

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 23 • Numero 5

ALBERI NEL DESERTO

Radici profonde

Chiavi per una vita più felice

Dove trovare forza e
speranza

Il professore itinerante

Un nuovo tipo di
guarigione





QUALCHE PAROLA D'INTRODUZIONE CAMBIAMENTO DI PIANI

Stavamo andando a trovare un caro amico in ospedale. Sarebbe stato un lungo viaggio in autobus e in metropolitana e volevamo arrivare prima della fine dell'orario di visita. Prima di entrare in metropolitana, ci siamo fermati per ordinare un caffè da portare con noi. Nelle vicinanze c'era un uomo che chiedeva l'elemosina.

Avevamo parlato con lui in molte occasioni. Gli ho chiesto se voleva anche lui una tazza di caffè. Ha sfoggiato il suo caratteristico sorriso (privo di alcuni denti) e ha accettato volentieri. A quel punto ho capito che pensava che lo stessi invitando a sedersi e a bere un caffè insieme a noi. Ok. Cambio di programma.

Mentre ci sedevamo a un tavolino, ha iniziato a raccontarci la sua storia. Anni prima aveva subito un trauma cranico sul lavoro che lo aveva reso non solo invalido, ma anche con una diagnosi di schizofrenia che lo aveva portato all'instabilità e infine a una vita per strada. Sentivamo che questa conversazione era importante per lui, quindi non gli abbiamo mai detto che avevamo fretta. Il tempo sembrava essersi fermato per lui, mentre si godeva un momento per condividere una tazza di caffè con degli amici.

Siamo arrivati all'ospedale piuttosto tardi. Tutti i visitatori della nostra amica erano andati via e lei si era addormentata. Mentre eravamo seduti in silenzio accanto al suo letto, chiedendoci cosa fare dopo, lei ha aperto gli occhi, felicissima di vederci lì. Abbiamo trascorso un momento piacevole e tranquillo, senza la distrazione della sfilata di persone che erano venute a trovarla prima. È stato il momento giusto per il Signore. Siamo stati davvero grati di essere stati flessibili nei nostri piani quel giorno.

Vi capita mai di avere la sensazione che la vita sia scivolata in una lista infinita di responsabilità, la maggior parte delle quali è urgente e si contende il primo posto nella vostra agenda? La rivista di questo mese contiene diversi articoli sulle priorità. L'articolo di Marie Alvero offre spunti interessanti e pratici su come gestire le richieste della vita.

Come reagire, poi, quando i nostri piani vengono inaspettatamente interrotti? Può succedere all'improvviso a chiunque di noi. Cambiamo marcia? Joyce Suttin condivide la sua esperienza personale il giorno in cui la sua agenda è stata cancellata. L'articolo principale, «Chiavi per una vita più felice», affronta le sfide che tutti dobbiamo affrontare e le risposte che la Parola di Dio ci dà per guidarci e darci forza. E c'è di più! Ci sono diversi articoli sul perdono che fanno riflettere.

Godetevi la varietà di argomenti nel numero di questo mese, in cui collaboratori da tutto il mondo condividono esperienze e riflessioni personali. Dio vi benedica!

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.

© 2025 Activated.
Tutti i diritti riservati.
Grafica di Gentian Suçi.

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Riveduta (NR) Società Biblica di Ginevra. Altre citazioni possono provenire dalle seguenti versioni: La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi, 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 suo] diletto è nella legge del Signore, e su quella legge medita giorno e notte.

Egli sarà come un albero piantato vicino a ruscelli, il quale dà il suo frutto nella sua stagione, e il cui fogliame non appassisce; e tutto quello che fa, prospererà.

—Salmi 1:2-3

Alberi nel deserto

CURTIS PETER VAN GORDER

VENENDO DALLA LUSSUREGGIANTE VEGETAZIONE TROPICALE DELLA FORESTA PLUVIALE DOVE VIVEVO IN UGANDA, IN AFRICA, sono stato sopraffatto dal contrasto con il terreno roccioso del Medio Oriente. In ogni direzione, i miei occhi incontravano rocce con sottili variazioni della stessa sfumatura terrosa. Mi hanno detto che qui sono stati girati alcuni film di fantascienza, perché il terreno è molto simile a quello di Marte. Eppure, nonostante la desolazione, questa terra possiede una bellezza unica.

Una particolarità del deserto è che ti fa apprezzare tutto ciò che è verde. In questa zona, i giardinieri spesso lasciano crescere le erbacce quando non ostacolano le altre piante, perché tutto ciò che è verde è gradito, visto che offre sollievo da tutti i toni marroni davanti agli occhi.

Poche settimane dopo il nostro arrivo, siamo stati invitati in un campo beduino per distribuire gli aiuti. Dopo aver incontrato queste persone ospitali e intraprendenti, abbiamo avuto l'opportunità di passeggiare sulle colline nei dintorni. Una caratteristica del paesaggio che ha attirato la mia attenzione è stata la quercia occasionale che cresceva con angolazioni assurde dalle sporgenze rocciose.

Nonostante le difficoltà di un ambiente in cui la pioggia cade solo pochi giorni all'anno, queste querce prosperano. Come ci riescono? Il loro segreto sono le radici che si estendono in profondità. E a cosa servono queste isole di verde in un oceano di roccia? Ho scoperto in seguito che i fiori e i frutti delle querce forniscono nutrimento a molti tipi di animali selvatici. Sono anche una gradita fonte di ombra, una barriera antivento o una siepe. E, naturalmente, aiutano a riforestare le aree e a prevenire l'erosione.

Questi alberi dimostrano un alto grado di resilienza, in quanto tollerano condizioni difficili come la siccità. Si rigenerano rapidamente dopo gli incendi. Germogliano anche dopo essere stati tagliati e ridotti a un ceppo, o brucati dagli animali. Per quanto possa sembrare sorprendente, fioriscono nei terreni poveri e calcarei.

Forse è stato un sussurro del vento a parlare al mio cuore, dicendo: «Sii come la quercia e dai un po' di verde a questo mondo desertico in cui vivi. Per farlo, devi lasciare che le tue radici crescano in profondità».

