

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 24 • Numero 8

MAI SOLI

Dio è sempre con te

Un dono da scoprire

La bellezza della quiete

Luce negli anni d'oro

Visti, amati e necessari

Ciò a cui anelano gli angeli

La gioia della salvezza





QUALCHE PAROLA D'INTRODUZIONE SE CI VAI, VENGO ANCH'IO

Ti è mai capitato di essere invitato a un evento a cui non avevi mai partecipato prima e che ti metteva un po' di ansia? In quella situazione, forse hai detto al tuo migliore amico: «Se ci vai tu, ci vado anch'io. Ma se non ci vai, non ci vado nemmeno io».

È quello che Mosè disse al suo «amico» Dio quando lui e gli Israeliti erano in viaggio verso la Terra Promessa. Durante il viaggio ci furono diverse ribellioni e il Signore disse a Mosè che avrebbe mandato un angelo davanti a loro per guidarli, ma che Lui stesso non sarebbe andato con loro. Mosè ribadisce il suo impegno a cercare le vie di Dio e il Signore promette: «La mia presenza ti accompagnerà e ti darò riposo». Mosè risponde: «Se la tua presenza non mi accompagnerà, non farci partire da qui». Non sarebbe andato da nessuna parte senza Dio! (Per la storia completa, vedi Esodo 33).

Cosa distingueva il popolo ebraico dal resto del mondo di quei tempi? Viaggiava con Dio. E ancora oggi Dio è irremovibile nella sua promessa ai suoi seguaci: «Non ti lascerò e non ti abbandonerò» (Ebrei 13:5). Disse anche: «Abiterò in mezzo a loro e camminerò con loro; sarò il loro Dio ed essi saranno il mio popolo» (2 Corinzi 6:16).

Dio ha promesso di camminare con te ogni giorno, ma non solo: Lui vive in chi segue Cristo e ha stabilito la sua residenza nella tua anima (Giovanni 14:23). Davvero una cura per la solitudine! Lui ti resterà accanto nei momenti belli e in quelli brutti. Puoi confidargli tutti i tuoi desideri e i tuoi sogni segreti ed essere sicuro che comprenderà i desideri più profondi del tuo cuore.

Nel numero di questo mese vediamo che è possibile coltivare amicizie quando siamo disposti a uscire dal nostro piccolo mondo privato e a vedere i bisogni degli altri. E apprendiamo che Gesù desidera essere il nostro migliore amico, come chiarisce l'articolo di fondo, «Mai soli», alle pagine 4-6. Gli articoli di questo numero sono stati selezionati per aiutarci a rafforzare il nostro rapporto con Dio e avvicinarci agli altri, alleviando così la nostra solitudine mentre facciamo il possibile per rendere il mondo un posto migliore. È una situazione vantaggiosa per tutti.

Il numero di questo mese sia una benedizione per te!

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.

NON CI SONO LACRIME IN CIELO

ROSANE CORDOBA

HO IMPARATO AD APPREZZARE OGNI DONO, grande o piccolo, che ricevo da Colui dal quale provengono tutte le benedizioni. La libertà di trovare la propria identità in Gesù e di sapere di essere figlio o figlia del Re fa impallidire tutto il resto.

Tuttavia, la vita va avanti e può essere difficile affrontare le sue salite, le sue discese, le sue curve e le sue montagne. So però che la fiducia nell'amore del nostro Creatore può sostenerci in questi momenti bui, insieme al conforto degli amici e della famiglia.

Ricordo il grande dolore che ho provato da adolescente quando il mio ragazzo mi ha lasciata. Eravamo con un gruppo di amici quando me lo ha detto. Poiché non volevo che mi vedessero piangere, sono andata in un piccolo parco adiacente e lì, da sola, ho pianto.

Poi, istintivamente, ho iniziato a cantare canzoni d'amore e di speranza per consolarmi. Ho ricordato altri eventi tristi della mia vita, come quando un caro amico è morto in un incidente stradale. Dopo aver riflettuto su ciascuno di questi ricordi, ho cantato una canzone e mi è sembrato che la mia anima venisse lavata da quelle melodie. Ben presto la pace ha riempito il mio cuore, il dolore è scomparso e sono riuscita a tornare dai miei amici con in volto un sorriso.

Eric Clapton, il famoso cantante e compositore, racconta nella sua biografia che ci fu un periodo della sua vita, dopo la morte di suo figlio in un incidente all'età di quattro anni, in cui provò così tanto dolore e tristezza che trascorse un anno in isolamento, piangendo la sua perdita e suonando la chitarra. Alla fine decise che per onorare



la memoria di suo figlio avrebbe scritto una canzone di conforto. Compose *Tears in Heaven*, Lacrime in Cielo, una canzone che all'epoca raggiunse il primo posto nella hit parade e che ancora oggi offre consolazione a molti nei momenti di dolore.

Pensare al Cielo, il luogo dove Dio asciugherà tutte le lacrime dai nostri occhi, è un ottimo antidoto alla tristezza. E qui sulla Terra, una canzone, un sorriso, un abbraccio, una parola di conforto e una preghiera sincera possono aiutare a portare un tocco di paradiso a noi e agli altri e ricordarci un Dio d'amore che un giorno sistemerà tutte le cose!

