

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 21 • Numero 11

LA VIA DELLA FELICITÀ

La strada che porta al cielo

Festa di gratitudine
Le sue origini

Storia di due regali
Adottare una mentalità nuova



L'ANGOLO DEL DIRETTORE LA GRATITUDINE DEL LEBBROSO

Il Vangelo di Luca ci dice che, mentre Gesù era diretto a Gerusalemme per la sua ultima Pasqua, dieci lebbrosi si avvicinarono a Lui e da lontano lo invocarono: «Gesù, Maestro, abbi pietà di noi!»¹ Nonostante sapesse che sofferenza e che dolore i giorni successivi avevano in serbo per Lui, Gesù fu mosso a compassione e disse loro di andare a farsi vedere dai sacerdoti. (La legge ebraica esigeva che un sacerdote esaminasse il lebbroso e confermasse la sua guarigione.)

I lebbrosi se ne andarono immediatamente a cercare un sacerdote e «mentre essi andavano, furono sanati».² È interessante chiedersi cosa possa essere passato nella loro mente mentre si allontanavano da Gesù e anche se la loro guarigione fu graduale o immediata. Possiamo immaginare che debbano essere stati elettrizzati che fosse avvenuto un miracolo, ma Luca ci dice che soltanto uno degli uomini fu così pieno di gratitudine che tornò indietro da Gesù, lodando Dio ad alta voce, poi si buttò ai suoi piedi per ringraziarlo.³

In un colpo di scena che avrebbe scioccato i presenti, era un Samaritano, un gruppo etnico disprezzato dagli Ebrei di quei giorni. «Non sono stati guariti tutti e dieci?» Gesù chiese. «E gli altri nove dove sono? Non si è trovato chi tornasse a render gloria a Dio, all'infuori di questo straniero?»⁴

Tutti i lebbrosi dimostrarono di avere fede che Gesù li avrebbe guariti, perché se ne andarono subito a cercare un sacerdote mentre erano ancora ammalati, ma il commento di Gesù sottolineò la loro mancanza di gratitudine. Da questa storia, vediamo che Dio non vuole soltanto che i suoi seguaci *credano* in Lui, ma che lo confessino e lo lodino in ogni situazione. «In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi».⁵

Ovviamente, esser grati è più facile in alcune circostanze che in altre, ma spero che questo numero di *Contatto* ti dia alcune idee su come sviluppare un atteggiamento di gratitudine, qualunque cosa succeda.

-
1. Luca 17,13
 2. Luca 17,14 NR
 3. Vedi Luca 17,15-16
 4. Luca 17,17-18 NR
 5. 1 Tessalonicesi 5,18

Progetto Aurora
Redazione di Contatto

e-mail: contatto@activated.org
www.progettoaurora.net/contatto

VERSIONI ELETTRONICHE DELLA
RIVISTA SONO DISPONIBILI ONLINE A
QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE
LINGUE:

www.activated-europe.com/it/

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

© 2023 Associazione Progetto Aurora
Tutti i diritti riservati.
Pubblicato da Associazione Progetto Aurora
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), la Bibbia della Gioia (BDG) o La Parola è Vita (PEV). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.



LA VIA DELLA FELICITÀ

KEITH PHILLIPS

QUANDO QUALCUNO HA CHIESTO A LOGAN, IL MIO NIPOTINO di quattro anni, che cosa volesse dire lodare Dio, lui ha risposto: «È quando diciamo a Dio: Bravo! Ben fatto!» Quando l'ho sentito, m'è venuto da ridere, ma poi la cosa mi ha fatto riflettere. Perché nella Bibbia ci viene detto così tante volte di lodare Dio, di dirgli «bravo»? Naturalmente se lo merita, perché ha davvero fatto un buon lavoro quando ha creato noi e il nostro universo, così infinitamente complesso; e fa un buon lavoro ogni momento, facendolo funzionare.

Merita la nostra lode e la nostra gratitudine per un lavoro ben fatto, questo è chiaro, ma a volte mi chiedo che cosa ci guadagni. Ho visto quello che la lode può fare per Logan, per me o per chiunque altro. So che ci incoraggia, ma Dio ne ha veramente bisogno? È onnipotente e onnisciente. Certamente sa già di essere grande. Perché mai vuole sentirselo dire da noi?

Penso che serva soprattutto a *noi*. Penso che siamo noi ad aver bisogno di sentircelo dire. Dobbiamo pensare alla

La felicità non è solo dentro di noi, né fuori di noi; è l'unione di noi stessi con Dio.

—*Blaise Pascal (1623–1662)*

Dio vuole vedere preghiere piene di lode e gratitudine sincera per ciò che ha fatto in passato. Vuole che i nostri cuori siano pieni di stupore e gratitudine per le sue benedizioni. Vuole che installiamo nel nostro cuore un monumento commemorativo a testimonianza delle ricchezze che ci ha dato.

—*Michael Youssef (n. 1948)*

sua bontà ed esprimere i nostri pensieri con parole. Ne abbiamo bisogno, per almeno tre motivi:

Primo, mette le cose nella prospettiva giusta. Ci ricorda le nostre limitazioni e fragilità umane, insieme alla potenza di Dio e alla sua bontà nei nostri confronti.

