

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# CONTATTO

Anno 11 • Numero 1

A hand is shown holding a clapperboard against a dark background. The clapperboard is tilted and has a black and white striped top bar. The main body of the clapperboard is dark with white lines forming a grid. The hand is positioned on the right side of the clapperboard, holding it by the top edge.

## **RICOMINCIARE**

La sfida di un anno nuovo

## **Nella nebbia**

Affrontare l'incertezza

## **Qual è lo scopo?**

La misura del successo nella vita

## DETTO TRA NOI

L'Anno Nuovo non è solo una data — o per lo meno non è necessario che lo sia. Per molti è un'opportunità di ricominciare daccapo in qualche area della loro vita.

Forse sono i calendari nuovi, con immagini nuove, o i diari e le agendine con le pagine in bianco. Forse è il fatto di sapere che alcune persone che ci sono vicine, insieme a milioni di altre in tutto il mondo, stanno facendo i loro buoni propositi di fare dei miglioramenti nella loro vita. Non vogliamo essere da meno o restare indietro. Chiamatelo come volete — un invito personale ad aprire gli occhi, un richiamo alla nostra coscienza collettiva, o un condizionamento del gruppo — ma ha la sua efficacia... almeno per qualche giorno. Tutti sappiamo come va a finire.

Quest'anno può essere diverso. Quest'anno i vostri buoni propositi possono essere l'inizio di cambiamenti duraturi, specialmente se includete Dio nei vostri piani e collaborate con Lui. Se il vostro motivo è di far piacere a Lui, allora potete essere sicuri che è più che felice di aiutarvi a fare tutti i cambiamenti necessari.<sup>1</sup> Nel frattempo, poiché vi vuole bene e vuole che siate felici, farà succedere altre cose in risposta alle vostre preghiere, dette e non dette. L'ha promesso! «Trova la tua gioia nel Signore ed Egli appagherà i desideri del tuo cuore».<sup>2</sup>

E la cosa non deve fermarsi con voi. Scoprite quali cambiamenti vorrebbero fare le persone che più vi stanno a cuore e appoggiatele. Questo dà soddisfazione!

Da parte di tutti noi di Contatto, Dio vi benedica e possa il vostro nuovo anno essere il migliore e il più felice che abbiate mai avuto.

K.P.

Se ti interessa ricevere altri numeri di Contatto, se desideri abbonarti o se vuoi ordinare altre nostre pubblicazioni a sfondo biblico, scrivici, telefonaci o mandaci una e-mail 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 17

37069 Villafranca VR

e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)

web: [www.thefamilyitalia.it](http://www.thefamilyitalia.it)

LE PUBBLICAZIONI SONO DISPONIBILI IN  
ALTRE LINGUE PRESSO:

*Activated Europe*

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU

England

[activatedeurope@activated.org](mailto:activatedeurope@activated.org)

[www.activatedeurope.com](http://www.activatedeurope.com)

+44 (07801) 442-317

Visita il nostro sito Web internazionale  
(in inglese)

[www.activated.org](http://www.activated.org)

DIRETTORE Augusto Maffioli

REDATTORI Keith Phillips

DESIGN Gentian Suçi

PRODUZIONE Samuel Keating

TRADUZIONI Ass. Progetto Aurora

STAMPA BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2013 Associazione Progetto Aurora

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato da Associazione Progetto Aurora

Direzione e redazione: Via Vago, 3/G - Caldiero VR

Tel. 340 50.39.143

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) e la Traduzione In Lingua Corrente (TILC).

1. 1 Giovanni 5,14-15

2. Salmi 37,4



ARIANA ANDREASSEN

# Felice Buon Anno!

**NELLA MAGGIOR PARTE DEI PAESI SI CELEBRA IL CAPODANNO IL PRIMO GENNAIO**, ma in Cambogia, dove ho abitato per tre anni, potevamo celebrarlo tre volte ogni trecentosessantacinque giorni.

Prima c'è il Capodanno internazionale, il 1 gennaio, più noto per le feste notturne e il mal di testa del dopo-sbronza.

Poi c'è il Capodanno cinese, in gennaio o febbraio, che è un momento per lanciare petardi e fuochi d'artificio, far visita ai parenti e bruciare banconote finte in onore degli antenati.

Il Capodanno più importante è però quello cambogiano. Durante le due settimane di celebrazioni prima del Capodanno, quasi tutti ritornano ai loro luoghi d'origine ancestrali a far visita ai parenti e rendere omaggio agli antenati. Le feste durano tre o quattro giorni verso la metà di aprile

del calendario internazionale. Non solo questa è la festa più importante dell'anno, ma per molti è anche l'unico momento in cui potersi prendere una vacanza dal lavoro – e lo fanno tutti.

Il primo giorno del capodanno cambogiano tradizionalmente segna l'inaugurazione dei nuovi angeli che vengono a prendersi cura del mondo per un anno intero. La gente pulisce e decora la propria casa e prepara frutta e bibite per accogliere gli angeli in ogni casa. Gli anziani meditano o pregano, i bambini fanno giochi tradizionali e i giovani cercano la persona speciale da sposare.

Il secondo giorno è dedicato a fare regali agli anziani. Molti datori di lavoro fanno regali anche ai loro dipendenti e tutti regalano denaro o vestiti ai poveri. Di sera, la gente visita i templi per chiedere ai monaci una benedizione per avere felicità e pace.

La sera del terzo giorno, la festa del Capodanno termina con un bagno cerimoniale.

Una cosa che i tre capodanni hanno in comune è che sono un momento per valutare la propria vita, imporsi obiettivi nuovi e stabilire di fare meglio le cose nell'anno a venire.