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

MAI SOLI

A full-page background image showing a person and a child standing on a rocky mountain peak, holding hands and looking out over a vast, hazy landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. In the background, there are silhouettes of mountains and a body of water.

PETER AMSTERDAM

L'AUTORE DEL LIBRO DELL'ECCLESIASTE ha scritto queste sagge parole senza tempo: «Per ogni cosa c'è la sua stagione, c'è un tempo per ogni cosa sotto il cielo» (Ecclesiaste 3:1). Nel corso della vita, ognuno di noi passa per diverse stagioni: periodi di abbondanza e periodi di bisogno, periodi in cui la nostra vita è così piena che «la nostra coppa trabocca» (Salmi 23:5) e periodi aridi in cui ci sono spazi vuoti là dove una volta erano pieni. Spesso è in questi periodi che impariamo a essere contenti in qualunque situazione ci troviamo, grazie a Gesù che ci dà forza (Filippesi 4:11-13).

Le prove, le difficoltà e le perdite che affrontiamo portano nella nostra vita crescita spirituale e benedizioni quando riponiamo la nostra fiducia nel Signore e permettiamo allo Spirito Santo di operare nella nostra vita. Naturalmente, è molto più facile essere contenti e confidare nel Signore quando le cose vanno bene, quando siamo circondati dai nostri cari e dagli amici, quando godiamo di buona salute e non abbiamo bisogno di nulla. Ma quando le cose non vanno bene, impariamo a dipendere dal Signore e scopriamo la sua gioia anche in circostanze difficili (Neemia 8:10).

Nei tempi in cui viviamo, la vita presenta fattori e sfide unici, quali il mondo non ha mai sperimentato prima. L'avvento della tecnologia moderna ha facilitato le comunicazioni, ma ha anche portato alla perdita del senso di comunità e dell'impegno personale con gli altri. In molti casi, la sostituzione del luogo di lavoro tradizionale con quello virtuale e il passaggio di alcuni aspetti dell'istruzione agli spazi online ha portato a una diminuzione delle opportunità di stringere amicizie. Di conseguenza, numerose organizzazioni della salute hanno messo in guardia da una «epidemia di solitudine» nel mondo di oggi.

Come cristiani, non siamo immuni alle sfide della solitudine e dell'isolamento. Potremmo trovarci in un periodo in cui siamo meno in contatto con le altre persone per vari motivi: problemi di salute, la perdita di una persona cara, il pensionamento o delle limitazioni nella nostra mobilità dovute all'avanzamento dell'età. In quei momenti può essere difficile trovare un senso e uno scopo nella nostra vita quotidiana e questo può farci provare un senso di disperazione e depressione.

Non siamo stati creati per vivere da soli. Fin dall'inizio della Bibbia, vediamo che Dio ci ha creati per vivere in comunità con gli altri (Genesi 1:27-28; 2:18). Le nostre interazioni con gli altri (e in particolare con altri cristiani) ci danno incoraggiamento e forza, rafforzano la nostra fede e portano gioia e ispirazione nella nostra vita. Le nostre relazioni con le persone — con le nostre famiglie, gli amici e i colleghi di lavoro, nella nostra chiesa o comunità, nella società o nel quartiere — possono plasmare e modellare i contorni della nostra routine quotidiana e aggiungere significato ai nostri compiti quotidiani. Se

quella struttura comunitaria viene meno o è inaccessibile, queste perdite possono avere un impatto negativo sul nostro benessere emotivo e spirituale.

Quando attraversiamo un periodo di solitudine, è importante rivolgerci ai nostri fratelli cristiani e chiedere preghiera e sostegno. Parlare agli altri delle nostre difficoltà permette loro di offrirci conforto, preghiera e sostegno. Il conforto che riceviamo da Dio e dagli altri credenti ci renderà a nostra volta capaci di offrire sostegno agli altri. «Egli ci consola in ogni nostra afflizione affinché, mediante la consolazione con la quale siamo noi stessi da Dio consolati, possiamo consolare quelli che si trovano in qualunque afflizione» (2 Corinzi 1:4).

RIVOLGERSI AGLI ALTRI

I periodi di solitudine ci aiutano a diventare più consapevoli di ciò che gli altri vivono, specialmente quelli che non conoscono ancora il Signore, e ad essere attenti a questo nelle nostre interazioni con le persone nella vita quotidiana. Spesso non possiamo sapere cosa stanno vivendo le persone, ma la Bibbia ci insegna a guardare ogni persona con gentilezza e compassione; questo ci impone di prestare attenzione e guardare al di là delle apparenze esteriori.

Siamo esortati a riflettere l'amore e la misericordia di Cristo sulle persone che incontriamo e a fare la differenza nella loro vita, quando possibile, anche se siamo in contatto con loro solo di sfuggita. Lo Spirito di Dio può operare attraverso le nostre interazioni con gli altri, per quanto possano essere brevi, per essere testimoni del suo amore e della sua compassione (Colossesi 3:12). Possiamo pronunciare parole di fede e di speranza nella vita di qualcuno, anche in un incontro occasionale.

