CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

Contatto

Anno 24 • Numero 11

IL CULTO CRISTIANO
Una vita di adorazione

Fede come un bambino
La speranza del cielo

Annusa i fiori
Rallenta e goditi la vita





Contatto

Anno 24, numero 11



QUALCHE PAROLA D'INTRODUZIONE
La strada della gioia

Si dice che la gioia sia uno dei doni più grandi di Dio. Anche se può sembrare un'esagerazione, quanta angoscia proviamo quando la nostra vita diventa cupa, ansiosa o amara! La maggior parte di noi ha vissuto uno di questi periodi di aridità, quindi capiamo che perdere la nostra gioia significa perdere un dono prezioso. È un tesoro da custodire, coltivare, proteggere e condividere con gli altri.

Nello sport, la squadra o il giocatore che gareggia con entusiasmo ha un certo vantaggio su chi gioca solo per abitudine o per lo stipendio. Talento, lavoro di squadra e buone tattiche, insieme alla gioia, costituiscono una strategia efficace.

Lo stesso vale in altri ambiti della vita, dalle posizioni di impiego più importanti ai lavori di routine più umili. La gioia è un ingrediente indispensabile nella formula della realizzazione personale e, senza di essa, il nostro lavoro e persino la vita stessa possono perdere il loro gusto.

Duemilacinquecento anni fa, Neemia, governatore di Giuda, esortò il suo popolo a non rattristarsi, ma a lavorare con gioia mentre si apprestava ad affrontare l'enorme compito di ricostruire le mura difensive della città. Il suo consiglio, riportato per noi nella Bibbia, suona ancora vero oggi: «La gioia del Signore è la vostra forza» (Neemia 8:10).

Possiamo incontrare la felicità nei semplici piaceri della vita e nella gratitudine per ciò che abbiamo, invece di guardare oltre la siepe per vedere se «l'erba del vicino è più verde». Proviamo gioia anche quando diamo agli altri; a volte possono essere cose materiali, ma può trattarsi anche del nostro tempo, di un orecchio attento, di una risposta compassionevole, di una preghiera affettuosa o un consiglio saggio nel momento del bisogno. E, ultimo ma non meno importante, troviamo una gioia duratura nel perseguire le vere ricchezze spirituali della vita attraverso la conoscenza di Gesù e della verità contenuta nella Bibbia, che ci eleva al di sopra del mondano e del superficiale.

Preghiamo affinché nella rivista *Contatto* di questo mese possiate trovare l'ispirazione che vi conduca lungo un sentiero dove poter godere non solo dei grandi piaceri della vita, ma anche delle più piccole benedizioni quotidiane, ricordando che la gioia non è una cosa che siamo destinati a provare solo alla destinazione finale, ma che ci accompagna lungo la strada mentre percorriamo il viaggio della vita.

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.

Annusa i fiori

Curtis Peter van Gorder



Essendo nato prima dell'Internet, vedo persone che si scambiano freneticamente messaggini e a volte mi chiedo come sarebbero sopravvissute ai tempi in cui scrivere un messaggio comportava l'uso di una macchina da scrivere da quindici chili, di una gomma da cancellare o un liquido correttore che sporcava dappertutto, un viaggio all'ufficio postale, una coda per comprare il francobollo, un'attesa di un paio di settimane perché la lettera arrivasse a destinazione e un altro paio per ricevere una risposta.

Perché tutti hanno tanta fretta? Una volta, in India, ho preso un risciò a motore e perfino il suo autista faceva due cose allo stesso tempo, cercando di portare a termine un affare al cellulare mentre guidava nel traffico cittadino. Era poi vecchio abbastanza da ricordarsi quando fare una telefonata in un luogo pubblico voleva dire cercare una cabina telefonica, avere la moneta adatta e continuare a infilare monete nel telefono se la chiamata durava più di tre minuti?

Quello che voglio sapere è dove va a finire tutto il tempo che risparmiamo non dovendo fare tutte quelle cose. Non dovremmo sguazzare nel tempo libero, grazie a tutte le meraviglie moderne che ci risparmiano tempo?

È solo questione di cattiva gestione del nostro tempo? I buoni consigli abbondano: datti delle priorità, delega ad altri, fa' prima i compiti più gravosi, elimina dalla tua vita le cose inutili, impara a dire di no.

Ma c'è qualcosa di più. A volte non è questione di cosa stiamo facendo, ma di cosa stiamo diventando. Come disse o Rabindranath Tagore, «chi è troppo occupato a fare il bene, non trova il tempo di essere buono».

Come facciamo a rallentare un po' le cose e goderci di più la vita, facendo allo stesso tempo tutto quello che va veramente fatto?

L'altro giorno stavo uscendo per una riunione, quando mia nipote mi ha preso per mano e mi ha chiesto in tono eccitato: «Posso farti vedere i nuovi passi che ho imparato alla scuola di ballo?»

Prima che potessi esclamare: «Scusa, ma ho fretta. Fammeli vedere la prossima volta», la mia mente ha fatto un salto avanti di cinque anni e l'ho sentita dire, mentre usciva di corsa di casa: «Scusa, nonno, sono troppo occupata ad essere un'adolescente».