In realtà, ogni giorno si può cominciare di nuovo, perché ogni giorno si ha l'opportunità di fare le cose in modo migliore. Forse ci sarà qualcosa da rimediare dal giorno prima, ma possiamo farci rincuorare da una promessa della Bibbia: l'amore e la misericordia di Dio si rinnovano di giorno in giorno.<sup>1</sup> Così, invece di augurare "Buon Anno" una volta sola, o anche tre volte l'anno, dovremmo farlo ogni giorno, perché abbiamo un'altra opportunità di fare del nostro meglio nella vita.

ARIANA ANDREASSEN È  
UN'INSEGNANTE E MADRE DI DUE  
BAMBINI, IN CAMBOGIA ■

1. Vedi Lamentazioni 3,22–23.



# IL Diario



IRIS RICHARD

**LA PRIMA VOLTA CHE MI È VENUTO IN MENTE, COME BUON PROPOSITO DI CAPODANNO, DI TENERE UN DIARIO** personale, ho rigettato subito l'idea. Troppi buoni propositi del passato si erano persi per strada e vedevo già un diario pieno di pagine in bianco alla fine dell'anno. Per di più non avevo tempo per un altro progetto, mi sono detta.

Comunque, avevo appena terminato un corso di consulenza, in cui uno dei requisiti era proprio tenere un diario. L'istruttore aveva posto l'accento sull'importanza dell'abitudine di prendere nota di pensieri, idee, piani, esperienze, preoccupazioni, paure e trionfi. È un passo importante verso l'autocoscienza, ci ha spiegato, ed è cruciale per aiutare qualcun altro a risolvere i propri problemi.

Ho deciso di provarci e sono contenta di averlo fatto. Ho scelto un diario che aveva in fondo a ogni pagina un pensiero ispirante e un versetto biblico e mi sono ripromessa di passare quindici minuti al giorno a scriverci sopra. Ecco alcuni dei benefici che ne ho tratto:

Tenere un diario mi aiuta a capire meglio i miei punti forti e a identificare le mentalità e le abitudini negative.

Mi aiuta a scoprire i divari tra quello che penso e il modo in cui agisco; per esempio, voler perdere peso ma trovare scuse per non fare esercizio fisico.

Annotare esperienze tristi o difficili mi aiuta a capire e ad accettare quello che è successo, il che è una parte necessaria del processo di guarigione.

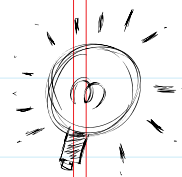
Scrivere le cose per cui ho pregato ogni giorno e tener nota di come hanno ricevuto una risposta ha rinforzato la mia fede.

Scrivere sulle situazioni con persone con cui mi è difficile andare d'accordo mi ha aiutato a scoprire ed evitare le cose che portano a malintesi e incomprensioni.

Alla fine di ogni mese ripasso e riassumo i punti principali e ciò mi dà un'idea migliore di come vanno le cose, quali ostacoli o difficoltà si sono presentati e come si sono risolti, quali preghiere sono state esaudite, quali progressi ho fatto nel raggiungere i miei obiettivi, quali decisioni o piani ho implementato e così via.

Guardandomi indietro posso sinceramente dire che è valsa la pena di tenere un diario. Le pagine che ho riempito nel 2012 adesso sono un tesoro di idee, pensieri, lezioni, rivelazioni, obiettivi raggiunti e preghiere esaudite.

IRIS RICHARD È UN'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE È ATTIVA IN LAVORI COMUNITARI E DI VOLONTARIATO FIN DAL 1994. FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



# SPERANZA ETERNA

OLIVIA BAUER

*"CI GLORIAMO ANCHE NELLE AFFLIZIONI, sapendo che l'afflizione produce pazienza, la pazienza esperienza, e l'esperienza speranza. Or la speranza non delude, perché l'amore di Dio è stato sparso nei nostri cuori mediante lo Spirito Santo che ci è stato dato" (Romani 5,3-5 - NR).*

Questo è uno dei miei versetti biblici preferiti, ma per moltissimo tempo ho fatto fatica a capire come «l'esperienza produca speranza». Ci sono arrivata, fino alla parte dove dice che «la pazienza produce esperienza», ma come fanno le esperienze difficili che formano il nostro carattere a darci più speranza?

La parte cinica di me pensava che fosse più probabile il contrario. Mi rendevo conto che la vita mi avrebbe giocato qualche tiro mancino. Non mi aspettavo che sarebbe stata tutta rose e fiori. Non la ritenevo una

cosa cattiva, ma non era esattamente "speranza".

Recentemente mi sono resa conto che spesso mi accontento del significato superficiale della parola "sperare": «Spero che domani ci sia bel tempo». «Spero che le cose si risolvano bene». Da come viene usata adesso, la parola "speranza" sembra avere un significato quasi fatalistico. La cosa che speriamo potrebbe anche funzionare, così, specialmente se non abbiamo un vero controllo sul suo risultato, tanto vale che "speriamo", perché è più o meno tutto quel che possiamo fare.

In questo versetto, però, l'apostolo Paolo non parla di quella fede che è più che altro un pio desiderio ma di fede nel Vangelo. È una speranza radicata nella fede nell'amore di Dio e nel suo progetto amorevole per noi personalmente e per l'umanità in genere. Nella sua lettera agli Ebrei, Paolo scrive: «Questa speranza che

noi abbiamo è come un'ancora sicura e ferma della nostra vita». <sup>1</sup> È quando affrontiamo le difficoltà e i momenti più cupi della vita, che la speranza brilla di più, nel senso più vero e profondo della parola. È così che la formazione del nostro carattere produce speranza.