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCRITTORE INDIPENDENTE E UN MIMO; È STATO MISSIONARIO IN DIECI PAESI E ORA VIVE IN GERMANIA, CON SUA MOGLIE PAULINE. ■

CHIAVI PER UNA VITA PIÙ FELICE

COME CRISTIANI, NON SIAMO ESENTI DAI PROBLEMI, dalle sfide e dalle difficoltà della vita quotidiana. La differenza, tuttavia, è che abbiamo una speranza cristiana, fondata sul nostro rapporto personale con Dio, sulla nostra salvezza per fede in Cristo e sulla promessa di un futuro eterno in cielo. Come cristiani, sappiamo come finisce la storia, anche quando ci troviamo in un capitolo difficile della vita (1 Tessalonicesi 4:13-18). Sappiamo anche che Dio ha uno scopo in tutto ciò che viviamo e che ha promesso di fare tutto per il nostro bene (Romani 8:28).

Nel Vangelo di Giovanni, nello stesso versetto leggiamo che Gesù disse ai suoi discepoli — e ai suoi seguaci di tutti i tempi — che in Lui avrebbero avuto pace e che «nel mondo avrete tribolazioni». Poi li incoraggiò a farsi coraggio perché Lui ha vinto il mondo (Giovanni 16:33). La storia dimostra che periodi di difficoltà, disastri o avversità hanno spesso prodotto grande coraggio, senso di sacrificio e progresso. Come scrisse l'autore inglese

Caleb Colton (1777-1832): «Il minerale più puro viene prodotto dalla fornace più calda, e il fulmine più luminoso nasce nella tempesta più buia».

Un'antica storia greca racconta di un certo soldato del generale Antigono (382-301 a.C.), afflitto da una malattia estremamente dolorosa che avrebbe potuto porre fine alla sua vita in qualsiasi momento. In ogni campagna militare combatteva in prima linea dove lo scontro era più acceso. L'aspettativa di morire in qualsiasi momento lo rese impavido e lo portò a sfidare la morte sul campo e a compiere azioni eroiche.

Il suo generale, Antigono, ammirò a tal punto il coraggio dell'uomo che lo fece visitare da un medico rinomato che lo guarì. Da quel momento, il valoroso soldato non fu più visto in prima linea. Evitava il pericolo invece di andargli incontro e cercava di proteggere la propria vita invece di rischiarla sul campo. Le sue tribolazioni lo avevano fatto combattere bene e con grande coraggio; la sua salute e il suo benessere ne compromisero l'utilità



come soldato.

La Bibbia insegna che «queste prove servono a verificare se la vostra fede è forte e genuina. Essa viene messa alla prova come l'oro è messo alla prova dal fuoco [...] e porterà lode, gloria e onore al momento della manifestazione di Gesù Cristo» (1 Pietro 1:7). Se fossimo immediatamente sollevati da qualche peso, guariti da qualche malattia o liberati da qualche preoccupazione, potremmo perdere di vista il modo in cui Dio intende operare attraverso di esse per realizzare i suoi buoni propositi nella vita di ciascuno di noi (Filippesi 2:13).

AFFRONTARE LE SFIDE DELLA VITA

Quando le sfide della vita sembrano opprimerci e non riusciamo a far fronte a tutto ciò che succede, dove possiamo cercare la forza e la speranza di cui abbiamo bisogno? La risposta sta nel nostro rapporto con Gesù, che ci promette non solo la vita eterna in cielo, ma anche che sarà con noi ogni ora di ogni giorno finché non ci

arriveremo. Ci ha promesso un futuro di speranza, gioia, pace, libertà e amore eterno. La Bibbia ci dice di «fare oggetto dei nostri pensieri» le cose onorevoli, giuste, pure, lodevoli ed onorate (Filippesi 4:8).

Dio è per noi, è con noi e, soprattutto, Dio è in noi e non ci lascerà mai né ci abbandonerà (Ebrei 13:5). Il sacrificio di Gesù sulla croce ci ha liberati dal peso del peccato e ci ha permesso di «partecipare alla sorte dei santi nella luce». Dio «ci ha trasportati nel regno del suo amato Figlio nel quale abbiamo la redenzione» e Cristo è ora in noi, «speranza di gloria» (Colossesi 1:12-14, 27). Dio ci ama, si prende cura di noi ed è con noi in ogni momento della vita.

In un momento di grande incertezza, di fronte alla prospettiva di una guerra nel 1939, nel suo discorso di Natale il re Giorgio VI d'Inghilterra citò il preambolo della poesia *Dio sa*, scritta da Minnie Louise Haskins, che continua a parlarci ancora oggi. «Dissi all'uomo che stava all'inizio dell'anno:

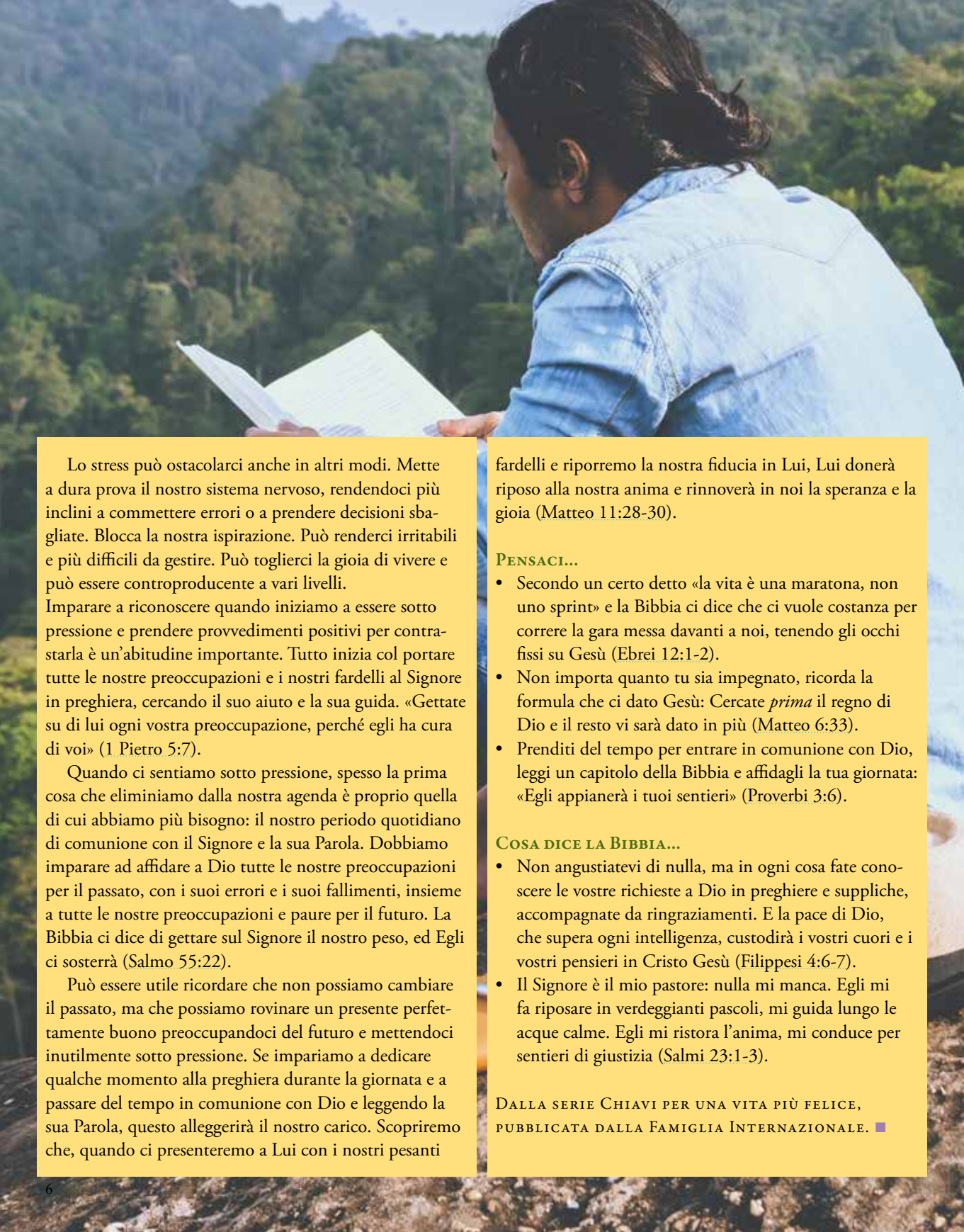
“Dammi una lampada affinché possa inoltrarmi sicura nell'ignoto”. Egli mi rispose: “Esci nelle tenebre e metti la tua mano nella mano di Dio. Sarà per te meglio di una luce e più sicuro di una strada conosciuta”».

