

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 22 • Numero 5

LA MARATONA DELLA VITA

Sguardo fisso a
Gesù

Il muro

Quando non puoi
proseguire

Sincronizzati col Pastore

Ritmi della grazia





QUALCHE PAROLA D'INTRODUZIONE UNA MARATONA, NON UNO SPRINT

Succedono cose interessanti, man mano che uno invecchia, tra queste il fatto che si rallenta. Forse non per scelta, forse nemmeno consapevolmente, all'inizio, ma arriva il momento in cui uno deve pianificare bene la giornata e imporsi un ritmo realistico per riuscire a fare ciò che deve fare. Se poi non si riesce a fare tutto? Be', domani è un altro giorno.

Mio marito Gabriel ed io stiamo imparando ad avere aspettative più realistiche, perché alcune delle attività che prima ci entusiasmarono adesso non sono più praticabili. Semplicemente non abbiamo lo stesso livello di energia. Ma stiamo forse realizzando di meno? A dire il vero, penso che siamo nella stagione più produttiva della nostra vita.

Spesso ci appoggiamo alla benedizione contenuta in Deuteronomio 33:25: «La tua forza duri quanto i tuoi giorni». Ogni giorno, man mano che facciamo più affidamento sul Signore, diamo meno importanza alle cose superflue e siamo più cauti nei nostri obiettivi, siamo più soddisfatti dei risultati.

«Chi va piano, va sano e va lontano», era la morale della favola di Esopo «La lepre e la tartaruga». Questo consiglio, però, non si applica soltanto alla vecchiaia. In questo mondo frenetico, l'eccessiva pressione a realizzare di più in meno tempo ha creato in molti delle aspettative irrealistiche.

I genitori che crescono dei figli oggi portano un peso enorme. Essere madre è stato spesso paragonato a un circo a tre piste o a un giocoliere che ha tutte le palle in aria e contemporaneamente fa ruotare i piatti. L'articolo di Marie Alvero a pagina 15 illustra come le madri moderne possano gestire la pressione dando precedenza all'*amore* invece che alla *perfezione*.

Anche i giovani hanno la loro parte di stress nei loro studi, quando scelgono un partner per la vita o entrano nel mercato del lavoro ecc. Tutti possiamo imparare a correre le gare con pazienza e perseveranza, senza essere assillati dalle aspettative degli altri, ma spinti da ciò che Dio si aspetta da noi. Nel suo articolo, «La Maratona della vita», Simon Bishop racconta la sua esperienza nell'aver imparato a correre la «gara della vita» con Gesù come allenatore personale.

Noi speriamo che il numero di Contatto di questo mese ti ispiri a «correre con perseveranza la gara che ci è proposta, issando lo sguardo su Gesù, colui che crea la fede e la rende perfetta» (Ebrei 12:1-2).

Gabriel e Sally García
Redazione di *Contatto*

Per altre informazioni su *Contatto*, visita il nostro sito o scrivici a:

Website:

activated-europe.com/it/

Email:

activated-europe.com/it/contattaci/

Sul sito sono disponibili versioni elettroniche della rivista anche in altre lingue.

© 2024 Activated.

Tutti i diritti riservati.

Grafica di Gentian Suçi.

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi. Altre citazioni possono provenire dalle seguenti versioni: La Nuova Riveduta (NR) Società Biblica di Ginevra, la CEI (CEI) Conferenza Episcopale Italiana, la Diodati (D) Società Biblica Britannica e Forestiera, la Traduzione In Lingua Corrente (TILC) Alleanza Biblica Universale, la Bibbia della Gioia (BDG) Tau Editrice o La Parola è Vita (PEV) Biblica, Inc.®.

Copyright e diritti delle rispettive case editrici. Citazioni utilizzate in base ad Art. 70, Legge 22 aprile 1941 n. 633.

IL MURO

AMY JOY MIZRANY

INSIEME A DEGLI AMICI HO GUARDATO UN FILM IN CUI UN UOMO SFORTUNATO E SOVRAPPESO decide, per vari motivi, di correre una maratona. È un tipo un po' demotivato; odia gli impegni e in genere si nasconde dietro a delle scuse. Il film segue umoristicamente il suo percorso di fitness, ma sono i temi di fondo, di dedizione e affidabilità, a sviluppare la trama.

Quando arriva il momento di tentare la corsa di 42 km, per un po' tutto va bene. Il tempo finora impiegato è ragionevole e lui ha la visione di farcela fino in fondo.

Poi, però, colpisce il "muro". Il muro è un termine usato dai fondisti per descrivere la sensazione di essere completamente incapaci di proseguire. Il corpo grida: «No! Non vuoi veramente farlo!»

Nel film, il "muro" mentale contro cui il personaggio principale sbatte è raffigurato da una cosa enorme fatta di mattoni rossi che continua senza interruzioni. Gli sembra di non poter fare un altro passo. Poi si rende conto che deve ricordarsi il motivo per cui lo fa – sviluppare autodisciplina e perseveranza: e per chi lo fa – suo figlio, la donna che ama e i suoi amici.

Lentamente, mentre si concentra sulle persone che lo sostengono e sull'importanza di ciò che sta realizzando, comincia ad abbattere il muro a pugni, mattone dopo

mattone, finché porta a termine ciò che ha iniziato e completa la maratona con successo. Mi è piaciuta quella scena!

