

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 14 • Numero 6



IL POTERE DELLA FELICITÀ

Essere portatori di gioia

Un inno in palestra

Un incontro inaspettato

Il comune denominatore

Tre persone – un segreto

L'ANGOLO DEL DIRETTORE PER IL MONDO E PER TE STESSO

La Bibbia insegna che siamo responsabili di fare del nostro meglio con i talenti e le capacità che Dio ci ha dato.¹ Ci ha affidato abilità, risorse, tempo, energia, mente e spirito; e troveremo la nostra soddisfazione più grande quando li investiremo nelle cose che fanno piacere a Dio e sono in linea con il suo piano.

Ci sono molti modi per farlo, naturalmente. Dio ha una vocazione diversa per ognuno di noi; e ognuno di noi metterà in tavola la sua personalità unica e le circostanze particolari in cui vive. La Bibbia ci dà alcune idee: «soccorrere le vedove e gli orfani nelle loro afflizioni»,² dare cibo agli affamati, visitare i carcerati,³ essere un esempio di Cristo sul nostro posto di lavoro⁴ ecc. Inoltre, da ciò che conosciamo del carattere di Dio possiamo dedurre altri modi di servirlo, ad esempio conservare e migliorare la sua creazione.

Quando facciamo queste cose, possiamo dipendere dalla sua promessa che il nostro lavoro non è invano. «Qualunque cosa facciate, fatela di buon animo, come per il Signore e non per gli uomini, sapendo che dal Signore riceverete per ricompensa l'eredità».⁵

Gli articoli in questo numero di *Contatto* ci offrono altre idee di come possiamo «essere Gesù» per le persone che ci stanno intorno. Nel frattempo ricorda che, oltre alle responsabilità verso le nostre famiglie e la società, siamo responsabili anche nei confronti di noi stessi. Come dice la scrittrice Eleanor Brown: «Riposare e prendersi cura di sé sono cose molto importanti. Trovare il tempo di rinfrescare il tuo spirito ti permette di servire gli altri grazie a ciò che lasci traboccare su di loro. Non puoi farlo, se il tuo vaso è vuoto». Questo dovrebbe ricordarci di avere cura di tutto.

Il direttore editoriale

1. Vedi la parabola dei talenti in Matteo 25,14–30.
2. Giacomo 1,27.
3. Vedi Matteo 25,35–36.

4. Vedi Colossesi 3,22.
5. Colossesi 3,23–24.

Se ti interessa ricevere altri numeri di *Contatto*, o se vuoi ordinare altre nostre pubblicazioni a sfondo biblico, contattaci oggi stesso. Abbiamo a tua disposizione un vasto assortimento di pubblicazioni per nutrire l'anima, sollevare lo spirito, rinforzare i legami familiari e offrire momenti di divertimento ai bambini. Puoi rivolgerti a uno dei nostri distributori o a uno dei seguenti indirizzi:

Progetto Aurora
Redazione di Contatto
Casella postale 7
37069 Villafranca VR
e-mail: contatto@activated.org
www.progettoaurora.net/contatto

LA RIVISTA È DISPONIBILE IN ALTRE LINGUE A QUESTO INDIRIZZO:
www.activated.org/en/subscribe

E PUOI SEGUIRCI SU:
www.activated-europe.com/it/

DIRETTORE RESPONSABILE
Augusto Maffioli
DIRETTORE EDITORIALE
Samuel Keating
GRAFICA
Gentian Suçi
TRADUZIONI
Progetto Aurora
STAMPA
BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2016 Associazione Progetto Aurora
Tutti i diritti riservati.
Pubblicato da Associazione Progetto Aurora
Direzione e redazione: Via Vago 3 - Caldiero VR
Tel. 340 5039143

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi. In alcuni casi, possono essere usate la Nuova Riveduta (NR), la CEI (CEI), la Diodati (D), la Traduzione In Lingua Corrente (TILC) o la Bibbia della Gioia (BDG).
Copyright e diritti delle rispettive case editrici.



COMINCIARE PRESTO

ROSANE PEREIRA

RECENTEMENTE HO PORTATO MIO FIGLIO ADOLESCENTE a visitare un progetto di ecoturismo nel grande gruppo di favelas del «Complexo do Alemão», a Rio de Janeiro. La teleferica si ferma su tutte e cinque le cime delle montagne e da lì abbiamo potuto vedere l'intera baia e la catena dei monti circostanti. Sui lati della montagna ci sono migliaia di baracche, con tetti fatti alla bene e meglio e muri grezzi. Sono le *favelas*.

A un certo punto, mio figlio ha commentato: «È sorprendente che ci siano molti più poveri che persone ricche!»

Mentre tornavamo abbiamo parlato con un missionario che aveva cominciato a lavorare in quel quartiere prima che diventasse un posto più tranquillo, quando la polizia e i cartelli della droga erano impegnati in scontri a fuoco giornalieri. Un'altra donna ci ha descritto come da giovane doveva andare alla fontana a prendere l'acqua tutti i giorni, prima che suo padre e altri riuscissero a scavare un pozzo comunitario. Negli ultimi anni la vita nella zona era molto migliorata, ma le storie che ci hanno raccontato ci hanno ricordato le terribili condizioni in cui vive così tanta gente. Questa gita ha avuto un effetto profondo su mio figlio, che ora dimostra più interesse nell'aiutare le famiglie povere della città, invece di pensare soprattutto alle proprie esigenze.