Gesù è la luce del mondo e ha promesso che se lo seguiremo non cammineremo nelle tenebre, ma avremo la luce della vita come guida (Giovanni 8:12).

PASSARE TEMPO CON IL MAESTRO

Quando sembra che ci siano più cose da fare che tempo per farle, è facile sentirsi sotto pressione. In questi momenti, possiamo ritrovarci ad accantonare il tempo da dedicare alla Parola di Dio, alla preghiera e alla comunione con Lui.

Come Marta nella Bibbia, possiamo ritrovarci «affannati e agitati per molte cose». Gesù ricordò dolcemente a Marta che «una sola cosa è necessaria», e cioè «la parte buona» che non ci sarà mai tolta. Che cos'è questa parte buona? La sorella di Marta, Maria, ce ne dà un esempio: «Sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola» (Luca 10:38-42).



Lo stress può ostacolarci anche in altri modi. Mette a dura prova il nostro sistema nervoso, rendendoci più inclini a commettere errori o a prendere decisioni sbagliate. Blocca la nostra ispirazione. Può renderci irritabili e più difficili da gestire. Può toglierci la gioia di vivere e può essere controproducente a vari livelli. Imparare a riconoscere quando iniziamo a essere sotto pressione e prendere provvedimenti positivi per contrastarla è un'abitudine importante. Tutto inizia col portare tutte le nostre preoccupazioni e i nostri fardelli al Signore in preghiera, cercando il suo aiuto e la sua guida. «Gettate su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi» (1 Pietro 5:7).

Quando ci sentiamo sotto pressione, spesso la prima cosa che eliminiamo dalla nostra agenda è proprio quella di cui abbiamo più bisogno: il nostro periodo quotidiano di comunione con il Signore e la sua Parola. Dobbiamo imparare ad affidare a Dio tutte le nostre preoccupazioni per il passato, con i suoi errori e i suoi fallimenti, insieme a tutte le nostre preoccupazioni e paure per il futuro. La Bibbia ci dice di gettare sul Signore il nostro peso, ed Egli ci sosterrà (Salmo 55:22).

Può essere utile ricordare che non possiamo cambiare il passato, ma che possiamo rovinare un presente perfettamente buono preoccupandoci del futuro e mettendoci inutilmente sotto pressione. Se impariamo a dedicare qualche momento alla preghiera durante la giornata e a passare del tempo in comunione con Dio e leggendo la sua Parola, questo alleggerirà il nostro carico. Scopriremo che, quando ci presenteremo a Lui con i nostri pesanti

fardelli e riporremo la nostra fiducia in Lui, Lui donerà riposo alla nostra anima e rinnoverà in noi la speranza e la gioia (Matteo 11:28-30).

PENSACI...

- Secondo un certo detto «la vita è una maratona, non uno sprint» e la Bibbia ci dice che ci vuole costanza per correre la gara messa davanti a noi, tenendo gli occhi fissi su Gesù (Ebrei 12:1-2).
- Non importa quanto tu sia impegnato, ricorda la formula che ci dato Gesù: Cercate *prima* il regno di Dio e il resto vi sarà dato in più (Matteo 6:33).
- Prenditi del tempo per entrare in comunione con Dio, leggi un capitolo della Bibbia e affidagli la tua giornata: «Egli appianerà i tuoi sentieri» (Proverbi 3:6).

COSA DICE LA BIBBIA...

- Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù (Filippesi 4:6-7).
- Il Signore è il mio pastore: nulla mi manca. Egli mi fa riposare in verdeggianti pascoli, mi guida lungo le acque calme. Egli mi ristora l'anima, mi conduce per sentieri di giustizia (Salmi 23:1-3).

DALLA SERIE CHIAVI PER UNA VITA PIÙ FELICE,
PUBBLICATA DALLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

IL PROFESSORE ITINERANTE

JOYCE SUTTIN

STAVO ASCOLTANDO UN PODCAST quando questa citazione ha attirato la mia attenzione: «Il dolore è un professore itinerante. Il dolore bussa e i saggi dicono: “Entra, siediti con me. Insegnami ciò che devo sapere”». ¹

Ero in ansia per la settimana che stava per iniziare. Non sapevo come sarei riuscita a fare tutto ciò che era scritto nella mia agenda: cose che dovevo o desideravo fare. Sono entrata in fretta nella lavanderia e ho notato dei fogli sul pavimento. Mi sono chinata per raccogliarli, ma ho valutato male la distanza da un mobile e quando mi sono rialzata ho sbattuto la testa contro l'angolo del mobile.

