagini di perfezione, illusioni che si affievoliscono quando passano i titoli di coda. Un bel panorama può sembrare perfetto da una certa distanza, ma da vicino

si vedono il fango e lo sporco. Il mondo sembra migliore, senza binocoli o microscopi.

Cerchiamo la perfezione – persone perfette, situazioni e relazioni perfette, perfetta felicità – ma siccome nessuno di noi è perfetto, finiamo per rimanere delusi e scoraggiati. Dio però non cerca la perfezione, o almeno non l'idea di perfezione che abbiamo noi. Certo, tutti possiamo fare di meglio, ma spesso quelli che avvertiamo come difetti e debolezze in realtà sono opera sua, parte di ciò che ci rende unici, benedizioni sotto mentite spoglie. E poi, i problemi sono davvero tutti un male? Non sono a volte il modo in cui Dio ci indirizza a cose migliori?

Dio non si aspetta che siamo perfetti. Tutto ciò che vuole è che facciamo del nostro meglio per amare Lui e gli altri.¹ Quando ci comportiamo così, possiamo sentirci sicuri del suo amore e ciò cambia tutta la nostra prospettiva. Ci sentiamo meglio e questo ci aiuta a vedere il meglio negli altri e a trarre il massimo vantaggio dalle circostanze.

1. Matteo 22,37–39



Felicità, relax e godersi la vita

SPUNTI PER LA RIFLESSIONE

VENITE A ME, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero. —*Gesù, Matteo 11,28-30*

Sii felice di ciò che hai e di ciò che sei; sii generoso con entrambe le cose e non dovrai andare in cerca di felicità. —*William E. Gladstone (1809–1898), statista inglese*

Una persona è pienamente umana quando per lei la gioia è cosa fondamentale e il dolore cosa superficiale. La malinconia dovrebbe essere un intermezzo innocente, uno stato d'animo fuggevole; la lode dovrebbe essere il battito permanente dell'anima. Il pessimismo è, nel migliore dei casi, una mezza vacanza emotiva; la gioia è il lavoro esilarante di cui vivono tutte le cose. —*G. K. Chesterton (1874–1936), filosofo, scrittore e apologeta inglese*

Nessuno scherno al mondo mi sembra così vuoto come il sentirsi dire di coltivare la felicità. La felicità non è una patata, da piantare in un orto e ingrassare col concime. La felicità è un fulgore che risplende su di noi dal cielo. È una rugiada divina, che l'anima sente cadere su di sé

dal fior dell'amaranto e dal frutto dorato del paradiso. —*Charlotte Brontë (1816–1855), scrittrice e poetessa inglese*

Trovo la mia gioia di vivere nelle battaglie feroci e spietate della vita, e il mio piacere deriva dall'imparare qualcosa, dall'essere educato in qualcosa. —*August Strindberg (1849–1912), svedese; commediografo, romanziere, poeta, saggista e pittore*

È anche vero che la gioia è per sua natura più divina del dolore; infatti, anche se l'uomo deve soffrire e Dio è partecipe del suo dolore, tuttavia Dio in sé non è afflitto e il "creatore felice" non ha mai creato l'uomo per il dolore: questo è solo uno stretto burrascoso che deve attraversare per raggiungere il suo oceano di pace. —*George MacDonald (1824–1905), scozzese; scrittore, poeta e ministro del culto*

Non è il livello di benessere a fare la felicità, ma l'affinità tra cuore e cuore e il modo in cui guardiamo il mondo. Entrambi gli atteggiamenti sono in nostro potere. [...] Un uomo è felice finché sceglie di esserlo, e nessuno può impedirglielo. —*Alexander Solzhenitsyn (1918–2008), scrittore, drammaturgo e storico russo* ■

CONTENTEZZA

ANDREW MATEYAK



«**QUANDO ABBIAMO DI CHE MANGIARE E DI CHE COPRIRCI**, saremo di questo contenti». ¹ Mi sono venute in mente queste parole mentre lavavo i piatti della colazione. *Era davvero possibile? Potevo davvero dirmi soddisfatto non avendo altro che cibo e vestiti?* L'apostolo Paolo scrisse: «Ho imparato ad essere contento nello stato in cui mi trovo». ² Io no. Ci sono decisamente stati dei momenti in cui avrei voluto alcune delle cose che avevano gli altri. Non sempre ero soddisfatto. *Come potrei essere contento solo con cibo e vestiti?* — mi chiesi, mentre finivo di lavare i piatti.