In qualunque cosa nuova o difficile che uno cerca di fare, arriva un momento in cui si prova la certezza insuperabile di non poter andare avanti. Si sbatte contro il muro. È frustrante e sembra non ci sia via d'uscita.

Ogni volta, però, che mi concentro sul motivo per cui affronto una sfida nuova e per chi lo faccio, posso sempre trovare la forza di abbattere pezzo per pezzo quel muro e andare avanti. Quando penso a tutti quelli che mi sostengono e ai risultati che otterrò raggiungendo l'obiettivo, mi sento nuovamente ispirata. Allora immagino che i mattoni del mio muro vengano rimossi da una mano celeste che è più forte della mia.

Noi, come cristiani, abbiamo la fortuna di avere i motivi migliori per continuare a correre la nostra gara. L'amore è il motivo per cui lo facciamo; Gesù è colui per il quale lo facciamo!

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

UNA VITA DI SACRIFICIO

NELLA LETTERA AI ROMANI, Paolo chiede ai credenti di «presentare i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio; questo è il vostro culto spirituale» (Romani 12:1). Che cosa significa la parola “sacrificio” in relazione alla vita di un cristiano e al suo servizio per Dio?

Un vocabolario definisce il sacrificio come «la rinuncia ai propri interessi, alla propria felicità ecc., per aiutare gli altri o avanzare una causa». L'enciclopedia Encarta definisce il sacrificio come «rinunciare a qualcosa di prezioso o importante, a favore di qualcuno o qualcosa che si considera più *prezioso o importante*».

Secondo queste definizioni, anche se si rinuncia a qualcosa, si riceve in cambio qualcosa di maggior valore; il che significa che in realtà c'è stato uno scambio, un baratto; non c'è stata nessuna perdita.

Ci sono molti esempi nella vita di tutti i giorni in cui



avviene questa transazione costo/guadagno. I genitori fanno sacrifici per il benessere e il futuro dei figli. Gli atleti si sacrificano per allenarsi intensivamente e vincere nel loro sport. Gli studenti si sacrificano per prendere buoni voti e diplomarsi. Persone sul luogo di lavoro fanno sacrifici per avanzare in carriera e mantenere la propria famiglia. Tutti devono dare qualcosa per avere qualcosa. Più è grande il valore di quello che cerchiamo di guadagnare, più ci costa.

Tutto ciò che ha un valore, in genere ha un costo. Più alto è il valore di ciò che cerchiamo di ottenere, più ci costerà. Per metterlo in termini applicabili alla nostra vita di cristiani al servizio del Signore, questo significa che, come il genitore, l'atleta, lo studente o l'individuo attento alla propria carriera, anche noi dobbiamo fare dei sacrifici per seguire Gesù e adempiere il suo scopo per la nostra



vita. Ognuno di noi affronterà sfide diverse, esclusive della nostra fede cristiana, ma abbiamo la benedizione di avere la Parola di Dio, il suo Spirito Santo dentro di noi e la nostra comunità della fede che ci aiutano a superarle.

La questione non è se dovremo fare dei sacrifici nella vita, ma per cosa sceglieremo di farli. Come cristiani abbiamo adottato gli obiettivi e lo scopo del Signore nella nostra vita e li abbiamo fatti nostri. In termini quotidiani, questo si traduce in donare altruisticamente noi stessi, i nostri mezzi, le nostre preghiere e bontà, empatia e amore per diventare quello che il Signore vuole che siamo, per fare la sua volontà e raggiungere l'umanità con il suo amore e la sua verità.

È un prezzo che siamo disposti a pagare perché diamo più valore e importanza al fare la volontà di Dio nella nostra vita e a realizzare il suo Grande Mandato (Marco



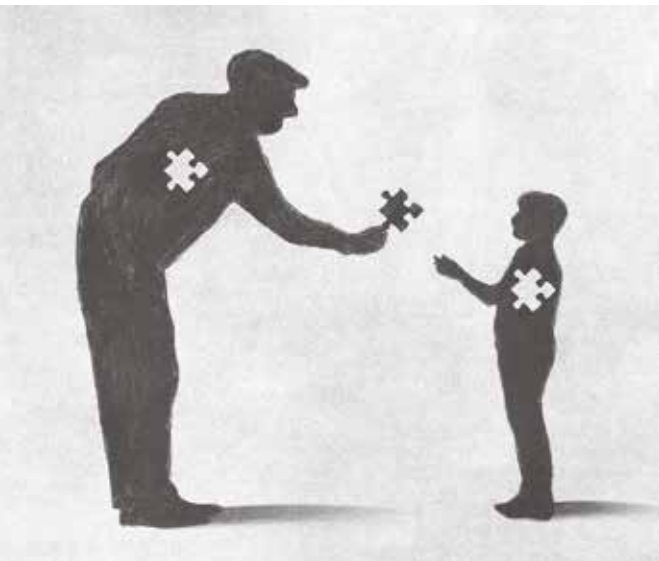
16:15), di quanta ne diamo alla vita e alle cose temporali di questo mondo. La Bibbia dice che «il mondo passa con la sua concupiscenza; ma chi fa la volontà di Dio rimane in eterno» (1. Giovanni 2:17).