Semplici gesti di gentilezza possono aiutare ad alleviare la solitudine di qualcuno e fargli capire che c'è qualcuno che si prende cura di lui o di lei. Potremmo rimanere sorpresi dall'impatto che anche le piccole interazioni possono avere, non solo nel dare speranza e conforto agli altri, ma anche nel darci un senso di appagamento e di scopo. Le nostre interazioni con gli altri, anche se brevi, possono arricchire la nostra vita e aiutare sia le persone che assistiamo sia noi stessi a sentirci connessi e meno isolati.



SEMPRE CON NOI

Il nostro rapporto con Dio e con la sua Parola fornisce un punto fermo alla nostra fede quando attraversiamo un periodo di solitudine nella nostra vita. Non siamo mai soli! Qualunque siano le circostanze, non siamo soli. Gesù è con noi costantemente, ogni secondo di ogni giorno. «Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine dell'età presente» (Matteo 28:20).

Possiamo approfittare dei momenti di solitudine per avere un rapporto più stretto con il Signore, con la consapevolezza della sua costante compagnia mentre «praticiamo la presenza di Cristo», un termine attribuito a fra Lorenzo della Resurrezione, un monaco francese del XVII secolo. Fra Lorenzo lavorava nella cucina di un monastero, dove trascorrevano le giornate cucinando e pulendo. Decise che mentre svolgeva il suo lavoro avrebbe mantenuto una conversazione continua con Dio. Credeva che si potesse godere della presenza di Dio in qualsiasi momento.

Quando ti ritrovi in un periodo di solitudine, la compagnia costante del Signore ti darà speranza, ti donerà la sua pace che supera ogni comprensione e ti aiuterà a riempire i vuoti (Filippesi 4:7). Coltivando una consapevolezza più profonda della presenza di Cristo, troveremo il suo conforto, la sua compagnia e un senso di appartenenza che non ci deluderà mai. «Egli ha detto: “Non ti lascerò e non ti abbandonerò”» (Ebrei 13:5).

In quei momenti, potremmo aver bisogno di modificare la nostra prospettiva e fare uno sforzo deliberato per riflettere sulla bontà del Signore e sulla sua fedeltà nel corso della nostra vita. Chiedi al Signore di stabilizzare i tuoi pensieri (Proverbi 16:3) e di aiutarti a concentrarti sulle cose che contano e che dureranno, sulle «cose di lassù, non quelle che sono sulla terra» (Colossesi 3:2).

È importante anche cercare nuovi modi per costruire una comunità con gli altri, secondo le nostre

possibilità, che sia attraverso il volontariato, la partecipazione a un ministero cristiano o a una chiesa, l'adesione a qualche comunità online, oppure avvicinandoci ai nostri vicini. Scegli di usare il tuo tempo e le tue energie in modi positivi che promuovono la salute e la pace e rafforzano la fede. Pensa a come puoi toccare la vita degli altri, anche in piccoli modi, come attraverso un'e-mail, una telefonata, un sorriso o una parola di incoraggiamento.

Come cristiani, abbiamo la certezza che, indipendentemente dalle difficoltà che incontriamo nella vita, abbiamo ricevuto il dono della grazia di Dio e la promessa della speranza eterna (1 Pietro 5:10). Gesù è il nostro Buon Pastore (Giovanni 10:11). Quando siamo stanchi, possiamo riposare in Lui e trovare nuova forza e resilienza. Lui è sempre con noi.

«Certo, la tua bontà e il tuo amore mi seguiranno tutti i giorni della mia vita, e io abiterò nella casa del Signore per sempre» (Salmo 23:6 ^{NIV}). Possiamo confidare nella promessa che la bontà e l'amore di Dio sono immutabili e saranno con noi tutti i giorni della nostra vita, e possiamo attendere con gioia il giorno in cui saremo con il Signore in cielo per sempre.

PETER AMSTERDAM È UNO SCRITTORE CRISTIANO E UN INSEGNANTE BIBLICO; ORA IN PENSIONE, È STATO CODIRETTORE DI LFI, UNA RETE CRISTIANA ONLINE. ■

CIÒ A CUI ANELANO GLI ANGELI

UDAY PAUL

MI HA SPESSO INCURIOSITO IL PASSO DELLE SCRITTURE in cui, dopo aver parlato della predicazione del Vangelo e della salvezza dei credenti, la Bibbia dice: «Anche gli angeli bramano scrutare queste cose» (1 Pietro 1:12). Quali sono le cose degli esseri umani che gli angeli bramano contemplare? Dopo tutto, gli angeli sono un ordine superiore di creature rispetto all'umanità (Ebrei 2:9) e sono più saggi e più potenti degli esseri umani (2 Pietro 2:11).