Quasi in risposta alla mia domanda, la mia attenzione fu attirata dalla mia nipotina Kylie, che all'epoca aveva solo sette mesi; era lì che giocava in silenzio, succhiando una fetta di mela. Decisamente sembrava contenta, l'immagine perfetta della pace e della tranquillità. Ma che cosa aveva, poi? Un pannolino e una fetta di mela, però era perfettamente contenta.

Ecco la mia risposta. Kylie non si preoccupava se domani avrebbe avuto del cibo, o se avrebbe terminato i pannolini. Aveva cibo, aveva vestiti ed era perfettamente contenta, confidando che sua madre si sarebbe presa cura di lei e le avrebbe dato esattamente ciò di cui aveva

bisogno, quando ne avrebbe avuto bisogno.

Mi resi conto che anch'io avrei dovuto essere così, felice e soddisfatto di ciò che Dio mi dà, confidando che si prenderà cura di me e mi darà le cose di cui ho veramente bisogno. Adesso lo sono. Non solo ho cibo e vestiti e altre comodità materiali, ma ho cose che milioni di persone nel mondo non hanno. Ho Gesù e il suo regalo la salvezza. Ho mia moglie, la mia famiglia, una buona salute, ho degli amici. Ho davvero tutto ciò di cui ho bisogno e sono davvero contento!

ANDREW MATEYAK FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE NELLE FILIPPINE. ■

COME ESSERE CONTENTO

Non rovinare ciò che hai desiderando ciò che non hai.
—Epicuro (341–270 BC)

Per essere contento, pensa solo a quanto saresti felice se perdessi tutto quello che hai adesso e poi lo riavessi.
—Anonimo

La contentezza è una perla di grande valore e chi se la procura, alle spese di diecimila desideri, fa un acquisto saggio e felice. —John Balguy (1686–1748)

1. 1 Timoteo 6,8

2. Filippesi 4,11

5 IDEE PER RILASSARSI



OGNI MATTINA mi sveglio e salgo su un rapido che parte dalla stazione dell'alta velocità. Mentre scorre veloce sui binari della vita, guardo fuori dal finestrino e penso. *Dove se n'è andato il tempo? Come hanno fatto i miei figli a crescere così in fretta?* La stessa cosa ora succede ai miei nipoti. Colgo il mio riflesso nel finestrino e mi chiedo da dove siano arrivati tutti quei capelli grigi. *Sembra solo ieri...*

Nel mondo odierno, in costante mutamento ed espansione, è difficile distogliere lo sguardo da ciò che avviene al di fuori di noi, dalle pressioni di una vita sui binari dell'alta velocità. Il rinnovamento, però, avviene quando soddisfiamo le esigenze interiori. Può cominciare in maniera semplice, come suggeriscono queste idee:

INVESTI NEI TUOI RAPPORTI

Non dare per scontati gli amici e la famiglia; sono rapporti che vanno coltivati. Fai sapere alle persone che le stimi e che sei lieta che facciano parte della tua vita. Cerca di circondarti di persone contente. Frequentare persone positive solleva il tuo umore. E quando tu sei allegra e ottimista, hai qualcosa da offrire a chi ti sta intorno.

UNA CAMMINATA VELOCE

L'attività fisica rilascia endorfine, gli ormoni del benessere prodotti dal corpo, e questo aumenta il senso di benessere e rende più facile affrontare le sfide in modo positivo. L'esercizio fisico migliora la salute in genere. Quando fai moto, concentrati e respira a fondo, dall'addome. Questo aumenterà la quantità d'ossigeno rilasciata

in ogni cellula del tuo corpo ed eliminerà le tossine dal tuo sistema circolatorio.

MEDITA

Concentrati su un oggetto — un fiore, un albero, una nuvola — e ammirane la bellezza. Oppure concentrati su un pensiero positivo o un versetto biblico. Lascia che sentimenti di gratitudine riempiano la tua mente e inondino il tuo spirito. Respira lentamente e profondamente e immagina che tutti i problemi, la confusione e le paure volino via.

PREGA

La preghiera è come un'estensione della meditazione. Ha gli stessi effetti benefici immediati sul corpo, sulla mente e sullo spirito, ma fa molto di più: è un collegamento con il tuo Creatore e rilascia la sua energia perché operi a tuo favore.