Un'esplosione di dolore. Ho tastato la testa con una mano e l'ho sentita bagnata, poi ho visto il sangue. Ho preso dei fazzoletti di carta e del ghiaccio per curare il bernoccolo che cresceva. Potevo solo stare sdraiata, applicare il ghiaccio e cercare di capire cosa stesse succedendo. Dio stava riorganizzando il mio programma, in modo che venisse cancellato tutto tranne la cosa più importante? E se così era, *qual era* la cosa più importante?

Ho chiamato il chiropratico e quando ci sono andata quella mattina mi ha detto che mi ero procurata un mini colpo di frusta. Se lo avessi ignorato, ci sarebbe voluto molto tempo per guarire, ma se avessi interrotto tutto e me ne fossi presa cura, presto mi sarei sentita meglio.

Quindi, i miei piani per la settimana sono cambiati. Niente più corsi di ginnastica. Niente più passeggiate al mattino presto. Niente più commissioni. Niente più realizzazioni. Niente più preparativi. Niente più buone azioni. La mia agenda di cose che dovevo o volevo fare è



stata improvvisamente cancellata. Riuscivo a malapena ad affrontare i compiti più essenziali. Dovevo soprattutto stare ferma.

A poco a poco, mi sono sentita grata di non essermi fatta male in modo peggiore e nella quiete ho iniziato a imparare qualcosa. Gran parte del disagio che provavo non era dovuto al fatto di aver battuto la testa. Era il dover spiegare agli altri la mia assenza improvvisa, il non poter fare le cose che volevo o che sentivo di dover fare, o il rimproverare me stessa per la mia goffaggine.

Quando mi sono permessa di stare tranquilla e riposare, ho sentito un nuovo tipo di guarigione pervadere la mia anima. Ho capito che era proprio ciò di cui avevo bisogno. Mi ero sentita sotto pressione e non ero stata in grado di dire di no alle entrate della mia agenda che mi stavano soffocando. Mi sono resa conto che la nuova quiete che mi era stata imposta avrebbe dovuto essere la parte più importante della mia agenda fin dall'inizio.

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

1. Glennon Doyle

EQUILIBRIO NON È LA PAROLA GIUSTA

MARIE ALVERO

HO LETTO L'ARTICOLO DI UN LIFE COACH SUL MITO DELLA «VITA EQUILIBRATA». Diceva che l'aspettativa di riuscire a bilanciare esattamente la giusta quantità di sonno, lavoro, gioco, esercizio fisico, istruzione, intimità, tempo di qualità con i figli e qualsiasi altra cosa succeda ogni giorno è ridicola e impossibile. Quando ho letto questa frase è stata come se si fosse accesa una luce nella mia anima e ho capito perché non avrei mai potuto raggiungere, né tanto meno mantenere, questa inafferrabile «vita equilibrata». È davvero una ricerca ridicola e impossibile!

L'equilibrio non è dividere le giornate di 24 ore con la giusta quantità di tempo per ogni categoria. L'equilibrio è molto più dinamico e premeditato: aggiungere un po' più di questo, togliere un po' di quello, in modo da soddisfare i bisogni ed evitare che le condizioni diventino tossiche. Ha un aspetto diverso per ogni persona, è diverso in ogni stagione della vita.

Mi sono resa conto che la saggezza per sapere cosa e quando è una qualità che mi farà sempre avere bisogno di Gesù. Non avrò mai una vita così scorrevole e organizzata da non aver bisogno della sua opinione per decidere le priorità. Non che non sia strutturata: lavoro a orari prestabiliti, non posso scegliere se pagare le bollette o no, e c'è una certa gerarchia nelle mie priorità e nei punti miei non negoziabili, che sono:

- Fede: tempo con Gesù, lasciare che la Parola di Dio guidi la mia vita.

- Famiglia: matrimonio e figli.
- Finanze: lavoro, mantenere a galla l'attività.
- Forma fisica: sonno ed esercizio fisico, buona alimentazione.
- Amicizie: la comunità che ci circonda, la chiesa, gli amici e i vicini; l'attenzione ai bisogni della comunità.
- Divertimento: può essere una cosa grande o piccola e dovrebbe essere presente in tutte le altre cose, ma bisognerebbe anche dedicare un po' di tempo a questo aspetto.¹

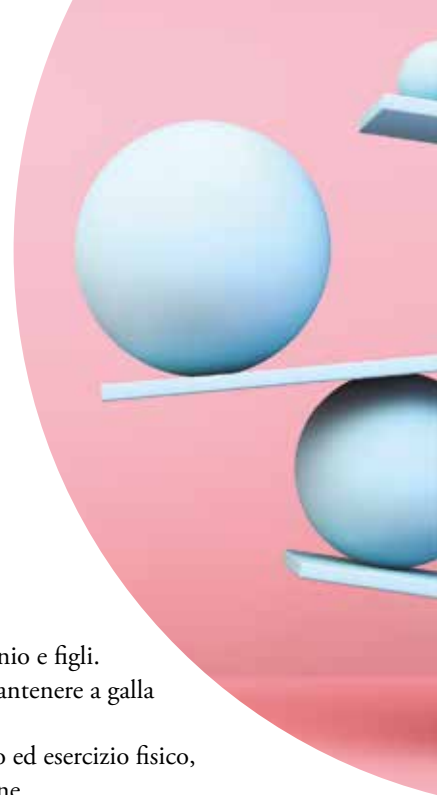
Fin da quando i miei figli erano piccoli, mi sono sempre posta queste domande: quali sono le cose importanti? E cosa succede quando le facciamo per bene?

