

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# CONTATTO

Anno 11 • Numero 10

## SEMAFORI

Codice da decifrare

## Portami dal tuo padrone

Senza il genio della lampada

## Vera pace

Mente, cuore e spirito

## L'ANGOLO DEL DIRETTORE OTTENERE CONTROLLO

L'autocontrollo è il nono dei frutti dello Spirito elencati in Galati 5,22-23. Anche se è l'ultimo in elenco, è chiaramente il più importante. Ci vuole molto autocontrollo per manifestare gli altri otto frutti.

Recentemente ho letto dell'«esperimento dei *marshmallow*'», condotto da alcuni psicologi dell'università americana di Stanford nel 1972. Durante l'esperimento, fu offerto un *marshmallow* a ognuno dei bambini che vi prendevano parte, con la promessa che, se non l'avessero mangiato subito, ne avrebbero ricevuto un altro. I ricercatori analizzarono per quanto tempo resisteva ogni bambino prima di mangiarlo; in studi successivi, condotti nel 1988 e nel 1990, suggerirono che un'attesa più lunga – il differimento del piacere – era in correlazione con il raggiungimento del successo in futuro. Le scoperte non furono considerate conclusive, ma certamente ha senso pensare che far pratica di autocontrollo sia un aspetto positivo nella vita.

Mia figlia Audrey non ha ancora due anni, ma posso già vedere lo sforzo che avviene nella sua piccola mente per decidere se abbandonarsi alla rabbia e alla frustrazione o no. Prendo seriamente la responsabilità di aiutarla a coltivare delle qualità positive – pazienza, cortesia, considerazione, rispetto, bontà, onestà – che richiedono tutte dell'autocontrollo, ma che formeranno il suo carattere e si dimostreranno valide nel corso della sua vita.

Alcuni di noi si trovano in circostanze migliori di altri. Per esempio, in questo momento Audrey trova disgustosi il cioccolato e le torte e se ciò continua fino all'età adulta, potrebbe far credere ad alcuni che deve avere sul serio una grande autodisciplina (almeno per quel che riguarda una dieta salutare). Purtroppo, essere capaci di resistere a qualcosa che non ci piace molto non vuol dire avere autocontrollo.

Ognuno di noi è una persona unica e segue una strada personale per la crescita, quindi non ci sono segreti speciali per acquisire autocontrollo. Comunque, se mettiamo la nostra vita nelle mani di Dio, Lui ci aiuterà a decidere cosa fare e cosa non fare, e la voce della nostra coscienza ci salverà nei nostri punti deboli.

S. K.

1. Dolci tipici americani, soffici e spugnosi: le "toffolette" di Snoopy.

Se ti interessa ricevere altri numeri di Contatto, se desideri abbonarti 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 17  
37069 Villafranca VR  
e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)  
web: [www.progettoaurora.net/contatto](http://www.progettoaurora.net/contatto)

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)

DIRETTORE RESPONSABILE  
Augusto Maffioli  
DIRETTORE EDITORIALE  
Samuel Keating  
GRAFICA  
Gentian Suçi  
PRODUZIONE  
Ronan Keane  
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 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 le versioni Nuova Riveduta (NR); CEI (CEI); Diodati (D); Traduzione In Lingua Corrente (TILC); La Parola è vita (LPV) Copyright © 1997 Biblica.

# LA CESTA DEL BUCATO

CURTIS PETER VAN GORDER

QUALCHE TEMPO FA HO LETTO ALCUNI CONSIGLI SU COME ANDARE D'ACCORDO CON LA GENTE:

- 1) Parla allegramente
- 2) Sorridi
- 3) Chiama la gente per nome
- 4) Sii cordiale e disponibile
- 5) Comunica apertamente
- 6) Dimostra attenzione per gli altri
- 7) Abbonda in elogi, incoraggiamenti e stima
- 8) Interessati sinceramente ai sentimenti degli altri
- 9) Evita le discussioni
- 10) Dimostrati collaborativo.

Questi sono ottimi consigli, ho pensato, e ho deciso di provare a metterli in pratica nella mia vita di tutti i giorni. Non mi immaginavo che l'opportunità di farlo sarebbe sorta proprio il giorno successivo, ma non esattamente come mi aspettavo.

Mia moglie si è seccata perché non l'ho aiutata a portare la cesta del bucato in terrazza. Nella nostra casa bisogna fare sei rampe di

scale per arrivare in cima, quindi è un po' faticoso portare su un cesto pieno di bucato umido da stendere.

Ho cercato di spiegarle che sarei stato lieto di farlo se me l'avesse chiesto, ma lei sembrava assolutamente convinta che lo avessi fatto apposta. *Non è giusto!* Ero arrabbiato e per quanto ci provassi, l'unico consiglio che mi veniva in mente per andare d'accordo era il nono: «Evita le discussioni» — ma era troppo tardi per quello.

Mi ricordo che quando Giulio Cesare si arrabbiava, era solito ripetere mentalmente l'intero alfabeto prima di parlare, ma io ho bisogno di più di ventun lettere per evitare di fare o dire qualcosa di avventato. Poi mi è venuta in mente la poesia «Lascia che passi».