Allora non ci ritrarremo dalle prove della vita, né diventeremo apprensivi nei momenti d'incertezza. La speranza «non ci delude» né ora né mai. Perché? Perché la riceviamo grazie all'amore di Dio, che «è stato sparso nei nostri cuori». Da quell'amore nascono la fede, la speranza e altro amore ancora. È un ciclo bellissimo e perfetto, uno scambio continuo di speranza e di fiducia, che Dio ci ha dato per portarci avanti nella vita e avvicinarci a Lui.

OLIVIA BAUER È UNA CONSULENTE DELLE COMUNICAZIONI A WINNIPEG. IN CANADA. ■

1. Ebrei 6,19 NR

# QUAL È LO SCOPO?

PHILLIP LYNC

L'ANNO SCORSO, QUANDO HO COMPIUTO I SESSANT'ANNI, ho fatto un esame di coscienza. Chiaramente non avevo realizzato tutto quello che avrei potuto o dovuto fare nella mia vita. Dovevo considerarmi un fallito? Datemi un minuto prima di rispondere.

Ultimamente c'erano stati dei cambiamenti e vivevo in un posto che, sia geograficamente che come scelta di lavoro, non era quello che avevo in mente. Non ero proprio infelice, ma non ero nemmeno del tutto soddisfatto delle circostanze. Mi sembrava di essere in piena bonaccia, con le vele sgonfie, in mezzo a un oceano che si estendeva monotonamente in tutte le direzioni. L'orizzonte era visibile, ma non serviva a niente. Non potevo decidere verso quale punto dell'orizzonte dirigermi e, anche se avessi potuto, non avevo i mezzi per dirigermi in quella direzione. Qual era lo scopo della mia vita e come avrei fatto per trovarlo?

Per tutta la mia vita da adulto mi ero dedicato in vari modi a realizzare quello che mi sembrava essere l'obiettivo che Dio aveva per me. In precedenza mi sembrava di avere un'idea piuttosto chiara di cosa fosse, ma ora non ne ero più sicuro. Mi ero preparato a fare grandi cose, ma ora sembrava tutto un sogno irrealizzabile.

Riflettendo sulla mia vita e su quella degli altri, mi resi conto che ci sono persone che la maggior parte di noi definirebbe grandi — non necessariamente perché approviamo quello che hanno detto o fatto, ma perché hanno avuto un grande impatto: in qualche maniera la loro vita e le loro realizzazioni erano grandi. Ma queste relativamente poche persone erano le uniche ad aver adempiuto il loro destino? Anzi, esiste una cosa che si può chiamare destino? Le nostre vite dovrebbero trovare adempimento in se stesse? Dovremmo ritroyarci soddisfatti alla fine di tutto? È quello il vero significato delle cose? Oppure c'è in ballo qualcos'altro?

San Paolo scrisse: «Se noi speriamo

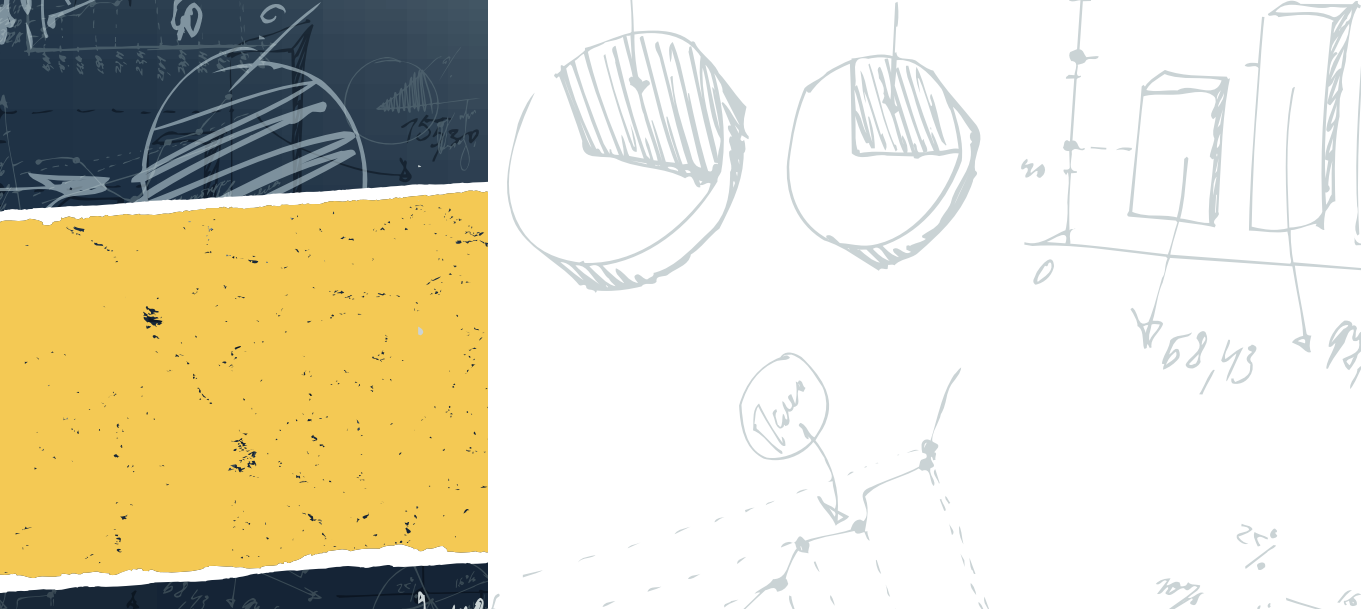
in Cristo solo in questa vita, noi siamo i più miserabili di tutti gli uomini». <sup>1</sup> Meditando su questo versetto in passato, l'avevo visto dalla prospettiva di Paolo, che viveva nel primo secolo. Sappiamo tutti che i cristiani a cui Paolo scriveva erano oggetto di grandi persecuzioni. Lui voleva incoraggiarli col pensiero che la loro breve vita non era il punto finale della storia.

