

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 24 • Numero 6

CREATI PER LA COMUNITÀ

Mostrare l'amore di
Gesù

Formare abitudini nuove

Suggerimenti pratici
per la tecnologia

Riflessioni sull'amicizia

Costruire qualcosa di
speciale





QUALCHE PAROLA D'INTRODUZIONE CONTINUIAMO A PROSPERARE

È stata una conversazione breve, ma mi ha lasciato un ricordo indelebile. Una mia amica mi ha raccontato di essere andata a un barbecue informale nel suo quartiere la domenica pomeriggio. Era nuova in città e non conosceva nessuno. Se n'è andata triste e frustrata. Nessuno aveva conversato con lei e si era sentita sola ed esclusa. Era tornata la settimana

successiva con risultati sostanzialmente identici.

La terza settimana, c'era un'altra nuova arrivata, proprio come lei, ma quella donna sorrideva e andava da una persona all'altra per chiacchierare. La mia amica ha iniziato a osservarla. L'altra donna non aspettava che qualcuno le si avvicinasse, ma prendeva l'iniziativa di presentarsi e trascorrevano del tempo a conoscere ogni persona nuova, divertendosi molto.

È possibile che l'espressione triste della mia amica avesse tenuto le persone a distanza, ma sono felice di poter dire che alla terza domenica aveva imparato a essere più cordiale e accogliente. E presto si è sentita a proprio agio con la sua nuova comunità di amici.

Mi sono identificata con questa storia perché anch'io ho difficoltà a conoscere nuove persone, specialmente in situazioni che non mi sono familiari. Ma con la pratica, nel corso degli anni è diventato più facile e ho incontrato persone davvero interessanti! Quasi tutti hanno una storia da raccontare se sono un ascoltatore interessato. E io imparo tantissimo.

Nel numero di questo mese esploreremo come costruire una comunità, coltivare amicizie, relazionarci con le persone e comprendere i fardelli degli altri. Impareremo anche a vedere i nostri fardelli attraverso il prisma dell'amore e del piano di Dio per noi. I nostri collaboratori di questo mese condividono esperienze personali che arricchiscono la nostra comprensione di cosa significhi vivere la nostra cristianità in termini semplici e pratici. E a proposito di cristianità pratica, «Formare abitudini nuove» alle pagine 8-9 offre ottimi consigli su una vera sfida dei nostri giorni: come controllare il nostro uso della tecnologia prima che sia lei a controllare noi. Tutto questo tesoro di informazioni è a portata di mano!

Vi auguriamo che l'edizione di *Contatto* di questo mese sia una benedizione nel vostro cammino con il Signore.

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.

© 2026 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.



LE SUE SCARPE

CURTIS PETER VAN GORDER

«**NON GIUDICARE UN UOMO FINCHÉ NON HAI CAMMINATO UN PAIO DI CHILOMETRI NELLE SUE SCARPE**». Una persona che sapeva il significato di questa frase era probabilmente Madre Teresa. Dopo aver vissuto tra i più poveri dei poveri in India per quasi trent'anni (e l'avrebbe fatto per quasi altri venti), le fu concesso il Premio Nobel per la Pace. Cominciò il suo discorso d'accettazione con queste parole: «La vita è vita», poi proseguì spiegando che tutti gli esseri umani sono speciali e hanno un grande valore, chiunque siano; solo dopo che abbiamo imparato a rispettare questo fatto, possiamo cominciare ad aiutarli a migliorare la loro vita.

La maggior parte della gente non avrebbe problemi a camminare in un paio di eleganti scarpe firmate, o delle migliori scarpe sportive, ma quanti vorrebbero infilarsi le scarpe di un povero lavoratore? Quando vivevo in Uganda, vidi per strada un paio di scarpe che per me divennero un simbolo dell'Africa e della sua gente dolce ma povera.

Dalle macchie di cemento era ovvio che il loro ultimo proprietario era stato un muratore. Come molte altre persone che notai in quel paese, indubbiamente passava lunghe giornate a lavorare nel caldo soffocante, senza alcuna protezione contro il sole, con solo un paio di pezzi di canna da zucchero per pranzo. Aveva usato quelle scarpe fino a che i buchi nelle suole erano diventati così grandi che le scarpe avevano perso ogni utilità. Quando non aveva più senso continuare a indossarle, le aveva abbandonate lì dove le avevo trovate io. Ovviamente non

era sua intenzione, ma quelle scarpe servirono a mettere i miei problemi nella giusta luce.

Quando, alcuni giorni dopo, un ragazzo bussò alla mia porta chiedendo aiuto, non ebbi alcun dubbio su cosa fare. Aveva vinto una borsa di studio per entrare in collegio, ma c'era un requisito che non poteva soddisfare: non aveva scarpe. Mi chiese se avevo un paio di scarpe in più da dargli. Quelle che io indossavo in quel momento gli calzavano alla perfezione, così gliele diedi.

No, un semplice atto di cortesia non fece di me un santo al livello di Madre Teresa, ma credo che in quel momento provai un pizzico di quel che l'aveva motivata per tutti quegli anni: «L'amore di Cristo ci costringe» (2. Corinzi 5:14).