Dopo un po' ci siamo calmati entrambi e abbiamo fatto la pace. Ho chiesto scusa a mia moglie con un regalo e un bacio e per qualche motivo l'incidente della cesta del bucato è diventato rapidamente insignificante. Adesso che il problema è venuto alla luce, però,

appena arriva il prossimo giorno del bucato, potete scommettere che metterò in pratica il consiglio numero dieci: «Dimostrati collaborativo».

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E ANIMATORE; ABITA A MUMBAI, IN INDIA E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

## LASCIA CHE PASSI

L'animo nobile non s'abbassa a rispondere a cose meschine, all'offesa, alla ferita amara che brucia nel cuore e duole. È troppo grande per notarle, le lascia semplicemente passare, a volte con un sorriso o una strizzata d'occhio.

Poiché ha scoperto che è meglio affrontarle con un sorriso e poi lasciare soltanto che passino.

—Virginia Brandt Berg  
(1886–1968)



# Portami dal tuo



TOMOKO MATSUOKA

**AI BAMBINI — E A MOLTI ADULTI**, me compreso — piace la storia di Aladino. Avventure, oggetti magici, il bene contro il male, e il successo finale di un ragazzo mendicante che viene trasformato in principe da un genio impressionante. C'è qualcosa di affascinante in quel facile successo. Invece di doversi disciplinare e lavorare duro per arrivare al successo, Aladino usa la magia.

Nella vita reale, tuttavia, la realizzazione dei propri desideri ha un altro aspetto. Forse non beneficiamo del genio della lampada, come Aladino, o della fata madrina di Cenerentola, ma ognuno di noi ha i mezzi per far

accadere molte cose che vogliamo e di cui abbiamo bisogno. Nel mondo reale, cose come superare un esame, imparare qualcosa, o raggiungere qualche obiettivo meritevole, avvengono come risultato del padroneggiare una cosa soltanto: noi stessi. Non è eccitante e il successo non arriva da un giorno all'altro; e in effetti può sembrare un misero sostituto di un genio, di una formula magica o di un po' di polvere fatata, ma è molto più probabile che abbia un effetto duraturo sulla nostra vita.

Stephen Covey, autore di *Sette abitudini di persone molto efficienti*, scrive: «Le persone indisciplinate sono schiave di umori, appetiti e passioni». Mi basta guardare i pochi ultimi giorni per restarne convinta. Mi piace considerarmi una donna indipendente che sa come gestire bene le sue emozioni e i suoi desideri, ma — guardando le ultime due volte in cui ho saltato il mio esercizio fisico perché la temperatura non era adatta, o quando ho cominciato a guardare «per caso» l'ultimo episodio di un teleromanzo, anche se avevo una scadenza imminente per scrivere

# Padrone!

un articolo — devo ammettere che non ho sempre il controllo di me stessa che vorrei avere.

Se dovessi vivere una giornata secondo i miei «umori, appetiti e passioni», comincerei con l'alzarmi tardi per aver guardato un film fino a tardi la notte prima. Mi sveglierei attorno alle 15.00 e poi probabilmente deciderei di non aver voglia di cominciare a lavorare subito. Se avessi fame, andrei giù al negozio per prendermi un pacchetto delle mie patatine preferite. Tornando a casa, sono piuttosto certa che deciderei che, con gran parte della giornata ormai passata, non varrebbe la pena di cominciare e sarebbe meglio rilassarsi un po' più a lungo...

Il fatto è che, anche nel profondo del mio coma auto-indotto da visione di film e anche quando decido di rinunciare al mio programma di esercizio quotidiano, c'è sempre in me il desiderio opposto di non essere una pantofolaia. Vorrei di più dalla vita che essere schiava dei miei umori o dei miei impulsi. Voglio viaggiare; voglio aprire un'impresa mia. Voglio scrivere libri; voglio arrivare a novant'anni ed essere

ancora una donna sana e in forma che si gode ogni giornata. La difficoltà sta nel rimandare il mio desiderio di gratificazione immediata per arrivare a un risultato migliore a lungo termine. In altre parole: devo imparare a controllarmi adesso per avere il futuro che desidero.

Imparando a controllare i nostri impulsi, diventiamo il tipo di persona che agli altri fa piacere conoscere. Le persone che sanno controllarsi, di solito

- hanno rapporti migliori con gli altri perché hanno imparato a controllare la propria indole e l'irritazione per cose da niente;
- sono generalmente più sane perché hanno buone abitudini dietetiche e di esercizio fisico;
- hanno disciplinato la mente e imparato a utilizzare le informazioni per avere successo nelle cose;
- hanno un sano senso di autostima, perché si valutano

troppo per concedersi abitudini negative o autodistruttive;

- sono spesso più felici, perché ottengono quello che desiderano dalla vita.

Per contro, la Bibbia ci dice che «L'uomo che non ha autocontrollo è una città smantellata, priva di mura».<sup>1</sup>

Imparare a controllare i propri impulsi e i propri desideri è una qualità che può contribuire ad avere successo nella vita. A volte si desidera molto qualcosa, ma non si fa mai niente per ottenerlo. È quest'ultima parte che richiede che si lavori duro, si dedichi tempo al lavoro, si stringano i denti, si rinunci a possibili distrazioni – in altre parole: che si abbia padronanza di sé. Alla fine dei conti, il segreto principale per ottenere quello che si vuole – oltre al suo impedimento più grande – molto probabilmente sarai tu.