PRENDITI DEL TEMPO LIBERO

La maggior parte dello stress è provocato dal lavoro. Trova il tempo di staccarti dalle attività lavorative e fa qualcosa che abbia un impatto positivo. Invece di ricorrere al più vicino apparecchio elettronico come diversivo, prova a disegnare o dipingere, a scrivere o a leggere un buon libro. Fai qualcosa che ti stimoli in maniera nuova e faccia scorrere le tue energie creative.

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE SVOLGE LAVORO COMUNITARIO E DI VOLONTARIATO DAL 1995. ■

GIOIA

IN MEZZO AL CAOS

MARIE ALVERO

IERI ABBIAMO FATTO UNA BELLA TAVOLATA DI AMICI e abbiamo servito una cena che mio marito ha impiegato ora a preparare. È stata una splendida serata. Sempre ieri, ci sono stati due separati orribili atti di violenza in cui delle persone sono state uccise. I miei social media mi hanno anche detto di persone a me vicine che sono malate, morenti, in lutto, senza soldi, sofferenti e sole.

Parlando con un'altra mamma ci siamo chieste come si può vivere in questo mondo guasto che contiene così tanto male, tanto dolore. Come possiamo essere felici? Come possiamo insegnare ai nostri figli a essere felici? Immagino che questa tensione — tra vita e morte, tra doni e perdite, tra pace e paura, tra bellezza e dolore — sia esistita fin dall'alba della creazione.

L'altro giorno mi sono vista un tramonto bellissimo mentre ero bloccata in un traffico orribile causato da un incidente mortale. Cosa fai in una situazione del genere? Esattamente allo stesso tempo e nello stesso posto, c'è un tramonto ispirante che mi ricorda la bellezza che Dio può creare e ci sono anche perdita e sofferenza a poche

centinaia di metri di distanza.

Penso che la risposta sia che dobbiamo accettare entrambe le realtà. Possiamo far sì che le cose brutte rendano la bellezza ancora più preziosa. Portiamo nel mondo più amore e bellezza che possiamo, ricordiamo che Gesù ha detto che in questo mondo ci aspettano molti dolori, ma che Lui ha vinto il mondo, quindi possiamo farci coraggio.¹

Possiamo provare gioia nella consapevolezza che Dio è in controllo, che Lui ha vinto. Non so se potrei gestire tutte le cose brutte, se non avessi fede in Gesù; se non potessi aprire la Bibbia e leggere della fede dei primi seguaci di Gesù, la cui vita era tutt'altro che facile, ma che sono andati avanti. Erano vincitori anche loro, capaci di essere luce, amore e speranza in un mondo buio e imperfetto.

La mia risposta alla domanda se possiamo conoscere la gioia in questo mondo caotico è un sonante "sì!" Ne sono più convinta che mai.

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

1. Vedi Giovanni 16,33.

DA GESÙ CON AMORE

VIVI NELLA MIA GIOIA

Fa parte della natura umana mettere sullo stesso piano la felicità e un'esistenza priva di problemi. Se però lasci che siano le circostanze a dettare il livello della tua felicità, dovrai costantemente tenerti pronto per il prossimo problema o la prossima delusione e scoprirai che non potrai goderti in pieno la vita.

La felicità che offro Io non dipende dalle circostanze, che cambiano come il clima, ma dalla mia presenza e dalle mie promesse, che sono immutabili. Le circostanze non cambiano le realtà eterne. Molti sono schiavi delle preoccupazioni per il domani e il futuro. Come figlio di Dio il, tuo destino è già assicurato. Hai ricevuto la promessa della vita eterna, di amore, gioia e pace eterni.

Ricorda le parole che ho detto ai miei primi seguaci: «Vi ho detto queste cose, affinché abbiate pace in me; nel mondo avrete tribolazione, ma fatevi coraggio, Io ho vinto il mondo».¹ Non puoi evitare i problemi della vita, ma puoi superarli e vivere nella mia gioia. Non puoi ancora avere tutto quello che ti ho promesso e che ho progettato per te, ma puoi averne un anticipo. Quando passi del tempo con Me in preghiera e studiando la mia Parola, assumerai il mio modo di vedere la vita. Non solo sarai pronto per i suoi inevitabili alti e bassi, ma traboccherai della gioia che ti darò.²

1. Giovanni 16,33

2. Vedi Giovanni 15,11.