Un aspetto importante dell'esperienza umana che gli angeli non potranno mai provare è la gioia della salvezza, dell'essere liberati dalla schiavitù del peccato e del passare dalle tenebre alla luce gloriosa (1 Pietro 2:9). Quando Adamo ed Eva si ribellarono nel Giardino dell'Eden, l'umanità cadde dalla grazia e dall'intima comunione con Dio. Da allora siamo stati schiavi del peccato (Giovanni 8:34). Gesù ha dato la sua vita per noi sulla croce del Calvario per redimerci dal potere del peccato e liberarci (Giovanni 8:36). Dio non ha mandato suo Figlio a morire per gli angeli, ma per noi. Come dice la canzone:

«Santo, santo», cantano gli angeli in coro,
e con loro m'aspetto di far risuonare le corti del Cielo;
ma quando canto la storia della redenzione, essi
ripiegano le ali,
perché gli angeli non hanno mai provato la gioia della
nostra salvezza.

—*Johnson Oatman, Jr. (1856–1922)*

Un altro privilegio concesso all'umanità è quello di camminare per fede e non per visione (2 Corinzi 45:7). Gli angeli vivono alla presenza di Dio e in un luogo di tale luce e splendore che lodarlo e adorarlo è per loro naturale. Noi crediamo in Dio e confidiamo in Lui per fede, anche se non siamo in grado di sperimentarlo con i nostri sensi fisici (1 Pietro 1:8).

Alcune delle nostre esperienze e prove terrene possono anche spezzarci il cuore in un modo che gli angeli

possono solo osservare. Ma Dio promette che tutto ciò che ci succede nella vita alla fine concorrerà al nostro bene perché noi Lo amiamo (Romani 8:28).

Gesù Cristo, il Figlio di Dio, ha concesso all'umanità un privilegio grandissimo quando ha assunto l'aspetto di un essere umano ed è diventato uno di noi. Lo ha fatto per poterci comprendere meglio e diventare il nostro intercessore davanti al Padre (Ebrei 2:16-17). Ora è esaltato alla destra di Dio e concede liberamente la sua grazia a tutti quelli che lo invocano (Romani 10:12).

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



A black and white photograph of a person standing in profile, looking out over a body of water. The person is silhouetted against the light background. Above them, the intricate, bare branches of a tree spread across the top half of the frame. The overall mood is contemplative and solitary.

UNA PANDEMIA DI SOLITUDINE

GABRIEL GARCÍA V.

MOLTI ARTICOLI DI CRONACA ci avvertono che una piaga peggiore del Covid sta devastando i Paesi di tutto il mondo, una piaga dai sintomi silenziosi ma dagli effetti letali. Alcuni l'hanno definita la globalizzazione della solitudine, un tipo di epidemia che si sta diffondendo in tutto il mondo con conseguenze devastanti.

Molte persone conducono una vita di isolamento, reclusione e ritiro. Viviamo in un mare di solitudine, dove la tecnologia «touch» ha sostituito il tocco umano.

«Ai nostri tempi la solitudine è una ferita aperta», afferma l'intervistatore ed editorialista cileno Cristián Warnken. E aggiunge: «Ci preoccupiamo molto del cambiamento climatico, ma parliamo e facciamo poco

a proposito del crescente deserto che si insinua nelle relazioni umane».

«La solitudine può letteralmente accorciare la nostra vita», dichiara Michel Poulain, demografo belga specializzato in studi sulla longevità, che ha introdotto il concetto di *zone blu*, regioni del mondo in cui le persone hanno vite eccezionalmente lunghe. Afferma che «nelle zone blu le persone danno priorità alle relazioni sociali, si riuniscono nelle piazze, parlano nei caffè e giocano insieme. Il contatto sociale è un principio davvero essenziale. In queste comunità, le relazioni interpersonali sono al centro della vita quotidiana». Il consiglio che ci dà è di «cercare di parlare con due o tre persone durante il giorno».



Anche molti giovani sono afflitti da questa mancanza di compagnia umana; i bambini non riescono ad avere contatti significativi con gli altri e sono esposti a depressione o a idee suicide. La soluzione è solo medica? Limitarsi a medicalizzare il problema sarebbe semplicistico, quando si tratta anche di una questione sociale e spirituale.

Possiamo noi cristiani fare qualcosa per alleviare questo malanno? In effetti, abbiamo una cornucopia di risorse. Lo Spirito di Dio può darci forza e mostrarci modi creativi per aiutare. Se conosciamo una persona sola, possiamo farle una telefonata. Se notiamo che la gente passa raramente a trovare un vicino, possiamo passare a salutarlo e a chiedergli se ha bisogno di qualcosa. Se qualcuno inizia a raccontare una storia lunga e dettagliata — spesso segno che non ha nessuno con cui conversare — possiamo ascoltarlo. Possiamo far sapere alle persone che sembrano isolate che siamo lì per loro. Questi sacrifici sono graditi a Dio (Ebrei 13:16).

Come dice Rick Warren, siamo stati «creati per la comunità».

Badando gli uni agli altri e amando il prossimo come noi stessi (Marco 12:30-31), possiamo contribuire a porre rimedio a questa malattia, anche se solo nel nostro angolo di mondo. E quando ci rivolgiamo agli altri, alleggeriamo a nostra volta la nostra solitudine. Diventiamo sia consolatori che consolati. Il volontariato è un modo per tendere la mano agli altri e per soddisfare il proprio bisogno di comunione. Questo fa miracoli per il nostro spirito e contribuisce a mantenerci connessi, inseriti e attivi.