Questo ci porta al motivo numero due: ci indirizza sulla via dell'ottimismo, con una disposizione d'animo piena di speranza. È importante, perché non possiamo nemmeno cominciare a essere felici, se non ci rendiamo conto che, con il suo aiuto, nessuno degli ostacoli che incontriamo è insormontabile.

Il terzo, ed è il migliore, ci porta a una comunione amorevole con il nostro Creatore, perché conoscere Lui è la vita eterna.¹ È lo scopo di questa vita, il motivo di tutto. È il suo obiettivo finale, quello che desidera ogni giorno per noi. Ecco quello che ci guadagniamo, sia noi che Lui. Quando diciamo a Dio: «Bravo! Ben fatto!», pensando a quello che stiamo dicendo e intendendolo sul serio, possiamo vivere un po' di paradiso sulla terra.

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI CONTATTO DAL 1999 AL 2013. ORA LAVORA CON I SENZATETTO NEGLI USA, INSIEME A SUA MOGLIE CARYN. ■

1. Verdi Giovanni 17,3.



RINGRAZIARE DIO IN ANTICIPO PER FEDE

MARIA FONTAINE

NEGLI ULTIMI ANNI ho affrontato diverse situazioni del cui risultato non avevo idea. A volte sembrava non ci fossero soluzioni. Comunque, poiché la mia fede era saldamente radicata nella verità della Parola di Dio e nella consapevolezza che Lui non ci delude mai, e poiché cercavo la guida dello Spirito Santo, come Gesù ci ha detto di fare, sapevo che in qualche modo una soluzione sarebbe arrivata.

Gesù ha detto: «Ho ancora molte cose da dirvi; ma non sono per ora alla vostra portata; quando però sarà venuto lui, lo Spirito della verità, egli vi guiderà in tutta la verità, perché non parlerà di suo, ma dirà tutto quello che avrà udito, e vi annuncerà le cose a venire. Egli mi glorificherà perché prenderà del mio e ve lo annuncerà».¹

Lo Spirito Santo ci fu mandato dopo la morte di Gesù, per aiutarci a capire la verità e ad applicare le sue parole in qualsiasi situazione. Credo sia per questo che, quando rileggiamo le Scritture, spesso esse acquistano un significato nuovo per noi, perché lo Spirito Santo ci

mostra come applicarle in modo nuovo oppure ci rivela maggiormente la loro profondità.

Nella Parola di Dio ci sono molti esempi di come affrontare le sfide della vita. Uno di questi esempi, che trovo applicabile alle molte difficoltà che incontro, lo troviamo nella storia del re Giosafat nel capitolo 20 di 2 Cronache, quando non aveva speranze di un aiuto umano davanti alle forze preponderanti che doveva affrontare. Tre eserciti si erano uniti per cercare di distruggere lui e il suo popolo. Disse: «Non sappiamo cosa fare, ma i nostri occhi sono su di te».²

Giosafat diede gloria a Dio e pregò e lo ringraziò per la sua grandezza e le meraviglie del suo amore. Ricordò a se stesso e al popolo radunato tutte le volte in cui Dio li aveva aiutati in passato. Voleva che tutti riconoscessero come il loro grande Dio era venuto in loro soccorso tantissime volte quando sembrava che non ci fosse più speranza.

Tutti abbiamo dei momenti in cui sembra che la nostra situazione sia priva di soluzioni — e potrebbe benissimo esserlo, senza l'intervento divino.

Non possiamo dire: «Gesù, confiderò in Te e ti loderò

1. Giovanni 16,12-14

2. 2 Cronache 20,12



Quando esprimiamo la nostra gratitudine,
non dobbiamo dimenticare che
l'apprezzamento più grande non sta nelle
parole che diciamo, ma in come le viviamo.
—John Fitzgerald Kennedy (1917–1963)

per la vittoria purché Tu faccia questo o quello per me, o non permetta che succeda questo o quello». Dobbiamo metterci nelle sue mani, sapendo che ci aiuterà sempre e alla fine farà sì che tutto cooperi al nostro bene, cosa che solo Lui può fare. Ci vuole fede per ringraziare Dio per come risponderà alle nostre preghiere, prima che succeda.

Per fede possiamo ringraziare Dio in anticipo, prima di vedere la risposta. Potresti dire qualcosa come: «Gesù, sai la cosa che ti ho chiesto l'altro giorno? Ti ringrazio perché c'è già una risposta. Non devo vederla per sapere che hai risposto. Hai promesso di farlo ed è tutto quel che mi serve. Grazie perché la questione è già risolta; quando riterrai che sia il momento migliore per una soluzione, questa arriverà».

Non continuare a dire: «Per favore dammela, per favore dammela, per favore dammela». Invece di: «Gesù, questa è la mia preghiera; so che la esaudirai secondo la tua volontà. Grazie!» Quando ringrazi Dio *in anticipo*, è una manifestazione della tua fede.