Credo che sia importante insegnare ai bambini fin da piccoli ad avere considerazione degli altri e a dividere le cose con loro, così che entri a far parte della loro personalità. Qualche tempo fa ho letto che i bambini sopravvissuti alla seconda guerra mondiale impararono la solidarietà grazie alle terribili circostanze in cui avevano dovuto vivere. L'aver condiviso per anni un pezzo di pane o di carne contribuì a formare il loro carattere per il resto della vita, entrando a far parte del loro modo di essere.

Per molti anni ho insegnato ai figli di persone impegnate nel volontariato in diversi paesi e le condizioni non sempre erano ideali. A volte dovevamo usare a turni il materiale scolastico o i giocattoli disponibili, quindi era essenziale che i bambini imparassero a condividere e collaborare con piccoli compiti, come mettere via le loro cose o sparecchiare dopo la merenda.

I bambini possono sviluppare la compassione per gli altri partecipando a qualche servizio per la comunità, a un gruppo scout o aiutando i meno fortunati. Se imparano questi valori in giovane età, sarà più facile mantenerli per il resto della vita.

ROSANE PEREIRA È SCRITTRICE E INSEGNANTE D'INGLESE A RIO DEL JANEIRO. FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



IL POTERE DELLA FELICITÀ

MARIA FONTAINE, ADATTATO

NEL CORSO DELLA NOSTRA VITA COME SEGUACI DI GESÙ, possiamo sempre trovare qualche modo per assistere spiritualmente gli altri, occasionalmente o regolarmente. Il punto in comune di tutte queste attività è il loro obiettivo: trasmettere amore e bontà agli altri.

Donare il proprio tempo più di quel che ci si aspetti, costa; e spesso solo tu e Gesù sapete quanto. Lui

però non ci chiede con leggerezza di fare quel piccolo sforzo in più, donando tempo, energia, o quel che sia. Sa che i risultati che avranno nella vita degli altri valgono più di quel che sono costati e potrebbero avere un impatto più grande di quanto ci si aspetti.

Recentemente sono rimasta molto colpita da un breve video su alcuni operatori cristiani che aiutavano in un orfanotrofio.

Chiaramente avevano un effetto fantastico su quei bambini, interagendo con loro in maniera molto amorevole e positiva, insegnando canzoni, abbracciandoli e fornendo loro opportunità per ridere e divertirsi, creando esperienze memorabili per tutti. Potevo sentire che la loro vita veniva toccata in maniera tangibile. L'amore di Dio brillava in loro.

Naturalmente la felicità più *grande e permanente* viene dall'accettare Gesù e imparare a conoscerlo; e poi a provare il desiderio di parlarne ad altri e invitarli a riceverlo. Ma anche quando questo non è pratico o possibile, Lui può lo stesso usare le nostre azioni affettuose, gentili e amorevoli per rallegrare la vita di chi ci sta vicino. Questi gesti amorevoli e premurosi sono una manifestazione dello Spirito di Dio che attira la gente e l'aiuta a sentirsi felice e amata.

1. Proverbi 17,22
2. Jennifer Welsh and LiveScience, "Why Laughter May Be the Best Pain Medicine", Scientific American, 14 settembre 2011; Melanie Winderlich, "10 Reasons Why Laughing Is Good for You," Curiosity (Discovery Channel)
3. <http://www.exhibithealth.com/general-health/health-benefits-of-human-touch-1345>, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research.
4. <http://www.emedexpert.com/tips/music.shtml#ref29>
5. <http://www.businessballs.com/singing.htm#singing-introduction>
6. <https://suite.io/laura-owens/48ej266>

Qui di seguito sono elencate alcune cose che possono portare pace e felicità a qualcuno. È un argomento molto grande e mi limito ad accennare ad alcuni dei loro effetti positivi, ma potete fare qualche ricerca e vedere i loro straordinari benefici scoperti da studi medici e scientifici attendibili.



1. I BENEFICI DEL RIDERE

Come disse Salomone molto tempo fa nel libro dei Proverbi: «Un cuore allegro è una buona medicina». ¹ A sostegno di questa idea non aveva tutti questi studi scientifici, ma ci ha certamente azzeccato con lo Spirito di Dio.

Oltre a produrre felicità e buoni sentimenti tra le persone, in molti casi si è anche dimostrato che ridendo si può:

- diminuire lo stress
- alleviare il dolore
- ridurre l'aggressività
- rinforzare il sistema immunitario
- migliorare le capacità relazionali
- influenzare il livello glicemico nel sangue
- esercitare molti muscoli diversi
- aumentare l'abilità di far fronte alle situazioni. ²



2. IL VALORE DEL CONTATTO FISICO

Il neurologo Shekar Raman, di Richmond, in Virginia, spiega: «Un abbraccio, una pacca sulla spalla e perfino una stretta di mano

cordiale sono processati dal centro di ricompensa nel sistema nervoso centrale e per questo possono avere un'influenza enorme sulla psiche umana, facendoci provare gioia e felicità. Non importa se si dà o si riceve. Più si crea un contatto con gli altri – anche al livello fisico più piccolo – più ci si sentirà felici».

Il prof. Dacher Keltner, parlando dei benefici del contatto fisico, disse: «I benefici cominciano dal momento in cui nasciamo. Una ricerca condotta da Tiffany Field, insigne studiosa in questo campo, ha scoperto che i neonati prematuri che avevano ricevuto solo tre sessioni di coccole al giorno, di quindici minuti ciascuna, per un periodo da cinque a dieci giorni, hanno guadagnato il quarantasette per cento di peso in più di quelli che avevano ricevuto cure mediche standard».