Vivere per il momento, vedere risultati immediati, ricevere il riconoscimento dei nostri sforzi e raccogliere i frutti del nostro impegno può sembrare più invitante che vivere per ciò che è eterno; ma Gesù ci ha insegnato a guardare oltre la vita d'ogni giorno, per vivere, lavorare e investire nella vita eterna che verrà, cercando prima il suo regno e la sua giustizia (Matteo 6:33).

Ciò potrebbe non portare risultati immediati, ma sappiamo che secondo le promesse divine ciò che investiamo nel suo regno eterno durerà per sempre. Naturalmente, anche se i nostri sacrifici non hanno risultati visibili, possiamo avere lo stesso gioia, pace, benedizioni e soprattutto la sua presenza in questa vita.

L'amore del Signore è sempre a nostra disposizione e noi siamo abbondantemente benedetti. A volte, però, siamo così abituati a quelle benedizioni che cominciamo a pensare che ci siano dovute. Arriviamo ad aspettarci una grande fortuna nella vita e possiamo restare sorpresi o sentirci defraudati quando incontriamo un momento di scarsità, perdita o difficoltà.

Forse tendiamo a dimenticare che la chiamata di un cristiano attivo comporta sacrifici. Non è realistico aspettarci che nella nostra vita quotidiana tutto andrà sempre bene, che saremo sempre felici e che non ci saranno mai momenti in cui saremo sottoposti a perdite,



dolori o privazioni. Non è un'immagine accurata della vita della fede.

L'apostolo Paolo disse: «Ho imparato a vivere in ogni condizione, ad avere lo stomaco pieno o vuoto, a vivere nell'abbondanza e nella miseria» (Filippesi 4:12-13). L'autore della lettera agli Ebrei ci incoraggia a «correre con perseveranza la gara che ci è messa davanti, fissando lo sguardo su Gesù, colui che crea la fede e la rende perfetta» (Ebrei 12:1-2).

Il Signore ci chiede di «rinunciare a noi stessi, prendere ogni giorno la nostra croce e seguirlo» (Luca 9:23).

Rinunciare a noi stessi significa letteralmente «rifiutare di gratificare i nostri bisogni o desideri naturali» e invece prendere ogni giorno la croce (la nostra vita di sacrificio e servizio) e seguire Gesù. Così, possiamo vedere che il Signore non sorvola sul fatto che la vita di un cristiano è fatta di sacrifici e rinunzie, che a volte possono tradursi in avversità, battaglie, stanchezza e perdite.

La Bibbia dice che siamo stati «comprati a caro prezzo» da Dio (1 Corinzi 6:20) e che quindi dobbiamo presentarci come un «sacrificio vivente, santo, gradito a Dio, che è il nostro culto spirituale» (Romani 12:1). Il sacrificio deve essere il nostro «ragionevole servizio».

Donare noi stessi al Signore e agli altri a volte può sembrare una salita interminabile, ma mettiamo nella giusta prospettiva quella battaglia e i relativi sentimenti

ricordando che la nostra permanenza sulla terra è solo per un *momento*, in confronto all'*eternità* che passeremo in cielo. La Bibbia ci dice che «le sofferenze del momento presente non sono paragonabili alla gloria futura che dovrà essere rivelata in noi» (Romani 8:18).

Una vita di sacrificio può scontrarsi con la nostra propensione a una vita di comodità, gratificazione e sicurezza. Può essere doloroso a volte, quando si «muore ogni giorno», come si esprime Paolo (1 Corinzi 15:31). Da dove vengono il coraggio e la forza di sacrificarsi altruisticamente? L'apostolo Paolo lo riassunse in breve quando disse: «L'amore di Cristo ci costringe» (2 Corinzi 5:14).

Il nostro amore per Gesù, insieme al suo amore per noi e alla sua morte come sacrificio sulla croce per la nostra salvezza eterna, sono la nostra motivazione per vivere per Lui. Solo un amore vivo e profondo per Gesù ci ispirerà a seguire i suoi passi nel vivere una vita di amore e di servizio a Dio e agli altri. Quando cerchiamo di adempiere la volontà divina nella nostra vita e modellarla sul suo esempio e sulla Parola, la nostra motivazione ad amare e servire Lui e gli altri aumenterà e si rafforzerà.

Come cristiani, comprendiamo che Dio ha uno scopo e un significato più grande per la vita, ci rendiamo conto che la nostra esistenza si espande oltre la vita terrena. Quindi, facciamo sacrifici qui, adesso, per amore e gratitudine nei confronti di chi ha dato la vita per noi perché potessimo vivere alla sua presenza per l'eternità e là ottenere ricompense eterne.

Forse la vita di un cristiano non avrà sempre uno stile confortevole, ma è solida e può reggere alle tempeste della vita, perché ha come suo fondamento il Signore (Matteo 7:24-25). Ha promesso di essere sempre con noi e benedirci e proteggerci per tutta la vita. «Io sono con voi tutti i giorni, sino alla fine del mondo» (Matteo 28:20).