3. Vedi 1 Giovanni 5,4

4. Ebrei 11,13.16

Qualsiasi cosa tu alimenti, quella acquista potere nella tua vita. Concentrati sulla gratitudine e la lode e questo alimenterà la tua fede. La fede è la vittoria!³ Manifesta quella fede con le tue parole, i tuoi pensieri e le intenzioni del tuo cuore: sconfiggerai il mondo. Riempiti la mente di parole di gratitudine e lode e finirai per uscirne vittorioso.

Ebrei 11 dice: «Tutti costoro sono morti nella fede, senza ricevere le cose promesse, ma le hanno vedute e salutate da lontano, confessando di essere forestieri e pellegrini sulla terra. Infatti, chi dice così dimostra di cercare una patria; e se avessero avuto a cuore quella da cui erano usciti, certo avrebbero avuto tempo di ritornarvi! Ma ora ne desiderano una migliore, cioè quella celeste; perciò Dio non si vergogna di essere chiamato il loro Dio, poiché ha preparato loro una città».⁴

In questa vita, quegli uomini e donne di fede in Ebrei 11 spesso non videro tutto quello che gli era stato promesso, ma conoscevano l'autore di quelle promesse. Sapevano che non li avrebbe delusi! Per loro, la fede divenne un modo di vivere che permeava i loro pensieri e le loro decisioni. Era una convinzione che aumentò nel corso della vita, così che qualsiasi cosa affrontassero al



momento era secondaria a ciò che sapevano per fede che sarebbe successo.

Quelle persone di fede nell'Antico Testamento credettero nonostante la redenzione portata da Gesù non si fosse manifestata durante la loro esistenza. Noi abbiamo la benedizione di sapere che Gesù ci ha già redento, ma nemmeno noi riusciamo a vedere tutto ciò che Gesù ci ha promesso.

Dio vuole che confidiamo in Lui in tutte le circostanze. Se la risposta alla tua preghiera arriva immediatamente, rallegrati. Se non vedi la risposta arrivare immediatamente, continua a ringraziarlo ugualmente, perché confidi in Lui. Hai la sicurezza che ti proteggerà e ti darà la forza e tutto ciò di cui hai bisogno per resistere finché la risposta arriverà.

La fede che Dio abbia ascoltato la nostra preghiera e risponderà nel modo che ritiene migliore, in un certo senso potrebbe essere paragonata a un fondo fiduciario. Questi fondi possono avere molte forme, ma la maggior parte delle volte sono usati per assicurarsi che denaro o altri beni siano distribuiti in modo da offrire il massimo vantaggio al loro beneficiario nel lungo termine.

Un mio amico era beneficiario di un fondo del genere. A volte il fondo poneva un limite al denaro che gli veniva dato, anche se lui ne richiedeva di più. Poi, però, ha avuto un problema medico imprevisto e ha avuto un bisogno

disperato del denaro necessario alle sue cure e al suo mantenimento. Poiché il fondo li aveva razionati, a quel punto i soldi erano disponibili proprio quando ne aveva più bisogno.

Allo stesso modo, Dio fornisce le risposte alle nostre preghiere secondo la sua volontà, sapendo quando porteranno i benefici maggiori nella situazione e alla nostra vita. Per questo è tanto importante avere fede nel suo amore per noi. Dobbiamo confidare nella sua saggezza.

Che le risposte alle preghiere si manifestino immediatamente, come spesso succede, o richiedano del tempo, oppure Dio abbia in mente un piano completamente diverso, possiamo fidarci che in cielo sono già state decise. Quando lo ringraziamo per la sua fedeltà, dichiariamo la nostra fiducia che il Dio dell'universo, che ci ama e ha già sacrificato tanto per salvarci, risanarci ed essere al nostro fianco in ogni cosa, *continuerà* a essere ciò che è per noi: un padre, un protettore, un salvatore, un guaritore, la fonte di ogni verità e potenza, un fornitore di tutto ciò di cui necessitiamo, una guida e la risposta a ogni problema e domanda che potremmo avere.

MARIA FONTAINE E SUO MARITO PETER AMSTERDAM SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LFI. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■



Recuperare la gioia

RISPOSTA ALLE VOSTRE DOMANDE



D: Mi sento meno contento di quando ero più giovane. Come posso riacquistare un po' della gioia di vivere che ho perso?

R: A un certo punto della vita, la maggior parte degli adulti ha osservato un bambino che giocava felice e ha desiderato di far tornare indietro l'orologio. I bambini che giocano sembrano felici, spensierati ed entusiasti della vita. Ridono molto, si divertono facilmente e si entusiasmano per le cose più semplici. Naturalmente, anche loro hanno problemi e subiscono ferite, ma hanno una grande capacità di recupero. I bambini vivono nel presente e in genere sono felici più spesso di quanto lo siano gli adulti. Ecco alcuni modi in cui puoi ricattare un po' di quella magia infantile:

Riscopri il mondo intorno a te. Osserva più attentamente le cose che formano lo sfondo delle tue giornate: i germogli sugli alberi che vedi mentre vai al lavoro, i raggi del sole attraverso i vetri della cucina al mattino, le nuvole bianche in un cielo azzurro, la ragnatela sul tubo della grondaia.