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCRITTORE INDIPENDENTE E UN MIMO; HA SVOLTO ATTIVITÀ MIS-
SIONARIE IN DIECI PAESI DIVERSI DAL 1971 E ORA
VIVE IN GERMANIA, CON SUA MOGLIE PAULINE. ■



CREATI PER LA COMUNITÀ

PETER AMSTERDAM

LA CULTURA CONTEMPORANEA SPESSE PROMUOVE L'INDIVIDUALISMO e l'autosufficienza come virtù da coltivare, mentre la Bibbia insegna che siamo stati creati per la comunità. Il cristianesimo non è mai stato concepito per essere vissuto in un vuoto; è destinato a essere condiviso in amorevole comunione e unità con gli altri e a diffondersi in mezzo a quelli che sono al di fuori della nostra comunità di fede. Dio non ci ha creati come esseri isolati che vivono la propria vita da soli.

Dio stesso ci viene rivelato nelle Scritture come una perfetta comunità trinitaria: un unico essere divino in tre persone distinte, Padre, Figlio e Spirito Santo, che esistono eternamente in un amorevole rapporto interpersonale. Dio ha creato gli esseri umani a sua immagine e somiglianza come esseri relazionali (Genesi 1:26). Dopo aver creato Adamo, il primo essere umano, Dio disse: «Non è bene che l'uomo sia solo; gli farò un aiuto adatto a lui» (Genesi 2:18).



Fin dall'inizio, l'intenzione di Dio era che gli esseri umani fossero in relazione con gli altri e con Lui. Quando Adamo ed Eva disobbedirono a Dio, la comunione che avevano con Lui fu interrotta, con la conseguente caduta dell'umanità (Vedi [Genesi 3](#)). Dio, però, ha fatto in modo di ripristinare la comunione dell'umanità con Lui mediante il sacrificio di Gesù sulla croce. Dopo la morte, la risurrezione e l'ascensione di Cristo, la chiesa è stata costituita come comunità di credenti e viene indicata nella Bibbia come il corpo di Cristo. «Ora voi siete il corpo di Cristo e sue membra, ciascuno per parte sua» ([1. Corinzi 12:27](#)).

Non siamo fatti per vivere da soli. Come ha affermato lo scrittore Paul Tripp, «non siamo stati creati per essere indipendenti, autonomi o autosufficienti. Siamo stati creati per vivere in umile, adorante e amorevole dipendenza da Dio e in amorevole e umile interdipendenza con gli altri. Le nostre vite sono state progettate perché siano progetti comunitari».

La natura stessa dell'essere in comunità con gli altri, lavorare, interagire e collaborare con personalità diverse dalla nostra, donare noi stessi e imparare a relazionarci con gli altri, ci spinge a esercitare il tipo di qualità che Gesù vuole che affiniamo. Le nostre interazioni con gli altri ci aiutano a diventare sempre più simili a Cristo e ci preparano a raggiungere gli altri, a condividere l'amore di Dio in maniera efficace ed essere un suo riflesso vivente per la comunità più ampia intorno a noi.

Dio vuole che manteniamo un rapporto con altre persone ed è così che ci ha progettati. Gesù ha insegnato che amare il prossimo è secondo solo all'amare Dio ([Matteo 22:39](#)). La nostra famiglia, i nostri amici, i nostri colleghi, i nostri vicini e la nostra comunità sono stati introdotti nella nostra

vita da Dio perché potessimo amarli e dimostrare loro la premura di Dio. Come sottolinea John Ortberg:

Ogni giorno, tutte le persone che conosci affrontano la vita con in gioco l'eternità, e la vita ha un modo tutto suo di abbattere le persone. Ogni vita ha bisogno di qualcuno che la incoraggi. Ogni vita ha bisogno di una spalla a cui appoggiarsi di tanto in tanto. Ogni vita ha bisogno di una preghiera che la elevi a Dio. Ogni vita ha bisogno di qualcuno che la sostenga e la stringa tra le braccia ogni tanto. Ogni vita ha bisogno di sentire una voce che le dica: «Non mollare».

COMUNIONE CRISTIANA

Dio vuole che amiamo tutta l'umanità e che siamo un esempio delle sue qualità per le persone che incontriamo e con cui interagiamo quotidianamente. Desidera anche che mostriamo amore per i nostri fratelli cristiani. È il tipo di amore di cui parlava Gesù quando disse: «Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri; come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli, se avrete amore gli uni per gli altri» ([Giovanni 13:34-35](#)).

Poche ore prima di essere arrestato, Gesù pregò suo Padre affinché i discepoli, sia quelli che erano con Lui in quel momento sia tutti quelli che sarebbero venuti in seguito, fossero uniti come lo sono Lui e suo Padre, «affinché il mondo sappia che Tu mi hai mandato e li hai amati come hai amato me» ([Giovanni 17:20-23](#)). Gesù pregò affinché tutti i suoi discepoli fossero uno: un solo corpo, uniti nell'amore; uno nella fede, uno nella missione, uno nella mentalità cristiana.