Ha anche promesso di ricompensarci «cento volte tanto» per tutto ciò a cui abbiamo rinunciato per Lui, oltre a ereditare la vita eterna (Matteo 19:29). Non esiste promessa o garanzia più grande in tutto l'universo. Questa è la garanzia che abbiamo come cristiani.

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



QUANDO DIO VUOLE

ANNA PERLINI

«NON SCORAGGIAMOCI NÉ STANCHIAMOCI DI FARE IL BENE; perché, se non ci stanchiamo, mieteremo a suo tempo» (Galati 6:9).

La prima volta che ho letto quel versetto, mi ha veramente colpito. Ero una studentessa diciottenne, idealista ma confusa, alla ricerca del significato della vita. Mi ricordo di averlo letto più volte, cercando di capire cosa volesse dire. Sembrava nascondesse qualcosa, come una specie di codice segreto.

Il versetto parlava del futuro e quello che mi interessava veramente era la parte della “mietitura”. Così ho deciso di dedicarmi al «fare il bene». Ho dedicato la mia vita alle missioni, che negli anni mi hanno portato in India, Nepal e di ritorno in Europa per dare il via a un'organizzazione umanitaria nei paesi devastati dalla guerra dell'ex Jugoslavia.

Un'altra missione in cui ero impegnata era i miei figli. Le parole «non scoraggiamoci né stanchiamoci» sono diventate predominanti nella mia vita. I miei anni spensierati erano passati e ora ero impegnata nelle battaglie della vita quotidiana. Ricordo di essere scoppiata in lacrime una volta che mio marito è tornato dal lavoro e non ero nemmeno riuscita a mettere insieme una semplice cena. Molti anni e molte cene dopo, questo ricordo mi fa sorridere, ma a quei tempi era una lotta!

A volte mi sentivo un fallimento completo, oppure incontravo delusioni o insuccessi nei progetti in cui ero coinvolta, come quella volta che un progetto è terminato

improvvisamente a causa dell'instabilità politica, o quando un caro collaboratore è morto improvvisamente per un arresto cardiaco proprio durante un evento che ospitavamo.

Tornando al misterioso versetto biblico che portavo sempre con me, ho imparato che nonostante ciò che non andava a buon fine o andava a pezzi al momento, io dovevo continuare a «fare il bene». Dovevo semplicemente concentrarmi su quello e non stancarmi, scoraggiarmi o arrendermi. Anzi, molte volte, voltare le spalle a tristezza e scoraggiamento e dedicarmi a una situazione di bisogno era la mia salvezza.

Che dire poi della parte del «mieteremo a suo tempo»? Be', credo che molti, se non tutti, i risultati dei nostri sforzi rimarranno invisibili in questa vita. Le ricompense arriveranno quando Dio vorrà. I miei ragazzi, però, sono cresciuti e stanno realizzando cose che non avrei mai immaginato. L'anno prossimo festeggeremo il 30° anniversario dell'organizzazione umanitaria che ho contribuito a fondare. Mandarla avanti ha richiesto perseveranza e sacrificio, ma ha avuto senz'altro le sue ricompense e molte vite sono state toccate e cambiate dalle nostre attività.

Sì, prima o poi, in qualche forma, mieteremo!

ANNA PERLINI È CO-FONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*, UN'ASSOCIAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■



LA MARATONA DELLA VITA

SIMON BISHOP

LA BIBBIA PARAGONA LA NOSTRA VITA A UNA GARA CORSA DAVANTI A MIGLIAIA DI SPETTATORI: «Anche noi, dunque, poiché siamo circondati da una così grande schiera di testimoni, deponiamo ogni peso e il peccato che così facilmente ci avvolge, e corriamo con perseveranza la gara che ci è proposta» (Ebrei 12:1).

Mi piace correre. Circa sedici anni fa, quando dovevo perdere peso, ho provato a correre tutti i giorni. Alla fine, ho sviluppato resistenza e sono riuscito a correre circa sei chilometri in 30 minuti. Poi ho avuto un incidente; sono caduto dal secondo piano di casa nostra mentre cercavo di aiutare qualcuno che era rimasto chiuso fuori dalla sua stanza. Ho finito col rompermi il calcagno; una rottura scomposta, circa nove pezzi. Più altri danni. Ho zoppicato per due anni, dopo di che ho subito un intervento chirurgico, ma anche dopo essermi ripreso, ho capito che i miei giorni di corse erano finiti.

Parlando della sua vita, Paolo disse: «Ho combattuto il buon combattimento, ho finito la corsa, ho conservato la fede» (2 Timoteo 4:7). È una metafora, tuttavia calza a pennello, perché chiunque abbia mai fatto una corsa sa che ci vogliono tempo e pratica per riuscire a correre qualsiasi distanza. A volte bisogna lottare per continuare. Bisogna sviluppare resistenza, bisogna accrescere la forza e bisogna coltivare la forza mentale. Lo stesso vale per la vita.

Dopo il mio incidente ho dovuto trovare nuovi metodi per fare esercizio ed è stato allora che ho cominciato ad andare in bicicletta, cosa che faccio ormai da anni. Nel frattempo, ho anche dovuto rivalutare la mia vita e il mio lavoro per Dio, perché l'incidente ha imposto alcuni limiti a ciò che ero in grado di fare.