Come cristiani, possiamo cercare la comunità anche unendoci a una chiesa locale, a uno studio biblico, a un gruppo di preghiera, a un gruppo su WhatsApp, ecc. Quando si presenta l'occasione, è utile sforzarsi di

superare la timidezza avvicinando qualcuno e avviando una conversazione. Sareste sorpresi da quante persone interessanti, amichevoli ed empatiche incontrerete che saranno felici di chiacchierare.

Quindi, da un lato, come cristiani siamo ministri di speranza per chi ha bisogno; dall'altro, se siamo soli e senza amici, possiamo cercare una comunità con vari mezzi.

Questo per quanto riguarda l'aspetto sociale. Dal punto di vista spirituale, la chiave è scoprire l'amore incondizionato di Dio per ciascuno di noi come suo prezioso figlio o figlia e sapere che Gesù si interessa a noi e desidera essere il nostro migliore amico.

Quindi, se stai camminando nei burroni oscuri della solitudine o conosci qualcuno che lo sta facendo, fatti coraggio. Ricorda che Dio sarà con te e ti consolerà (Salmi 23:4), non ti lascerà e non ti abbandonerà (Deuteronomio 31:6). «Anche se mio padre e mia madre mi abbandonassero, il Signore mi accoglierebbe» (Salmi 27:10). Le Scritture garantiscono anche che Gesù non ci lascerà orfani (Giovanni 14:18). Per quelli che hanno perso il senso di appartenenza (una delle principali cause di solitudine), o forse non l'hanno mai avuto, leggiamo che «Dio è padre degli orfani e difensore delle vedove nella sua santa dimora; a quelli che sono soli Dio dà una famiglia» (Salmi 68:5-6).

A volte ti sembra che non ci sia «nemmeno una mano amica», come diceva il famoso poeta francese Arthur Rimbaud? Rivolgiti al Signore e Lui ti darà aiuto. Non hai amici, ti senti abbandonato e pensi che nessuno ti ascolti? Dio ascolterà il tuo grido quando cammini senza speranza nel deserto della solitudine, proprio come ascoltò il grido di Agar (Genesi 21:14-21) e la disperata supplica del salmista (Salmi 18:6). Se non hai nessun altro con cui sfogare le tue pene e le tue angosce, l'orecchio del Signore è sempre pronto ad ascoltarti.

Soprattutto, possiamo stare tranquilli riguardo al nostro futuro, perché Gesù ha promesso che sarà con noi ogni giorno fino alla fine: «Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» (Matteo 28:20).

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

LUCE NEGLI ANNI D'ORO

Restare uniti al cuore di Dio

G.L. ELLENS

DA MADRE CON FIGLI ORMAI GRANDI, ho scoperto che gli anni del tramonto della vita racchiudono un senso unico di quiete. La mia casa, un tempo vivace, è diventata silenziosa e le chiacchiere dei miei figli sono ormai solo un ricordo. In momenti come questi, la solitudine può sembrare un peso enorme. Tuttavia, per noi cristiani, questa fase della vita non è una discesa nell'isolamento, ma un invito a una relazione più profonda e intima con Gesù.

La verità più profonda a cui possiamo aggrapparci con l'avanzare dell'età è che l'amore di Dio non cambia mai. Egli non si allontana solo perché le nostre forze diminuiscono o il nostro valore esteriore sembra ridursi. Al contrario, Egli promette: «Anche nella tua vecchiaia e nei tuoi capelli bianchi, sarò sempre lo stesso e ti sosterrò» (Isaia 46:4). Dio è presente in ogni fase della nostra vita, in ogni cambiamento e in ogni sfida che affrontiamo, compreso il passaggio alla vecchiaia. Quando la casa sembra troppo silenziosa, Lui è un «dolce sussurro» che aspetta di essere ascoltato. Quando le notti sembrano lunghe, Lui è il pastore che non sonnecchia né dorme.

Vivere alla sua presenza ci impone di dedicargli deliberatamente del tempo.





Quando il mondo esterno sembra chiuso, possiamo aprire le finestre della nostra anima con delle pratiche spirituali. Indipendentemente dalla nostra età, il modo per diventare profondamente consapevoli della presenza di Gesù è dare priorità alla Parola di Dio, alla gratitudine, alla preghiera e al servizio agli altri.

Musica e lode: iniziare ogni giornata con musica e lodi a Gesù riempie il mio cuore e mi innalza alla sua presenza. La musica ha un modo unico di stimolare lo spirito. Che preferiate i vecchi inni classici, come me, o le melodie del culto contemporaneo, dedicare del tempo all'inizio della giornata ai canti di lode invita lo Spirito Santo nel nostro spazio.

La Parola di Dio: dopo di che, mi prendo del tempo per leggere la Bibbia. Dopo tutto, la Scrittura è il modo principale con cui Dio ci parla. Leggere un salmo o un capitolo dei Vangeli può trasformare quella che altrimenti sarebbe una mattinata solitaria in un dialogo con Gesù.