Quando siamo uniti e siamo riuniti in Lui, Lui è lì con noi. «Perché dove due o tre sono riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro» ([Matteo 18:20](#)). Avere Cristo in mezzo a noi ci aiuta a sentire la sua presenza; la gioia e l'amore ci avvicinano tutti a Lui e gli uni agli altri. Quando i cristiani si riuniscono per stare insieme, questo li rende più forti. Pregare, adorare, celebrare la comunione, avere conversazioni profonde, godere della reciproca compagnia, tutto questo crea un'atmosfera meravigliosa che rafforza e ispira quelli che vi partecipano.

La parola usata nel Nuovo Testamento per descrivere la natura delle nostre relazioni con gli altri cristiani è *koinonia*, una parola greca tradotta in vari modi con parole come *comunione*, *fratellanza*, *relazione stretta* e *partecipazione*. Come membri della sua chiesa, cioè il corpo di





Costruire una comunità

Nel mondo moderno, dove la vita lavorativa e le comunicazioni con gli altri sono spesso mediate dalla tecnologia e dai social media, può richiedere tempo e impegno stringere relazioni significative tra le persone. Forse dovremo cercare dei modi nuovi per creare una comunità, se ci troviamo in una fase della vita in cui abbiamo bisogno di sviluppare nuove reti sociali. Ci sono molte fonti che è possibile esplorare per

Cristo (Colossesi 1:24), siamo in comunione con Cristo e partecipiamo alla sua vita e alla sua missione; siamo anche in comunione gli uni con gli altri e insieme partecipiamo alla vita e alla missione.

Non siamo fatti per essere isole. Dipendiamo dagli altri. Solo Dio sa quante volte le grandi opere fatte da uomini e donne di Dio nel corso dei secoli sono state rese possibili da qualche altro credente che aveva il ministero dell'incoraggiamento e della preghiera. Come ha scritto Rick Warren: «Siamo creati per la comunità, modellati per la fratellanza e formati per una famiglia, e nessuno di noi può realizzare da solo i propositi di Dio».

La partecipazione alla comunità cristiana comprende non solo il riunirsi con altri cristiani, ma anche condividere il Vangelo e impegnarsi in qualche modo nell'avanzamento della missione cristiana. Significa collaborare con Dio e con gli altri nel Grande Mandato di condividere la buona novella con tutti, portare gli altri alla conoscenza salvifica di Cristo e aiutarli a crescere nel loro discepolato (Matteo 18:18-20). Se considerata nel contesto generale del significato del greco originale, la comunione cristiana può essere intesa come partecipazione all'*intero sistema della fede*. Comprende la nostra interazione con Dio e con gli altri cristiani e i nostri sforzi congiunti per vivere il Grande Mandato ed essere sale e luce per il mondo che ci circonda e per la cultura del nostro tempo.

avere fratellanza cristiana e per formare amicizie, come l'adesione a una chiesa locale o a un gruppo di preghiera, o la partecipazione a un'iniziativa di beneficenza o a un gruppo di amici.

Un altro modo per costruire una comunità è il volontariato, che può essere un mezzo per stringere legami di amicizia con gli altri mentre si uniscono le forze per una causa comune. Possiamo partecipare alle iniziative della comunità locale e avvicinarci ai nostri vicini. Possiamo instaurare relazioni entrando a far parte di un club o di un gruppo di persone che condividono un interesse comune, il che a sua volta può aprire la porta alla condivisione della buona novella del Vangelo.

Come cristiani, abbiamo il privilegio e la responsabilità di manifestare l'amore del Signore alle persone della nostra comunità. Dobbiamo mostrare amore a tutta l'umanità, e in particolare alla comunità dei credenti (Galati 6:10). Quindi, quando cerchiamo di costruire relazioni con gli altri e di promuovere un senso di appartenenza e di cameratismo, lo facciamo per, con e attraverso l'amore di Cristo che ci costringe (2 Corinzi 5:14). Vivendo in questo modo, siamo la sua chiesa, il corpo dei credenti, la sua comunità.

PETER AMSTERDAM È UNO SCRITTORE CRISTIANO E UN INSEGNANTE BIBLICO, GIÀ CODIRETTORE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE, UNA COMUNITÀ CRISTIANA ONLINE. ■

CHE COS'È L'AMORE?

ROSANE CORDOBA



AMARE E VOLER BENE SONO TRA LE PRIME PAROLE CHE IMPARIAMO DA BAMBINI, insieme a mamma, papà e altre parole affettuose. Sono sicura che sull'amore siano state scritte più canzoni che su qualsiasi altra parola. Ma cos'è esattamente l'amore? La Bibbia ci dice che «Dio è amore» (1 Giovanni 4:8).

Quando avevo 19 anni, ho iniziato a leggere la Bibbia e ricordo di essere rimasta colpita da un versetto in particolare: «Quello che vale è la fede che opera per mezzo dell'amore» (Galati 5:6). Tutti commettiamo degli errori, ma dobbiamo avere fede e pazienza e non lasciare che gli errori degli altri ci impediscano di amarli.