Gusta il tuo cibo. Non limitarti a mangiare e correre via; rallenta quel che basta a pensarci e a godertelo. Quando è stata l'ultima volta che hai assaggiato quel piatto? Quali sono le cose che non ti piacevano da piccolo, ma che ora mangi?

Impara qualcosa di nuovo. I bambini non hanno tempo di cadere nella routine perché sono troppo occupati a scoprire cose nuove. Comincia un hobby o un'attività nuova. Leggi l'opera di uno scrittore nuovo. Viaggia, magari anche indirettamente leggendo un libro di viaggi.

Regalati qualcosa. Stabilisci un obiettivo per la settimana e fatti un regalo quando lo raggiungi. L'anticipazione è uno degli incentivi migliori e funziona a tutte le età.

Parla a un bambino. Se vuoi un punto di vista nuovo, fai una domanda a un bambino, su quasi qualsiasi cosa. Arguzia, saggezza, immaginazione, speranza, pathos – hanno praticamente tutto. Non sorprenderti se ritroverai alcuni dei tuoi pensieri infantili.

Prenditi del tempo libero. Il tuo mondo non crollerà se smetti di fare qualcosa per qualche minuto. Rilassati. Medita pensieri felici. Lascia correre la fantasia.

Sii grato per le piccole cose. Un bambino può essere felice con un regalo poco costoso, la possibilità di uscire all'aperto, un po' d'attenzione, un'altalena libera al parco. Pensa alle piccole cose che ti fanno felice, e ringrazia Dio. ■



Le cose che piacciono a un bambino rimangono nel cuore fino alla vecchiaia.
—Khalil Gibran (1883–1931)



FESTE DI GRATITUDINE

CURTIS PETER VAN GORDER

IL GIORNO DEL RINGRAZIAMENTO È UNA FESTA OSSERVATA NEGLI STATI UNITI, in Canada, in Liberia e a Portorico, ma sembra che il resto del mondo la conosca solo grazie a vari film e programmi TV. Comunque, in Germania c'è una festa simile, l'*Erntedankfest*, per ringraziare Dio per un buon raccolto, e il Giappone ha il *Kinrō Kansha no Hi*, un giorno per commemorare il lavoro e la produzione, in cui i cittadini si esprimono anche gratitudine a vicenda.

La maggior parte delle culture e delle religioni ritengono importante manifestare gratitudine al Creatore. Gli indigeni americani avevano delle speciali cerimonie di ringraziamento per il raccolto del mais, per l'arrivo di certe specie di pesci e balene, per la prima neve e per l'arrivo dell'anno nuovo in maggio.

Quando i miei figli erano piccoli, io indossavo un vestito da Pellegrino e loro si vestivano da indigeni americani. Poi interpretavamo la storia del primo Ringraziamento.

Nel 1620, dopo un viaggio molto difficile, i centodieci passeggeri della Mayflower sbarcarono a Capo Cod, in Massachusetts. I passeggeri e l'equipaggio erano una combinazione di Puritani, servi a contratto e altri. A causa di un ritardo nella partenza, arrivarono in inverno, con provviste pericolosamente scarse. Circa metà dei passeggeri e dell'equipaggio morì durante il primo anno, per le malattie e la malnutrizione.

L'anno successivo, grazie all'aiuto degli indigeni del posto, i Wampanoag, impararono a piantare il mais usando i pesci come fertilizzante e così la colonia ottenne la sicurezza alimentare. Ne furono così grati che decisero di fare una festa per dimostrare la loro gratitudine a Dio



LODE PER IL GIORNO

Signore, innalzo a Te il mio cuore, la mia mente e mio spirito, in preghiera, lode e ringraziamento. Sei Tu a darci ogni cosa buona e Tu sei ogni cosa buona per me.

Sei il mio Creatore, mio Padre, la mia fonte di vita e di forza. Tu fai sorgere il sole, fai risplendere la luce, fai scendere la notte. Mi tieni tra le braccia. Mi consoli nella mia tristezza. Mi scaldi con il tuo amore. Mi proteggi, mi ripari e provvedi a me.

Tutta la pace, tutto l'appagamento, tutte le benedizioni vengono dalla tua mano. Ti lodo, ti onoro e ti ringrazio. Amen.

Dio dice di rendere grazie in ogni cosa. Ciò non significa che devi ringraziare *per* ogni cosa. Non devi ringraziare *per* quella brutta giornata; o *per* quella brutta relazione; o *per* essere stato scavalcato sul lavoro, o per difficoltà finanziarie. Qualunque cosa sia, non devi rendere grazie *per* le difficoltà, ma piuttosto *nelle* difficoltà. È una distinzione molto importante da fare, ma spesso la ignoriamo. Rendere grazie *in* ogni cosa indica un cuore pieno di fede che Dio è più grande delle difficoltà e che le userò se ti rivolgi a Lui con il cuore e lo spirito giusti, per il tuo bene e per la sua gloria.

—Tony Evans (n. 1949)

per la loro sopravvivenza. I Wampanoag si unirono ai festeggiamenti e contribuirono al banchetto con dei cervi. Negli anni successivi continuarono la festa e nel 1623 il governatore William Bradford emise una proclamazione formale perché uomini, donne e bambini si riunissero il giovedì 29 novembre per «rendere ringraziamento a Dio Onnipotente per tutte le sue benedizioni».