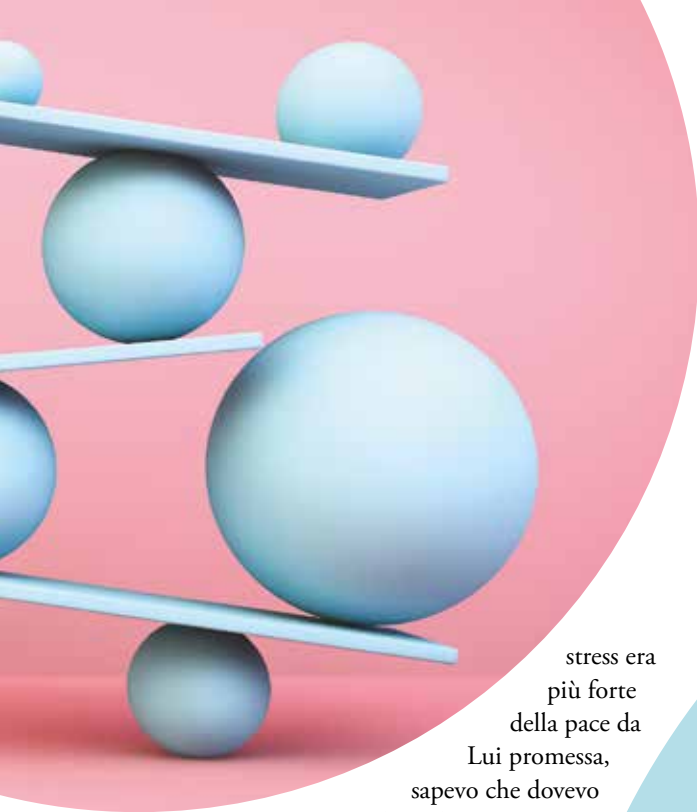
Per esempio, quando eravamo molto occupati e concentrati su un trasloco o sul nostro lavoro e i bambini non ricevevano la solita attenzione, mi chiedevo spesso: «Sono felici? Sembrano ancora sicuri e a posto?» Se la risposta era sì, sapevo che andavamo bene. Se invece era negativa, avremmo dovuto cambiare le nostre priorità.

Se io e mio marito eravamo eccezionalmente occupati e non passavamo molto tempo insieme, mi chiedevo se eravamo ancora innamorati e felici. Se la risposta era sì, allora andava bene. Se era no, dovevamo fare qualche aggiustamento.

Se riuscivo a calmare il mio spirito e la Parola di Dio parlava ancora al mio cuore, sapevo che il mio legame con Gesù era a posto. Se non ero calma e la voce dei fattori di

1. Per altre informazioni, vedi *What Really Works: Blending the Seven Fs for the Life You Imagine* di Paul Batz e Tim Schmidt.





stress era
più forte
della pace da

Lui promessa,
sapevo che dovevo
cambiare le mie priorità.

Non sto cercando di scrivere un libro intero. Il punto è semplicemente che l'obiettivo non è l'equilibrio. L'obiettivo è fare la cosa giusta al momento giusto, e questo richiede un'attenzione e un senso delle priorità molto più profondi.

Gesù è un esempio straordinariamente buono di questo. Se si esaminano i Vangeli, si vedrà che non si concentrava sulle stesse cose ogni giorno. A volte si concentrava sulla predicazione e sulla guarigione delle folle. Poi si ritirava da solo a pregare. Altre volte una persona era al centro della sua attenzione. A volte faceva cose banali. A volte faceva cose fantastiche. Ovunque si trovasse, quella situazione riceveva la sua attenzione. Non svolgeva più attività contemporanea-mente, con un tabulato e una lista. Soddisfaceva le necessità che gli si presentavano, si concentrava sul compito da svolgere e si affidava al Padre per ciò di cui aveva bisogno giorno per giorno.

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

SCONFIGGI LO STRESS

Affidate a lui tutte le vostre preoccupazioni e ansietà, perché egli ha cura di voi. —*1 Pietro 5:7*

La nostra angoscia non priva il domani delle sue pene; si limita a privare il presente della sua forza.

—*Charles Haddon Spurgeon*

Per un sollievo immediato, prova a rallentare il tuo ritmo di vita. —*Lily Tomlin*

Riposati; un campo che ha riposato dà una messe abbondante.

—*Ovidio (43 a.C.–17/18 AD)*

Lo stress non è quello che ci succede, ma la nostra reazione a quello che succede. E possiamo scegliere quale reazione avere.

—*Maureen Killoran*

Lo stress crede che tutto sia un'emergenza. —*Natalie Goldberg*

L'arma migliore contro lo stress è la nostra capacità di scegliere un pensiero piuttosto di un altro. —*William James*

Se ti concentri sul lato negativo di qualsiasi situazione, puoi aspettarti un alto livello di stress. Se invece cerchi di vedere il bene in ogni situazione, il livello del tuo stress diminuirà di molto. —*Catherine Pulsifer*

Affiderò tutti i miei problemi a Dio: non possono preoccuparlo. —*Joseph Hall*

PERDONO

RAFAEL HOLDING



«SIGNORE, SE IL MIO FRATELLO PECCA CONTRO DI ME, QUANTE VOLTE GLI DOVRÒ PERDONARE?» chiesero un giorno a Gesù. «Fino a sette volte?» «No, fino a settanta volte sette» (Matteo 18:21–22). In altre parole, non dovremmo mai smettere di perdonare.

Questo è amore! E Gesù non stava parlando solo di perdonare amorevolmente e pazientemente fratelli, marito o moglie, o amici, ma anche superiori e colleghi prepotenti, sottoposti ribelli e vicini litigiosi — tutti, chiunque siano. È talmente contrario alla natura umana, che una pazienza così amorevole può venire solo da Dio.

Dio non ti ha forse perdonato «settanta volte sette»? Questo non ti fa desiderare di offrire agli altri lo stesso amore, la stessa misericordia e lo stesso perdono, così che possano arrivare a conoscerlo e a provare il suo perdono?

«L'amore è paziente, è benevolo» (1 Corinzi 13:4). «Il servo del Signore non deve litigare, ma deve essere mite con tutti, capace di insegnare, paziente. Deve istruire con mansuetudine gli oppositori» (2 Timoteo 2:24–25). ■

Molti hanno paura di perdonare perché pensano di dover ricordare i torti per poterne imparare qualcosa. La verità è l'opposto. Grazie al perdono, il torto perde la sua stretta emotiva su di noi, così che possiamo trarne una lezione. Grazie alla forza e all'intelligenza del cuore, la libertà offerta dal perdono dona una maggiore intelligenza che opera più efficacemente nella situazione. —David e Bruce McArthur, *Il cuore intelligente*, 1997.

Quando perdono, non porto con me pallottole nel mio viaggio. Sono privo di ogni mio esplosivo, di tutte le mie munizioni di rabbia e vendetta. Non devo «serbare rancore» (Levitico 19:17–18).

Non sono in grado di rispettare questo requisito. Va oltre i miei limiti. Potrei mormorare parole di perdono, ma non posso rivelare un cielo terso, azzurro e luminoso, senza una nuvola di tempesta in preparazione da qualche parte.