Come moglie, madre e collega, ho dovuto imparare a perdonare gli altri per le cose sbagliate che mi hanno fatto, anche per azioni che sospettavo fossero intenzionali.

Se non hai ancora accolto Gesù come tuo Salvatore, puoi farlo con la seguente preghiera:
Caro Gesù, credo che sei il Figlio di Dio e che sei morto sulla croce per me affinché, attraverso la tua morte e risurrezione, io possa vivere per sempre con Te in cielo. Ti chiedo di perdonare i miei peccati. Ti apro la porta del mio cuore. Riempimi, ti prego, del tuo Spirito Santo e aiutami a vivere in modo da glorificarti. Guida la mia vita e aiutami a seguirti. Amen.

Questo mi ha aiutato a comprendere meglio il cuore di Dio, che è l'esempio supremo del perdono, la manifestazione dell'amore. Lui sapeva che nessuno di noi può essere buono di per sé, quindi ha dato il suo unico Figlio per la nostra salvezza.

Ho imparato anche che la preghiera è una forma di amore. Ho scoperto che anche quando sentivo di non riuscire a perdonare qualcuno non potevo provare risentimento verso una persona per cui pregavo. Quindi pregavo per loro e confidavo che Dio mi avrebbe dato la grazia di perdonarli.

Sebbene il nostro amore umano sia limitato e molte volte fallisca, ho scoperto che Dio può aiutarmi ad amare anche qualcuno che mi dà sui nervi. «Ogni buon regalo e ogni dono perfetto viene dall'alto e discende dal Padre» (Giacomo 1:17).

L'amore è azione, fiducia, perdono e preghiera. È anche bontà, comprensione, cura, pazienza e molte altre cose meravigliose. Gesù ci ha detto di amare il nostro prossimo come noi stessi e ci ha mostrato che il nostro prossimo è chiunque abbia bisogno del nostro aiuto, indipendentemente dal credo, dal colore della pelle, dalla nazionalità o dalla condizione sociale.

ROSANE CORDOBA VIVE IN BRASILE. È SCRITTRICE, TRADUTTRICE E PRODUCE MATERIALE RELIGIOSO E DI FORMAZIONE DEL CARATTERE DEDICATO AI BAMBINI. ■

FORMARE ABITUDINI

MARIE KNIGHT



NON C'È DUBBIO CHE LA TECNOLOGIA ABBAIA RESO LE COSE PIÙ FACILI E VELOCI. Ricerca e istruzione, comunicazione, trasferimenti di denaro, acquisti, consigli su progetti fai-da-te o suggerimenti sulla salute e molto altro, tutto può essere fatto con pochi tocchi su un telefonino.

Per noi cristiani sono molti i modi in cui possiamo usare la tecnologia a nostro vantaggio nello studio della Parola di Dio, nella nostra comunione con credenti che la pensano come noi e come strumento per aiutare e incoraggiare gli altri.

Ma insieme ai vantaggi arriva anche il pericolo reale e concreto di trascorrere troppo tempo nel mondo virtuale, trascurando le relazioni importanti della vita reale e le questioni quotidiane.

Scorrere i social media, guardare video, ascoltare podcast o audiolibri, dedicarsi ai videogiochi o leggere articoli senza fine, ecc., può occupare gran parte del nostro tempo, che in seguito sembrerà solo tempo sprecato. E di notte può influenzare il sonno, rendendoci intontiti, facendoci arrivare in ritardo al lavoro o ad altre attività, o incapaci di dare il meglio di noi durante la giornata.

Lo so perché ci sono passata spesso. È una trappola in cui è facile cadere perché l'opportunità è quasi sempre letteralmente a portata di mano. Molte volte, si può sprecare un'ora o due solo per aver voluto «controllare una cosa».

La società in generale sta iniziando a diventare più consapevole dei pericoli e dei problemi che le dipendenze digitali possono causare, come la privazione di sonno, i problemi di salute mentale, uno stile di vita sedentario e un comportamento solitario, solo per citarne alcuni.

Quindi, come possiamo proteggerci o rompere il circolo vizioso? Ecco alcuni consigli pratici che potrebbero essere utili:

