

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 12 • Numero 1

PAGINE BIANCHE IN UN LIBRO APERTO

La possibilità di cominciare
daccapo

Il viaggio verso la semplicità

Pensa in piccolo

La mia «bambola cinese»

Speranza per il futuro



L'ANGOLO DEL DIRETTORE NUOVI INIZI

L'arrivo dell'anno nuovo è un ottimo momento per valutare quello che abbiamo realizzato nei dodici mesi scorsi, per ringraziare Dio per le benedizioni che ci ha dato e per preparare il cuore e la mente per tutto quello che incontreremo nell'anno appena iniziato.

Molti approfittano anche di questo nuovo inizio per fare i loro buoni propositi per migliorare il loro carattere, la loro salute, la loro forma, le loro conoscenze o le circostanze in cui si muovono. Dio vuole che esaminiamo regolarmente la nostra vita e cerchiamo di diventare persone ogni giorno migliori. «Esaminiamo la nostra condotta, valutiamola, e torniamo al Signore».¹

Anche Dio ha i suoi buoni propositi e per nostra fortuna di solito sono cose buone per i suoi figli: «Il Signore ti guiderà sempre, ti sazierà nei luoghi aridi, darà vigore alle tue ossa»,² per esempio.

Se per te mantenere i tuoi propositi è difficile, sappi che non sei l'unico. Una ricerca dell'Università di Scranton suggerisce che solo l'otto per cento delle persone raggiunge gli obiettivi impostisi per l'anno nuovo.³ Nel mio caso, solitamente succede che ciò che vorrei realizzare o cambiare è così grandioso che non mi sento mai pronto a cominciare; o, al contrario, è così insignificante che lo rimando, pensando di farlo qualche altra volta. Recentemente, però, qualcuno ha portato alla mia attenzione un articolo che parla di avere obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e vincolati a una scadenza fissa. Il mio primo buon proposito di quest'anno è di provare a farlo.

Ma che dire di Dio? Qualche volta forse non riesce a rispettare i suoi propositi? Grazie al cielo non succede. Come disse Giosuè: «Di tutte le buone parole che il Signore aveva dette alla casa d'Israele non una cadde a terra: tutte si compirono».⁴

Auguri per il vostro 2014 — e che possa essere colmo di promesse divine mantenute!

S. K.
Direttore editoriale

1. Lamentazioni 3,40 NR
2. Isaia 58,11 NR
3. Fonte: <http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>
4. Giosuè 21,45 Nr

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
contatto@activated.org

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

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.

ALLA RICERCA DI EBENEZER

ROSANE PEREIRA



VERSO LA FINE DELL'ANNO SCORSO, ero tormentata dalla parola "Ebenezer". Tutto è cominciato quando l'ho sentita in un podcast cristiano, senza che ne venisse chiarito il significato. La parola mi rimase in mente per alcuni giorni e mi chiesi dove l'avevo già sentita. I miei figli la identificarono come l'insolito nome del personaggio di Charles Dickens, Scrooge, nel famoso racconto *Cantico di Natale*, ma non era quello l'Ebenezer che cercavo.

Quel nome misterioso saltò fuori di nuovo quando andai a trovare mia figlia durante le vacanze. Era scritta a caratteri cubitali sull'insegna di un negozio aperto da poco nella piazza del villaggio. "Ebenezer" sembrava apparire tutt'intorno a me, ma di chi si trattava?

La risposta giunse mentre ascoltavo un'altra trasmissione ispirante. Improvvisamente il conduttore menzionò quella parola, aggiungendo il riferimento a un versetto biblico: 1 Samuele capitolo 7. Andai a cercarlo immediatamente e scoprii che in quel passo il profeta Samuele erige una pietra in mezzo a due luoghi, Mizpa e Sen, dopo che il suo popolo aveva vinto una grande battaglia. Alla pietra fu dato il nome di — avete indovinato — Ebenezer, che vuol dire «pietra di soccorso», in ricordo e riconoscenza per l'aiuto divino. E così si rivelò che «Ebenezer» non era un «chi» ma un «che cosa».

Posso immaginarmi in cima a quella grande pietra. Da una parte l'anno appena terminato, con i suoi ostacoli, le sue battaglie, le vittorie e le gioie. Le rivedo dal mio punto d'osservazione e il mio cuore si

riempie di lodi per il Signore.

Dall'altra parte l'anno nuovo, pieno di misteri ancora da scoprire. Sono in trepidante attesa. Se Dio mi ha sempre aiutato in passato, certamente lo farà anche in futuro!