Gratitudine e preghiera: tengo un diario della gratitudine e ci scrivo mentre bevo il mio caffè mattutino. All'inizio era difficile trovare cinque cose di cui essere grata, ma ora spesso continuo a scrivere fino a quando non arrivo a 15 o più cose di cui sono grata. Ho anche imparato a cambiare la mia prospettiva sulla preghiera, passando da una recita unilaterale dei miei bisogni e desideri a una conversazione intima con Dio. La montagna di ostacoli che sembra ergersi davanti a me si riduce alle sue reali dimensioni quando parlo con Dio in preghiera. Quando affidiamo a Lui le nostre attività, Lui non manca mai di dare successo ai nostri progetti e di porre i nostri piedi su una via ben stabilita (Proverbi 16:3).

Costruire rapporti: dopo quel momento di lode e preghiera mattutino, dedico anche del tempo a prepararmi per investire nei miei rapporti con gli altri. Il nostro rapporto con Dio è il nostro fondamento, ma Lui ci ha creato anche per avere rapporti umani. Sentirsi inclusi e utili è fondamentale per la salute dell'anima. Ho imparato

che non devo sentirmi inadeguata o incapace perché ho 76 anni. In realtà, non è mai troppo tardi perché Dio ci usi. Dobbiamo solo renderci disponibili a Lui. Chi lo sa? Oggi potrebbe essere proprio il giorno giusto per intraprendere una nuova attività. Se vi sentite emarginati, ecco alcuni modi pratici per impegnarvi:

Pregare per gli altri: anche se la nostra mobilità fisica è limitata, la Bibbia insegna che «la preghiera del giusto ha grande efficacia» (Giacomo 5:16). Essere un intercessore devoto è un ruolo importante nel regno di Dio.

Missione dell'incoraggiamento: la saggezza e la prospettiva che abbiamo come «anziani» sono tesori di cui le giovani generazioni hanno disperatamente bisogno. Un semplice biglietto scritto a mano, un messaggio o una telefonata a un nipote in difficoltà possono essere un'ancora di salvezza.

Volontariato: cercate opportunità di volontariato nella vostra comunità. Spesso ci sono orfanotrofi, case di riposo o centri di assistenza all'infanzia che sono felici di accogliere chi desidera dedicarsi ai bambini o agli anziani mediante giochi, musica, attività educative o lavoretti manuali.

Ricordate che la vecchiaia non è una sala d'attesa per la fine, ma il portico dell'eternità. Anche se i nostri cari hanno lasciato questa vita, non siamo mai veramente soli. Dio è sempre con noi e promette di rinnovare le nostre forze. «Quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze» (Isaia 40:31). Dedicando tempo alla Parola di Dio e aiutando chi ha bisogno, scopriremo che lo scopo della nostra vita non ha una scadenza, ma semplicemente si evolve. Siamo osservati, siamo amati e agli occhi del nostro Padre celeste siamo disperatamente necessari.

G.L. ELLENS È MISSIONARIA NEL SUD-EST ASIATICO DA QUARANT'ANNI. È ATTIVA NEL VOLONTARIATO A FAVORE DEI BAMBINI BISOGNOSI E COLTIVA IL SUO INTERESSE PER LA SCRITTURA. ■

LA FORZA DEL SILENZIO

JOSEPHINE KIND



HENRI NOUWEN HA SCRITTO: «Quando ci chiediamo onestamente quali sono le persone più importanti nella nostra vita, spesso scopriamo che sono quelle che, invece di offrire consigli, soluzioni o cure, hanno scelto di condividere il nostro dolore e lenire le nostre ferite con una mano calda e tenera. L'amico che sa stare in silenzio con noi in un momento di disperazione o confusione, che sa stare con noi in un momento di dolore e lutto, che sa tollerare il non sapere, il non curare, il non guarire e sa affrontare con noi la realtà della nostra inadeguatezza, ecco, quello è un amico che ci vuole bene».

Quando ho letto questa citazione mi sono sentita confusa. Pensavo che la vera amicizia fosse molto più di questo, sicuramente molto più concreta! Dopo essere stata coinvolta da anni in opere umanitarie, la mia inclinazione naturale è intervenire in modo pratico ogni volta che mi trovo di fronte a una situazione di bisogno. Ho formato

innumerevoli volontari, tenuto seminari e inviato mailing, tutto incentrato sul valore del dare e del *fare*. Amore in azione!

Mi ci è voluto un po' per capire finalmente il significato delle parole di Henri Nouwen. Ho ricordato il mio primo viaggio a Mostar, città devastata dalla guerra. Conoscevo solo poche parole della lingua locale, quindi ho accompagnato alcuni volontari veterani mentre distribuivano cibo. Siamo entrati in molte case colpite dal dolore. Sono rimasta scioccata, perché era la prima volta che visitavo un luogo devastato dalla guerra. Un amico mi traduceva gentilmente le conversazioni in corso.

Ero sul punto di piangere quando una signora anziana, con le gambe ferite dalle schegge, mi ha preso le mani e ha iniziato a raccontarmi i suoi problemi. Ha parlato e parlato. Io ascoltavo e basta. Non capivo nulla perché il mio traduttore era impegnato altrove. Alla fine, mi ha ringraziato profusamente, ci siamo abbracciate e abbiamo pianto insieme.