La vita è spesso paragonata a una scuola. Mi ricordo di aver brontolato con molti miei compagni di classe perché eravamo bloccati in una scuola mentre non volevamo altro che proseguire con la nostra vita. Sembrava che saremmo rimasti lì dentro per sempre, con i professori che cercavano di infilarci sempre più cose nella testa, ma in realtà la scuola non era destinata a essere l'apice della nostra vita. Non era il nostro destino. Era soltanto un campo d'addestramento, un'opportunità per guadagnare conoscenze e abilità che ci sarebbero servite in seguito.

Ora credo che il nostro punto culminante non sia in questa scuola

1. 1 Corinzi 15,19

2. Ecclesiaste 12,13



che chiamiamo vita. Questo è solo un punto intermedio. Sì, dobbiamo trarne il massimo profitto, ma non dobbiamo preoccuparci di aver mancato il nostro destino, se tutto quello che possiamo mostrare è qualche cicatrice e un po' di saggezza acquisita attraverso le difficoltà.

Allora, che cosa dobbiamo effettivamente realizzare qui? Che cosa vuole da noi Dio, o che cosa si aspetta da noi in questa vita? Qual è il nostro scopo? Ecco che cosa ha detto Salomone: «Questa dunque è la conclusione di tutto il discorso: rispetta Dio e osserva i suoi comandamenti. Ed è tutto quel che serve all'uomo».<sup>2</sup>

Siamo tutti delle opere in corso, ma se riusciamo a guardarci allo specchio e dire onestamente che stiamo cercando di vivere in quel modo, allora stiamo facendo il nostro dovere. È l'adempimento del nostro destino. E questo è lo scopo di tutto.

PHILLIP LYNCH È UN ROMANZIERE E UN COMMENTATORE DI ARGOMENTI SPIRITUALI ED ESCATOLOGICI; VIVE IN CANADA. ■

## INSUCCESSO?

### SPUNTI PER LA RIFLESSIONE

Nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri. Ho perso quasi trecento partite. In ventisei occasioni mi hanno affidato il tiro che poteva decidere la partita... e ho sbagliato. Ho infilato un insuccesso dopo l'altro nella mia vita. Ed per questo che ho avuto successo.

—Michael Jordan (n. 1963), giocatore di basket.

L'insuccesso è solo un'opportunità per ricominciare più intelligentemente. —Henry Ford (1863–1947), fondatore della Ford Motor Company

L'insuccesso diventa successo, se ne traiamo insegnamento.

—Malcom S. Forbes (1919–1990), editore della rivista finanziaria Forbes

Quando arriva una sconfitta, accettatela come un segnale che i vostri piani non sono buoni, poi ricostruiteli e partite di nuovo verso l'obiettivo che desiderate. —Napoleon Hill (1883–1970), scrittore americano e pioniere dei libri sul successo personale

L'insuccesso è alla base del successo ed è il mezzo per cui ci si arriva.

—Lao Tzu, (VI secolo a.C.), filosofo cinese

Sono arrivato alla conclusione che tutti i miei insuccessi e le mie frustrazioni del passato non hanno fatto altro che porre le fondamenta delle conoscenze che hanno creato la nuova vita di cui godo ora. —Tony Robbins (n. 1960), scrittore e conferenziere americano ■

# RICOMINCIARE

LA

SFIDA DI UN

ANNO NUOVO

VIRGINIA BRANDT BERG

UN NUOVO ANNO CI ASPETTA e non sappiamo cos'abbia in serbo per noi. C'è una cosa che sappiamo, però, e cioè che possiamo lasciarci alle spalle il passato con tutte le sue preoccupazioni, i suoi dolori e i suoi errori. Non possiamo cancellare le azioni fatte, né ritirare le parole dette, ma se affidiamo a Dio il nostro dispiacere e il nostro rinascimento, Lui può fare di questo anno nuovo qualcosa di bello e di gioioso. La Bibbia promette che «tutte le cose cooperano per il bene di quelli che amano Dio» (Romani 8,28), anche il nostro passato.

Ogni giorno dello scorso anno è fuori dalla nostra portata e dovremmo lasciarlo dov'è. Dio

ha il passato nelle sue mani e non dovremmo tornare indietro a tormentarci e rammaricarci. È triste vedere che alcuni dicono di confidare in Dio, ma si preoccupano per tutte le macchie e gli errori sulle pagine del loro passato.

Una volta che ci rivolgiamo a Dio e confessiamo errori e mancanze, una volta che chiediamo perdono, non dobbiamo tornare a rivangare il passato e riportare alla luce quelle cose. A proposito dei nostri peccati del passato, Dio dice: «Io, proprio io, sono colui che per amore di me stesso cancello le tue trasgressioni e non ricorderò più i tuoi peccati».<sup>1</sup> Se non se li ricorda nemmeno Dio, perché dovremmo farlo noi?