Alcuni studi dimostrano che toccare i pazienti affetti da Alzheimer può avere effetti enormi per aiutarli a rilassarsi, fare connessioni emotive con gli altri e ridurre i sintomi della depressione. ³



3. IL POTERE DELL'ASCOLTARE

Ascoltare una persona può avere un grande impatto su salute, comportamento, senso di autostima e prospettiva della vita. Potete dimostrare la vostra premura per qualcuno trovando il tempo di ascoltarlo e capirlo; gli farà un sacco di bene.

Ascoltare è un segno di rispetto. Ascoltare aiuta le persone a sentirsi apprezzate.

Ascoltare è un segno d'amore.

Ascoltare contribuisce a offrire opportunità di cambiamento.

Ascoltare dà valore a una persona.

Ascoltare spezza le barriere e unisce le persone.

Ascoltare può offrire guarigione emotiva.

Ascoltare può motivare una persona a rialzarsi e riprovare.



4. L'IMPATTO DELLA MUSICA

Ascoltare musica edificante può offrire molti elementi per la guarigione del corpo, oltre a produrre cambiamenti positivi nello stato emotivo e mentale di una persona. ⁴ Cantare offre molti benefici. ⁵



5. I BENEFICI DEI LEGAMI TRA PERSONE E ANIMALI

Se avete un animale domestico, in alcuni casi lasciarlo giocare con una persona depressa o ansiosa può esserle di grande aiuto. Molte ricerche mediche oggi rilevano i tanti benefici della zooterapia e del «legame tra animale e uomo per promuovere lo sviluppo infantile, assistere nella cura degli anziani, delle malattie mentali, delle invalidità fisiche e della demenza, nella ripresa dopo aver subito abusi e traumi, e nella riabilitazione di detenuti giovani e adulti». ⁶ Un professionista che non poteva

più lavorare dopo un intervento chirurgico al cuore, seguito da un principio di una malattia cronica debilitante, ha svelato il ruolo protettivo dei suoi due gatti siamesi. Ecco cosa ha detto:

«Quando mi sveglio in preda al dolore, mi chiedo sul serio a cosa serva andare avanti a quel modo. Poi vedo uno dei miei due gatti, oppure saltano sul mio letto entrambi, e penso: *Ci riempiono di gioia. Sono meravigliosi ed io sono il loro custode. Ho la responsabilità di mantenerli in vita, felici e al sicuro*».⁷



6. LA GIOIA DI CREARE QUALCOSA DA ZERO.

Il lavoro manuale – pittura, lavoro a maglia, carpenteria, giardinaggio e altre attività che comportano il fare o costruire delle cose – è uno strumento utile per diminuire lo stress, alleviare l'ansia e combattere la depressione. Questo tipo di attività può migliorare lo stato mentale delle persone

e renderle più contente. Dicono che le mani affaccendate possono portare pensieri spontanei, gioiosi e creativi.⁸



7. IL VALORE DEL GIOCO

Ecco alcuni punti interessanti da parte di chi ha studiato la ludoterapia, il gioco. Giocare con i bambini e perfino con gli adulti crea un legame tra le persone. Un articolo di *Psychology Today*, in cui si esaminano alcuni studi sul valore del gioco, dice: «[Il gioco] fornisce anche uno stato mentale eccezionalmente adatto, negli adulti come nei bambini, a favorire il ragionamento, la risoluzione di problemi e gesti creativi d'ogni tipo».⁹

«È mediante il gioco che i bambini imparano a prendere decisioni, risolvere problemi, esercitare autocontrollo e seguire le regole. [...] Ma soprattutto, il gioco è fonte di felicità».¹⁰

Negli adulti il gioco può alleviare lo stress, promuovere un senso di benessere generale e

perfino alleviare temporaneamente il dolore. Giocare in famiglia o con gli amici può anche tenere a bada lo stress e la depressione, stimolare la mente e incoraggiare la creatività. Giocare può incrementare l'energia e la vitalità e perfino migliorare la resistenza alle malattie, facendoci sentire in forma.¹¹



8. LA FORZA GUARITRICE DELLA NATURA

Avvicinarsi alla natura porta numerosi benefici mentali, emotivi e fisici: può incoraggiare la fantasia e la creatività, lo sviluppo cognitivo e intellettuale, e i rapporti sociali. Inoltre, può aiutare a riposare la mente quando è affaticata dal lavoro e dallo studio, contribuendo a migliorare le proprie prestazioni e la propria soddisfazione.¹²

Qualunque metodo decidiate di implementare per manifestare agli altri l'amore di Dio, Lui può utilizzarlo per donare qualcosa di molto prezioso. Dio si cura di ogni essere umano nella sua totalità e ha fornito diversi metodi con cui il suo Spirito può toccarli mediante le vostre parole e le vostre azioni. Quindi, «così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché vedano le vostre buone opere e glorifichino il Padre vostro che è nei cieli».¹³

MARIA FONTAINE E PETER AMSTERDAM SONO I DIRETTORI DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE, UNA COMUNITÀ CRISTIANA DELLA FEDE.