Il primo presidente americano, George Washington, proclamò il 26 novembre 1789 come primo festeggiamento nazionale di ringraziamento, come «giorno pubblico di ringraziamento e preghiera da osservare riconoscendo con cuore grato i molti segni di favore di Dio Onnipotente». Oggi è una buona opportunità per ricongiungere le famiglie al di sopra di tutte le divisioni che portano tensione alla nostra società e far riunire intorno alla stessa tavola persone con opinioni e convinzioni diverse.

Ramona Peters è l'agente per la tutela della storia tribale della tribù Mashpee Wampanoag. Ecco cosa ha detto sugli aspetti positivi della festa: «Un Ringraziamento

profondamente sentito è molto importante per me personalmente. È importante dire grazie. Per me, è un modo d'essere. Vogliamo vivere in uno stato di gratitudine».

Circa quarant'anni fa, vivevo a Bogor, in Indonesia, con un budget molto limitato. Un tradizionale pranzo di Ringraziamento con crostate di zucca e salsa di mirtillo rosso era fuori discussione, ma ho pregato per avere un pranzo speciale. Quel giorno, il nostro vicino si presentò con la sua oca che aveva il collo rotto perché era stata investita da un'auto. Abbiamo fatto un banchetto sontuoso, che abbiamo condiviso con altri.

Un giorno, ci godremo un banchetto fantastico, la Cena delle Nozze dell'Agnello, con Gesù e gente di ogni razza e ogni cultura.¹ Gran parte della gratitudine che proveremo sarà dovuta alla consapevolezza di com'è grande il suo amore per noi, nonostante i nostri errori e le nostre colpe. È con in mente quel finale e la gioia del percorso che ci porterà là che rendo grazie.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E UN MIMO;² HA PASSATO 47 ANNI COME MISSIONARIO IN DIECI PAESI DIVERSI E ORA VIVE IN GERMANIA, CON SUA MOGLIE PAULINE. ■

1. Vedi Apocalisse 19,7-10

2. <http://elixirmime.com>

PIETÀ CON ANIMO CONTENTO

JOYCE SUTTIN



QUESTA MATTINA STAVO PENSANDO A UN VERSETTO BIBLICO MENTRE PASSEGIAVO NEL MIO QUARTIERE. Ero grata per la splendida mattina e per un corpo sano che non mi impedisce di camminare e godermi il mondo che mi sta intorno. Mentre pensavo a tutto ciò che avevo per essere grata, mi è venuto in mente questo: «La pietà, con animo contento del proprio stato, è un grande guadagno».¹

Mi ha colpito l'idea che tutti abbiamo dovuto imparare a fare a meno di qualcosa in qualche momento della vita. Ecco, però, che Dio mi diceva che avere un atteggiamento grato per quello che sono in grado di fare è un grande guadagno.

Sono tornata a casa e ho cercato il versetto nella Bibbia per capire il suo contesto. Quando ho letto i versetti circostanti, ho visto che Paolo stava dicendo a Timoteo, un giovane leader della chiesa, di stare attento al paragonare la pietà (nel senso di religiosità) al guadagno finanziario.

Si tratta di un bel passo su come avere la prospettiva giusta e non permettere al materialismo e al desiderio di più cose di causarci problemi. Già l'anno scorso avevo imparato che lo shopping può essere un futile esercizio di soddisfare me stessa che può finire con lo spreco, se non

sto attenta. Imparare a essere felici e grati per una vita semplice è una chiave per essere contenti.

La pietà, con animo contento del proprio stato, è un grande guadagno. Infatti non abbiamo portato nulla nel mondo, e neppure possiamo portarne via nulla; ma avendo di che nutrirci e di che coprirci, saremo di questo contenti. Invece quelli che vogliono arricchire cadono vittime di tentazioni, di inganni e di molti desideri insensati e funesti, che affondano gli uomini nella rovina e nella perdizione. Infatti, l'amore del denaro è radice di ogni specie di mali; e alcuni che vi si sono dati si sono svianti dalla fede e si sono procurati molti dolori.

Ma tu, uomo di Dio, fuggi queste cose e ricerca la giustizia, la pietà, la fede, l'amore, la costanza e la mansuetudine. Combatti il buon combattimento della fede.

Ai ricchi in questo mondo ordina di non essere d'animo orgoglioso, di non riporre la loro speranza nell'incertezza delle ricchezze, ma in Dio, che ci fornisce abbondantemente di ogni cosa perché ne godiamo; di fare del bene, di arricchirsi di opere buone, di essere generosi nel donare, pronti a dare, così da mettersi da parte un tesoro ben fondato per l'avvenire, per ottenere la vera vita.²

1. 1 Timoteo 6,6

2. 1 Timoteo 6,6–12.17–19

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



GRATA PER I CONTRATTEMPI

ROSANE PEREIRA

DOPO IL DECESSO DI MIO MARITO, sono rimasta da sola con i miei figli più giovani: un giovane adulto che aveva già un lavoro, due adolescenti, una figlia più giovane e uno in età prescolare. Per alcuni mesi mi sono anche presa cura del barboncino di mia sorella, Poof.