NUOVE

- 1 RICONOSCI DI AVERE BISOGNO DI CAMBIARE.** Per qualsiasi dipendenza o cattiva abitudine, questo è il punto di partenza. Esamina quali sono i tuoi punti deboli e quali sono i miglioramenti necessari.
- 2 ORGANIZZA IL TUO TEMPO IN MODO INTELLIGENTE E LIMITA IL TEMPO CHE PASSI ONLINE.** Se sai di distrarti facilmente, cerca di rispettare un programma per quanto riguarda il tempo che passi davanti allo schermo.
- 3 DEDICA OGNI GIORNO UN PO' DI TEMPO** ad attività che non richiedono l'uso del telefono, del portatile o di dispositivi digitali. Fai una passeggiata, dedicati a un hobby o riprendine uno vecchio, vai a trovare un amico o fai volontariato presso un ente di beneficenza locale. Concediti del tempo lontano dalla tecnologia moderna per provare la gioia e i benefici di essere consapevole di ciò che ti circonda.
- 4 SE HAI DEI FIGLI, PIANIFICA DELLE ATTIVITÀ DA FARE INSIEME,** come giochi da tavolo, cucina, artigianato, bicicletta o sport.
- 5 CHIEDI AIUTO O PREGHIERE.** La nostra famiglia o i nostri amici spesso conoscono i nostri problemi ancora prima che noi ce ne accorgiamo e possono aiutarci e sostenerci nel superarli e nell'affrontare i punti su cui dobbiamo lavorare.
- 6** Fai in modo che l'ora di andare a letto sia un momento libero da dispositivi digitali. Spesso è in quel momento che ci lasciamo trasportare e questo influisce sul nostro sonno. Inizia una routine serale che preveda la lettura di un libro cartaceo, una tisana, una preghiera per i tuoi amici e i tuoi cari o per il giorno dopo, tenere un diario o qualsiasi altra cosa ti aiuti a rilassarti e distenderti.
- 7** Prega prima di iniziare la giornata. Prima di prendere il telefono come prima cosa al mattino, prenditi qualche minuto per leggere un passo delle Scritture o pregare per la giornata. Inizia la giornata con qualcosa di stimolante e incoraggiante.



Quando si iniziano delle buone abitudini o si superano quelle cattive, è fondamentale avere costanza. All'inizio potrebbe essere difficile, ma con la pratica potrai ottenere il controllo sul tuo tempo e sulle tue abitudini.

Ecco alcuni versetti che possono aiutarti a mantenere gli occhi fissi sul tuo obiettivo:

«Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa; e loro lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi, per una incorruttibile» (1. Corinzi 9:25).

«Badate di non essere come loro e di non perdere il premio delle vostre fatiche, ma comportatevi in modo da ricevere una piena ricompensa dal Signore» (2. Giovanni 1:8).

«È apparsa infatti la grazia di Dio, apportatrice di salvezza per tutti gli uomini, che ci insegna a rinnegare l'empietà e i desideri mondani e a vivere con sobrietà, giustizia e pietà in questo mondo» (Tito 2:11-12).

«Nessuna tentazione vi ha colti, che non sia stata umana; però Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze; ma con la tentazione vi darà anche la via di uscirne, affinché la possiate sopportare» (1. Corinzi 10:13).

«Egli dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato» (Isaia 40:29).

«Molte sono le affezioni del giusto, ma il Signore lo libera da tutte» (Salmi 34:19).

«Io posso ogni cosa in Colui che mi fortifica» (Filippesi 4:13).

MARIE KNIGHT SVOLGE VOLONTARIATO MISSIONARIO NEGLI STATI UNITI. ■

VIVERE CON UN'IDENTITÀ NUOVA

UDAY PAUL



DA ALCUNI ANNI SOFFRO DI UN PROBLEMA CRONICO ALLA SCHIENA. Una delle cause del mio problema era una cattiva postura. Avevo sviluppato l'abitudine di tenere le ginocchia dritte e piegare la schiena quando mi chinavo, mentre avrei dovuto fare il contrario: tenere la schiena dritta e piegare le ginocchia. Recentemente mi sono allenato ad adottare la postura corretta e questo mi ha aiutato e ha migliorato notevolmente i miei problemi alla schiena. Questo mi ha ricordato l'importanza di un allenamento spirituale.

La Bibbia ci dice che quando accogliamo Gesù nel nostro cuore, diventiamo nuove creature. «Le cose vecchie sono passate; ecco, sono diventate nuove» (2 Corinzi 5:17). Ma la salvezza non pone automaticamente fine alla nostra tendenza al peccato. Nella nostra vecchia vita avevamo sviluppato abitudini e modelli di peccato che portiamo con noi nella vita nuova. Dobbiamo indirizzare il nostro cuore verso una direzione nuova, verso la pietà (1 Timoteo 4:7-8). Dobbiamo abbandonare le abitudini del vecchio io e assumere quelle del nuovo io, creato a immagine di Dio (Efesini 4:22-24).

Nella benedizione rivolta alla chiesa di Tessalonica, l'apostolo Paolo pregò affinché Dio li santificasse completamente e affinché il loro spirito, la loro anima e il loro corpo fossero conservati irreprensibili alla venuta di Gesù Cristo (1 Tessalonicesi 5:23). Proprio come il tabernacolo dell'Antico Testamento aveva tre aree principali (il Luogo Santissimo, il Luogo Santo e il Cortile Esterno) possiamo considerare gli esseri umani come dotati di tre entità: spirito, anima e corpo. Il nostro spirito potrebbe rappresentare il Santissimo o la parte più interna del tempio, la nostra anima e la nostra mente potrebbero essere come il Luogo Santo e il nostro corpo come il Cortile Esterno. Quando nasciamo di nuovo, siamo ricreati nel nostro spirito a immagine di Dio. Tuttavia, la nostra anima e la nostra mente devono essere rinnovate perché la pietà si manifesti nel nostro io esteriore (Romani 12:2).