7. <http://blogs.psychcentral.com/healing-together/2010/11/the-power-of-pets-in-the-recovery-from-trauma>
8. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-creativity-cure/201205/creativity-happiness-and-your-own-two-hands>
9. <http://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>
10. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2011/10/all-work-and-no-play-why-your-kids-are-more-anxious-depressed/246422>
11. <http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm>
12. http://depts.washington.edu/hhwb/Thm_Mental.html#brain, <http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full#sec-1>
13. Matteo 5,16.

NE VALE LA PENA

ISABELLE DE RIVE

RECENTEMENTE ABBIAMO ORGANIZZATO IL NOSTRO PRIMO SPETTACOLO DI BURATTINI per i bambini che fanno visita ai loro padri nel carcere maschile più duro, qui a Città del Messico, dove vivono i detenuti che hanno perso tutti gli appelli, perfino la richiesta di non essere trasferiti lì. Non hanno niente da fare, solo stare lì a scontare la pena. Ci sono anche i detenuti peggiori che non potevano essere controllati in altre prigioni. La sentenza media è di trent'anni. Il 98% della popolazione del carcere è disperatamente povero. Più del 50% non riceve visite, il che significa che non hanno soldi ma devono trovare il modo di guadagnare qualcosa per riuscire a sopravvivere (perché devono comprare tutti i beni di prima necessità).

Entrando, mi trovo davanti gruppetti di uomini magri che indossano tute blu vecchie e sporche; hanno facce smagrite e occhi vuoti, tristi e disperati. Siamo assaliti da un odore pungente che pervade l'atmosfera dovunque si vada – un odore d'immondizia, di marciume e di fogna. Sono sopraffatta dal senso di angoscia e disperazione che si avverte.

All'interno del penitenziario c'è un corridoio principale, costeggiato da una fila di negozietti dove i detenuti vendono i loro prodotti artigianali, cibo e altro. I visitatori fanno compere lì. Molti uomini stanno in piedi per conto loro, appoggiati al muro, con uno sguardo vuoto, lasciando passare la giornata

e il periodo della sentenza in mezzo alla tristezza e alla depressione.

Altri si offrono di aiutarci a portare le nostre cose, tanto per fare qualcosa, per sentirsi utili, per provare un senso di valore e magari ricevere una mancia. Molti lo fanno con uno spirito abbattuto.

Altri fanno l'esperienza agrodolce della visita dei loro familiari.

La struttura è vecchia e sporca; la vernice è scrostata e le attrezzature sono cadenti. L'intero universo di questi uomini è fatto di varie sfumature di blu scuro, grigio e nero; tutto è sporco.

Entriamo nell'auditorium, pronti per lo spettacolo; esponiamo i libri e i pastelli di cera per i bambini. Lo spettacolo inizia e tra gli spettatori, oltre a una cinquantina di bambini in visita con le loro mamme e i loro papà detenuti, ci sono diversi altri carcerati.

A poco a poco tutti lasciano uscire il bambino che c'è in loro e ridono, si divertono e dimenticano per un attimo la realtà che li circonda.

Ce ne andiamo con una certa nostalgia. Quello che abbiamo fatto non sembra molto in confronto al bisogno, ma ha portato un po' di risate, di gioia e di amore.

ISABELLE DE RIVE È LA FONDATRICE E DIRETTRICE DI UN'ASSOCIAZIONE NON-PROFIT IN MESSICO CHE LAVORA CON BAMBINI E DONNE VULNERABILI E CON I DETENUTI. ■

INNO in PALESTRA

CHRIS MIZRANY



QUESTA MATTINA MI SONO TRASCINATO FUORI DAL LETTO. Il sole non si è nemmeno alzato, perché dovrei farlo io?

Mentre rimuginavo su questo filo di logica, mi sono vestito, ho preso la borsa e mi sono incamminato a fatica fuori di casa.

Spero che qualcuno di voi simpatizzi con i miei sentimenti mentre vi spiego cosa stavo per fare. Stavo andando in palestra.

Un momento! direte voi. *Andare in palestra è una cosa speciale, meravigliosa, rinfrescante ed elettrizzante!* Be', non era proprio così che mi sentivo questa mattina. Era stata una settimana dura e alzarmi un po' prima stava erodendo la mia «porzione di felicità» per il giorno.

Comunque, ho fatto il mio allenamento e sono arrivato nelle docce appena in tempo prima di tornare a casa. Ero distante mentalmente e stavo pensando alla giornata che mi aspettava, quando ho sentito qualcuno cantare.

Bene, non so cosa succede in altre palestre, ma nella mia nessuno canta. Se lo fa, di solito è un misto tra un borbottio e un mugolio sfiato. Questo invece era un canto reale, chiaro e sicuro. Era una canzone che non conoscevo, ma ho sentito la parola «Gesù». Poi ha continuato con una variazione di «La tua Parola è una lampada al mio piede».

Be', sono rimasto scioccato. In un paio di minuti, quel ragazzo mi ha ispirato e allo stesso tempo mi ha fatto vergognare. Stava testimoniando la sua fede in maniera semplice ma sicura. Come

avrebbe detto Dwith L. Moody, stava «predicando con una Bibbia rilegata in pelle di scarpe».

Quando ha finito di cantare, ha sorriso e ha detto: «Spero che tu abbia una bellissima giornata!» Ha preso la sua borsa ed è uscito. Potete star certi che la mia giornata si è trasformata completamente. L'ho raccontato alla mia fidanzata quando sono arrivato a casa. L'ho raccontato ai miei amici. L'ho raccontato alla mia famiglia. L'ho raccontato a tutte le persone che potevo – e adesso lo racconto a voi.