Spesso mi sentivo soffocata e, a peggiorare le cose, un pomeriggio, durante una passeggiata, Poof è stato attaccato dai due cani di un vicino e ha riportato una profonda ferita vicino all'occhio sinistro. Dal veterinario, Poof ha ricevuto un bagno, una tosatura e alcuni punti. Una dolce infermiera ha detto: «Non si scoraggi, andrà tutto bene. Sono cose che succedono a tutti!» Le sue parole incoraggianti hanno salvato la mia giornata.

Nei giorni successivi, tutti in famiglia si sono dati da fare per prendersi cura del povero Poof. I ragazzi hanno messo una zanzariera intorno alla zona in cui lui stava, per evitare che le mosche deponessero uova nella ferita, e tutti fecero a turno per cambiare la medicazione e mischiare la medicina nel suo cibo. Questo ci ha uniti molto come famiglia e, grazie al cielo, quando mia sorella è venuta a riprendersi il cane, lui era completamente guarito e senza cicatrici.

Il defunto scrittore cristiano Merlin Carothers ha rimarcato il concetto che «le persone religiose devono

rendergli grazie in ogni cosa che si presenta, perché niente esiste che Lui non possa volgere in bene e usare come fonte di crescita spirituale per chi lo ama e confida in Lui. I risultati possono essere miracolosi». Quando lodiamo Dio per la sua bontà in qualunque difficoltà incontriamo, ci avviciniamo a Lui e lo facciamo entrare nella situazione, confidando che agirà a nostro favore.

Anche dimostrare gratitudine agli altri è molto importante. La vita è già abbastanza difficile per la maggior parte delle persone, così è rinfrescante sentire una parola positiva di ringraziamento quando i cavalloni sono alti e minacciano di affogarci. Forse per questo Gesù ci insegnò a non giudicare gli altri.¹ Se, come Dio, potessimo vedere i pesi che il nostro prossimo sta già portando, li aiuteremmo volentieri, invece di giudicarli.

Per ricordare a me stessa l'importanza della gratitudine, tengo anche un diario sull'argomento. Anche se non aggiungo qualcosa tutti i giorni, quando lo faccio, cerco di elencare almeno tre cose di cui sono grata. Questo esercizio mi aiuta a passare sopra alle difficoltà che incontro al momento e a mettere tutto nella prospettiva giusta.

ROSANE PEREIRA È UNA SCRITTRICE E UN'INSEGNANTE D'INGLESE A RIO DE JANEIRO; FA PARTE DI LFI. ■

1. Vedi Matteo 7,1-3



ESERCITARE LA GRATITUDINE

CHRIS MIZRANY

CHE L'ESERCIZIO FISICO POSSA "PIACERE" mi è sempre sembrata una contraddizione. L'esercizio è una fatica, uno sforzo estenuante per spingersi oltre i propri limiti; certamente non è all'apice del mio elenco di cose piacevoli. So che uno dovrebbe provare gioia nel raggiungere degli obiettivi di fitness, ma a volte voglio solo premiarmi con un po' di sonno in più o una fetta di torta. Comunque, ho raggiunto il punto in cui mi son guardato allo specchio e mi sono reso conto di non aver fatto progressi. Così, ho cercato di riprendere una routine di esercizi — e quale obiettivo migliore del partecipare a una corsa di 15 km nel nostro sobborgo, a cui partecipo ogni anno con i miei amici?

Mi sono allenato ogni giorno fino ad avere i muscoli indolenziti, per poi spingermi oltre. Ho spinto, spinto e spinto, poi sono crollato. Il giorno della corsa non riuscivo a trovare riserve di energia; mi sentivo in maniera orribile. Ho aspettato ottimisticamente fino a un'ora prima della partenza, ma non ho sentito alcun miglioramento. Con mio grande rammarico, mi sono dovuto ritirare e ho visto i miei amici partire senza di me.

Dato che non partecipavo più alla corsa, ho deciso di andare a trovare un mio amico quadriplegico. Di solito mi fa piacere vederlo, ma questa volta ero pieno di auto-commiserazione e anche un po' imbarazzato per il mio insuccesso.

Quando sono arrivato, senza tanto entusiasmo gli ho chiesto come stava e lui ha risposto: «Sto benissimo, anche se prima sul muro appena sopra il mio letto c'era un ragno enorme; anche se l'ho visto, non potevo farci niente. Non potevo allontanarmi; potevo solo chiedere aiuto e aspettare che arrivasse la mia badante. Piuttosto spiacevole», poi ha fatto una risatina.

Improvvisamente la nebbia del mio malumore si è sollevata. Mi sono reso conto di come sono fortunato e privilegiato nell'aver pieno uso di braccia e gambe, di un corpo che può anche stancarsi o esaurirsi ma non è confinato a letto o su una sedia a rotelle. In quel momento, tutti i miei benefici si sono moltiplicati esponenzialmente nella mia mente. Ho cominciato a ridere con lui e mi sono goduto la serata.