«Certo», ho risposto. «Fammeli vedere».

Dopo cinque minuti di danze vigorose e di applausi continui, sono uscito per la mia riunione sentendomi meno stressato e più ottimista.

Avevo trovato la risposta. Se troviamo il tempo di fermarci e annusare i fiori, il loro profumo ci avvolgerà tutto il giorno, ricordandoci che la vita non è fatta solo di una corsa verso quello che ci aspetta dopo.

Curtis Peter van Gorder è uno scrittore e un mimo; ha svolto attività missionarie in dieci paesi diversi dal 1971 e ora vive in Germania, con sua moglie Pauline. ■



IL CULTO CRISTIANO: UNA VITA DI LODE

Peter Amsterdam

«Tu sei degno, o Signore e Dio nostro, di ricevere la gloria, l'onore e la potenza, perché tu hai creato tutte le cose, e per la tua volontà furono create e sussistono» (Apocalisse 4:11).

Come cristiani, siamo chiamati a una vita di adorazione e di lode. La Bibbia ci ricorda spesso l'importanza del culto di lode e adorazione nel nostro rapporto con il Signore. La Bibbia ci dice di entrare «nelle sue porte con ringraziamento, nei suoi cortili con lode» e di «celebrarlo e benedire il suo nome» per la sua bontà, il suo amore eterno e «la sua fedeltà per tutte le generazioni» (Salmi 100:4–5).

Il nostro culto è parte integrante dell'adempimento del primo e grande comandamento di amare il Signore con tutto il nostro cuore, la nostra anima, la nostra mente e le nostre forze (Matteo 22:36–38; Marco 12:29–30). È un richiamo ad avere un amore ricco, profondo e pieno – un amore del tipo «amalo con tutto te stesso». È la nostra risposta sincera all'invito a iniziare un rapporto con Dio. Il Padre desidera così ardentemente essere in relazione con noi che mandò il suo unico Figlio, Gesù, a colmare il divario tra Lui e l'umanità (Giovanni 3:16). Ecco quanto ci ama e a noi è offerto lo stesso amore nel rapporto con Lui (1 Giovanni 4:19).

Il nostro amore per Dio si traduce nel desiderio di avvicinarci a Lui (Giacomo 4:8), di costruire un rapporto profondo con Lui e di trasformarci nella sua immagine (2 Corinzi 3:18). Per farlo, ci impegniamo a dedicare regolarmente del tempo a comunicare con Lui in preghiera e nella lettura della sua Parola. Esprimiamo il nostro amore e la nostra gratitudine verso di Lui attraverso la nostra adorazione e la nostra lode e conducendo una vita tale da onorarlo, magnificarlo ed esaltare il suo nome (Salmi 34:3).

Quando parlava con la Samaritana al pozzo, Gesù disse: «L'ora viene, anzi è già venuta, che i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; poiché il Padre cerca tali adoratori. Dio è Spirito, e quelli che lo adorano bisogna che lo adorino in spirito e verità» (Giovanni 4:23–24). Da questo apprendiamo che Dio, che è spirito, cerca quelli che lo adorino in spirito e verità. Noi



che amiamo Dio e desideriamo compiacerlo cercheremo di adorarlo – con tutto il nostro cuore, la nostra anima, la nostra mente e le nostre forze – perché è ciò che Lui desidera.

Solo Dio è degno della nostra adorazione. Adorarlo significa riverirlo e attribuirgli il giusto valore; significa riconoscere, esprimere e onorare il suo valore e la sua eccellenza senza pari.

«Date al Signore la gloria dovuta al suo nome; adorate il Signore nello splendore della sua santità» (Salmi 29:1–2).

La base del valore di Dio sta nella sua natura e nel suo carattere, in chi Lui è. Lui è il Creatore di tutte le cose visibili e invisibili (Colossesi 1:16). È onnipotente, onnisciente, immutabile, infinito, eterno e onnipresente. È saggezza, verità, fedeltà, bontà, amore, misericordia, grazia, pazienza, santità, rettitudine, giustizia e molto altro ancora. Mentre noi, in quanto esseri creati a immagine e somiglianza di Dio, possediamo in piccola misura alcuni di questi attributi, Dio è questi attributi. È infinitamente più grande di noi e quindi è degno di essere adorato. «Da lui, per mezzo di lui e per lui sono tutte le cose. A lui sia la gloria in eterno» (Romani 11:36).

Oltre ad essere il Creatore, è il nostro Redentore. Ha fatto in modo che noi, peccatori, potessimo riconciliarci con Lui. Ha agito attraverso il sacrificio e la morte di Gesù sulla croce per portare la salvezza a tutti quelli che credono in Lui e lo accettano come Redentore. Lui ci redime dal peccato e dalla morte (Romani 5:10–11). Grazie alla morte e alla risurrezione di Gesù, ora abbiamo il privilegio e l'onore di poter entrare direttamente alla presenza di Dio con la preghiera, la lode e il culto.

Man mano che impariamo a conoscere Dio più a fondo, a comprendere il suo amore e la sua potenza, tutto ciò che Lui ha fatto e continua a fare per noi, capiamo più chiaramente che la nostra risposta a Lui dovrebbe essere la lode e l'adorazione.