La Bibbia ci dice anche che «non vi è alcuna condanna per coloro che sono in Cristo Gesù».<sup>2</sup> Invece di tornare a rivangare il passato e rammaricarci di questo e di quello, invece di piangere sopra le cose che

non possiamo cambiare, dovremmo ricordarci la consolante promessa divina che «anche se i vostri peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come neve; anche se fossero rossi come porpora, diventeranno come lana».<sup>3</sup>

Una volta ho letto una poesia che diceva più o meno così: «Se trovassi la strada per tornare a ieri, scriverei quella pagina con una penna più nitida e cancellerei ogni ieri». Be', non ho proprio voglia di trovare la strada di ieri, perché non posso cancellare un bel niente! Solo Dio può cancellare gli errori del passato. Grazie a Dio, Lui non vuole farci rivivere il passato. Perché farlo, quando il futuro è radioso come le sue meravigliose promesse?

Quando penso all'anno che abbiamo davanti, penso a tutte le promesse della Parola di Dio e a tutte le cose meravigliose che possono succedere, perché quelle promesse

1. Vedi Isaia 43,25.

2. Romani 8,1

3. Isaia 1,18

4. Filippesi 3,13-14 TILC

5. 1 Giovanni 1,9





sono certe e immutabili, indirizzate personalmente a ciascuno di noi. Con tutte quelle promesse, chi vuole tornare a inseguire il passato sulla strada per tornare a ieri?

Dato che Gesù ha già pagato il prezzo dei nostri errori, possiamo e dobbiamo dire con l'apostolo Paolo, «dimentico quel che sta alle mie spalle e mi slancio verso quel che mi sta davanti. Continuo la mia corsa verso il traguardo per ricevere il premio della vita alla quale Dio ci chiama per mezzo di Gesù Cristo». <sup>4</sup>

Dimenticate le cose che stanno dietro. Continuate a correre verso la meta e il premio che vi aspetta. Che pena portare il peso del passato quando il Signore ha pagato un simile prezzo per sollevare quel peso e renderci liberi.

Una volta, dopo aver parlato proprio di queste cose a un vasto gruppo di persone, mi si presentò un giovanotto. Era appena uscito dalla

prigione e non riusciva a credere che le cose fossero tanto facili, che Dio avrebbe lavato via il suo passato se solo lui avesse chiesto a Gesù di entrare nel suo cuore ed essere il suo Salvatore. Gli era troppo difficile credere che Dio potesse perdonare un passato tanto orribile. Quella sera, però, aprì il suo cuore a Gesù e Lui gli tolse di dosso quel peso. Perdonò quell'uomo e gli donò una libertà che non aveva mai conosciuto. Da quel momento quel giovanotto non smise di parlare della misericordia divina e di come Dio lo aveva liberato dai tormenti del passato. Ripeteva spesso le parole di una poesia che l'aveva colpito: «Il mio ieri, pieno di colpa e di vergogna, se n'è per sempre andato. Non son più stretto alla gogna, il suo nome sia lodato!»

Cosa ci può essere di più meraviglioso del miracolo del perdono e della sicurezza di essere stati perdonati per le proprie colpe?

Questo perdono meraviglioso è alla portata di tutti. Gesù morì per tutti. Dobbiamo solo accettare il suo perdono e ricevere Lui come nostro Salvatore. «Se confessiamo i nostri peccati, Egli è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità». <sup>5</sup> È una promessa infallibile e senza riserve.

Se non hai ancora incontrato la Persona che può toglierti i pesi del passato e darti un futuro brillante oggi e una vita eterna nel mondo a venire, puoi farlo adesso. Egli sta umilmente alla porta del tuo cuore, in attesa che lo inviti ad entrare. Puoi semplicemente pregare: «Gesù, ti prego, entra nella mia vita. Perdona i miei peccati, riempimi del tuo amore e fammi dono della vita eterna».

VIRGINIA BRANDT BERG (1886–1968), ERA UN'EVANGELIZZATRICE E PREDICATRICE AMERICANA. ■



PICCOLI

PASSI VERDI  
DI

PROGRESSO

JOE JOHNSTON

**UN GIORNO JOE SI RUPPE UN BRACCIO.** Una cosa normale per un praticante del *parkour*. Era un *tracur*. Viveva in un mondo che consisteva di un unico gigantesco percorso a ostacoli, arrampicandosi e saltando, schivando e volteggiando, lanciandosi e roteando, nell'ambiente cittadino. Nelle sue corse Joe si lanciava, a volte sopra le auto o i muri, a volte da un tetto all'altro. A volte troppo in là. Il destino lo osservava da lontano, tenendo d'occhio le sue braccia fini e aspettando l'occasione giusta.

La mattina che si ruppe un braccio, Joe era andato con due amici a fare una corsa di allenamento per un video amatoriale su cui stavano lavorando. Pochi movimenti di riscaldamento diedero al destino la sua opportunità.

Joe arrivò di corsa sopra un muro basso, rimase un attimo in equilibrio, poi si lanciò nel vuoto. Le sue dita si strinsero attorno a una sbarra

orizzontale di metallo di fronte a lui, una sbarra che avrebbe dovuto fermare la sua caduta.

Una sbarra sorretta da legno marcio.

Il legno si spezzò e Joe cadde all'indietro.

Il terreno interruppe la sua caduta... e ruppe qualcos'altro. Si rialzò in fretta, stringendosi il polso sinistro piegato prima in basso e poi in alto, come una "Z". Qualcuno chiamò un'ambulanza.

Joe si risvegliò all'ospedale, con le palpebre ancora pesanti per i sedativi ricevuti. Un'ingessatura gli bloccava l'avambraccio e proteggeva il suo polso slogato e il radio spezzato in due punti.