È stata un'esperienza indimenticabile, e non l'unica di quel tipo.

I giovani che formo si trovano ad affrontare la stessa situazione in cui mi trovavo io durante quella prima visita a Mostar. Non conoscono la lingua, si sentono impotenti e a disagio e io dico loro: «Non preoccupatevi, siate semplicemente presenti. Tenete loro la mano, guardate la persona con amore e compassione e ascoltate. Ascoltate e piangete con loro».

Ora parlo la lingua locale e aiuto in modi diversi. Ma tutto è iniziato in modo semplice, e questo metodo è ancora efficace oggi. La settimana scorsa, quando la moglie di un caro amico è morta improvvisamente in un incidente stradale, gli ho detto: «Non ho parole, piango solo con te. Vieni. La mia casa è la tua casa».

JOSEPHINE KIND È ATTIVA DA TRENT'ANNI IN PROGETTI UMANITARI NELL'EUROPA MERIDIONALE. ■



UN DONO DA SCOPRIRE

MARIE ALVERO

LA SOLITUDINE È UN DOLORE LENTO che si protrae di giorno in giorno quando non si hanno le relazioni e l'intimità necessarie per sentirsi pienamente vivi. I cambiamenti nella società negli ultimi decenni hanno portato più persone che mai a sentirsi isolate. Ad esempio, ho letto che il 30% degli adulti prova solitudine su base settimanale o addirittura quotidiana, che un adulto su quattro non si sposerà mai e che almeno il 12% delle persone dichiara di non avere amicizie significative.

Ci sono molte teorie su come siamo arrivati a questo punto, ma la tecnologia e la disgregazione del nucleo familiare ne sono le cause principali.

La solitudine è diversa per chi ha un rapporto con Gesù rispetto a chi non ce l'ha. Gesù ha promesso di non lasciarci né abbandonarci (Ebrei 13:5). È sempre con noi, e se ci avviciniamo a Lui, Lui si avvicinerà a noi (Giacomo 4:8). Ricordare questo cambia le carte in tavola quando si tratta di affrontare la solitudine, ma è lo stesso difficile.

Il punto di partenza è riconoscere che ci si sente soli e che questo fa male. Invece di combatterlo, accettatelo. Isaia 45:3 dice: «io ti darò i tesori nascosti nelle tenebre, le ricchezze riposte in luoghi segreti, affinché tu riconosca che io sono il Signore che ti chiama per nome, il Dio d'Israele».

È possibile che la solitudine sia un prezioso invito a conoscere meglio il Signore? Dio ci ha creati per vivere nella comunità, per entrare in contatto con altre persone, ma a volte attraversiamo periodi di solitudine, e lì c'è qualcosa da scoprire, ovvero la vicinanza a Gesù e la pace che deriva dal sapere che Lui non ci abbandonerà mai.

Una volta che hai accettato la solitudine e le hai permesso di approfondire il tuo rapporto con Gesù, può esserti utile anche cercare cose pratiche che puoi fare per costruire una comunità. Sì, ci vorrà del tempo e forse dovrai uscire dalla tua zona di sicurezza, ma ne vale la pena. E se il tuo rapporto con il Signore è saldo, sarai in grado di gestire le persone che entrano ed escono dalla tua vita fino a quando non troverai quelle che ti sono preziose e rimarranno al tuo fianco.

Queste poche parole non possono rendere appieno la portata del viaggio, ma quello che sto cercando di dire è che se ti senti sola, non farti prendere dal panico. Se hai Gesù, non sei sola e nella quiete puoi trovare un dono.

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

UN AMICO DI GESÙ

SAMUEL OUVINTE



Se non hai ancora accolto Gesù come tuo Salvatore, puoi farlo con la seguente preghiera:

Caro Gesù, credo che Tu sei il Figlio di Dio e che sei morto sulla croce per me affinché, mediante 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 del tuo Spirito Santo e aiutami a vivere in modo da glorificarti. Guida la mia vita e aiutami a seguirti. Nel tuo nome lo chiedo. Amen.

GESÙ DISSE: «VOI SIETE MIEI AMICI SE FATE LE COSE CHE IO VI COMANDO» (Giovanni 15:14).

Le nostre priorità nella vita dovrebbero essere amare Dio con tutto il nostro cuore, con tutta la nostra anima e con tutta la nostra mente, amare il prossimo come noi stessi (Matteo 22:37-39) e cercare prima il regno di Dio e la sua giustizia (Matteo 6:33). Dio è il creatore dell'universo, eppure desidera avere un rapporto personale con ciascuno di noi. Vuole che lo adoriamo in spirito e verità (Giovanni 4:24). Possiamo farlo comunicando con Lui nella preghiera, leggendo e obbedendo alla sua Parola e sottomettendoci alla sua volontà.

Dobbiamo essere grati per le molte benedizioni che abbiamo ricevuto (Salmi 103) e lodarlo per il suo amore fedele, la sua cura e la sua presenza costante nella nostra vita.