Espressioni del nostro culto

I cristiani sono chiamati a svolgere il loro culto sia in privato che in pubblico (o collettivamente). Ci si aspetta che a volte adoriamo insieme ad altri cristiani (Ebrei 10:24–25), «cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali» (Colossesi 3:16). Quando ci riuniamo con gli altri per lodare il Signore e pregare insieme, Gesù ha promesso: «Dove due o tre sono riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro» (Matteo 18:20).

Il culto comunitario, tuttavia, non è sufficiente; siamo chiamati ad adorarlo anche individualmente. Nei Vangeli leggiamo che Gesù spesso si alzava di buon mattino e se ne andava da solo per comunicare con il Padre (Marco 1:35; Luca 6:12). Per mantenere una relazione intima con Dio è necessario entrare in comunione con Lui attraverso il culto e la preghiera; rispondergli con amore, onore e venerazione; lodarlo e ringraziarlo; e trovare la nostra gioia in Lui (Salmi 37:4).

Il culto è molto più di una semplice routine di preghiera, lode e canto; è entrare spiritualmente alla presenza di Dio. La lode è fondamentale per il culto e serve a permeare i nostri atteggiamenti, le nostre



prospettive e i nostri pensieri (Filippesi 4:8). I Salmi sono pieni di parole di lode che possiamo ripetere nei nostri momenti di comunione con il Signore.

Anche il rendere grazie è una parte integrante del culto, poiché esprimiamo la nostra gratitudine e rendiamo grazie a Dio per la sua bontà e le sue numerose benedizioni. Infatti, ci viene detto di rendere sempre grazie a Dio, per ogni cosa, in ogni circostanza (Efesini 5:20; 1 Tessalonicesi 5:18). Dobbiamo condurre la nostra vita «abbondando nel ringraziamento» (Colossesi 2:17). Sono innumerevoli le cose di cui essere grati e, quando le identifichiamo precisamente ed esprimiamo al Signore la nostra gratitudine, la gratitudine diventa parte di ciò che siamo.

Il culto dovrebbe far parte del nostro dialogo con Dio durante tutta la giornata. Quando osserviamo la creazione divina, possiamo rendere onore, lode e grazie al Signore per il suo amore inesauribile e le sue opere meravigliose (Salmi 107:8). Quando meditiamo sulla sua Parola, quando pensiamo alle benedizioni che ci ha concesso, alla misericordia che ci ha mostrato, alla grazia che ci ha donato così generosamente, in tutti questi momenti possiamo adorarlo (Salmi 8:3–5).

Quando lo lodiamo per la sua potenza, la sua presenza e la sua onniscienza, ci ricordiamo che Lui è sempre qui, che sa tutto di noi, che ci ha creati e conosce i pensieri e le intenzioni dei nostri cuori. Ricordare questo può rafforzare la nostra determinazione a fare del nostro meglio per vivere secondo la sua Parola, a trattare gli altri con amore e a fare agli altri ciò che vorremmo fosse fatto a noi (Luca 6:31).

Un modo importante per adorare il Signore è con il nostro servizio a Lui e agli altri. L'apostolo Paolo definì tali sacrifici «santi e graditi a Dio» e «culto spirituale» o «ragionevole servizio» (Romani 12:1). In un altro passo, Paolo scrisse: «L'adempimento di questo servizio sacro […] produce abbondanza di ringraziamenti a Dio» (2 Corinzi 9:12). Gesù ci ha chiamati a far risplendere la nostra luce davanti agli altri, affinché vedano le nostre buone opere e rendano gloria a nostro Padre che è nei cieli (Matteo 5:16).

Il culto non è solo un'attività: è uno stile di vita fatto di amore, servizio, glorificare Dio e riflettere il suo amore e la sua verità sugli altri. Quando ci presentiamo davanti a Lui con lodi e ringraziamenti; quando esprimiamo il nostro profondo amore per Lui; quando lo veneriamo e lo onoriamo e viviamo una vita che gli rende gloria, adoriamo Dio proprio come Lui desidera essere adorato: in spirito e verità. Più esprimiamo a parole chi Dio è e che cosa ha fatto, più Lui diventa presente nella nostra vita quotidiana e noi comprendiamo sempre di più l'ampiezza, la lunghezza e la profondità del suo amore incondizionato per noi (Efesini 3:18–19).

Peter Amsterdam è uno scrittore cristiano e insegnante biblico; ora in pensione, era il codirettore di TFI, una rete cristiana online. ■

Una candela nell'oscurità

Marie Knight



Quando la vita è bella, quando gli uccelli cantano e il sole splende, lodare Dio è una reazione naturale. In momenti come questi, la lode sgorga spontaneamente dal cuore. Ma dovremmo lodare Dio solo nei momenti felici?

La Bibbia dice: «In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi» (1 Tessalonicesi 5:18).

Potrebbe sembrare eccessivo il pensiero di lodare Dio «in ogni cosa», anche nelle difficoltà. Ma se «sappiamo che tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio» (Romani 8:28), allora possiamo ringraziarlo per qualsiasi cosa accada nella nostra vita.