Ma il Signore della grazia può farlo per me. Può cambiare il mio clima. Può crearne uno nuovo. Può «rinnovare in me uno spirito saldo» (Salmi 51:10) e in quell'atmosfera nuova non vivrà niente che possa avvelenare e distruggere. I rancori periranno e la vendetta darà luogo alla benevolenza, quella presenza forte e cordiale che fa la sua dimora nel cuore rinnovato. —John Henry Jowett (1864–1923)

PERCHÉ DOVREI PERDONARE?

D: PERCHÉ MAI DOVREI PERDONARE CHI MI HA FATTO DEL MALE? NON SAREBBE COME ASSOLVERLO DALLA SUA COLPA? PERCHÉ DOVREI LASCIARE CHE SE LA CAVI COSÌ?

R: Per quanto possa essere difficile perdonare, la tua situazione non può migliorare finché non fai quel passo importantissimo.

Tutto comincia comprendendo che il perdono non serve esclusivamente, e nemmeno principalmente, all'altra persona. Devi perdonare chi ti ha fatto un torto anche per il tuo stesso benessere emotivo e spirituale; è una parte essenziale del processo di guarigione. Ecco tre motivi per farlo:

Primo, ti aiuta a evitare l'effetto velenoso che un atteggiamento privo di perdono ha su chi lo conserva. Se rifiuti di perdonare chi ti ha fatto un torto, la tua mente e il tuo spirito diventano terreno fertile per ogni tipo di atteggiamento negativo e distruttivo, come l'odio, il rancore, la rabbia e il desiderio di vendetta. Non sarai mai felice in quello stato. Il perdono è l'antidoto, è l'agente di un cambiamento positivo che con il tempo può riparare al danno fatto.

Secondo, anche se nelle circostanze quei sentimenti possono sembrare giustificati, se li metti in pratica, o anche solo li alimenti, diventi altrettanto colpevole di chi ti ha offeso. Due torti non fanno una ragione.

Terzo, nella preghiera che ha preso il nome di "Padre Nostro", Gesù ci ha insegnato a chiedere e a concedere il perdono. «Perdonaci i nostri debiti, come anche noi perdoniamo ai nostri debitori. [...] Perché, se voi perdonate agli uomini le loro offese, il vostro Padre celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonate agli uomini le loro offese, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre» (Matteo 6:12-15).

Il perdono non cambia il passato, ma offre un futuro molto migliore. ■

UN DANNO AUTOINFLITTO

Se un serpente a sonagli viene chiuso in un angolo, può diventare così frenetico da mordersi accidentalmente con le sue zanne mortali. Allo stesso modo, quando una persona cova odio e risentimento nel cuore, spesso viene ferita dal veleno della sua stessa cattiveria. Pensa di ferire i suoi nemici mostrando la sua ira, ma il vero danno è inflitto nel profondo della sua anima. Non si ottiene mai nulla cedendo alla passione oscura del rancore e della rabbia.

Quando qualcuno ci fa un torto, dobbiamo imparare a perdonare e chiedere a Dio di riempire del suo amore il nostro cuore. È l'unico modo per non essere feriti dal rancore, dall'ira e dalla rabbia. —Henry G. Bosch



A photograph of a man and a woman painting a wall green. The man, in the foreground, is wearing a striped t-shirt and jeans, and is painting with a roller. The woman, in the background, is wearing a light-colored shirt and overalls, also painting with a roller. The wall is a solid green color.

Impegnarsi per la pace

SIMON BISHOP

SONO ANDATO A TROVARE UN AMICO che mi ha chiesto un consiglio su per suo problema. Un ex collega si era trasferito e aveva avviato una propria attività in diretta concorrenza con la sua. Aveva portato con sé parte della clientela del mio amico. Lui era preoccupato per la perdita di affari, ma soprattutto voleva parlare della rabbia e delle emozioni negative che provava ogni volta che passava davanti all'attività dell'ex collega o che pensava alla situazione.

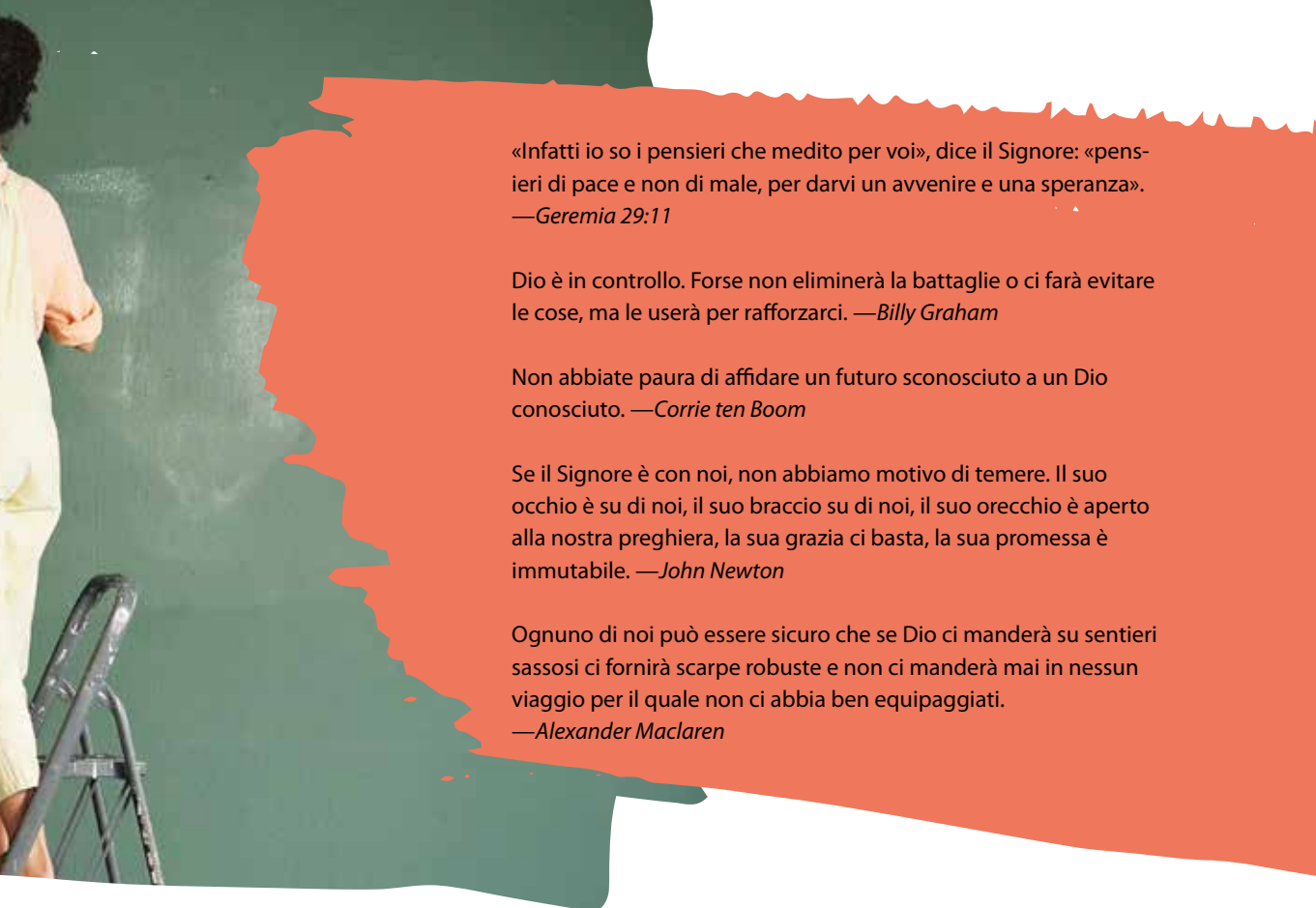
Mi ha ricordato una situazione in cui mi sono trovato anni fa, quando un gruppo di missionari di un altro paese ci scrisse e chiese di unirsi alla nostra missione qui nelle Filippine. Dopo averci riflettuto a lungo, decidemmo di invitarli, anche se significava cercare una sistemazione più grande, perché avremmo dovuto avere un posto dove potessero vivere anche loro. Trovai una casa grande, ma aveva bisogno di grandi riparazioni. Dovemmo sostituire tutti i pavimenti per i danni causati dalle termiti, tutti i tubi dell'acqua, tutte le zanzariere e altro ancora. Tutti i risparmi della nostra missione furono investiti in quella casa. Poi, quando