TOMOKO MATSUOKA SI OCCUPA DEL CONTENUTO DI *MY WONDER STUDIO*, UN SITO WEB CRISTIANO PER RAGAZZI. ■

Il miglior giorno della tua vita è quello in cui decidi che essa appartiene a te. Senza alibi e scuse. Senza altre persone a cui appoggiarsi e affidarsi o da biasimare. È un regalo per te – è un viaggio fantastico – e tu solo sei responsabile della sua qualità. È il giorno in cui la tua vita comincia davvero.  
—Bob Moawad (1941–2007)





RAFAEL HOLDING

## AUTOCONTROLLO —IL FRUTTO LIBERATORE

IL SEGRETO PER SVILUPPARE AUTOCONTROLLO È AFFIDARE LA NOSTRA VITA A DIO E PERMETTERE AL SUO SPIRITO SANTO DI GUIDARE I NOSTRI PENSIERI, le nostre azioni e la nostra vita. «Non adattatevi alla mentalità di questo mondo — ci consiglia l’apostolo Paolo — ma lasciatevi trasformare da Dio con un completo mutamento della vostra mente. Sarete così capaci di comprendere qual è la volontà di Dio, vale a dire quel che è buono, a Lui gradito e perfetto».<sup>1</sup>

Ciò non significa che non ci troveremo di fronte a tentazioni, o non dovremo continuare a lavorare per superare cattive abitudini e punti deboli nella nostra vita. Naturalmente dobbiamo fare la nostra parte. Dobbiamo opporre qualche resistenza quando la tentazione bussa alla nostra porta; dobbiamo cercare di rinforzare i nostri punti deboli. Il fatto è, però, che tutti a volte cadiamo preda delle tentazioni, cediamo di fronte alle nostre debolezze ed esageriamo con alcune cose che andrebbero bene con moderazione. Paolo avrebbe potuto parlare per tutti noi, quando disse:

1. Romani 12,2 TILC
2. Romani 7,18–19; 21–24 TILC
3. Romani 7,25 TILC

Chi fa di sé il padrone di se stesso, si sottomette a uno stolto per padrone.  
—San Bernardo di Chiaravalle (1090–1153)

Possiamo soltanto imparare a conoscere noi stessi e fare quello che possiamo, cioè; sottomettere la nostra volontà e adempiere la volontà di Dio in noi. —Santa Teresa d’Avila (1515–1582)

Ho sottomesso a Lui tutto ciò che era in me, tutto! Allora per la prima volta mi sono resa conto che cosa significava avere una vera forza. —Kathryn Kuhlman (1907–1976)

*So infatti che in me, in quanto uomo peccatore, non abita il bene. In me c’è il desiderio del bene, ma non c’è la capacità di compierlo.*

*Infatti io non compio il bene che voglio, ma faccio il male che non voglio.*

*Io scopro allora questa contraddizione: ogni volta che voglio fare il bene, trovo in me soltanto la capacità di fare il male.*

*Nel mio intimo io sono d’accordo con la legge di Dio, ma vedo in me un’altra legge: quella che contrasta fortemente la legge che la mia mente approva, e che mi rende schiavo della legge del peccato che abita in me.*

*Me infelice! La mia condizione di uomo peccatore mi trascina verso la morte: chi mi libererà?<sup>2</sup>*

Ma poi Paolo ha la risposta:

*Rendo grazie a Dio che mi libera per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore.<sup>3</sup>*

RAFAEL HOLDING È UNO SCRITTORE E VIVE IN AUSTRALIA. «L’AUTOCONTROLLO: IL FRUTTO LIBERATORE» È ADATTATO DAL LIBRO *I DONI DI DIO DELLA COLLANA FAI CONTATTO*. ■



# una mentalità positiva

IRIS RICHARD

**DURANTE UN RECENTE CORSO DI ASSISTENZA PSICOLOGICA**, stavo approfondendo con i miei compagni la questione del dialogo interiore negativo e ci siamo subito resi conto che questa cattiva abitudine era servita a smorzare le nostre possibilità di successo, soffocando delle buone idee fin dall'inizio e influenzando percezioni e reazioni a varie situazioni nella vita di ciascuno di noi.

La negatività, passando dal rammarico per opportunità perse al risentimento, al paragonarsi sfavorevolmente con gli altri, alla gelosia, a piccole frasi come: «Oh, come sono impacciata», «Come faccio a essere così stupida», o «Non c'è proprio nessuno come me», sembrava fin troppo comune a tutti. Perfino i miei compagni di corso che si descrivevano come generalmente ottimisti ammettevano di soccombere regolarmente a quell'abitudine.