Come credenti, dobbiamo camminare nella consapevolezza della nostra nuova identità in Gesù; siamo resi giustizia di Dio in Lui (2 Corinzi 5:21).¹ Lo Spirito Santo opera in noi mentre abbandoniamo le vecchie abitudini e ne formiamo di nuove. «Colui che ha cominciato in voi un'opera buona la porterà a compimento fino al giorno di Gesù Cristo» (Filippesi 1:6). «È Dio infatti che opera in voi il volere e l'agire secondo il suo disegno benevolo» (Filippesi 2:13).

UDAY PAUL È UNO SCRITTORE INDIPENDENTE E UN INSEGNANTE;
FA BASE IN UGANDA. ■

1. <https://www.gotquestions.org/to-be-sin-for-us.html>

Quando la vita è DIFFICILE

D: A VOLTE LA VITA SEMBRA DIFFICILE O ASSOLUTAMENTE INGIUSTA. NON POSSO FARE A MENO DI CHIEDERMICI PERCHÉ, SE DIO MI AMA DAVVERO, NON INTERVIENE PER CAMBIARE LE COSE PER ME?

R: Dio ama ciascuno di noi individualmente e vuole che lo amiamo e viviamo vicino a Lui. Ha un piano per ciascuno di noi e sa che questo tirerà fuori il meglio di noi e a lungo andare sarà la cosa migliore che ci possa accadere.

Lavora in modo diverso nel cuore e nella vita di ciascuno di noi, perché siamo tutti diversi e Lui sa qual è la cosa migliore per realizzare i suoi obiettivi per ognuno. Tutto però ha lo stesso scopo. Vuole che ci rendiamo conto che da soli non ce la facciamo e che abbiamo bisogno di Lui; a quel punto vorremo fare la sua volontà più della nostra.

Alcuni hanno dei problemi fisici che Lui usa per attirarli più vicini a Sé. Altri potrebbero avere una buona salute ma soffrire qualche altra perdita e questo li spinge a rivolgersi a Lui per riempire quel vuoto. Alcuni

potrebbero avere prosperità, potere o fama in questo mondo, solo per scoprire che queste cose possono essere un grande peso che non soddisferà mai il loro bisogno più profondo e questo li induce a chiedere aiuto a Dio mediante la preghiera e la lettura della sua Parola.

In quanto a noi cristiani, Lui opera in tutte le nostre esperienze e non sempre le cose sembrano giuste o eque; ma qualsiasi cosa lasci capitare a te, non dimenticare che Gesù ti vuole bene. Se Dio si prende la briga di contare i capelli sul tuo capo, come dice Gesù ([Matteo 10:30](#)), chiaramente si preoccupa per te.

La prossima volta che passi un momento particolarmente difficile, o che la vita ti sembra ingiusta, rivolgiti al Signore attraverso la sua Parola. Digli che lo ami qualsiasi cosa succeda e che conti su di Lui perché faccia cooperare tutto al tuo bene, come la sua Parola promette ([Romani 8:28](#)). Dio non ti lascerà e non ti abbandonerà mai. ■



RIFLESSIONI SULL'AMICIZIA

GABRIEL GARCÍA V.



NON AVEVO MAI APPREZZATO COSÌ TANTO LE AMICIZIE come durante la mia recente crisi di salute. Dopo un serio intervento al cuore durato otto ore, seguito da due giorni di coma farmacologico, mi sono svegliato e ho scoperto che io e mia moglie eravamo sostenuti e accuditi da una straordinaria rete di cari amici, per non parlare delle *centinaia* di messaggi provenienti da tutto il mondo che ho ricevuto per telefono e via e-mail. L'incoraggiamento e l'empatia dei miei amici mi hanno dato la spinta di cui avevo bisogno per recuperare le forze. Attraverso questa esperienza ho compreso il valore dell'amicizia.

Improvvisamente, ho scoperto che ogni momento che avevo dedicato a tutte quelle persone – ogni telefonata, ogni visita che avevo fatto e ogni messaggio che avevo scritto – aveva costruito qualcosa di speciale. A volte sono così preso dal lavoro che procrastino la risposta a un messaggio personale o la preghiera per qualcuno. Eppure, dopo la mia recente traversia, ho capito il valore di dedicare tempo a un amico o di concentrare la mia attenzione su un collega che ha bisogno di chi lo ascolti.

D'altra parte, le amicizie sincere non *sempre* richiedono un grande investimento di tempo. Avevamo un'amica che non vedevamo da diversi anni e che si è presentata al pronto soccorso dell'ospedale proprio prima del mio intervento chirurgico. È una dottoressa molto conosciuta e quando ha saputo della mia situazione è corsa in ospedale per farmi forza. È stata così veloce che è arrivata in ospedale *prima* dell'ambulanza! Non riesco a descrivere quanto questo mi abbia incoraggiato in quel momento cruciale.

Mentre ero disteso nel mio letto d'ospedale quella settimana, leggere i diversi messaggi di amici e conoscenti ha avuto un ruolo importante nella mia guarigione. «Quanto è buona una parola detta al tempo giusto!» (Proverbi 15:23).