Per quattro settimane Joe lottò contro la sua disabilità. Imparò a scrivere al computer con una mano sola, a vivere senza farsi la doccia tutti i giorni e a lasciare che fossero gli altri ad abbottonargli camicia, allacciargli le scarpe e lavargli i piatti.

Dopo un mese finalmente si tolse il

gesso. Finalmente Joe era libero. Passò dieci minuti a grattarsi e un'ora e mezza nella vasca da bagno.

Ma non era tornato tutto alla normalità. Dopo ventinove giorni senza essere usati, i muscoli del braccio destro si erano rimpiccioliti e atrofizzati. Il braccio ora era grosso la metà e la pelle sembrava appesa come un imballaggio di plastica sopra l'osso riaggiustato. Il minimo tentativo di girare o raddrizzare il braccio gli causava fitte di dolore in tutto il corpo.

Alcune applicazioni di termoterapia contribuirono a sciogliere i muscoli rattrappiti e Joe fu in grado di muovere il polso un po' di più ogni giorno. Ben presto poté cominciare una terapia con i pesi. Dopo aver raccolto ragnatele per un mese sotto il suo letto, i suoi vecchi pesi da quindici chili ritrovarono un posto al centro della stanza. Afferrò entusiasticamente il manubrio con il braccio sinistro e provò ad alzarlo.



Niente. Si sforzò, sudò, strinse i denti e si morse la lingua. Lanciò minacce smorzate all'ostinata massa di ferro. Il peso non si mosse. Avrebbe dovuto cambiare tattica.

Joe prese in prestito un manubrio leggero da sua sorella (come fermacarte, le disse). Era piccolo e ricoperto di plastica verde. Joe lo portò in camera sua di nascosto.

Mentre faceva sforzi con il suo piccolo “fermacarte” verde, gli sembrava di sentire i suoi amici grugnire sotto il peso di bilancieri enormi, spingendoli, sollevandoli e allenandosi intensamente. Ignorò quella lontana dimostrazione di mascolinità.

All'inizio fu un lavoro duro — anche con quel giocattolo ridicolmente piccolo — e ogni sollevamento gli provocava dolore al polso. Col passar dei giorni, però, cominciò a ignorarlo e dopo un po' non si fece più sentire. Joe l'aveva avuta vinta sul giocattolino verde.

Con grande orgoglio aggiunse altri due dischetti verdi. Non era ancora forte, ma lo stava diventando. Disperarsi per delle attese irrealistiche non era la soluzione. Era meglio cominciare da poco e aumentare gradualmente.

Ben presto aveva aggiunto tutti i dischetti verdi al manubrio e lo faceva vorticare come un tornado. Anche il manubrio di ferro sotto al letto finì per arrendersi, dominato dalla sua determinazione e da quei piccoli passi verdi di progresso.

Joe ha ancora molto da fare prima che il braccio ritorni completamente alla normalità, ma sa che non serve a niente lamentarsi per le cose che poteva fare una volta. Ora invece vede i progressi fatti e guarda al futuro, a una guarigione completa.

Quando arriverà quel giorno, be', forse andrò a fare un'altra corsa.

JOE JOHNSTON FA LO SCRITTORE E  
VIVE IN MESSICO. ■

Un *traceur* è un praticante del *parkour*, una disciplina fisica metropolitana — considerata anche una forma d'arte — che consiste nel superare ostacoli naturali o artificiali, con movimenti efficienti e fluidi, all'interno di un percorso, adattando il proprio corpo all'ambiente circostante. Tali movimenti prendono la forma di corsa, salto, arrampicata e altre tecniche più complesse. L'obiettivo del parkour è essere in grado di adeguare i propri movimenti a qualsiasi scenario, per superare qualsiasi ostacolo con le capacità del corpo umano.<sup>1</sup>

1. Tratto da: Wikipedia, l'enciclopedia libera.  
<http://it.wikipedia.org/wiki/Traceur>

MARIE STORY

# NELLA NEBBIA

PER ME I CAMBIAMENTI SONO TREMENDAMENTE DESTABILIZZANTI. Mi piace il mio piccolo nido, dove tutto è a posto e niente mi scombussola troppo. Mi piacciono gli orari e le routine, il conforto di sapere quello che succede, nell'immediato e nel futuro. A volte i cambiamenti possono essere interessanti, ma per lo più sono molto difficili. È difficile lasciarmi alle spalle cose che conosco e che amo, ed è difficile non sapere che cosa mi aspetta.

Poco tempo fa, mio marito ed io ci dovemmo trasferire lontano da parenti e amici. Avevamo ottimi motivi per farlo e sapevamo che sarebbe successo, ma naturalmente gran parte del futuro era ancora una pagina vuota. E mi preoccupava.

Il nostro viaggio ci portò su strade di montagna, di notte, e mentre viaggiavamo scese la nebbia. Non c'erano luci né case a illuminare quel tratto di strada e per peggiorare le cose ci accorgemmo che probabilmente avevamo sbagliato strada. Fantastico.

Strizzai gli occhi per vedere oltre la nebbia, piegata in avanti fin dove lo permetteva la cintura di sicurezza, cercando di vedere dove stavamo andando. Non riuscivo a vedere nessun cartello e mi preoccupai sempre di più che stessi andando nella direzione errata.

La mia fantasia divenne iperattiva e cominciai a creare scenari sempre più orribili, come lo smarrirci in mezzo alle montagne o precipitare in un burrone.