Ho deciso di dedicarmi a cambiare il mio modo di pensare e ho fatto uno sforzo per sintonizzarmi sui messaggi che mi passano per la mente. Ecco alcune strategie che ho imparato e cercato di implementare:

—Quando si affaccia un messaggio negativo, cambialo con uno positivo. «Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi».<sup>1</sup>

—Quando sei di fronte a un ostacolo o a cattive notizie, prega per una soluzione e immagina il bene

che Dio può ricavare anche da una situazione ingarbugliata. «Tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno».<sup>2</sup>

— Quando tutto sembra andare storto, ricordati che, per quanto piccolo, c'è sempre un raggio di speranza in ogni situazione e una luce in fondo a ogni tunnel. «Se sono caduta, mi rialzerò; se siedo nelle tenebre, l'Eterno sarà la mia luce».<sup>3</sup>

— Prima di andare a letto, o mentre fai del moto, invece di lasciar vagare la mente verso pensieri negativi, conta le tue benedizioni e medita su tutte le cose che nella tua vita hanno funzionato. «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».<sup>4</sup>

— Quando ti senti soverchiato, riempi la mente di pensieri sulla bontà divina e sul suo amore per te. «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».<sup>5</sup>

Anche se a volte il progresso può essere lento, ogni passo mi avvicina alla meta e sto già vedendo di sfuggita il «nuovo io».

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE SVOLGE LAVORO COMUNITARIO E DI VOLONTARIATO DAL 1994. ■

1. Filippesi 4,4 NR

4. Filippesi 4,8 NR

2. Romani 8,28 NR

5. Geremia 29,11

3. Michea 7,8



# GESTISCI IL TUO TEMPO

DINA ELLENS

**QUANDO IL MIO PRINCIPALE HA ACCONSENTITO A LASCIARMI LAVORARE DA CASA**, ero entusiasta della prospettiva e fiduciosa che avrei potuto fare un lavoro ancora migliore che lavorando in ufficio, ma lui ha reagito con un sorriso avveduto: «Ricordati soltanto che a volte ti chiamerò per vedere se sei alla scrivania. Non farti trovare in cucina!» — Il mio capo sa che mi piace cucinare e mangiare bene! — «Mettiti alla scrivania ogni mattina alle nove e tutto filerà liscio».

Questo è stato alla base di uno dei migliori consigli per la gestione del tempo che abbia mai sentito: imponiti dei limiti e disciplina te stesso a rispettarli.

Comunque, essere alla scrivania in tempo ogni mattina era solo l'inizio. Mi trovavo subito sommersa da dozzine di messaggi che mi trasmettevano richieste e cose da fare. Mi era difficile stabilire delle priorità.

Sembrava che ogni cosa strillasse per essere fatta per prima!

Anche qui il mio capo è arrivato alla riscossa. Mi ha suggerito di annotare tutto quello che dovevo fare e mandare la lista a lui. L'avrebbe esaminata, avrebbe stabilito le priorità per me e me l'avrebbe rispedita. È stato utile poter approfittare della sua esperienza, specialmente all'inizio. Dopo un po' sono riuscita a stabilire io stessa le mie priorità, ma non ho mai smesso di tenere una lista di cose da fare.

Una volta, dopo aver passato una mattina su un progetto a bassa priorità e aver mancato la scadenza di qualcosa di urgente, ho imparato un'altra buona lezione: «Fai prima le cose importanti». Ero stata troppo ottimista nella stima del tempo che mi sarebbe servito e così ero andata oltre il termine ultimo.

Il principale mi ha dato un

altro consiglio buono:

«Ogni sera, alla fine del lavoro, dedica un minuto a controllare la lista delle cose da fare. Poi scrivi un appunto sulle due o tre cose più importanti da cui cominciare la mattina dopo».

Ho scoperto che alla fine della giornata mi rendo conto meglio di quello che rimane da fare, così è bene cominciare la lista il pomeriggio prima.

Ho finito per lavorare da casa per molti anni come assistente personale e credo che i consigli e i suggerimenti che ho ricevuto all'inizio siano stati quello che mi ha aiutato a farmi la reputazione di persona puntuale e affidabile.

DINA ELLENS VIVE IN INDONESIA, IN GIAVA OCCIDENTALE, DOVE LAVORA ATTIVAMENTE NEL VOLONTARIATO. ■

# FEDELI AL NOSTRO COMPITO

UDAY PAUL



**ABBIAMO BISOGNO DI PAZIENZA PER REALIZZARE I NOSTRI OBIETTIVI** nella vita. Anche quando la nostra non è una situazione ideale, è importante perseverare e sfruttare al massimo quello che abbiamo.

Tanti di noi hanno dei momenti in cui sono frustrati per il loro lavoro o si sentono così poco apprezzati che vogliono mollare tutto. Comunque, prima di prendere una decisione affrettata, dovremmo chiedere a Dio e alla sua Parola. Basare le nostre decisioni soltanto sulle emozioni o sulle circostanze non è una cosa molto saggia, perché sono cose instabili. Se non riusciamo a restare fedeli ai nostri compiti in tutte le situazioni, rischiamo di essere «uomini dal cuore doppio, instabili in tutto quello che facciamo». <sup>1</sup> La Bibbia dice che Dio,

1. Giacomo 1,8

2. Vedi Filippesi 1,6.

3. Vedi Genesi 2,1-2.

4. Vedi 1 Corinzi 3,9.

5. Vedi Ebrei 13,21.

che ha cominciato in noi un'opera buona, la porterà a compimento fino alla fine. <sup>2</sup> Gli piace portare sempre a termine quello che incomincia, <sup>3</sup> ma per realizzare i suoi scopi attraverso di noi, ha bisogno della nostra collaborazione. <sup>4</sup>

Molti dei grandi innovatori si sono mantenuti fedeli al loro lavoro e hanno perseverato anche se c'è voluto molto tempo prima di vedere qualche risultato. William Carey, il missionario pioniere in India che diede inizio a una nuova ondata missionaria nel mondo, lavorò faticosamente per anni, imparando le lingue locali e traducendo la Bibbia, senza dimostrare molto successo. Soffrì anche alcune tragedie personali, come quando perse un figlio a causa della dissenteria, o quando sua moglie ebbe un esaurimento nervoso. Tuttavia perseverò e si lasciò alle spalle un'incalcolabile eredità cristiana.