Spesso sentiamo parlare di amici che ci tradiscono o che non ci sono quando c'è bisogno di loro, e anche la Bibbia ne parla, in particolare di Giuda nel caso di Gesù, e di molti altri nella vita di Davide. Ma ci sono anche quelli che stanno al nostro fianco o che si fanno vivi nel momento del bisogno. Come ho visto in quel momento difficile, decine di amici erano lì per sostenermi nella mia debolezza e per dare sostegno alla nostra famiglia.

Per costruire quella lealtà è bastato un po' di tempo, un po' di attenzione sincera, una preghiera per chi si trovava in difficoltà, una parola di fiducia per chi passava un momento di ansia, una telefonata al momento giusto, un tocco di umorismo,



un complimento per un lavoro ben fatto. Come dice il proverbio: «Un amico vuole bene sempre, è nato per essere un fratello nella sventura» (Proverbi 17:17).

Teniamo presente che Gesù, nonostante fosse il Figlio di Dio, ci ha trattato da amici (vedi Giovanni 15:14-15). E per una lettura stimolante sulle amicizie profonde, leggi le storie di Ruth e Naomi (Ruth 1:16-17) e di Davide e Gionatan (1 Samuele 18:1-4).

Qualche anno fa, andava di moda l'espressione «fare rete», l'idea di creare un elenco di contatti che potesse rivelarsi utile in seguito. Ma il concetto biblico è molto diverso. Gesù disse di fare del bene e di dare liberamente, senza aspettarsi nulla in cambio (vedi Luca 6:35). Disse anche: «Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date» (Matteo 10:8). Se diamo con la speranza di essere prima o poi ripagati, potremmo perdere la gioia che nasce dall'amore disinteressato.

Alcuni decenni fa, il famoso cantante brasiliano Roberto Carlos ha scritto una canzone che ha lasciato il segno in tutta l'America Latina e che ancora oggi viene trasmessa dalle radio di tutto il continente. Il

testo dice: «Voglio avere un milione di amici per poter cantare

più forte. Voglio portare questo canto amico a

chiunque ne abbia bisogno». In effetti,

nel momento della mia sofferenza, ho sentito di avere un milione di amici.

Se ti senti solo, se ti trovi isolato o tendi a essere un recluso, voglio incoraggiarti a entrare in contatto con gli altri. Prendi l'iniziativa e avvia una



conversazione amichevole. Ascolta con empatia. Offri una mano. Come dice quella piccola poesia:

Sono uscito per trovare un amico,
ma non sono riuscito a trovarne uno;
sono uscito per essere un amico,
e gli amici erano dappertutto.

*

«Due valgono più di uno solo, perché sono ben ricompensati della loro fatica. Infatti, se l'uno cade, l'altro rialza il suo compagno; ma guai a chi è solo e cade senza avere un altro che lo rialzi!» (Ecclesiaste 4:9-10).

«A colui che è afflitto, l'amico dovrebbe mostrare clemenza, anche se egli dovesse abbandonare il timore dell'Onnipotente» (Giobbe 6:14).

«L'olio e il profumo rallegrano il cuore; così fa la dolcezza di un amico con i suoi consigli cordiali. Non abbandonare il tuo amico né l'amico di tuo padre; [...] una persona a te vicina vale più di un fratello lontano» (Proverbi 27:9-10).

GABRIEL GARCÍA VALDIVIESO FA PARTE DELLA REDAZIONE DI CONTATTO. È SCRITTORE, TRADUTTORE E PODCASTER. VIVE IN CILE CON SUA MOGLIE SALLY. ■





CHI SI RICORDA DI TE

AMY JOY MIZRANY

ERO IN UNA SALA CONFERENZE, verso il fondo, e osservavo una riunione che si svolgeva nella parte anteriore della sala. I dipendenti di un'azienda stavano salutando un membro del gruppo che se ne andava. Quando il manager ha chiesto ai presenti di condividere alcune parole gentili sulla persona che se ne andava, nessuno, tranne il collega con cui lavorava direttamente, ha avuto qualcosa da dire su di lei. Alcuni si sono alzati e hanno cercato di balbettare un saluto. «Sembrava sempre molto simpatica». «Anche se non abbiamo mai parlato, il suo lavoro sembrava molto ben organizzato».

Mentre lasciavo la sala, l'intera situazione mi è sembrata terribilmente triste. Aveva lavorato con quelle persone per anni e solo una di loro la conosceva davvero. La probabilità che il gruppo ne sentisse la mancanza in maniera unica e insostituibile era minima.

Questo mi ha quasi spaventata. Ho pensato alle *mie* interazioni con i colleghi e mi sono chiesta: sarebbe stato così anche per me? O mi avrebbero ricordato non solo come una persona che era lì sul posto, ma come *Amy*, per quella che sono, per quello che penso, per come li ho fatti sentire? Molti aspetti della mia vita lavorativa comportano molte interazioni personali: insegnamento, consulenza, organizzazione, pianificazione e pratica. Mi sono chiesta se mi stessi impegnando davvero per migliorare la vita delle persone. Come mi avrebbero ricordato?