Nella Bibbia ci sono molti esempi di persone che hanno invocato ferventemente Dio nei loro momenti più bui. Le loro storie ci ricordano che la lode non è solo una risposta alla vittoria, ma spesso è la via per raggiungerla.

Davide era continuamente perseguitato dal re Saul. Ci furono momenti in cui Davide era scoraggiato e a un certo punto si lamentò, arrivando a dire: «Certo un giorno o l'altro perirò per mano di Saul» (1 Samuele 27:1). Eppure non rimase in quello stato di abbattimento, i suoi scritti sono pieni di manifestazioni di lode e gratitudine verso Dio. Nel Salmo 42:11 scrisse: «Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti agiti in me? Spera in Dio, perché lo celebrerò ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio».

In un solo giorno Giobbe perse le sue ricchezze e i suoi figli. Eppure, nel suo lutto, si ricordò di Dio e dichiarò: «Il Signore ha dato, il Signore ha tolto; sia benedetto il nome del Signore » (Giobbe 1:21). E alla fine, Dio gli restituì il doppio di ciò che aveva in origine.

Paolo e Sila furono imprigionati per aver predicato nel nome di Gesù. Furono picchiati, gettati nella parte più profonda della prigione e le loro gambe furono messe ai ceppi. Eppure, nonostante le loro terribili circostanze, la Bibbia ci dice che «Verso la mezzanotte Paolo e Sila pregavano e cantavano inni a Dio» (Atti 16:25). Lodavano Dio nell'oscurità anche se soffrivano. Ciò che accadde dopo fu a dir poco un miracolo! Un terremoto scosse la prigione e aprì non solo le porte delle celle, ma anche le catene dei prigionieri! Nessuno dei prigionieri fuggì, però; rimasero tutti lì. Di conseguenza, il carceriere e tutta la sua famiglia credettero in Gesù Cristo e furono battezzati (vedi Atti 16:25–34).

La lode è come una candela nella nostra oscurità. La lode rafforza il nostro spirito, invita Dio a stare con noi e dichiara che Lui è più grande di qualsiasi cosa potrebbe mai capitarci di affrontare.

Marie Knight svolge volontariato missionario negli Stati Uniti. ■

Scegliere la vita

Steve Hearts

In Deuteronomio 30:19, Dio dice: «Io prendo oggi a testimoni contro di voi il cielo e la terra, che io ti ho posto davanti la vita e la morte, la benedizione e la maledizione; scegli dunque la vita, affinché tu viva, tu e la tua discendenza». Naturalmente, quando Gesù venne, si fece carico della maledizione del peccato e della morte per tutti noi sulla croce (Galati 3:13).

In Giovanni 10:10 Gesù ci dice: «Il ladro non viene se non per rubare, ammazzare e distruggere; io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza». Sebbene Gesù abbia spezzato il potere di Satana con ciò che fece sulla croce, Satana, «il ladro», non è stato ancora rimosso dal mondo. Continua ad aggirarsi come un leone ruggente, cercando chi possa divorare (1 Pietro 5:8).



Pertanto, abbiamo la possibilità di scegliere tra il camminare nella vita abbondante che Gesù è venuto a dare a tutti quelli che credono in Lui e lo accolgono, e la morte e la distruzione del nemico.

Vorrei condividere alcuni esempi di ciò che la scelta tra la vita e la morte ha significato per me nel corso degli anni e di ciò che significa per me ancora oggi.

Inizierò con il potere delle mie parole. Proverbi 18:21 dice: «Morte e vita sono in potere della lingua; chi l'ama ne mangerà i frutti». Credo che questo significhi che, qualunque sia il modo in cui scelgo di usare la mia lingua, che sia per la vita o per la morte, per tirar su le persone o per scoraggiarle, finirò per raccogliere i frutti della mia scelta. Questo è un monito che fa riflettere e che mi motiva a cercare l'aiuto di Dio per trasmettere vita, amore e incoraggiamento ogni giorno con le mie parole.



Di certo non sono stato perfetto in questo campo, ma dai miei errori ho imparato molte lezioni. Ad esempio, come musicista che ha diretto alcuni gruppi vocali e band, ho imparato molto sull'importanza di stare attento alle parole che uso, specialmente quando offro critiche costruttive a chi lavora con me. Anche se le mie intenzioni erano buone quando davo questo tipo di feedback, e volevo motivare le persone a migliorare la loro performance, a volte ero troppo diretto. Di conseguenza, le mie critiche costruttive ferivano, causando in alcuni un forte scoraggiamento. Per fortuna, sono riuscito a chiedere loro scusa e a sistemare le cose e questo ha ripristinato la loro fiducia e rafforzato il loro desiderio di continuare a fare musica. Il Signore continua a insegnarmi a dire la verità con amore (Efesini 4:15).

Ho anche fatto sforzi maggiori per non spettegolare sulle persone o parlare male alle loro spalle, poiché così facendo uso la mia lingua per la morte invece che per la vita.

È anche importante che io proclami la verità delle promesse di Dio per la mia vita, invece di negatività e pessimismo.