Ho cominciato a vedere il periodo della mia vita dopo l'incidente come un momento in cui Dio è riuscito ad



Correre non è facile. Non puoi correre una maratona e aspettarti che tutto fili semplice e liscio. Ci saranno sangue, sudore e lacrime. Allo stesso modo, la vita cristiana non è facile. La vita offre molti ostacoli e noi dobbiamo condizionarci per il compito che ci è posto davanti, come un corridore si condiziona per la sua gara. —*Kaela Kaiser*

Quando la vita diventa dura (e sappiamo che succederà), dobbiamo concentrarci su Gesù e camminare con perseveranza finché non potremo fare il resto della strada di corsa. —*Kia Stephens*

Se vuoi correre la corsa della vita con Gesù come allenatore, guida e Salvatore, puoi aprire il tuo cuore a Lui con questa semplice preghiera:

Caro Gesù, ti prego di perdonare i miei peccati. Credo che sei morto per me e ti invito a entrare nella mia vita. Riempimi del tuo amore e del tuo Spirito Santo. Aiutami ad amare Te e gli altri e a vivere secondo la verità contenuta nella Bibbia. Amen.

addestrarmi più completamente a correre la corsa della vita con Lui come allenatore e guida. Ho dovuto accettare lezioni di pazienza, ottimismo ed empatia per gli altri, oltre a chiedere forza a Dio. Tutte qualità con le quali fino a quel momento avevo avuto alcune difficoltà.

Anche se provo ancora dolori ogni tanto, riconosco i tanti risultati buoni di questo periodo difficile. Credo di essere riuscito, con l'aiuto di Dio, a superare molte delle difficoltà fisiche e anche a sviluppare un carattere più forte. Attraverso questa esperienza sono diventato un atleta migliore nella maratona della vita e posso correre con perseveranza, fissando lo sguardo su Gesù: è Lui che mi fa andare avanti.

Ecco un altro brano di Paolo, in cui paragona la nostra vita di servizio a Cristo a come gli atleti devono essere seri e disciplinati nel metodo di allenamento, disposti a sacrificarsi e a rinunciare alle cose che impediscono loro di essere dei vincitori.

Non sapete che coloro i quali corrono nello stadio, corrono tutti, ma uno solo ottiene il premio? Correte in modo da riportarlo. Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa; e quelli lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi, per una incorruttibile. Io quindi corro così; non in modo incerto; lotto al pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi, tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato. —*1 Corinzi 9:24-27*

Dio ti benedica mentre continui la tua maratona della vita!

SIMON BISHOP SVOLGE UN'OPERA MISSIONARIA E UMANITARIA NELLE FILIPPINE. ■



UNA SPERANZA NUOVA

ALFREDO CARRASCO

UNA MATTINA PRESTO, un amico mi ha telefonato riguardo a una situazione urgente. Il suo vicino Juan aveva guai seri. Era stato accusato falsamente e la polizia era andata a casa sua e l'aveva arrestato. Si era trovato in una situazione terribile; aveva passato cinque giorni in una cella con trentadue prigionieri. Aveva passato quei cinque giorni quasi senza dormire, per lo più in piedi in un angolo della cella. Dopo cinque giorni, l'avevano portato in tribunale. Le accuse non erano provate, così il giudice lo aveva rilasciato. Come risultato di tutto questo aveva perso la casa e il lavoro.

L'esperienza aveva portato Juan a un tale punto di disperazione da contemplare il suicidio. Era completamente deluso dalla vita e dalla persona che lo aveva accusato falsamente.

Il mio amico mi ha pregato di parlare con lui, così Juan ed io abbiamo conversato per un paio d'ore. Gli ho parlato dell'amore di Gesù, del suo perdono e del dono della salvezza. Gli ho detto che Dio aveva un piano per la sua vita. Ha pregato con me per ricevere Gesù nel suo cuore.

Per quindici giorni mi ha telefonato ogni giorno. Le nostre conversazioni hanno avuto un risultato positivo. A poco a poco ha acquistato forza e ha smesso di pensare al suicidio, ma era ancora molto depresso e non riusciva a

dormire. Si chiedeva perché tutto questo fosse successo a lui; continuava a provare una profonda tristezza.

Alla fine, le molte telefonate e preghiere che abbiamo fatto insieme hanno ottenuto dei risultati; la sua forza interiore cresceva. Gli ho letto dei versetti della Bibbia sulla realtà del cielo e gli ho mandato diversi libri devozionali. Oltre a continuare a pregare personalmente con lui, mia moglie ed io intercedevamo per lui in preghiera ogni giorno.

Juan mi ha detto: «Ogni volta che parlo con te, mi si schiarisce la mente. Conversare con te mi riempie di pace». Finalmente, un passo dopo l'altro, una telefonata dopo l'altra e una preghiera dopo l'altra, il Signore ha lavorato nella sua vita e Juan ora è più forte.

Adesso sto facendo degli studi biblici con lui. È ancora un po' triste e ha degli alti e bassi per quello che è successo, ma lavora e sta voltando pagina. Recentemente ha detto: «Con l'aiuto del Signore andrò avanti. Affronterò il futuro con fede».

«Conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo – dice il Signore – progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza» (Geremia 29:11).