A volte, anche se i nostri sforzi non sembrano dare molti frutti, il nostro lavoro può aprire delle porte in cui altri potranno entrare

in seguito. Il missionario gesuita e santo, Francesco Saverio, una volta lavorò in mezzo agli abitanti delle isole Maluku, nell'attuale Indonesia. Quei selvaggi avevano la reputazione di cannibali e cacciatori di teste, ma Saverio predicò e insegnò coraggiosamente in mezzo a loro per anni. Nonostante i suoi coraggiosi sforzi, ebbe pochi convertiti e alla fine dovette partire senza molti risultati visibili. Anni dopo, comunque, altri missionari gesuiti entrarono per la porta da lui aperta e come risultato decine di migliaia di abitanti di quelle isole si convertirono al cristianesimo.

Che Dio ci aiuti a restare fedeli ai compiti che ci affida e a continuare a svolgerli finché non saremo sicuri di averli completati e che sia il momento di passare a fare qualcos'altro. <sup>5</sup>

UDAY PAUL VIVE A BANGALORE, IN INDIA; INSEGNA INGLESE E CORSI DI SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ. ■



SPUNTI PER LA RIFLESSIONE

# GOVERNARE SE STESSI



**L'UOMO CHE NON HA  
AUTOCONTROLLO È UNA CITTÀ  
SMANTELLATA, PRIVA DI MURA.**  
—*PROVERBI 25,28 NR*

Dio infatti ci ha dato uno spirito  
non di timidezza, ma di forza,  
d'amore e di autocontrollo.  
—*2 Timoteo 1,7 NR*

L'autocontrollo è la capacità di  
mantenersi freddi mentre qualcun  
altro ti sta mettendo il fuoco sotto.  
—*Anonimo*

Se vuoi imparare ad avere  
padronanza di te, comincia con  
il sottometterti all'Unico Grande  
Maestro. —*Johann Friederich  
Lobstein (1736–1784)*

Ritieni te stesso responsabile di  
uno standard più alto di quello che  
gli altri si aspettano da te. Non  
giustificarti mai, non compatirti  
mai. Sii un padrone duro nei con-  
fronti di te stesso — e sii tollerante  
con tutti gli altri. —*Henry Ward  
Beecher (1813–1888)*

Vinci te stesso. Finché non l'avrai  
fatto, sarai solo uno schiavo, per-  
ché tanto varrebbe sottometterti  
ai desideri di un altro che cedere  
ai tuoi.

—*Richard Burton (1861–1940)*

Per godere della libertà dobbiamo  
controllare noi stessi.  
—*Virginia Woolf (1882–1941)*

Per la loro mancanza di dominio  
di sé, molti uomini sono coinvolti  
per tutta la vita nella lotta contro  
difficoltà che si sono creati da  
soli e si rendono impossibile ogni  
successo con la loro stessa intolle-  
rabile asprezza; mentre altri, forse  
meno dotati, si aprono la strada  
e ottengono il successo semplice-  
mente con la pazienza, la serenità e  
l'autocontrollo.  
—*Samuel Smiles (1812–1904)*

Governare sé stessi e sottomettere  
le proprie passioni è degno di  
maggior lode, perché ben pochi  
sanno come farlo. —*Francesco  
Guicciardini (1483–1540)*

Non hai potere sopra i tempi. Non  
ti è concesso redimere un mondo  
sprofondato nella disonestà.  
Soltanto su un uomo hai un potere  
assoluto e incontrollabile. Redimi  
e rendi onesto lui.  
—*Thomas Carlyle (1795–1881)*

Non potendo governare gli eventi,  
governo me stesso e mi adatto  
ad essi, se essi non si adattano  
a me. —*Michel de Montaigne  
(1533–1592)*

Considero più coraggioso chi  
controlla i suoi desideri di chi  
sconfigge i suoi nemici; poiché la  
vittoria più difficile è quella contro  
se stessi.  
—*Aristotele (384 a.C.–322 a.C.)*

Educate i vostri figli all'autocon-  
trollo, all'abitudine di sottomettere  
le passioni, i pregiudizi e le  
tendenze maligne a una volontà  
retta e razionante. Avrete fatto  
molto per annullare l'infelicità  
nella loro vita futura e il crimine  
nella società.  
—*Benjamin Franklin (1706–1790)*





Vuoi conoscere l'uomo dal quale hai più ragione di guardarti? Il tuo specchio ti darà un'immagine molto accurata del suo viso.