Scegliere la vita può anche voler dire scegliere di perdonare chi mi ha fatto del male invece di serbare rancore nei suoi confronti. Non è facile, ma la Parola di Dio dice che dobbiamo perdonarci a vicenda, proprio come Dio in Cristo ha perdonato noi (Efesini 4:32). L'alternativa – amarezza e risentimento – è una strada di morte e distruzione che può portare me e gli altri a esserne contaminati (Ebrei 12:15).

Scegliere la vita può anche voler dire essere disposti a perseverare nelle cose in cui inizialmente ho fallito o in cui non sono riuscito a dare il meglio, invece di accettare semplicemente la sconfitta. Credo che parte della vita piena e abbondante che Gesù è venuto a donarci sia la capacità di raggiungere il nostro pieno potenziale e di essere tutto ciò che Dio ci ha destinati a essere. Un insuccesso occasionale fa parte del processo di crescita e di apprendimento, ma permettere all'insuccesso di frenarmi mi impedirà di raggiungere questo obiettivo. Per grazia di Dio, sto imparando ad affrontare l'insuccesso, a trarne insegnamento e ad andare avanti verso ulteriore crescita e vittoria.

Scegliere la vita può anche voler dire scegliere di mantenere la mia attenzione su Gesù, sulla sua fedeltà e sulle sue promesse, anche quando sembra che le cose non possano andare peggio. Ad esempio, recentemente ho ricevuto la triste notizia che una cara amica era morta. Sono rimasto sopraffatto dal dolore, ma dopo un po' ho deciso di trarre forza e incoraggiamento nel Signore come fece Davide (1 Samuele 30:6). Dopotutto, sapevo che la mia amica aveva accettato Gesù e che ora è in cielo. Così, ho spostato la mia attenzione dal dolore e dalla perdita alla presenza divina e confortante dello Spirito Santo, e ho trovato la pace e il conforto di cui avevo bisogno.

Sebbene sia vero che in cielo sperimenteremo l'amore perfetto, so anche che Gesù non è venuto per darci la vita solo nel mondo a venire. Egli ha molte cose buone per noi anche qui e ora. L'apostolo Paolo ci dice: «Del resto, Dio ha potere di far abbondare in voi ogni grazia perché, avendo sempre il necessario in tutto, possiate compiere generosamente tutte le opere di bene» (2 Corinzi 9:8).

Steve Hearts è cieco dalla nascita; è scrittore e musicista e fa parte di LFI in America del Nord. ■



MEDITARE SULLA PAROLA DI DIO

Simon Bishop

Stavo ascoltando una breve riflessione sulla necessità di un dialogo interiore positivo. Uno dei versetti usati come esempio era il salmo 42:5: «Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti agiti in me? Spera in Dio, perché lo celebrerò ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio».

Se leggiamo il resto dello stesso salmo, è interessante notare che Davide si lamenta in modo piuttosto pessimista quando parla direttamente a Dio, ma quando si rivolge a sé è come se facesse un discorso di incoraggiamento. Davide non reprimeva i suoi sentimenti, ma invece di crogiolarsi in essi, li trasformava in una preghiera.

Indirizzare i pensieri e i sentimenti in una direzione positiva può confondere molte persone, poiché cercare di pensare in modo ottimista quando ci sentiamo pessimisti può sembrare artificioso o falso. In realtà, può essere più una questione di autodisciplina e forza di volontà, una volta che ci rendiamo conto che permettere ai nostri sentimenti di controllare i nostri pensieri coscienti può essere dannoso o almeno scoraggiante.

Sì, abbiamo bisogno di autodisciplina, ma essere cristiani e confidare in Dio non significa che dobbiamo reprimere i nostri sentimenti, bensì che possiamo reindirizzarli affidandoli a Dio. Una volta fatto questo, dobbiamo impegnarci a parlare a noi stessi in modo positivo e pieno di speranza.

Un modo per farlo è praticare la meditazione cristiana. Spesso, quando le persone sentono la parola meditazione, pensano alla meditazione orientale, che consiste in uno svuotamento consapevole della mente. Ma la meditazione cristiana è l'opposto: ci viene insegnato a riempire la mente e a concentrarci sulla Parola di Dio. «Oh, quanto amo la tua legge! È la mia meditazione di tutto il giorno» (Salmi 119:97). «Questo libro della legge non si allontani mai dalla tua bocca, ma meditalo, giorno e notte; abbi cura di mettere in pratica tutto ciò che vi è scritto; poiché allora riuscirai in tutte le tue imprese, allora prospererai» (Giosuè 1:8).

Ecco alcune delle mie meditazioni preferite sulle Scritture:

- Cerco il Signore e non mi manca alcun bene (Salmi 34:10).
- Il Signore è buono e la sua misericordia è eterna (Salmi 100:5).
- Dio mi sta ridando la salute e sta guarendo tutte le mie ferite (Geremia 30:17).
- Dio guarisce il mio cuore spezzato e fascia le mie ferite (Salmi 147:3).
- Dio è grande e il suo potere è immenso (Salmo 147:5).

Simon Bishop svolge un'opera missionaria e umanitaria nelle Filippine. ■

Fede come quella di una bambina

Ester Mizrany



«Mamma, mi piace il regno dei cieli!» Me lo ha detto mia figlia Lily, di due anni, mentre si rannicchiava sotto le coperte.