ALFREDO CARRASCO VIVE IN VENEZUELA, DOVE È IMPEGNATO IN OPERE MISSIONARIE. ■

SEMPRE PRESENTE

RUTH DAVIDSON

QUANDO CI TROVIAMO IN CIRCOSTANZE DIFFICILI, quando il nostro mondo viene scosso e sembra che tutto vada a pezzi, potremmo avere la tentazione di pensare che Dio ci ha abbandonati. Quando però lo invociamo scopriamo che non è così. Lui ha promesso di stare con noi anche in mezzo ai disastri.

Sappiamo che nella vita ci saranno momenti difficili, ma Dio promette di essere il nostro rifugio dalla tempesta. Spesso ho trovato conforto nelle parole del salmista Davide: «Dio è per noi un rifugio ed una forza, un aiuto sempre pronto nelle avversità» (Salmi 46:1). Possiamo avvalerci della sua continua presenza e potenza nella nostra vita.

Quando arriviamo a Cristo, è l'inizio di una vita nuova. Lui è con noi e vuole aiutarci a seguirlo e a seguire la sua Parola. In noi non c'è la forza necessaria per vivere come vuole Dio. Se però ci rivolgiamo a Lui, scopriamo che «è Dio che produce in voi il volere e l'agire, secondo il suo disegno benevolo» (Filippesi 2:13).

Non mi sono mai rammaricata di un solo giorno da quando ho ricevuto Gesù come mio Salvatore. La mia vita è diventata più ricca e piena in tutti i modi. Non sono più sola. Lui mi riempie di gioia.

Ci sono momenti in cui ci sembra che Dio ci abbia abbandonato, ma Lui è ancora con noi anche nei momenti difficili. Gesù ha promesso: «Ogni potere mi è stato dato in cielo e sulla terra. Io sono con voi tutti i giorni, sino alla fine dell'età presente» (Matteo 28:18, 20).

Mi viene in mente un predicatore che faceva anche il falegname. Costruì con le sue mani la casa di famiglia. George A. Young servì umilmente il Signore con un salario misero. Tragicamente, mentre era via

per alcune riunioni in un'altra zona, alcuni vandali gli bruciarono la casa.

Invece di incolpare Dio per non avere prevenuto quella disgrazia, Young non perse la fede nel Signore. Proprio a causa di questa tragedia scrisse un inno che continua a confortarci anche oggi.

Dio guida i suoi cari figli...

alcuni tra le acque, alcuni nel diluvio,
alcuni in mezzo al fuoco, ma tutti nel suo sangue;
alcuni tra dolori, ma Dio ci dona un canto,
sia nella notte buia che durante il giorno.

—George A. Young (1903)

RUTH DAVIDSON HA LAVORATO 25 ANNI COME MISSIONARIA IN MEDIO ORIENTE, INDIA E SUDAMERICA. ORA SCRIVE E CONTRIBUISCE AL SITO WWW.THEBIBLEFORYOU.COM. ■



IL VALORE DELLA RIPETIZIONE

JOYCE SUTTIN



SONO PASSATA A UN SISTEMA OPERATIVO DIVERSO ED È STATA UNA BELLA SFIDA. Ho dovuto reimparare alcune cose e risolvere alcuni problemi. Impararlo è una sfida con me stessa. Fa bene alla mia mente, ma è un test della mia serenità e della mia pazienza.

Mentre cercavo, copiavo, incollavo, cambiavo font e spostavo immagini, le cose continuavano ad andare storte. Dovevo continuare a tornare indietro e cominciare da capo, ricordare ogni passo e ripetere ogni operazione una, due e diverse volte.

Cominciavo a sentirmi frustrata, ma persistevo nel desiderio di riuscirci. Sapevo che una volta che l'avrei capito sarebbe stato semplice, un po' come un problema di matematica che sembra tanto difficile finché non impari a risolverlo e poi diventa facile. Non mi sarei arresa! Ho continuato a ripetere gli stessi passi, lavorando con i vari programmi e le varie app.

Avevo una scelta. Potevo rinunciare o continuare a provare, rifare e imparare. Dopo una breve pausa, mi sono resa conto che continuando a ripetere il procedimento stavo imparando a farlo. Alcuni passi stavano diventando automatici e sapevo già cosa fare senza tanti sforzi.

Poi ho pensato ad alcuni dei miei problemi personali. A volte mi sembra di continuare a rifare le stesse cose, così mi sono chiesta perché Dio permetta una cosa simile. Poi mi sono resa conto che sono come sedute di addestramento. Ripetendo le stesse cose ho imparato cosa fare. Posso dire a me stessa: «Bene, questo l'abbiamo già fatto. Che direzione abbiamo preso e cosa abbiamo fatto l'ultima volta che ci siamo riusciti?» Spesso mi viene in mente un versetto della Bibbia, oppure do un'occhiata al mio diario e ci trovo la risposta, chiara come il sole.

La ripetizione è la legge della memoria nei compiti mentali e spirituali. Questa mattina stavo imparando qualcosa sulla persistenza, sul non sentirmi frustrata e arrendermi quando sembra che le cose non vadano bene. A volte una breve pausa può darti una prospettiva nuova e le cose diventano chiare.