Ecco che cosa ho ricavato da questa esperienza:

1 Vicino a te c'è sempre qualcuno che puoi influenzare in maniera positiva. Là in palestra quel ragazzo ha cambiato la mia prospettiva e mi ha benedetto con la sua volontà

1. Vedi Matteo 6,19–20.

2. www.helpinghandsa.org

«Fate tutto il possibile. Con tutti i mezzi possibili, in tutti i modi possibili, in tutti i luoghi possibili e in ogni momento possibile. A tutte le persone possibili. Finché vi è possibile». —*Attribuito a John Wesley (1703–1791)*

«Lo scopo della tua vita è puntare verso di Lui. Qualsiasi cosa tu faccia, Dio vuole essere glorificato, perché tutto quanto appartiene a Lui». —*Francis Chan (n. 1967)*

«Chi dovremmo cercare di rendere più orgoglioso di noi? La nostra famiglia? Gli amici? Gli insegnanti, il caposquadra o il capufficio? Chi se non colui che ci ha formato dalla terra stessa, che ci ha plasmato come argilla e ha instillato in noi il soffio della vita che ha dato forma all'universo?» —*James D. Maxon (n. 1977)*

«Il Cristianesimo non è la fede di chi è compiaciuto o timido, o di chi sta comodo. Esige e crea anime eroiche come Wesley, Wilberforce, Bonhoeffer, Giovanni Paolo II e Billy Graham, Ognuno di loro ha dimostrato, a modo suo, l'influenza inarrestabile e potente del messaggio di Gesù Cristo». —*Mitt Romney (b. 1947)*

di onorare Dio. Non aveva idea di cosa stessi passando e non era necessario che lo sapesse. Anche noi incontriamo continuamente molte persone, interagiamo con loro e le influenziamo. Se possiamo manifestare la nostra gioia in un mondo stanco ed essere gentili in una cultura «sociale» ma socialmente inetta, anche noi possiamo trasformare molte vite.

2 Dio sa come incoraggiarci quando ne abbiamo più bisogno. Ha sincronizzato il tempo così che potessi udire quel canto al momento giusto. Il tempismo è tutto e Dio è sempre perfettamente a tempo.

3 Non giudicare mai dalle apparenze. Probabilmente molte volte nella vita ho perso qualcosa d'importante perché ho

avuto troppa fretta nel giudicare gli altri. Ho letto che la maggior parte della gente si fa un'idea di un estraneo e lo giudica mentalmente entro i primi trenta secondi o meno dopo averlo incontrato. Una cosa che ho imparato da questo, è cercare di essere sempre un buon esempio, perché gli altri potrebbero non concederci una seconda possibilità di convincerli che la nostra fede è reale.

4 Pensa in grande. Una canzone, una parola gentile, un sorriso, una buona azione, un bigliettino, un'email, un suggerimento, una pacca sulla spalla, un abbraccio, un ... [riempi tu lo spazio], possono avere un'influenza

costruttiva molto superiore allo sforzo che richiedono. Non si possono misurare quei dividendi eterni con un metro terreno. Cerchiamo di essere disposti a investire di più nei dividendi eterni, anche, e specialmente, se non riusciamo ancora a vederli.¹

Cerchiamo di essere esempi di Gesù e facciamo il possibile per far vedere Lui ogni volta che possiamo... anche al mattino presto.

CHRIS MIZRANY È WEB DESIGNER E FOTOGRAFO; LAVORA COME MISSIONARIO CON *HELPING HAND*² A CAPE TOWN, SUD AFRICA. ■



L'EREDITÀ

ANNA PERLINI

UNA VOLTA ERA PIUTTOSTO ALTO E DOVUNQUE ANDASSE TRASMETTEVA UN'ARIA DI SICUREZZA e autorità. Quando era giovane, aveva dedicato ogni momento libero, vacanze comprese, a un ministero cristiano con i giovani. Aveva avuto una sua conversione personale poco dopo i vent'anni ed era molto infervorato nelle idee e nelle azioni. Aveva organizzato campeggi in montagna per gruppi di giovani che avevano appena superato gli anni difficili dopo la seconda guerra mondiale e avevano bisogno di una figura paterna o di un fratello maggiore.

Poi arrivarono gli anni difficili in cui i suoi stessi figli stavano crescendo e si trasformarono in adolescenti idealistici ma piuttosto ribelli, decisi a cambiare lo status quo e a buttare dalla finestra tutti i suoi insegnamenti. Non sapendo come reagire, si rinchiuso in sé, escludendoli dalla sua vita, specialmente la figlia più grande che lasciò la casa quando era ancora giovane e fece delle scelte che lui non poteva capire. Ne ebbe il cuore spezzato, ma tenne tutto chiuso dentro.

Decise che non poteva più trovarselo di fronte, così passarono cinque lunghi anni dolorosi. Nel frattempo lei si sposò e cominciò ad avere figli suoi. Un giorno, lui raccolse finalmente il coraggio di andare a trovarla e conoscere per la prima volta suo genero e i due nipotini. Fu una visita breve, ma ormai il primo passo era fatto e quelli successivi furono più facili.

Ben presto le riunioni familiari ripresero, come la primavera dopo un inverno lungo e freddo. Nessuno

voleva parlare del passato e tutti gli errori furono perdonati, da qualunque parte venissero. Non che tutti la vedessero allo stesso modo, ma stava nascendo un nuovo senso di ammirazione e di amore incondizionato, insieme a comprensione e saggezza.