loro arrivarono, fu subito evidente che avevamo visioni e idee diverse sul tipo di missione che ognuno di noi si sentiva chiamato a svolgere.

Pensai che, dato che erano nuovi nel Paese, la cosa giusta da fare sarebbe stata quella di permettere loro di stare nella casa che avevamo ristrutturato e in cui ci eravamo trasferiti da poco e che ci era costata tutto. Lo facemmo e Dio fece un miracolo per noi. Sebbene ci fossero voluti mesi per trovare quella casa e poi mesi per ripararla, pulirla e prepararla, quando ricominciai a cercare casa, nel giro di una settimana trovammo una casa fantastica, in buone condizioni e in una buona posizione, con tutto ciò di cui avevamo bisogno.

Quando all'inizio compresi che non saremmo stati in grado di lavorare insieme alla squadra che era arrivata, i miei pensieri e le mie emozioni passarono momenti turbolenti, dalla tristezza alla frustrazione, fino alla preoccupazione per il fatto che avremmo dovuto ricominciare da zero.

Leggendo la Bibbia, mi imbattei in questa storia in Genesi 26 sul patriarca Isacco (figlio di Abramo).



«Infatti io so i pensieri che medito per voi», dice il Signore: «pensieri di pace e non di male, per darvi un avvenire e una speranza». —*Geremia 29:11*

Dio è in controllo. Forse non eliminerà la battaglia o ci farà evitare le cose, ma le userà per rafforzarci. —*Billy Graham*

Non abbiate paura di affidare un futuro sconosciuto a un Dio conosciuto. —*Corrie ten Boom*

Se il Signore è con noi, non abbiamo motivo di temere. Il suo occhio è su di noi, il suo braccio su di noi, il suo orecchio è aperto alla nostra preghiera, la sua grazia ci basta, la sua promessa è immutabile. —*John Newton*

Ognuno di noi può essere sicuro che se Dio ci manderà su sentieri sassosi ci fornirà scarpe robuste e non ci manderà mai in nessun viaggio per il quale non ci abbia ben equipaggiati. —*Alexander Maclaren*

Potreste trovare interessante l'intero capitolo, ma eccone un riassunto:

La tribù di Isacco non aveva una terra propria; vivevano come affittuari o ospiti di vari re e governanti in Canaan. L'acqua è scarsa in quella parte del mondo, ma il Signore benedisse Isacco così che, ovunque scavasse pozzi, trovò acqua in abbondanza. Spesso, però, le persone che vivevano intorno a lui diventavano gelose e iniziavano a litigare per la fonte d'acqua. Per evitare conflitti, Isacco si spostò più volte e ogni volta il Signore benedisse i suoi sforzi per trovare l'acqua e provvide a lui. Alla fine, uno dei re che inizialmente aveva scacciato Isacco dal suo territorio si recò da lui per stringere un patto di pace, poiché vedeva che Isacco aveva Dio dalla sua parte ed era sempre benedetto, e il re voleva condividere quelle benedizioni.

Questa storia mi aiutò ad avere fede che stavo facendo la cosa giusta nel cercare la pace, anche se ciò significava una perdita personale significativa. Mi motivò anche a non cedere a sentimenti di rancore o di rabbia per la situazione, ma a concentrarmi sul cercare

di fare del mio meglio per servire Dio e ubbidirgli. E le benedizioni vennero. È stato incredibile!

In questi tempi in cui sembra che tutti vogliano lottare per ciò che ritengono giusto, per non essere prevaricati o per cercare di vendicarsi dei torti subiti, credo sia importante ricordare che Gesù ha detto: «Beati quelli che si adoperano per la pace, perché saranno chiamati figli di Dio». E più avanti, nello stesso sermone, ha detto: «Se uno vuole litigare con te e prenderti la tunica, lasciagli anche il mantello» (Matteo 5:9, 40).

Anche se non credo che sia sbagliato difendere i nostri diritti o i nostri interessi, come cristiani dobbiamo ricordare che è Dio a comandare. Anche se a volte sembriamo perdenti mentre sosteniamo la nostra fede e i nostri principi cristiani, Dio è più che in grado di compensare qualsiasi perdita, e non ci fa bene nutrire rabbia o rancore verso gli altri. Tanto è tutto nelle mani di Dio!