«Mamma, voglio nascere dal cielo».

Che pensiero profondo per un cuoricino così piccolo, ho pensato tra me e me.

«Certo, tesoro, puoi nascere dal cielo. Se crediamo in Gesù, la Bibbia dice che nasciamo di nuovo. Hai Gesù nel tuo cuore?»

«Sì! Gesù è nel mio cuore. Lui mi vuole bene. E un giorno sarò in cielo con papà e con te».

«Esatto, un giorno saremo tutti insieme in cielo con Gesù».

«Sì, voglio stare in cielo con Gesù».

Quella conversazione con la mia bambina mi ha fatto riflettere.

Il Vangelo è così semplice che persino la mia bambina di due anni riesce a capirlo. In Luca 18:17 Gesù disse che «chi non avrà ricevuto il regno di Dio come un bambino, non vi entrerà».

Mi sono spesso chiesta: come posso accettare la verità divina come farebbe una bambina? Come posso liberarmi delle insicurezze da adulta e credere semplicemente come una bambina piccola? I miei figli hanno delle qualità da cui posso davvero imparare.

Amore: amano senza limiti né pregiudizi, proprio come Gesù ci ha insegnato ad amare il prossimo (Matteo 22:39) e i nostri nemici (Matteo 5:44).

Curiosità: sono curiosi, eppure accettano le risposte che diamo loro, confidando che diremo loro la verità. «Le cose occulte appartengono al Signore nostro Dio, ma le cose rivelate sono per noi e per i nostri figli per sempre, perché mettiamo in pratica tutte le parole di questa legge» (Deuteronomio 29:28).

Fiducia: si fidano che io e il loro papà ci prenderemo cura di loro e soddisfaremo i loro bisogni, proprio come ci mostra la Bibbia in Filippesi 4:19: «Il mio Dio provvederà a ogni vostro bisogno secondo la sua gloriosa ricchezza in Cristo Gesù».

A differenza dei miei figli, sono spesso oppressa dall'ansia e dalle preoccupazioni. È quasi come se dimenticassi che l'antidoto sono la fede in Gesù e la sincera speranza del paradiso. Queste sono due cose che non dovremmo mai superare.

Ester Mizrany è moglie e madre e collabora come missionaria con *Helping Hand* in Sudafrica. ■

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 io possa vivere per sempre con Te in cielo. Ti apro la porta del mio cuore. Ti prego, perdona i miei peccati. Riempimi del tuo Spirito Santo. Guida la mia vita e aiutami a seguirti. Amen.

RALLEGRATEVI NEL SIGNORE

Marie Alvero

«Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto ancora, rallegratevi. La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

In conclusione, fratelli, tutto quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri» (Filippesi 4:4–8).



Questa esortazione di Paolo è difficile da mettere in pratica, ma è fondamentale per la nostra fede cristiana. Una vita che segue Gesù è una vita che conosce la pace e la gioia. Ma il versetto otto indica anche che è necessario un certo controllo dei nostri pensieri per mantenere la mente concentrata sulle cose che coltivano quella gioia e quella pace.

La natura umana non tende di per sé verso ciò che è vero, nobile, giusto, puro, amabile e ammirevole. Ci piacciono molto i pettegolezzi scandalistici. Ci piacciono le storie che ci ritraggono come eroi o vittime. Ci aggrappiamo alla nostra illusione di controllo.

C'è questa idea secondo cui i seguaci di Gesù dovrebbero essere noti per la loro costante positività: sempre ottimisti, sempre felici. Nella cultura odierna questo è diventato sinonimo di falsità. L'idea di essere inconsapevoli di qualsiasi cosa negativa o malvagia in modo da caratterizzare solo cose positive non è ciò di cui parla Paolo. Lui non predica un ottimismo tossico.

Sta dicendo di rallegrarsi nel Signore. Sì, il mondo è un disastro, ma Dio è sovrano! Sì, a volte soffriamo, ma Dio è fedele! Sì, abbiamo paura e siamo ansiosi, ma la nostra speranza è nel Signore! Abbiamo quella gioia e quella pace solo perché concentriamo la nostra mente su chi Dio è e su ciò che Gesù ha compiuto sulla croce.

La capacità di concentrarsi su ciò che è buono, vero e giusto nasce dal sapere chi è Dio e dal lasciare che Lui sia la presenza più grande nel nostro cuore e nella nostra mente. Se ti trovi in un campo aperto in una giornata di sole, è facile concentrarsi sul sole. Ne senti il calore, ne vedi la luce, non è oscurato da edifici o alberi.

Come il sole, Dio è più grande di tutti i tuoi problemi, o persino dei problemi del mondo. E possiamo rallegrarci nel Signore perché sappiamo che manterrà le sue promesse.