Lo so, perché quella figlia più grande sono io. Parlando con mia madre e altri parenti, mi hanno detto tutti di averlo visto passare per una trasformazione sorprendente, da credente infervorato ma spesso intransigente a uno sempre infervorato ma più compassionevole e amorevole.

Quando i miei figli sono diventati dapprima adolescenti e poi giovani adulti, indovinate chi mi ha incoraggiato più di una volta a restare vicino a loro e a dimostrare comprensione e partecipazione? Mio padre. Allo stesso tempo, ho imparato per esperienza personale il compito difficile che aveva avuto e ho provato più comprensione nei suoi confronti.

Adesso ha quasi novant'anni, la schiena gli si sta incurvando e non cammina più rapidamente come una volta, ma continua a leggere, scrivere, pregare ogni giorno e ad aiutare i bisognosi. Dimostra amore a tutti e tutti sono benvenuti in casa sua. Si lascia ancora commuovere da un tramonto. Ha cinque figli, quattordici nipoti e nove pronipoti.

Ci ha trasmesso una grande eredità di fede e noi lo chiamiamo scherzosamente «il patriarca». Ma penso che il suo esempio più grande fu il giorno che mi disse: «Ti prego di perdonarmi».

ANNA PERLINI È LA COFONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*,¹ UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



KEITH PHILLIPS

IL COMUN DENOMINATORE

VORREI POTESTE INCONTRARE TRE PERSONE che mi hanno colpito molto lo scorso anno. Il primo era l'inserviente di una tavola calda, che venne a sparecchiare il mio tavolo; sebbene fosse su una sedia a rotelle, era così carico di simpatia che non mi sorpresi quando il proprietario mi confidò che lo considerava il suo dipendente migliore. «Molta gente torna qui più per lui che per il cibo», scherzò.

Il secondo era un mendicante cieco il cui sorriso e le cui sincere parole di benedizione mi fanno tornare da lui ogni volta che passo nella zona. Gesù affermò che c'è una maggior benedizione nel dare che nel ricevere; vedendo il mio amico cieco uno riesce a crederci.

La terza era una cassiera di mezz'età, il cui augurio di "buona giornata" – dopo chissà quante ore passate in piedi – fu così sincero che trasformò completamente la mia giornata. Naturalmente diceva

la stessa cosa a ogni cliente, ma quel giorno io stavo proprio affogando e lei mi lanciò un salvagente.

Che cos'hanno le persone di questo tipo, che ci fa provare invidia, magari non proprio della loro situazione, ma del loro carattere allegro? Quasi angeli in incognito, questi improbabili campioni di allegria sembrano chiamarci a unirli alla squadra degli ottimisti.

Volendo scoprire il loro segreto, ho cercato in loro un comune denominatore: in che modo non solo sono in grado di superare le difficoltà, ma riescono addirittura a trascinare gli altri con sé. Credo di averlo trovato: sono così sinceramente grati di quello che hanno, che non sprecano tempo a desiderare che le cose siano diverse. Una vittoria del genere viene solo dalla consapevolezza e dalla sicurezza di essere amati da Dio.

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI *CONTATTO* DAL 1999 AL 2013. ORA LAVORA CON I SENZATETTO NEGLI USA. ■

«Anche se siamo incompleti, Dio ci ama in maniera completa. Anche se siamo imperfetti, Lui ci ama in maniera perfetta. Anche se possiamo sentirci smarriti e senza bussola, l'amore di Dio ci trova e ci abbraccia. Ama ognuno di noi, anche chi è imperfetto, respinto, difficile, afflitto o spezzato».

—Dieter F. Uchtdorf (n. 1940)



«Nel mondo esistono due tipi di persone. Ci sono quelle che cercano istintivamente ogni opportunità di essere una "vittima" e quelle che cercano ogni possibilità di superare gli ostacoli – indipendentemente dal loro posto nella vita e da ciò che succede attorno a loro. Siamo tutti individui forti. Usiamo quella forza per creare qualcosa di bello!»

—Christopher Hawke



JESSIE RICHARDS

Un ambiente di lavoro *allegro*

RECENTEMENTE HO PASSATO LA MAGGIOR PARTE DEL MIO GIORNO LIBERO allo zoo. Era molto tempo che non ci andavo. Gli animali sono affascinanti e belli da vedere e ho trovato alcune informazioni interessanti su di loro. Un'altra cosa che ho sentito, e che non ricordo di aver provato molto da piccola, era una certa tristezza per la mancanza di libertà degli animali. Sono sicura che in questo zoo particolare sono ben curati; ma qualsiasi gabbia, per spaziosa che sia, può davvero compararsi agli spazi aperti del loro ambiente originale?

Ultimamente ho pensato molto ai fattori che rendono un posto di lavoro sano e allegro, o triste e dannoso. Non mi spingerò a fare confronti tra persone in ufficio

e scimmie in gabbia – anche se penso che alcuni si sentano così.

Negli ultimi due anni ho letto diversi libri su ambienti organizzativi e ne ho trovati alcuni particolarmente ispiranti e informativi. Tutti toccano concetti simili prendendoli da angolature diverse. Una di queste è che avere libertà e autonomia nel lavoro è uno dei fattori principali per trovare motivazione e soddisfazione in quello che si fa. Al contrario, la mancanza della libertà di prendere decisioni riguardanti il proprio lavoro è uno dei fattori più demoralizzanti per una persona, se non il principale.