Persisterò e imparerò. Ci riuscirò, come ho già fatto in precedenza, per grazia di Dio. «Io posso ogni cosa in colui che mi fortifica» (Filippesi 4:13).

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE IN PENSIONE E UNA SCRITTRICE; VIVE A SAN ANTONIO, NEGLI STATI UNITI. VEDI IL SUO BLOG IN INGLESE SU JOY4DAILYDEVOTIONALS.BLOGSPOT.COM. ■

Essere FEDELI

Chi è fedele nel poco, è fedele anche nel molto. Bene, servo buono poiché sei stato fedele in cosa minima, ricevi il governo su dieci città. —[Luca 16:10; 19:17](#)

La fedeltà a Dio è il nostro primo obbligo in tutto ciò che siamo chiamati a fare al servizio del vangelo.

—[Iain H. Murray](#)

La cosa importante è essere trovati al proprio posto di figli di Dio, vivendo ogni giorno come se fosse l'ultimo, ma facendo progetti come se il mondo dovesse durare cento anni. —[C.S. Lewis](#)

La fedeltà è un requisito quotidiano. È regolare, è normale, è una visione a lungo termine della vita cristiana. È riformulare i nostri desideri di frutti immediati e impegnarsi a seguire Gesù per tutta la vita. È alzarsi ogni singolo giorno e credere che Dio è il tuo tesoro, che il vangelo di Gesù è degno di ogni tuo respiro e che Lui ci basta. La fedeltà è farlo di nuovo domani e il giorno dopo e fra dieci anni. La fedeltà è normale. È ordinaria. Procede con costanza. È anche preziosa agli occhi di Dio, che opera nella tua vita la sua perseveranza santificante per il tuo bene e alla sua gloria. —[Glenna Marshall](#)

Non è quello che fai ogni tanto a fare la differenza; è quello che fai giorno dopo giorno. —[Jenny Craig](#)

La misura di quel che siamo è ciò che facciamo con quello che abbiamo. —[Vince Lombardi](#)

Facciamo il nostro dovere nel nostro negozio o in cucina, al mercato, per strada, in ufficio, a scuola, a casa, altrettanto fedelmente che se fossimo in prima linea in qualche grande battaglia e sapessimo che la vittoria per l'umanità dipende dal nostro coraggio, dalla nostra forza e dalle nostre capacità. —[Theodore Parker](#)

La domanda posta a ogni uomo non è cosa farebbe se avesse i mezzi, il tempo, l'influenza e l'istruzione, ma cosa farà con le cose che ha. —[Hamilton Wright Mabie](#)

Ricordiamoci che c'è Chi registra quotidianamente ciò che facciamo per Lui e che vede più bellezza nell'opera dei suoi servi di quanta ne vedono loro. [...] Allora i suoi servi fedeli scopriranno con sorpresa e meraviglia che non c'è una sola parola, detta a favore del loro Maestro, che non sarà ricompensata. —[J.C. Ryle](#)

Non conosco niente che potrei scegliere come oggetto delle mie ambizioni nella vita, al di là dell'essere fedele al mio Dio fino alla morte. —[C. H. Spurgeon](#)

Sii fedele fino alla morte e ti darò la corona della vita. —[Apocalisse 2:10](#) ■

NAVIGAZIONE TRANQUILLA

VICTORIA OLIVETTA



È IMPORTANTE PENSARE ALLA VITA DA ANGOLAZIONI DIVERSE. La cosa più importante non sono i particolari delle circostanze, ma cosa ne pensi. Prima pensi, poi agisci. Una reazione comune ai cambiamenti è la paura, che può essere un'emozione paralizzante che aggiunge disperazione alla vita. Se vogliamo cambiare la traiettoria della nostra vita, dobbiamo partire cambiando il nostro modo di pensare.

Quando la mia famiglia è arrivata in Argentina, avevamo tre progetti diversi che ci permettevano di guadagnarci da vivere. A causa dei cambiamenti nella situazione politica, il valore del dollaro è salito alle stelle e i nostri progetti non sono sopravvissuti alla crisi. Così, a cinquantacinque anni, ho dovuto cominciare da capo. I venti dell'economia erano cambiati e ho dovuto riadattare le vele per continuare a navigare, sopravvivere e crescere.

Dopo aver considerato molte opzioni, ho trovato la mia nicchia e ho iniziato una carriera nuova, poi un'altra e un paio d'anni dopo un'altra ancora. Nessuna che avrei immaginato dieci anni fa. L'unica cosa di cui possiamo essere sicuri è che le cose cambiano.

Continuo a fare una cosa che mi piace, allo stesso tempo con entrate sufficienti a uno di stile di vita confortevole. Ho superato i sessanta da un po', ma sto ancora sviluppando e curando i miei progetti con

passione ed energia. Tutto ciò è possibile perché di tanto in tanto mi fermo a valutare priorità e risultati e a controllare la mia rotta con Dio. Lui è il mio compagno principale in questa avventura che si chiama vita, ma anche nel mio lavoro. Se mi sembra giusto, se mi dona gioia, se trovo dei versetti a sostenerlo, questi tre fattori confermano che sono sulla rotta di una destinazione felice. Se no, devo fare alcuni cambiamenti.