Marie Alvero è stata missionaria in Africa e in Messico; ora vive in Texas (USA) con la sua famiglia. ■

QUANDO LA MENTE TI FA BRUTTI SCHERZI



Sam de la Cruz

Oggigiorno si incontrano truffatori dappertutto. Sembra che più la tecnologia avanza, più loro diventano subdoli. Passo molto tempo al computer, quindi sono diventato un po' un esperto nell'individuare le truffe. Eppure, un giorno stavo scrivendo per un certo progetto quando improvvisamente tutto lo schermo è diventato rosso, con un messaggio lampeggiante in grassetto:

> «ATTENZIONE! IL TUO COMPUTER È INFETTO. CHIAMA IMMEDIATAMENTE QUESTO NUMERO O PERDERAI TUTTI I TUOI DATI!»

Lo ammetto, mi è quasi venuto un colpo al cuore. Per una frazione di secondo, ci ho quasi creduto. Poi però ho fatto un respiro profondo, ho alzato gli occhi al cielo e ho fatto ciò che l'esperienza mi ha insegnato. Ho cliccato sulla piccola "X" per chiudere l'avviso e sono tornato al lavoro. Truffa sventata.

Purtroppo, non tutti reagiscono in questo modo. Molte persone si fanno prendere dal panico, chiamano il numero e, prima di rendersene conto, hanno consegnato i dati della loro carta di credito o il numero di previdenza sociale a qualche tizio seduto da qualche parte in uno scantinato poco illuminato.

Riflettendoci, mi sono reso conto che a volte anche la nostra mente mette in atto le sue truffe. Ci invia messaggi che sembrano urgenti e credibili: «Non sei abbastanza bravo!», «Tutti ti giudicano!», «Non funzionerà mai!» — e prima di rendercene conto, ci siamo cascati.

Di recente, la nostra organizzazione no profit ha ricevuto una lettera da un ente governativo in cui si diceva che mi avrebbero chiamato per chiedermi informazioni sulla situazione lavorativa di uno dei nostri dipendenti. Niente di complicato, vero? Solo che la mia mente non la pensava così. Nel giro di pochi minuti, era già in piena modalità «catastrofe». Ho iniziato a immaginare gli scenari peggiori: verifiche, sanzioni, montagne di scartoffie. Insomma, nella mia testa avevo trasformato una semplice lettera in una vera e propria crisi.

Sì, la telefonata è arrivata. E indovinate un po'? La persona all'altro capo del telefono era cordiale e sinceramente disponibile. Abbiamo parlato per dieci minuti, chiarito tutto e basta. Nessun dramma. Nessuna catastrofe. Il mio cervello aveva semplicemente messo in atto il suo solito trucco, convincendomi che stesse per succedere qualcosa di terribile quando in realtà andava tutto bene.

La nostra mente può ingannarci facendoci vedere montagne dove ci sono solo formiche, ma non dobbiamo cascarci. La Bibbia dice: «Non siate in ansia per nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio, in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti» (Filippesi 4:6).

La morale? Fermati, respira, verifica i fatti, ma alla fine confida nel Signore. Lui vede il quadro completo, calma le nostre paure e ci fa superare sia le truffe del mondo che i trucchi della nostra stessa mente.

Sam de la Cruz e sua moglie Diane gestiscono dal 1999 un'associazione benefica a Toronto. ■

Nel deserto

Marcela Cedeño Madrigal

La vita è un viaggio attraverso stagioni diverse; alcune sono rigogliose, con buoni raccolti e un sole ristoratore, altre sono tempestose, con nuvole grigie e giornate fredde. Altre stagioni sono come un deserto: calde, aride, polverose e desolate.

Mi sono ritrovata in mezzo a un deserto quando, in un periodo molto difficile della mia vita, ho perso la gioia di vivere e la speranza in un domani migliore.

Vivere nel deserto può portare all'esperienza di conoscere Dio. «La condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore» (Osea 2:14).

Conoscere Dio non è la stessa cosa che sapere di Dio. È più facile dire che conosciamo Dio nei nostri momenti felici, ma posso dire di averlo conosciuto anche nel deserto. Lì c'eravamo solo io e Dio ed è allora che quel versetto, che all'inizio mi era sembrato così bello, ha assunto un significato nuovo. Lì ho imparato a dipendere completamente da Dio. Lì ho provato la vera sete e ho desiderato l'acqua della vita eterna (Giovanni 4:15).

Nel mio deserto ho trovato Gesù, il mio Buon Pastore, che con un gesto d'amore mi ha toccato i piedi per fermare il mio cammino affrettato. Più il tempo passato nel deserto diventava difficile, più capivo quanto fosse necessario per me affidarmi a Dio. Noi che abbiamo attraversato il deserto non siamo più gli stessi. I nostri occhi spirituali si aprono e impariamo a dipendere da Dio!

Se oggi ti trovi in mezzo a un deserto, aggrappati saldamente alla mano di Dio. Abbi fiducia che i suoi piani per la tua vita sono buoni, che questa situazione difficile non è più grande di Colui che ti sostiene e non ti lascerà mai. Approfitta di questo periodo nel deserto per rinnovare la tua fede, per lasciarti alle spalle tutto ciò che ti impedisce di andare avanti, tutto ciò che ti distrae. Chiedi a Dio di darti forza. Impara a conoscerlo intimamente, dagli autorità sulla tua vita. Lui saprà quando offrirti una via d'uscita dal deserto; quando lo farà, la tua bocca si riempirà di risa, il tuo cuore di amore e la tua vita di gioia. Ricorderai la crisi che ti ha spinto a rivolgerti a Dio e lo ringrazierai!