E l'esperienza mi ha insegnato qualcosa, è che ognuno di noi ha così tanto di cui essere grato e, come il mio amico, tanti motivi per essere allegri nonostante le difficoltà. Oltre a ciò, se Dio ti ha benedetto con un buon potenziale, fallo fruttare! Sto riprendendo la mia routine e prego di avere la forza di continuare, sia fisicamente che spiritualmente, fino a raggiungere i miei obiettivi.

CHRIS MIZRANY È UN WEB DESIGNER E UN FOTOGRAFO; COLLABORA COME MISSIONARIO CON *HELPING HAND* A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■

LA STRADA DELLA SERENITÀ

ANNA PERLINI

QUALCHE TEMPO FA, ho avuto uno di quei periodi della vita che sembrano carichi di stress. C'erano tensione e una grossa crisi sul fronte del lavoro e tutto si è riversato sulla vita familiare e personale. Non è così che succede di solito?

Fino a quel punto mi ero considerata una persona piuttosto calma, in grado di sopportare circostanze irritanti e restare paziente con le persone difficili. Immagino che sia un bene rendersi conto che perfino i nostri punti più forti a volte possono cedere. Se non altro, apparenti delusioni e insuccessi possono servire a mantenerci umili.

È successo che ho perso la pazienza — la mia cara, mitica pazienza — e più d'una volta! Ero costantemente tesa e agitata e questo ha cominciato a interessare il mio sonno e la mia salute. Stavo diventando una persona diversa e ho visto che stavo prendendo una china pericolosa.

Sapevo che, se volevo mantenere la mia sanità mentale, dovevo trovare la via per uscirne — e guarda un po', la via era appena fuori dalla porta!

Appena dietro l'angolo c'è una strada tortuosa e in salita, che porta a un valico a circa 8 km di distanza. Mi è sembrato valesse la pena arrivarci, così ho cominciato a farmi una bella camminata tutti i giorni.

Sono una buona camminatrice, ma andare in salita non è tra le cose che preferisco, così ho cominciato con



poco e ogni giorno mi sono spinta un po' oltre, finché sono riuscita ad arrivare in cima e a tornare.

Per strada, ascoltavo musica e podcast ispiranti, pregavo per i miei figli e altre persone e ammiravo lo splendido panorama, gli alberi maestosi e qualche animale selvatico. Siccome ero quasi sempre da sola, ogni tanto cantavo e a volte mi mettevo perfino a piangere. Qualche volta, quando uscivo di casa, ero così tesa che mi sembrava di esplodere; anzi, molte delle mie camminate iniziavano a un ritmo tale che andavo quasi di corsa — via da problemi e tensioni, auspicabilmente tra le braccia di Dio.

Quel periodo particolarmente difficile della mia vita è passato, ma sono sicura che ne arriveranno altri. Quelle camminate in salita mi hanno aiutato a staccarmi dalla realtà e a connettermi a Dio e alla sua perfezione. Mi hanno aiutato a liberarmi dalla tensione e da frustrazioni e pessimismo; a respirare aria fresca e ad avere pensieri celesti, ottimisti.

Faccio ancora quella strada, anche se non più così spesso. Ho praticamente memorizzato ogni passo ed è quasi diventata parte di me. Contiene i miei dolori, le mie lacrime e la mia gioia appena riscoperta.

ANNA PERLINI È CO-FONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*, UN'ASSOCIAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■

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



Chi è che dice di più?
Che può dire di più
di questa ricca lode,
che tu solo sei tu?
—William Shakespeare

SI È RICORDATO

SALLY GARCÍA

«IERI SERA, A UNA FESTA, HO INCONTRATO UNO DEI TUOI VECCHI STUDENTI e abbiamo parlato di te», mi ha scritto un'amica in un'e-mail. «Mi ha detto che gli hai insegnato a leggere».

Mi sono sentita immediatamente ritornare indietro lungo il tunnel del tempo fino a quei momenti di una trentina di anni fa. Me n'ero dimenticata, ma sì, mi è ritornato in mente. Era in prima; lui era un bambino brillante, ma si distraeva facilmente e faceva fatica a leggere. Ho insistito a fare pratica con lui, personalmente, e in meno di un mese ha imparato a cavarsela benissimo.

Si è ricordato! Se avesse detto «era una brava insegnante» o «mi piacevano le sue lezioni», avrei sorriso e pensato: *Che bello!* A toccarmi il cuore, però, è stata la sua specifica riconoscenza per un successo che avevamo ottenuto insieme. Se ne ricordava con affetto e ne era grato, abbastanza da menzionarlo alla mia amica trent'anni dopo!

Quando insegnavo, ho visto che un apprezzamento generico — «Sei un bravo studente!» — non giovava allo scolaro quanto un complimento specifico: «Hai dimostrato molta fantasia con i personaggi della tua storia». «Bella scelta di colori!» «Mi piace quel dettaglio umoristico nel tuo disegno».

Faccio parte di un gruppo di ricamo online. Pubblichiamo i nostri ricami una volta finiti e lasciamo dei commenti sui nostri vari lavori. Le reazioni che dicono «Bello!» o «Carino» sono incoraggianti, ma i commenti che soddisfano di più sono quelli che notano la scelta dei colori, il tipo di punti usati o la composizione.