Finalmente smisi di cercare di vedere nella nebbia e mi riadagiai sul sedile. Lanciai uno sguardo

a mio marito, che continuava a guidare fiduciosamente, senza preoccuparsi della nebbia, ma seguendo lentamente la strada appena visibile davanti a noi. Mi appoggiai allo schienale e cercai di rilassarmi. Alla fine superammo la nebbia senza problemi, la strada tornò visibile e arrivammo sani e salvi a destinazione.

In quel periodo la mia vita era una strada buia e nebbiosa. Riuscivo a vedere soltanto immediatamente davanti a noi, come quando i fari illuminano soltanto un pezzo di strada alla volta. Ma Dio è il mio autista e posso fidarmi di Lui. Come autista ha una storia perfetta e mi ha sempre portato sicura a destinazione. Anche se a volte pensavo che ci fossimo persi, Lui sapeva sempre esattamente dove eravamo.

Quando Dio condusse i figli di Israele attraverso il deserto<sup>1</sup>, questi

1. Vedi Esodo 12-40.



non avevano mappe, bussole, né uno smartphone con il GPS per sapere dove girare. Non sapevano nemmeno dove stavano andando. Tutto quel che sapevano era che dovevano lasciare l'Egitto.

Anche se non doveva essere molto divertente essere schiavi in Egitto, forse per alcuni di loro era difficile abbandonare l'unica vita che conoscevano. Forse alcuni di loro avevano amici a Goshen; per lo meno là avevano cibo e un posto per vivere.

Ma quando ubbidirono e seguirono Dio, Lui si prese cura di loro. Quando si trovarono in un vicolo cieco davanti al Mar Rosso, Lui aprì una strada per loro in mezzo alle acque. Quando ebbero fame, fece cadere il cibo dal cielo. Quando ebbero sete, fece uscire acqua da una roccia. Quando non sapevano da che parte andare,

mise davanti a loro una nuvola per indicare la via.

Con tutto questo, continuarono a dubitare di Dio. Non ho mai capito perché. Era ovvio che Dio era sempre stato al loro fianco. Perché dovevano dubitare della sua abbondanza e delle sue cure, dopo che aveva dimostrato più volte di che cosa fosse capace? Io però faccio la stessa cosa. Dio non ha mai mancato di provvedere a me e di guidare la mia vita, tuttavia finisco sempre per agitarmi quando il futuro non è assolutamente chiaro.

I versetti in Proverbi 3,5-6 ci dicono di «confidare nell'Eterno con tutto il cuore e non appoggiarci sul nostro intendimento», di «riconoscerlo in tutte le nostre vie, ed Egli raddrizzerà i nostri sentieri». Anche se davanti a noi tutto è buio, se ti sembra di essere in mezzo alla nebbia e non sai da che parte

andare, se solo riconosci Dio e ti rivolgi a Lui, ti guiderà. Ti manterrà sulla strada giusta e ti porterà alla tua terra promessa personale.

Mentre mi preparavo a fare il trasloco, mi era capitato di leggere un versetto biblico che non ricordavo di aver visto prima: Geremia 29,11 – «Io conosco i pensieri che ho per voi», dice l'Eterno, «pensieri di pace e non di male, per darvi un futuro e una speranza». Questa è una promessa! Ha un piano per ognuno di noi. Ci farà prosperare. Vuole darci speranza e un futuro. Non è bello?

Il futuro non è del tutto chiaro e so che forse non lo sarà mai. Non sono sicura come tutto si risolverà alla fine, ma va bene così. So chi è in controllo e so che il suo piano è perfetto.

MARIE STORY È UNA ILLUSTRATRICE E DESIGNER INDIPENDENTE; FA PARTE DI LFI NEGLI STATI UNITI. ■

# MIRA IN ALTO, FINISCI CON FORZA

DAVID BOLICK

**IN UNA RIVISTA DI CORSA HO LETTO UN ARTICOLO CHE SPIEGAVA COME LA CAFFEINA PUÒ AUMENTARE LA PERFORMANCE DI UN CORRIDORE IN UNA GARA, FACENDO DIMINUIRE LA PERCEZIONE DELLA FATICA.**

L'ho provata in una maratona e non solo ho stabilito un primato personale, ma l'ho fatto dopo aver sprecato preziose energie a chiacchierare con un altro corridore durante la prima metà della gara. Se avessi saputo che la mia lingua sarebbe stata stimolata insieme alle gambe e mi fossi concentrato di più sulla gara, sono sicuro che avrei potuto finire ancora prima. In quel caso e altre volte in seguito, la caffeina mi ha dato una spinta che si è tradotta in alcuni minuti di differenza nel tempo impiegato nella gara. Non bevo caffè durante il mio allenamento normale. Se lo facessi, non avrebbe lo stesso effetto durante la gara. Per di più, senza una buona condizione fisica a cui applicarla, nessuna quantità di caffeina potrebbe stabilire un record. Per beneficiare di quella spinta in più, ho dovuto fare molti chilometri di allenamento per molte settimane, aderire a uno stile

di vita sano ogni giorno e trovare piacere nella corsa.

La mia carriera di corridore non è cominciata così. All'inizio il mio scopo era un po' miope. Mi ero appena rimesso da una brutta tosse e non volevo riammalarmi. Col passar del tempo ho scoperto questi principi, che solitamente sono usati dagli esperti motivazionali perché possono essere applicati a quasi ogni area della vita:

**1. PONITI DEGLI OBIETTIVI PICCOLI, RAGGIUNGIBILI E A BREVE TERMINE.** Quando avevo appena iniziato a correre, il mio obiettivo era

mettermi le scarpe, uscire e correre un po' ogni giorno.