Prego che Dio ti dia la pazienza di sopportare il deserto in cui ti trovi, di far crescere la tua fede, di restituirti la forza in modo che tu possa goderti la nuova vita che solo Lui può darti. Puoi stare certa che quando uscirai dal tuo deserto, sarai pronta a ricevere tutte le benedizioni nuove e fresche che Dio ha in serbo per te.

Marcela Cedeño Madrigal vive in Costa Rica. Lavora nel settore delle pubbliche relazioni e collabora a programmi radiofonici dedicati alla cura della pelle. ■





LA VITA È COME LE MONTAGNE RUSSE

Rosane Cordoba

Recentemente ho compiuto 70 anni e ho pensato: «Bene, adesso mi rilasserò, leggerò e scriverò, mi prenderò cura delle mie piante, andrò al mio gruppo di anziani, alle funzioni religiose e agli incontri in chiesa, visiterò le mie sorelle e mi godrò figli e nipoti quando verranno a trovarmi. D'ora in poi, la vita sarà una passeggiata».

Che dolce illusione! Ben presto, mia sorella ottantenne si è ammalata e mi sono trovata a doverla assistere. Sono sorte altre piccole emergenze e ho dovuto ammettere: «La vita è meravigliosa come le montagne russe. È piena di alti e bassi. Il Signore ci dona momenti di riposo e relax, ma affrontiamo anche momenti di difficoltà, decisioni difficili e delusioni, quando dobbiamo aggrapparci saldamente a Lui che ci tiene ben legati ai nostri sedili, in modo che non cadiamo».

Con l'avanzare dell'età, impariamo che è sempre saggio procedere con calma, finché non siamo sicuri che il nostro piano d'azione sia in linea con la volontà di Dio. Paolo ci insegna a «non essere in ansia per nulla, ma in ogni cosa, fare conoscere le nostre richieste a Dio, in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti» (Filippesi 4:6).

Ricordo quando cercavo un uomo da sposare e avevo aspettative molto alte. Dopo un po' di tempo, ho affidato la mia volontà al Signore e ho pregato: «Gesù, ti prego, dammi un uomo buono, qualcuno che ti ami tanto quanto ti amo io e che voglia servirti come faccio io». E dopo poco tempo ho incontrato mio marito e abbiamo passato una vita meravigliosa insieme. Era premuroso, leale, allegro e pieno di fede. Ho applicato questo principio di sottomissione alla sua volontà a molte altre decisioni, sia grandi che piccole.

Recito spesso la preghiera della serenità, molto nota nei gruppi di terapia: «Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare, e la saggezza di riconoscere la differenza».[1]

In altre parole: «Mostrami, Signore, cosa dovrei o non dovrei fare in questo momento. Qual è la mia parte e cosa dovrei lasciare nelle tue mani. E qual è il modo migliore per affrontare questa situazione».

Dopo i miei settanta giri intorno al sole, in questa esperienza altalenante che è la vita umana, posso garantire che vale la pena di cercare la volontà del Signore durante il nostro viaggio. Dio dà il meglio a quelli che lasciano le scelte a Lui!

Rosane Cordoba vive in Brasile. È scrittrice, traduttrice e produce materiale religioso e di formazione del carattere dedicato ai bambini. ■

1. Composto originariamente dal teologo protestante ReinHold Niebuhr nei primi anni '30.



Da Gesù con amore

UN CAMBIO DI PROSPETTIVA

La lode ti offre un cambio di prospettiva e ti aiuta a vedere le cose attraverso la lente della fede, con la certezza che Io realizzerò i miei buoni propositi in ogni cosa (Isaia 46:10). In qualunque situazione puoi avere fede nel fatto che Io sono sempre con te. Anche se cammini nella valle più buia, Io sarò con te (Salmi 23:4).

Lodarmi non significa vedere tutto rosa nel mondo. Significa proclamare la tua fiducia in Me e nella mia sovranità. Significa scegliere di adottare una prospettiva di fede e gratitudine. Quindi, quando il tuo cuore è appesantito da preoccupazioni, problemi o stress, vieni da Me ed entra alla mia presenza con ringraziamento e lode (Salmi 100:4). Fai spazio alla mia gioia perché riempia il tuo cuore e rinnovi in te il coraggio e la forza. La lode e l'adorazione portano gioia e la mia gioia sarà la tua forza (Neemia 8:10).

Una prospettiva di lode può trasformare una giornata difficile in una giornata positiva, poiché scegli di concentrare i tuoi pensieri sulle molte cose buone, vere, amabili, eccellenti e degne di lode che riempiono la tua vita (Filippesi 4:8). Scegli di pensare a queste cose e la mia gioia ti darà la forza di superare le sfide e le difficoltà della vita quotidiana. Le lodi elevano il tuo spirito alla mia presenza. Ti offrono una visione migliore e una prospettiva autentica sulle questioni – una prospettiva intrisa di fede e della consapevolezza che tutte le cose cooperano al bene di quelli che mi amano (Romani 8:28).