—Richard Whately (1787–1863)

Ogni tentazione resistita, ogni nobile aspirazione incoraggiata, ogni pensiero peccaminoso represso, ogni parola aspra non detta, aggiunge il suo piccolo peso all'impulso di quel grande movimento che porta l'umanità verso una vita più piena e un carattere più ammirevole.

—John Fiske (1842–1901)

Oggi è diffusa l'idea ridicola che una persona buona non sappia che cosa sia la tentazione. È una chiara bugia. Solo chi cerca di resistere alla tentazione sa quanto essa sia forte. [...] Un uomo che cede alla tentazione dopo cinque minuti semplicemente non sa come sarebbe stata un'ora dopo. È per questo che le persone malvagie, in un certo senso, sanno ben poco della malvagità. Hanno condotto una vita protetta perché si sono sempre arresi ad essa.

—C.S. Lewis (1898–1963)

Più potente è l'uomo che ha potere su se stesso.

—Seneca (4 a. C.–d. C. 65)

L'autodisciplina inizia dalla padronanza dei propri pensieri. Se non si controlla ciò che si pensa, non si può controllare ciò che si fa. Semplicemente, l'autodisciplina permette di pensare prima e agire dopo.

—Napoleon Hill (1883–1970)

L'autocontrollo è un fattore cruciale per raggiungere il successo. Non possiamo controllare ogni cosa nella vita, ma possiamo decisamente controllare noi stessi.

—Jan Mckingley Hilado (n. 1991)

Non godremo mai di stabilità, non godremo mai di maturità spirituale, finché non avremo imparato a fare la cosa giusta anche quando ci sembra sbagliato farlo. Ogni volta che si fa ciò che è giusto, con una decisione della propria volontà, impiegando disciplina e autocontrollo per superare i propri sentimenti, più è doloroso per la carne, più in quel momento si cresce spiritualmente.

—Joyce Meyer (n. 1943)

Se un uomo comprendesse come è intima, anzi, inseparabile, l'associazione tra autocontrollo e felicità, gli basterebbe guardare nel suo cuore e nel mondo intorno a lui.

[...] Osservando la vita di uomini e donne, si accorgerà come la parola avventata, la risposta aspra, l'inganno, il pregiudizio cieco e il risentimento stupido portino con sé squallore e perfino rovina.

—James Allen (1855–1942)

O Gesù benedetto, dammi la pace dell'anima in Te.

La tua calma potente regni in me; governa su di me, o Re di dolcezza, re di pace.

Dammi controllo, grande forza d'autocontrollo, sulle mie parole, sui miei pensieri e le mie azioni.

Liberami, caro Signore, da ogni irritabilità, da scarsità di mansuetudine e dolcezza.

Con la tua profonda pazienza, donami pazienza.

In questo e in ogni cosa, rendimi sempre più simile a Te.

—San Giovanni della Croce (1542–1594) ■



# la VERA PACE

STEVE HEARTS

QUALCHE TEMPO FA mi sono trovato in una situazione che non riuscivo a risolvere. Da solo, nel silenzio della notte, mi sono scervellato per trovare una soluzione e alla fine ho pregato per chiedere aiuto al Signore.

Ero sdraiato a letto, in attesa di una risposta, ma c'era solo silenzio. Mi stavo spazientendo e proprio mentre ero in procinto di alzarmi e andare a prendere un bicchiere d'acqua, sentii quel sussurro dolce: "Sei sicuro di essere del tutto calmo e silenzioso?"

*Ovviamente!* — risposi dentro di me. *Sono sdraiato qui da un pezzo, perfettamente immobile e silenzioso, senza*

*sentire niente. Questo silenzio mi fa impazzire!*

*Il tuo corpo può anche essere perfettamente immobile e silenzioso* — rispose il Signore — *ma che mi dici della tua mente?*

Mi è bastato poco per capire chiaramente perché mi sentivo così esausto, nonostante il mio silenzio e la mia calma esteriori. Dentro di me ero tormentato dall'ansia, cercando di trovare le risposte.

Finalmente, ho cominciato a frenare i miei pensieri, rallentando gradualmente fino a riuscire a fermarmi del tutto. Non avevo idea di come stesse andando in fretta la mia mente. Fermarla era una buona sensazione e ho assaporato la pace che m'inondava, mentre il cuore e la mente cominciavano a rilassarsi. Nelle mie nuove

condizioni mentali sono riuscito a godermi ogni minuto di quel silenzio.

Alla fine ho ricevuto le risposte che cercavo, ma non prima di aver scoperto che la vera "calma e fiducia" è quella del cuore e della mente, non solo quella del corpo.

Per natura sono piuttosto attivo mentalmente, sempre intento a progettare, analizzare, riflettere e ponderare. E, sì, ho anche la mia parte di preoccupazioni e nervosismo. Questa è un'esperienza che ho dovuto ripetere diverse volte nella mia vita, perché il Signore mi ricorda continuamente che la vera pace e la vera tranquillità sono quelle del cuore e dello spirito. È il tipo di pace che permette a Dio di muoversi per aiutarci.<sup>1</sup> Grazie ad essa, le battaglie sono vinte, i bisogni soddisfatti e le risposte trovate. Cosa ancora più importante, il nostro rapporto con Gesù ne esce rafforzato e la nostra connessione con Lui più chiara.