Cantare inni che glorificano Dio è un modo meraviglioso per lodarlo. Mi è venuto in mente l'inno che dice: «Che grande amico abbiamo in Gesù, che porta tutti i

nostri peccati e i nostri dolori. Che privilegio portare tutto a Dio in preghiera».

Quando ero giovane, una delle mie insegnanti mi regalò un biglietto con l'immagine di Gesù. Sul retro scrisse: «Sii sempre amico di Gesù». Più tardi imparai una canzone che ricordo ancora oggi e che dice: «Sono felice, Signore, perché Tu sei con me, cammini al mio fianco, sei il mio migliore amico».

Gesù disse: «Ecco, io sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui e cenerò con lui ed egli con me» (Apocalisse 3:20). Da quando gli ho chiesto di entrare nella mia vita, ho sempre cercato di essere amico di Gesù. Egli è venuto affinché noi potessimo avere la vita in abbondanza (Giovanni 10:10).

SAMUEL OUVINTE È UNO SCRITTORE, TRADUTTORE E INSEGNANTE DI INGLESE IN BRASILE. LUI E SUA MOGLIE HANNO SVOLTO ATTIVITÀ MISSIONARIE E UMANITARIE IN DIVERSE CITTÀ BRASILIANE. ■



DIO TI RISPONDE

PER OGNI COSA NEGATIVA CHE PENSIAMO DI NOI STESSI, DIO CI HA DATO UNA SUA RISPOSTA POSITIVA.

● **Tu dici: «È impossibile».**

Dio dice: «Per Me ogni cosa è possibile» (Matteo 19:26).

● **Tu dici: «Sono stanco».**

Dio dice: «Io ti darò riposo» (Matteo 11:28-30).

● **Tu dici: «Nessuno mi ama davvero».**

Dio dice: «Io ti amo» (Giovanni 3:16 e 13:34).

● **Tu dici: «Non ce la faccio più».**

Dio dice: «La mia grazia ti basta e sarò lì ad aiutarti» (2 Corinzi 12:9 e Salmi 91:15).

● **Tu dici: «Non capisco più niente».**

Dio dice: «Indirizzerò i tuoi passi» (Proverbi 3:5-6).

● **Tu dici: «Non riesco a farlo».**

Dio dice: «Non è necessario che lo faccia tu. Ci penso Io» (2 Cronache 20:17).

● **Tu dici: «Non ne vale la pena».**

Dio dice: «Ne varrà la pena» (Romani 8:18).

● **Tu dici: «Non posso perdonarmi».**

Dio dice: «Io ti perdono» (1 Giovanni 1:9 e Romani 8:1).

● **Tu dici: «Non riesco ad andare avanti».**

Dio dice: «Provvederò a ogni tuo bisogno» (Filippesi 4:19).

● **Tu dici: «Non sono capace».**

Dio dice: «Col mio aiuto puoi farlo» (Filippesi 4:13 e 2 Corinzi 3:5).

● **Tu dici: «Ho paura».**

Dio dice: «Non temere, Io sono con te» (Geremia 42:11).

● **Tu dici: «Mi sento sempre frustrato e preoccupato».**

Dio dice: «Affidami ogni tuo affanno» (1 Pietro 5:7).

● **Tu dici: «Non ho abbastanza fede».**

Dio dice: «Ho dato a ciascuno una misura di fede» (Romani 12:3).

● **Tu dici: «Non sono abbastanza intelligente».**

Dio dice: «Ti darò saggezza» (Giacomo 1:5 e 1 Corinzi 1:30).

● **Tu dici: «Mi sento completamente solo».**

Dio dice: «Non ti lascerò né ti abbandonerò» (Ebrei 13:5). ■



DA GESÙ CON AMORE

Sempre con te

Io sono sempre con te, la mia presenza ti avvolge. Io ti precedo e non ti lascio né ti abbandono (Deuteronomio 31:8). Anche nei momenti in cui ti senti solo al mondo o non senti la mia presenza, Io ti sono vicino come sempre e tu mi sei caro come sempre. Puoi sempre portare ogni tua preoccupazione a me in preghiera e trovare il riposo che ho promesso per la tua anima (Matteo 11:28-30).

Io opero nella tua vita attraverso le difficoltà che incontri, per aiutarti ad avvicinarti a Me e a comprendere il tuo profondo bisogno di Me. Se non affrontassi alcuna lotta o difficoltà, non diventeresti più forte nella fede e non impareresti a fidarti di Me e delle promesse che ti ho fatto nella Mia Parola. Nei momenti di difficoltà impari a cercarmi con tutto il tuo cuore, ed è lì che mi trovi (Geremia 29:13).

Ricorda che sono sempre con te, fino alla fine del mondo (Matteo 28:20). Sono il tuo buon pastore che è con te nelle valli più buie della vita, che ti guida e ristora la tua anima (Salmi 23:1-4). Quindi portami tutte le tue preoccupazioni e lascia che sia Io a portare i tuoi pensieri, i tuoi dolori e i tuoi fardelli, mentre tu trovi riposo in Me. Lascia che la mia Parola ti dia la pace, la speranza e la saggezza che cerchi in ogni stagione della vita. In Me troverai tutto ciò di cui hai bisogno (Salmi 23:1).