A tutti piacciono i complimenti, le lodi ci fanno fiorire, vogliamo essere apprezzati e rispettati. Quando l'incoraggiamento è specifico, è come se qualcuno ci avesse detto: «Ho visto i dettagli, e vedo te». È questo che ci fa brillare.

SALLY GARCÍA È UN'EDUCATRICE E UNA MISSIONARIA; FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE IN CILE. ■

Hai incontrato il Figlio di Dio? Puoi farlo! Puoi aprire il tuo cuore a Gesù con una preghiera e riceverlo come tuo Salvatore — una preghiera come questa:

Caro Gesù, grazie per essere venuto sulla terra ed essere morto per me perché i miei peccati fossero perdonati, perché potessi sentire il tuo amore qui, adesso, e assicurarmi la promessa di una vita eterna in Cielo. Apro il mio cuore e ti invito a entrare. Riempimi del tuo Spirito Santo e aiutami a conoscerti meglio mediante la lettura della tua Parola nella Bibbia, Amen.

STORIA DI DUE REGALI

MARIE ALVERO



OGNI ANNO facciamo una festa di Natale a casa mia. Tutti gli ospiti portano oggetti approssimativamente dello stesso valore e facciamo un gioco per stabilire a chi andrà ogni regalo. È una tradizione annuale cui mio marito ed io dedichiamo molto impegno e pianifichiamo i nostri regali molto attentamente. Purtroppo, l'anno scorso mi è capitato un buono regalo per un posto in cui non vado mai; poi ho saputo che il regalo era già passato per altre mani e questo, onestamente, mi ha lasciato l'amaro in bocca.

Alcuni giorni dopo, siamo andati alla festa di Natale della ditta di mio marito, dove hanno fatto una riffa per alcuni regali a caso. Mio marito ha vinto un buono regalo per un negozio in cui non è mai andato e di cui non aveva mai sentito parlare — abbiamo scoperto che vende esclusivamente articoli femminili — ma lui ne è stato contento perché non si aspettava di ricevere niente.

Io mi aspettavo di ricevere qualcosa dello stesso valore del regalo che avevo portato per il nostro scambio di Natale, così sono rimasta delusa. Lui non si aspettava niente, quindi per lui il regalo era un premio e l'esperienza gli è piaciuta. Nella vita, più pensiamo di meritare qualcosa, meno grati ci sentiamo.

Ho letto una citazione che diceva che la gioia sta nell'aver un atteggiamento di *aspettativa* piuttosto che di

attesa. L'aspettativa è l'emozione di sapere che potrebbe accadere qualcosa di buono, senza una previsione precisa di cosa sarà. San Paolo lo dimostrò quando disse: «Ho imparato a essere contento nello stato in cui mi trovo. So essere abbassato, come anche vivere nell'abbondanza; in tutto e per tutto ho imparato a essere sazio e ad aver fame, ad abbondare e a soffrire penuria».¹ La sua contentezza non era dovuta a un certo livello di successo o di conforto, ma dal sapere che la grazia di Dio era sufficiente in qualsiasi situazione.

Nella mia vita ho molte cose che non mi sono mai aspettata di avere. Quando me ne ricordo, mi sento piena di gratitudine! Prevedibilmente, quei sentimenti possono anche affievolirsi un po' quando confronto la mia situazione con quella di altri, oppure rimango in attesa di quello che ritengo di dover avere, realizzare, ricevere o provare.

Si sono fatti molti studi sulla pratica della gratitudine e le evidenze dimostrano che le persone con una mentalità riconoscente hanno una vita migliore, hanno rapporti più positivi e duraturi e hanno una salute mentale migliore. Alle base di tutto c'è l'essere contenti di ciò che abbiamo e ricordare che niente ci è dovuto.

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

1. Filippesi 4,11-12



DA GESÙ CON AMORE

LASCIA CHE TI AIUTI

La vita non è stata progettata per un viaggio tranquillo, privo di problemi o avversità. Ci saranno sempre imprevisti, difficoltà e pressioni, ma posso aiutarti a vederle come sfide da superare.

Voglio sollevare dalle tue spalle il peso dell'incertezza. Voglio che ti aggrappi alla consapevolezza che, per quanto sia grande il bisogno, buia la notte o apparentemente impossibile la situazione, Io sono in controllo e non deluderò mai chi chiede il mio aiuto. Qualsiasi problema tu debba affrontare, la mia forza ti basterà.

Dammi tutte le tue preoccupazioni. Potresti anche essere in grado di sopportare molta pressione, ma io posso alleviarla.

Non mi allontanerò mai dal tuo fianco. Ti darò la grazia necessaria a sostenerti¹ riposo al tuo spirito² e una pace che supera ogni comprensione.³ Qualsiasi cosa succeda intorno a te, quando sei ancorato saldamente in Me puoi avere la pace. Sotto alle onde spumeggianti, la tua ancora resisterà.

Vieni a Me, metti i tuoi pesi sulle mie spalle e scopri che Io ho tutto ciò di cui hai bisogno.

1. Vedi 2 Corinzi 12,9

2. Vedi Matteo 11,28

3. Vedi Filippesi 4,7