Questa minicrisi mi ha spinto a osservare gli altri con cui lavoravo. Ho riflettuto su quali colleghi potevo dire

di conoscere davvero. E ho iniziato a notare qualcosa di interessante. Quelli che erano più «conoscibili» cercavano sempre di conoscere tutti gli altri. Parlavano con tutti durante gli eventi sociali, si assicuravano di salutare anche il collega «meno importante» e mostravano interesse per i progetti altrui. In breve, quelli che vedevano gli altri erano a loro volta visti. Quelli che erano rivolti all'esterno ispiravano naturalmente gli altri a rivolgersi verso di loro. Quelli che erano più influenti lo erano perché si preoccupavano degli altri e, in cambio, le persone si preoccupavano di loro.

Avere un impatto e creare una comunità, mi sembra, si riduce ad avere amore. Amare l'umanità abbastanza da investire in ogni persona. Dare valore alle relazioni e coltivarle.

Come disse Paolo in Romani 14:7, nessun uomo dovrebbe vivere (o morire) solo per se stesso. E Gesù disse che l'amore più grande che esista consiste nel dare la propria vita (e il proprio senso di importanza, la propria individualità o indipendenza) per gli altri (Giovanni 15:13). In un'epoca in cui così tante persone soffrono di isolamento e solitudine, connettersi e amare chi ci circonda è uno dei doveri essenziali di un cristiano. È un obiettivo che penso renderebbe orgoglioso Gesù.

AMY JOY MIZRANY LAVORA COME MISSIONARIA IN SUDAFRICA CON HELPING HAND. ■



VINCI IL MALE CON IL BENE

MARIE ALVERO

ROMANI 12 È UNO DI QUEI CAPITOLI che ogni volta che lo leggo mi colpisce particolarmente. Se sento che il mio cammino di fede è un po' fuori strada, mi indica chiaramente la via. Ecco cosa dice:

Amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda. Non siate pigri nello zelo; siate invece ferventi nello spirito, servite il Signore. Siate lieti nella speranza, forti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera, solleciti per le necessità dei fratelli, premurosi nell'ospitalità. Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite. Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri; non aspirate a cose troppo alte, piegatevi invece a quelle umili. Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi. rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini. Se possibile, per quanto questo dipende da voi, vivete in pace con tutti. [...] Non lasciarti vincere dal male, ma vinci con il bene il male (Romani 12:10-21).

Questo versetto offre una guida chiara su come affrontare le difficoltà del mondo odierno, proprio come

ai tempi dei Romani. Spesso ci lamentiamo che il mondo sia in uno stato di grande malvagità, e non abbiamo torto, ma è *sempre* stato così. Tutti questi versetti della Bibbia parlano al mio cuore, ma amo particolarmente l'ultimo: «Non lasciarti vincere dal male, ma vinci il male con il bene».

I versetti precedenti ci insegnano cosa sia il «bene». È un elenco di comportamenti e atteggiamenti contrari al mondo. Sperare con gioia nelle promesse di Dio, essere pazienti nella sofferenza, pregare invece di essere ansiosi, prendersi cura degli altri e condividere ciò che si ha, non arrabbiarsi, incontrare le persone nel loro cammino, confidare in Dio per la giustizia, fare uno sforzo in più per mettere in pratica il perdono.

Se comincio a sentirmi disperata o a pensare che i miei sforzi siano inutili, questo passo mi aiuta a riorientarmi verso ciò che è vero. È molto semplice, ma mi colpisce ogni volta! Mi dice come seguire Gesù, nonostante i tanti titoli dei notiziari che possono turbarmi

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



DA GESÙ CON AMORE

AMORE IN AZIONE

Vi ho chiamati amici e vi ho incaricati di amare gli altri come io ho amato voi (Giovanni 15:12-15). Sono le vostre azioni quotidiane a coltivare un amore che crea amicizia e comunità. È un amore che si manifesta con la vostra premura verso gli altri e la vostra disponibilità a donare voi stessi per essere amici, compagni e ascoltatori. Significa stare al fianco di chi vive un periodo di solitudine o di dolore, incoraggiare gli altri nel momento del bisogno e aiutarli a sollevare i loro pesi.

Potete riflettere il mio amore sugli altri attraverso azioni e gesti di gentilezza e di premura, aiutandoli a portare i loro pesi e mostrando loro considerazione e attenzione. Prendetevi il tempo di notare le persone che vi circondano e di apprezzarle, di offrire loro parole di incoraggiamento e speranza. Cercate dei modi per rendere la loro giornata un po' più luminosa, più fiduciosa, meno stressante e meno pesante.

C'è una gioia speciale nel mettere gli altri e i loro bisogni prima dei vostri. Le azioni e i gesti gentili non avvantaggiano solo chi li riceve, ma anche voi stessi. La gioia che viene dalle azioni premurose e generose produce un profondo senso di appagamento e di scopo. Quando fai qualcosa di gentile e amorevole per un altro, ricevi in cambio una benedizione. Ho promesso che, quando dai ciò che hai ricevuto, riverserò su di te le mie benedizioni in buona misura, fino a traboccare (Luca 6:38).