**2. NON PRENDERTELA CON TE STESSO QUANDO NON CE LA FAI.**

Avrai delle giornate brutte e dei momenti cattivi; succede a tutti. Giudicarsi male dopo una corsa deludente fa più danno dello stesso "insuccesso".

**3. SII FLESSIBILE.** Adattati alle circostanze. Aspettati delle sorprese e accettale.

**4. MIRA IN ALTO.** Gli obiettivi piccoli, raggiungibili e a breve termine sono necessari, ma lo stesso vale per quelli grandi e a lungo termine. Abbi il coraggio di sognare un sogno impossibile.

**5. NUTRI IL TUO SOGNO.** Perché quest'obiettivo è tanto importante per te? Perché credi che possa essere raggiunto? Perché credi di essere la persona giusta per farlo? Scrivi le risposte, raccogli citazioni e aneddoti ispiranti e motivazionali a sostegno delle tue risposte e ripassali nei momenti di crisi e di dubbio.

**6. ABBI PAZIENZA.** Quando controlli il tuo progresso, guarda la lancetta delle ore, non quella dei minuti.

DAVID BOLICK È UN ORGANIZZATORE DI TURISMO MEDICO E IL COFONDATORE DI MEDI TRAVEL SOLUTIONS. VIVE A GUADALAJARA, IN MESSICO. ■



HAI CONFIDATO IN DIO IN POCHE COSE E LUI NON TI HA DELUSO. CONFIDA IN LUI ADESSO PER OGNI COSA. NON TI È DIFFICILE CONFIDARE IN LUI PER IL FUNZIONAMENTO DELL'UNIVERSO E DI TUTTA LA CREAZIONE; PUÒ IL TUO CASO ESSERE PIÙ COMPLESSO O DIFFICILE, TANTO DA DOVERTI RENDERE ANSIOSA O FARTI PREOCCUPARE PER COME LO RISOLVERÀ?

—HANNAH WHITALL SMITH (1832–1911)



## UN ESERCIZIO SPIRITUALE

Aby May

# Giorno per giorno

La vita è spesso raffigurata come un viaggio. Passo dopo passo, giorno dopo giorno, viaggiamo su una strada esclusivamente nostra. Anche se a volte condividiamo le nostre gioie e i nostri dolori con gli altri che incontriamo per strada, nessuno ha un viaggio simile al nostro. La cosa che abbiamo in comune, comunque, è la possibilità di avere un compagno e un consigliere che sarà con noi in ogni momento. Dio dice: «Invocami, ed io ti risponderò, ti annuncerò cose grandi e impenetrabili che tu non conosci» e «Io ti istruirò e ti insegnerò la via per la quale devi camminare».<sup>1</sup>

Se ti volti a guardare il tuo viaggio dell'anno scorso, specialmente i

momenti in cui hai avuto difficoltà, probabilmente potrai riconoscere situazioni che avrebbero potuto risolversi meglio se avessi pregato per ricevere guida e se avessi seguito il sentiero che Dio aveva indicato. Ma non preoccuparti! È un anno nuovo, fresco e pieno di possibilità nuove.

Dedica alcuni minuti a pensare alla tua routine quotidiana. Forse potresti iniziare un diario per raccogliere le tue preghiere, o un progetto di lettura del libro dei Salmi o dei Vangeli, oppure dedicare cinque minuti, prima di alzarti o prima di andare a letto, a pensare alle cose buone che ci sono nella tua vita e a ringraziare Dio per averte date. Qualsiasi cosa tu decida, fai un proponimento e rispettalo, perché hai «un amico che è più affezionato di un fratello».<sup>2</sup>

Giorno per giorno e a ogni momento che passa, trovo la forza di affrontare i problemi; confidando nei saggi doni del Padre, non ho motivo di preoccuparmi o temere. Con un cuore pieno d'amore smisurato ci dà ogni giorno quel che ritiene migliore, con affetto, una parte di pena e piacere, unendo fatica a pace e riposo.

—*Ispirato a Lina Sandell (1832–1907)*

1. Geremia 33,3 NR; Salmi 32,8

2. Proverbi 18,24 NR

ABI MAY È UN'EDUCATRICE E SCRITTRICE IN GRAN BRETAGNA; È UNA REDATTRICE DI CONTATTO. ■

DA GESÙ CON AMORE

# Tu ed Io, insieme

Hai bisogno di me. Hai bisogno di ciò che posso darti. Hai bisogno della mia forza, del mio amore, del mio sostentamento, della mia protezione. Posso darti tutto questo e molto altro. Sono la fonte della tua vita e per questo essa può essere meravigliosa, bella, ricca e piena di ciò che so finirà per dimostrarsi molto importante.

Non ti lascerò mai da solo né privo di conforto. Non ti lascerò mai senza una guida e una direzione. Non ti lascerò mai senza la grazia e la forza di combattere le battaglie della vita. Non ti lascerò mai senza riposo e rinnovamento dopo quelle battaglie. Provvederò

sempre ai tuoi bisogni. Non devi avere paura né essere in ansia, perché Io, che ti amo come nessun altro può amarti, ho dei piani speciali per te.

Segui la strada che ti ho indicato. È una strada che porta alla vita migliore che tu possa avere. Non c'è sicurezza maggiore di quella che trovi quando m'inviti a stare con te giorno per giorno e mi coinvolgi in ogni tua scelta. Insieme possiamo rendere il tuo futuro migliore di quello che potresti fare da sola. Ecco, guarda bene, aprirò davanti a te la tela bella e misteriosa della tua vita.