STEVE HEARTS È CIECO DALLA NASCITA. FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

1. Vedi 1 Tessalonicesi 4,11.

# La trasformazione

VIRGINIA BRANDT BERG

UNA VOLTA PRESI PARTE A UNA RIUNIONE, durante la quale un ragazzo sedicenne cantò alcune canzoni gospel; mentre cantava, il suo volto era pieno della gioia del Signore. In seguito venni a sapere che era cresciuto in un orribile ambiente familiare. Dall'età di 12 anni era stato costretto a rubare per mantenere la sua famiglia e in meno di un anno era passato a rubare anche per mantenere il vizio della droga a cui l'aveva portato la sua vita criminale. Era stato arrestato per furto e per ubriachezza ed era entrato e uscito da varie case di correzione. Un giorno però aveva incontrato per strada alcuni giovani che lo avevano convinto ad accettare Gesù; da quel momento la sua vita era profondamente cambiata.

Com'era avvenuta quella trasformazione? La Bibbia dice: "Noi tutti, contemplando a faccia scoperta come in uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella sua stessa

immagine di gloria in gloria".<sup>1</sup> La trasformazione avviene quando contempliamo Gesù. Molti cercano di trasformare la propria vita mediante i propri sforzi e una forza di volontà carnale, ma nessuno sforzo può attuare il tipo di trasformazione di quel giovane – mai! Può avvenire solo quando contempliamo Gesù.

Gesù disse: "Dimorate in me e io dimorerò in voi".<sup>2</sup> È il segreto della trasformazione di una vita: Gesù che abita dentro di voi e vive la sua vita in voi. È Lui che opera la trasformazione e cambierà la vostra vita in meglio, se gliene darete l'opportunità.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886–1968) ERA UNA PREDICATRICE ED EVANGELIZZATRICE AMERICANA. ■



Se non hai ancora chiesto a Gesù di aiutarti a cambiare in meglio la tua vita, puoi farlo adesso. Basta che tu faccia una semplice preghiera come questa:

*«Gesù, voglio condividere la mia vita con Te. Ti prego, vieni dentro di me e trasformami in una persona nuova.»*<sup>3</sup>

Tutto quel che so è che funziona. Non solo ha funzionato per me, ma l'ho visto funzionare letteralmente per migliaia di persone. Ho visto la trasformazione sul viso della gente quando riceve Cristo. Ho visto su di esse lo splendore, la luce.

—Joyce Meyer (n. 1943)

Lo stesso Gesù che trasformò l'acqua in vino può trasformare la tua famiglia, la tua vita e il tuo futuro. Si occupa ancora di fare miracoli e la sua occupazione consiste nel trasformare la gente.

—Adrian Rogers (1931–2005)

1. 2 Corinzi 3,18 NLT  
2. Giovanni 15,4  
3. Vedi Romani 12,2.

MOMENTI DI QUIETE  
ABI MAY

# Semafori

## NESSUNA CITTÀ NEL MONDO SVILUPPATO POTREBBE FUNZIONARE SENZA SEMAFORI.

Non sono barriere fisiche, ma i guidatori scelgono di esercitare autocontrollo e, per la maggior parte, seguono le loro istruzioni: fermarsi con il rosso, fare attenzione con il giallo e passare con il verde. L'automobilista che ignora il rosso mette a repentaglio la propria vita e quella degli altri, mentre seguendo quel semplice codice di colori accresce le possibilità di tutti di raggiungere la loro destinazione sani e salvi.

Lo stesso vale per la vita.

### ● ROSSO

Lavatevi, purificatevi, togliete davanti ai miei occhi la malvagità delle vostre azioni; smettete di fare il male. —*Isaia 1,16 NR*

Zaccheo era un esattore delle tasse, un lavoro che non è mai stato ben visto; per di più, l'onestà non era in cima alla sua lista di priorità. Ciononostante, fece uno sforzo per andare a sentire quel che aveva da dire Gesù e a sua volta Gesù fece lo sforzo di andare a fargli visita. Zaccheo capì benissimo il messaggio: doveva smettere di falsificare i registri e d'imbrogliare la gente che era obbligata a pagargli le tasse. Smise immediatamente, fece una promessa e restituì più di quanto avesse rubato.<sup>1</sup>

Dio vuole che io smetta di fare qualcosa? Un peccato, una cattiva abitudine? Forse si tratta di fumare o di mangiare troppo; forse giocare al computer fino a tarda notte; forse è ribattere con impazienza a un familiare o un collega; forse semplicemente lasciare le luci accese e sprecare elettricità.

Avvicinatevi a Dio, ed Egli si avvicinerà a voi. Pulite le vostre mani, o peccatori; e purificate i vostri cuori, o doppi d'animo. —*Giacomo 4,8 NR*

*Mio Dio, aiutami a notare i segnali rossi nella mia vita e a fermarmi quando una cosa non va bene per me o per gli altri, oppure non fa piacere a Te.*

### ● GIALLO

Il saggio teme, ed evita il male; ma lo stolto è arrogante e presuntuoso. —*Proverbi 14,16 NR*

Il giallo può avere significati diversi in momenti diversi, ma l'idea di una luce gialla intermittente è: «Stai attento, sei sicuro che devi proseguire?»