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



LUCE NELLE TENEBRE

ROSANE CORDOBA

ERA LA FINE DEL 1974. Avevo diciotto anni e avevo fatto il viaggio via terra da Londra all'India con alcuni amici, lungo il cosiddetto "sentiero hippie". Attraversammo Istanbul, Teheran, Kabul, il Kashmir, Hyderabad e infine arrivammo a Goa, dove ci stabilimmo per qualche settimana in una capanna sulla spiaggia. Ero una giovane adulta molto insicura, spaventata dal futuro e alla disperata ricerca di un senso alla mia vita.

Ho sempre amato i bambini, così feci amicizia con una ragazzina che alloggiava con i suoi genitori hippy e altri giovani francesi in una casa a circa 400 metri dal sentiero che dalla spiaggia portava alla nostra villetta. Con il consenso della madre, andavo a prenderla tutti i pomeriggi per farla giocare sulla spiaggia tranquilla e poi la riportavo a casa prima del tramonto. Mi assicuravo sempre di riportare a casa la mia piccola amica prima di sera. In quella zona remota non c'era elettricità e io avevo molta paura del buio.

L'inverno si avvicinava e le giornate si accorciavano. Un giorno persi la cognizione del tempo e quando riprendemmo il sentiero il sole era già tramontato. Riuscivo a vedere solo una piccola candela in lontananza che mi conduceva a casa sua. Entrando dalla porta sul retro, la

casa era completamente silenziosa, ma potevo vedere sua madre e i suoi amici seduti in cerchio intorno a quella piccola candela, che guardavano la sua luce e meditavano. Un senso di pace pervadeva tutta la casa e persino la mia giovane e vivace amica entrò in punta di piedi per rispetto del momento.

Mi fermai per qualche minuto ad assaporare l'atmosfera, poi tornai a casa da sola. Nonostante il buio fitto davanti a me, non avevo più paura. La visione di quella candela danzante permeava la mia mente e sapevo che tutto sarebbe andato bene.

Qualche settimana dopo, incontrai un gruppo di giovani cristiani che mi aiutarono a trovare la strada della rettitudine e della gioia che solo Gesù può dare. Ero libera dalla confusione e dalla paura. Ora avevo uno scopo nella mia vita. Era come se nella mia anima si fosse accesa una candela e non sarei mai più rimasta sola al buio.

La Bibbia ha molto da dire sulla luce. Ecco alcuni dei molti versetti su questo argomento:

«Gesù parlò loro di nuovo, dicendo: "Io sono la luce del mondo; chi mi segue non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita"» (Giovanni 8:12).

Ti senti spaventato, perso, solo o senza speranza? Gesù ti ama e vuole essere il tuo compagno costante. Egli ha detto: «Ecco, io sto alla porta [del tuo cuore] e busso. Se uno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui e cenerò con lui ed egli con me» (Apocalisse 3:20). Gesù ha promesso di entrare nella tua vita e di riempirti della sua gioia, della sua pace e del suo amore.

Se non hai ancora ricevuto Gesù come tuo Salvatore, puoi farlo rivolgendogli questa preghiera: *Gesù, credo che Tu sei il Figlio di Dio e che sei morto per me e sei risorto dai morti. Ti prego di perdonare tutti i miei peccati. Ti invito a entrare nel mio cuore e nella mia vita. Riempimi del tuo amore e del tuo Spirito Santo e concedimi il dono della vita eterna. Amen.*



«Quelli che guardano [il Signore] sono illuminati, nei loro volti non c'è delusione. Quest'afflitto ha gridato, e il Signore l'ha esaudito; l'ha salvato da tutte le sue disgrazie» (Salmi 34:5-6).

«Il Signore è la mia luce e la mia salvezza; di chi temerò? Il Signore è il baluardo della mia vita; di chi avrò paura?» (Salmi 27:1).

«Sì, tu sei la mia lampada, Signore, e il mio Dio illumina le mie tenebre» (2 Samuele 22:29).

«Tu hai salvato l'anima mia dalla morte, hai preservato i miei piedi da caduta, perché io cammini, davanti a Dio, nella luce dei viventi» (Salmi 56:13).

«La tua parola è una lampada al mio piede e una luce sul mio sentiero» (Salmi 119:105).

Ti senti perso e senza speranza? Hai paura dell'oscurità che ti circonda e di tutti i problemi che la vita sembra gettarti addosso? Cerca la luce che ti guiderà dove devi andare. Gesù è la luce e in Lui non ci sono tenebre!

ROSANE CORDOBA VIVE IN BRASILE. È UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE, FA TRADUZIONI E PRODUCE MATERIALE PER BAMBINI RELIGIOSO E DI FORMAZIONE DEL CARATTERE. ■

DA GESÙ CON AMORE

GETTA TUTTE LE PREOCCUPAZIONI

Vieni a Me con tutti i tuoi pesi, le tue preoccupazioni e le tue ansie e troverai il mio riposo che ho promesso per la tua anima (Matteo 11:28-29). I tuoi fardelli possono essere troppo pesanti per te, ma non lo sono per Me. Le mie spalle sono abbastanza larghe per portare qualsiasi carico tu mi porti.

La mia Parola ti insegna a gettare su di me tutte le tue ansie e preoccupazioni, sapendo che mi prendo cura di te (1 Pietro 5:7). Ma forse ti chiederai: «In pratica, come *faccio* a gettare su di Te le mie preoccupazioni, Signore?» Inizia col prenderti qualche minuto per riflettere sulla tua situazione. Quali sono i pesi che ti porti addosso? Cosa ti rende ansioso e stressato?

Poi prenditi del tempo per affidarmi questi fardelli uno per uno, chiedendomi di occuparmi di tutto ciò che ti preoccupa. Ricorda la mia promessa che ti sosterrò e non permetterò che tu sia scosso o che vacilli (Salmi 55:22). Una volta che mi avrai reso note le tue richieste in preghiera, ringraziandomi, confida che la mia pace custodirà il tuo cuore e i tuoi pensieri (Filippesi 4:6-7).

Qualunque sia l'origine delle tue preoccupazioni, gettare su di Me i tuoi affanni renderà il tuo carico più leggero. Vieni dunque a Me con tutti i tuoi pesi e confida che, nei momenti di stress o di difficoltà, Io sono sempre con te. La mia gioia ti darà forza e la mia pace che supera la tua comprensione umana ti sosterrà (Neemia 8:10).