Ho imparato che non posso dirigere i venti, ma posso muovere le vele per continuare a procedere con una buona velocità. Se poi la tempesta aumenta d'intensità, i venti ruggiscono e io mi spavento, m'immagino Gesù che ferma il vento, cammina sulle acque e mi dice di seguirlo. A quel punto spiego le vele e proseguo a qualunque costo, perché so chi mi precede e mi apre la via.

«Sono stato fanciullo e ora sono vecchio, non ho mai visto il giusto abbandonato né i suoi figli mendicare il pane» (Salmi 37:25). Per quanto la situazione possa essere difficile, dura o scomoda, io posso restare calma, felice e tranquilla, scegliendo una navigazione serena con Lui al timone.

VICTORIA OLIVETTA È UN'AMMINISTRATRICE, SCRITTRICE E CONSULENTE FAMILIARE IN ARGENTINA. ■

IN SINTONIA CON IL PASTORE

MARIE ALVERO

ERA UNA CHIAMATA SU ZOOM CON UNA COLLEGA. Il suo lavoro era un disastro; non riusciva a tenere il passo e ciò aveva un impatto su clienti e reparto. «Dimmi cosa c'è che non va», le ho detto. Mi ha spiegato che cercava di fare del suo meglio, ma non aveva idea di come restare a galla. I suoi figli facevano sport impegnativi, lei insisteva per avere una casa immacolata e c'era tutta una lista di cose di cui doveva prendersi cura. Era molto e mi sono sentita triste per lei.

Le ho detto: «Devi scegliere un ritmo sostenibile. Nessuno può fare tutto quello che tu stai cercando fare». Ha risposto che non aveva idea di come riuscirci; non vedeva una speranza.



È una storia che vedo spesso intorno a me, con persone che cercano di curare una vita perfetta mentre la loro anima rimane schiacciata da quel peso. Anche se ci sono molte cose pratiche che è possibile fare per semplificare la vita e facilitare le cose, la vera sostenibilità nasce dalla volontà di lasciar perdere l'idea di una «vita perfetta».

Non credo che Dio volesse che fossimo continuamente stressati. Gesù ha detto che darà riposo a chi è affaticato e oppresso. Possiamo imparare da Lui, perché il suo giogo è dolce e il suo carico leggero (Matteo 11:28-30). È un'immagine molto diversa da quella che descriverebbe il ritmo frenetico promosso dalla nostra cultura.

«Non vi chiedo di fare tutto questo!» — direbbe probabilmente Gesù. «Vi chiedo solo di essere fedeli oggi e di fidarvi di Me per il domani. Venite a imparare i ritmi non forzati della grazia».

Il ritmo che Gesù ci chiede di tenere permette alla nostra anima di rinnovarsi e gli consente di condurci su pascoli verdeggianti. Se ti muovi a un ritmo tale che ti sembra di non avere tempo per camminare con Lui su un bel pascolo verde, probabilmente ti stai muovendo più in fretta del Pastore e forse è per questo che non hai trovato le acque calme che ti rinfrescano (Salmi 23:1-3).

Ultimamente Dio ha parlato al mio cuore. Mi piace spingere e provare la sensazione di aver completato tutto, ma sto perdendo fiato. Mi è diventato ovvio che non posso continuare a fare tutto.

Ho pregato di poter restare al passo con il Pastore e soffermarmi dove Lui mi guida, confidando in Lui per il viaggio.

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

A photograph of two male runners in black athletic wear competing on a red running track. The runner in the foreground is slightly behind and to the left, while the other is further ahead and to the right. The track has white lane markings and large white numbers (2, 4, 5) are visible. The overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

DA GESÙ CON AMORE

CORRERE LA GARA

Se due atleti si allineano per iniziare una corsa e uno si è preparato, si è allenato e si è fatto i muscoli e l'altro no, quando sono ai blocchi di partenza e parte il colpo di pistola, l'atleta che si è preparato correrà con maggior sicurezza, velocità, forza ed energia.

Se devi correre la gara che ti è posta davanti, devi irrobustirti, allenarti e avere lo stile di vita di un corridore. Devi abbandonare ogni peso e il peccato che ti avvolge così facilmente. Devi aspirare alle cose di lassù invece che a quelle che sono sulla terra (Colossesi 3:2).

Quando modelli la tua vita sulla mia Parola e cammini nel mio amore, i tuoi muscoli spirituali si irrobustiscono e puoi continuare a corre la gara che ti è posta davanti con la resistenza di cui hai bisogno per i giorni futuri. Puoi correre con gioia, sapendo che il futuro ti aspetta.

Il tuo tempo sulla terra è una preparazione per il tuo futuro eterno. Impara a camminare nel mio Spirito e a vivere secondo la mia Parola. Sforzati di ogni cosa con amore e di lavorare in armonia con gli altri. Avvicinati a Me ed Io mi avvicinerò a te (Giacomo 4:8).

Ricorda di correre la gara che ti è posta davanti con pazienza e perseveranza (Ebrei 12:1). Assicurati di venire a Me quando sei stanco, respira lentamente e regola il passo. Impara da Me e, come ho promesso, darò riposo alla tua anima e forza ai tuoi piedi (Matteo 11:28-29).