Una donna nella miseria più cupa stava per cucinare quel poco che restava del suo cibo. Era l'ultimo pasto per lei e per suo figlio, ma arrivò il profeta Elia che le chiese di dargli da mangiare.

1. Vedi Luca 19,2-10.

5. Vedi Luca 17,12-14.

2. Vedi 1 Re 17,8-16.

6. Vedi Matteo 10,7 NR

3. Vedi Salmi 143,8.

7. Matteo 9,35

4. Vedi Matteo 20,6-7.

8. Vedi Giacomo 2,15-16.



Dargli quel che restava del suo cibo? Indubbiamente si fermò a pensarci su. Alla fine decise di confidare in Dio e nutrire prima il profeta. Come risultato di quel gesto, la sua riserva di cibo fu miracolosamente moltiplicata e la sua famiglia sopravvisse alla carestia.<sup>2</sup>

Non sempre è possibile prevedere il risultato delle nostre decisioni. Questo fa parte del mistero della vita. Quello che possiamo fare è esercitare cautela, valutare le opzioni, considerare le conseguenze e pregare che Dio ci guidi. Ricevere indicazioni da Dio potrebbe richiedere del tempo; raramente riceviamo le risposte in un lampo.

Molti fiori si aprono al sole, ma solo uno lo segue costantemente. Cuore mio, sii un girasole, non solo aperto a ricevere le benedizioni di Dio, ma costantemente attento a Lui.

—Jean Paul Richter (1763–1825)

*Mio Dio, aiutami a essere prudente. Guidami per sapere che via devo seguire, perché innalzo la mia anima a Te.*<sup>3</sup>

### ● VERDE

Andate dunque. —Matteo 28,19

Verde. È ora di andare. Si parla molto di «andare», nel Vangelo. Gli operai sono inviati nella vigna,<sup>4</sup> i lebbrosi appena guariti sono mandati al tempio,<sup>5</sup> i discepoli sono inviati a predicare e insegnare.<sup>6</sup> Gesù stesso era sempre in movimento: «Gesù percorreva tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, predicando il Vangelo del regno e guarendo ogni malattia e ogni infermità». Non era un'attività fatta tanto per tenersi occupato, ma aveva uno scopo e un significato.

Dio ci chiama all'azione. La nostra reazione al bisogno intorno a noi non dovrebbe essere soltanto comprensione, ma movimento.<sup>8</sup>

Quando andrete a destra o quando andrete a sinistra, le tue orecchie udranno dietro a te una voce che dirà: «Questa è la via; camminate per essa». —Isaia 30,21

La forza e la felicità di un uomo consistono nello scoprire da che parte va Dio e andare nella stessa direzione. —Henry Ward Beecher (1813–1887)

Non possiamo vivere soltanto per noi stessi. Mille fibre ci collegano al nostro prossimo; e insieme a quelle fibre, come fili di comprensione, le nostre azioni si muovono come cause e ritornano a noi come effetti. —Herman Melville (1819–1891)

*Mio Dio, aiutami a non tirarmi indietro quando è il momento di aiutare gli altri. Aiutami a procedere con fede. Amen.*

ABI MAY È UN'EDUCATRICE E UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE; VIVE IN GRAN BRETAGNA. ■



DA GESÙ CON AMORE

# IL VANTAGGIO DI AVERE GESÙ

Alcune persone hanno molta forza di volontà o molto autocontrollo per loro stessa natura, ma non è così per tutti. Se ti è difficile tener fede a un proposito fatto, sviluppare una routine stabile, o formare un'abitudine nuova, ho una buona notizia per te: con Me nella tua vita hai un vantaggio speciale.

Il mio Spirito può operare nella tua vita in molti modi diversi, tra i quali darti la forza di manifestare più autocontrollo. La chiave per avere quest'aiuto è la preghiera.

Il primo motivo è che quando preghi, Io mi metto all'opera. In un modo o nell'altro, e magari inaspettatamente, farò qualcosa per rispondere alla tua preghiera.

Il secondo motivo è che chiedere il mio aiuto per una certa situazione ti fornisce la mia conoscenza e la mia saggezza, facendoti vedere la situazione da una prospettiva più chiara.

E da ultimo, quando preghi posso mostrarti ciò che puoi fare per raggiungere il tuo obiettivo. Sono una persona molto pratica, ti conosco e so come funziona la tua testa, così chi meglio di Me può darti idee e suggerimenti su cosa fare per osservare i tuoi propositi o riuscire a rispettare una buona abitudine?

Anche se hai il vantaggio di avere Me, dovrai sempre fare la tua parte. Non ti allaccerò le scarpe per farti uscire a fare jogging. Non butterò via i dolci che hai comprato dopo esserti proposto di tagliare il consumo di zuccheri. Tuttavia posso aiutarti a trovare la chiave speciale, la spinta, la motivazione per darti una mano a fare quello che devi e a non fare quello che devi smettere di fare. Dovrai sempre affrontare le normali battaglie umane, ma con il vantaggio di avere me al tuo fianco potrai affrontarle con una risolutezza che va oltre i poteri dell'uomo.