Il libro *Reinventare organizzazioni*¹ prende in esame diverse organizzazioni che in anni recenti hanno implementato modi di

operazione che sfidano i vecchi modelli su cui si basano molte aziende. Queste organizzazioni «futuristiche» si basano su autogestione e completezza – vale a dire dare più autonomia e libertà sul posto di lavoro e aiutare le persone ad avere una vita lavorativa, e di conseguenza una vita privata, più ricca.

Non credo molto all'idea che tutti possano e debbano trovare un lavoro «che non sembra un lavoro perché ci piace tanto». È un ottimo ideale e se funziona per alcuni sono contenta per loro. Ma sono realista e so che non tutti lo troveremo. D'altra parte, la maggior parte di noi passa otto o più ore al giorno sul posto di lavoro, quindi credo che, anche se non ci «piace», dovremmo trovarci un po' di gioia, un senso di scopo, di comunità, di realizzazione e soddisfazione.

Uno dei concetti che ho notato ripetutamente nelle cose che ho letto è che cambiare

1. Frederic Laloux, Nelson Parker: Bruxelles, 2014
2. Dennis Bakke, PVG: Seattle, 2005
3. Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*, Riverhead Books: New York, 2010



un'organizzazione da una struttura tipo «macchina industriale» a una più «personale» richiede il supporto dei dirigenti. Comunque ho pensato molto a cosa può fare una come me – un'amministratrice di medio livello, non un'amministratrice delegata o qualcuno più in alto – per rendere più piacevole, positivo e produttivo il suo ambiente di lavoro, con un maggior senso di appartenenza a una comunità.

*Gioia sul lavoro*² descrive una ditta basata su quattro valori: onestà, imparzialità, responsabilità sociale e divertimento, definito come «gratificante, entusiasmante, creativo e apprezzato». L'autore del libro dice che «la gioia sul lavoro comincia dall'iniziativa e dal controllo personale». Anche senza pieno controllo, posso lo stesso avere iniziativa. Posso fare cose che servono a creare un ambiente più sano e felice. E una cosa su cui invece ho senz'altro controllo è il

mio comportamento – particolarmente il modo in cui tratto le persone e cerco di motivare il mio gruppo.

Ho provato a esaminare più da vicino quello che penso del lavoro in generale, della natura umana, del mio ruolo, della mia motivazione personale e di persone specifiche. Per esempio, baso i miei rapporti sul lavoro sull'idea che «i miei colleghi sono egoisti e pensano prima ai propri interessi che a quelli dell'organizzazione», o sull'idea che «i miei colleghi vogliono usare i loro talenti e le loro capacità per dare un contributo positivo all'organizzazione e al mondo?»

So cosa motiva me: «autonomia, competenza e convinzione»³ o, per dirla a modo mio: avere abbastanza indipendenza da poter prendere decisioni che mi toccano direttamente; poter imparare competenze nuove e migliorare quelle che ho; fare qualcosa che

ritengo meritevole. Per lo più sono le stesse cose che motivano i miei colleghi. Cerco di credere che in fondo la maggior parte delle persone – specialmente quelle che come me lavorano in un'organizzazione non profit con degli obiettivi sociali – abbia buone intenzioni, abbia a cuore l'organizzazione e la collettività e cerchi di fare un buon lavoro. Anche se fossi la sola persona in ufficio a essere più contenta e meno stressata perché vedo gli altri con indulgenza, do loro il beneficio del dubbio e cerco di fare la mia parte per far funzionare le cose per tutti... be', almeno è un inizio.

JESSIE RICHARDS HA AVUTO UN RUOLO NELLA PRODUZIONE DI *CONTATTO* DAL 2001 AL 2012 E HA SCRITTO NUMEROSI ARTICOLI COME SUA REDATTRICE. HA ANCHE SCRITTO E CURATO MOLTO MATERIALE PER ALTRE PUBBLICAZIONI E SITI CRISTIANI. ■

INSIEME È MEGLIO

MEGLIO ESSERE IN DUE CHE UNO SOLO, perché possono aiutarsi. Se uno cade, il compagno può aiutarlo. —*Ecclesiaste 4,9-10*

Non vi parlo come a servi, perché i servi non sanno cosa fa il loro padrone. Vi parlo come ad amici e vi ho detto tutto ciò che il Padre ha detto a Me. —*Giovanni 15,15*

Nessuno può fischiare una sinfonia. Per suonarla ci vuole un'orchestra. —*Halford Luccock (1885-1961)*

Nessun membro dell'equipaggio viene lodato per la vigorosa individualità della sua remata. —*Ralph Waldo Emerson (1803-1882)*

Se potessi risolvere tutti i problemi da solo, lo farei. —*Thomas Edison (1847-1931), quando gli fu chiesto perché aveva un gruppo di ventun assistenti*

Mettersi insieme è un inizio. Restare insieme è un progresso. Lavorare insieme è il successo. —*Henry Ford (1863-1947)*

Camminare con un amico nel buio è meglio di camminare nella luce da soli. —*Helen Keller (1880-1968)*

Amicizia: essere una mano forte nel buio per un altro che ha bisogno. —*Hugh Black (1868-1953)*

L'amicizia richiede una grande comunicazione tra due persone; altrimenti non può nascere né esistere. —*San Francesco di Sales (1567-1622)*

Oh, il conforto, l'inesprimibile conforto di sentirsi al sicuro con una persona; di non dover pesare i pensieri né misurare le parole, ma di poterle esprimere tutte, così come sono, grano e pula insieme, sapendo che una mano fedele le prenderà e le setaccerà, terrà ciò che vale la pena di tenere, poi, con un alito di amabilità, soffierà via il resto. —*Dinah Mulock Craik (1826-1887)*

Nessun amore, nessuna amicizia può incrociare la strada del nostro destino senza lasciarvi qualche segno permanente. —*François Mauriac (1885-1970)*

Nessun intervallo di tempo, nessuna distanza di luogo può far diminuire l'amicizia di due persone, ognuna convinta del valore dell'altra. —*Anonimo*

Potremmo benissimo considerare un amico il capolavoro della natura. —*Ralph Waldo Emerson*

La scoperta più bella che i veri amici fanno è di poter crescere separatamente senza separarsi. —*Elisabeth Foley (n. 1965)*

Ogni volta che un amico o un'amica che amo è stato portato nel grembo scuro della terra, vi è stata sepolta anche una parte di me; ma il contributo di felicità, forza e comprensione che hanno dato al mio essere rimane a sostenermi in un mondo alterato. —*Helen Keller*

I ricordi durano per sempre, non muoiono mai; gli amici restano insieme, non c'è mai un vero addio. —*Anonimo*

Ciò che porta gioia al cuore non è tanto il dono che un amico ti fa, ma il suo affetto. —*Sant'Alfredo (1110-1167)*. ■

I segreti del successo con le persone

CHRIS HUNT



LA BIBBIA HA UN RICCO REPERTORIO DI CONSIGLI SPIRITUALI E PRATICI. Uno dei suoi temi ricorrenti sono i vari esempi di rapporti stretti tra persone. Anzi, Martin Lutero commentò che la vita cristiana ruota tutta intorno alle relazioni umane.¹

Cosa possiamo imparare dalla Bibbia, sull'aver successo con le persone?

CERCA IL LATO POSITIVO.

Tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri. —*Filippesi 4,8*^{NR}

TRATTA GLI ALTRI CON GENTILEZZA, COME VORRESTI ESSERE TRATTATO TU.

Siate miti, mostrando grande gentilezza verso tutti. —*Tito 3,2*

1. "Sulla libertà del Cristiano", Martin Lutero, Edizioni Messaggero, Padova. EAN 9788825012996.

Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro, perché questa è la legge ed i profeti. —*Matteo 7,12*

Abbiamo il dovere di non pensare soltanto a noi stessi. Ciascuno di noi cerchi di fare quel che piace al prossimo. —*Romani 15,1-2*^{TILC}

SII ADATTABILE.

Cerchiamo quindi quel che contribuisce alla pace e all'aiuto reciproco. —*Romani 14,19*^{TILC}

Io sono libero. Non sono schiavo di nessuno. Tuttavia mi sono fatto schiavo di tutti, per portare a Cristo il più gran numero possibile di persone. Quando sono tra gli Ebrei, vivo come loro, per portare a Cristo gli Ebrei. Quando invece mi trovo tra persone che non conoscono quella Legge, vivo come loro senza tenerne conto, per portare a Cristo chi è senza Legge. Cerco di adattarmi a tutti per salvarne a ogni costo alcuni. —*1 Corinzi 9,19-22*^{TILC}

PERDONA SEMPRE.

Allora Pietro si avvicinò e gli disse: «Signore, quante volte perdonerò mio fratello se pecca contro di me? Fino a sette volte?» E Gesù a lui: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette». —*Matteo 18,21-22*

SII DI SUPPORTO.

Portate i pesi gli uni degli altri. —*Galati 6,2*

Ne gioisco e me ne rallegro con tutti voi. —*Filippesi 2,17*^{NR}

Da quando abbiamo sentito questo, preghiamo sempre per voi. Chiediamo a Dio che vi faccia conoscere pienamente la sua volontà, e vi conceda la saggezza e l'intelligenza che vengono dallo Spirito Santo. —*Colossesi 1,9*^{TILC}

CHRIS HUNT VIVE IN GRAN BRETAGNA ED È UN LETTORE DI CONTATTO FIN DALLA SUA PRIMA PUBBLICAZIONE NEL 1999. ■

TOCCA GLI ALTRI CON IL MIO AMORE



Prima di addormentarti, pensa al mio amore per te. Se pensi a tutte le cose buone che hai ricevuto, ti accorgerai che ti ho benedetto in tantissimi modi, sotto molti aspetti e da parte di tantissime persone. Ognuna di queste benedizioni è un segno dell'amore che provo per te personalmente.

Pensa anche a quanto amore hai ricevuto. Cosa hai fatto oggi per dimostrare il tuo amore agli altri, perché anche loro possano essere toccati dal mio amore? Ricorda che non ho altra voce che la tua, altre mani che le tue, per toccare il cuore degli altri e portarli a Me. «Ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me».¹

Ti ricompenserò ogni volta che seguirai i suggerimenti del tuo cuore, quella piccola ispirazione che ti do quando ti offro l'opportunità di dimostrare amore alle persone che metto sulla tua strada. Non puoi dare amore senza ricevere in cambio un poco del mio grande amore. «Dai e ti sarà dato».²

1. Matteo 25,40.

2. Luca 6,38.