Quest'anno, ogni volta che incontrerò una difficoltà o un dispiacere, mi sforzerò di fare affidamento su Ebenezer, la pietra di soccorso, la pietra della speranza. Farò il proposito di affrontare questo nuovo anno con l'aspettativa di un futuro radioso come le promesse di Dio! Per dirla come Davide: «Alzo gli occhi verso i monti... Da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto vien dal Signore, che ha fatto il cielo e la terra».¹

ROSANE PEREIRA È INSEGNANTE D'INGLESE E SCRITTRICE; VIVE A RIO DE JANEIRO, IN BRASILE, E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

1. Salmi 121,1-2 NR

PROSPETTIVE PER L'ANNO NUOVO

JULIANA CONNOLLY



CHE ANNO PAZZO, QUELLO CHE È APPENA PASSATO! Nello spazio di dodici mesi ho lasciato un lavoro che facevo da cinque anni, mi sono trasferita in un paese nuovo, ho avuto una serie di alti e bassi emotivi, ho passato molte notti insonni e piene di preoccupazioni e via di seguito...

Lo ammetto, a volte è stata dura, ma adesso, con il senno di poi, vedo le cose in maniera un po' diversa. È vero che ho lasciato un lavoro, ma ora ho una posizione nuova e migliore. Sì, mi sono spostata lontano dai vecchi amici, ma ho allargato i miei orizzonti e ho già molti amici e amiche qui dove mi trovo adesso. Le mie emozioni hanno sicuramente avuto alti e bassi, ma è anche stata un'esperienza piena di lezioni. Forse l'anno scorso ho avuto un sacco di preoccupazioni, ma eccomi qui, sana e salva, all'alba di un anno nuovo.

Per me, l'inizio di un anno nuovo ha sempre rappresentato un momento di riflessione e di valutazione dell'anno appena passato; e ho imparato ad apprezzare la mia analisi di fine anno. Con il passar del tempo, le prospettive cambiano, le questioni importanti si riducono a niente, le paure si dissolvono e le ferite guariscono. Forse il conciso detto «dar tempo al tempo» contiene davvero una verità.

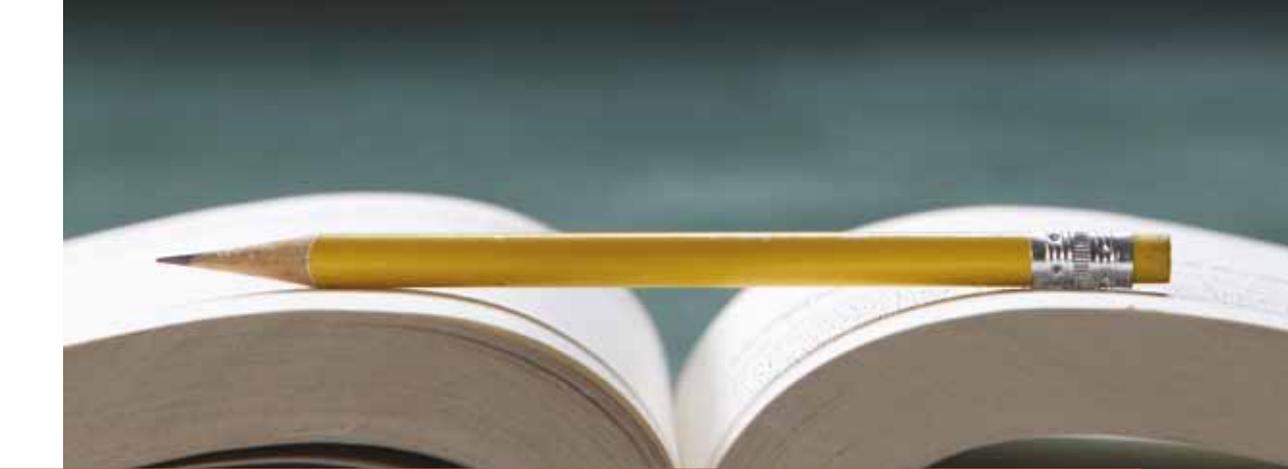
A parte il fatto che dà prospettiva alla vita, penso che un secondo e grande vantaggio del riandare indietro con il pensiero, sia la possibilità di identificare che cosa vorrei fare in modo diverso quest'anno. Questa volta, due cose sono risaltate:

1) Voglio avvicinarmi di più a Dio e voglio che sia Lui la persona a cui mi rivolgo quando ho bisogno aiuto. Voglio avere la calma fiduciosa che vedo nelle persone che hanno imparato l'arte di dipendere da Dio.

2) Voglio pensare di meno a me stessa. L'anno scorso ho passato troppe ore a preoccuparmi di me. Invece voglio dedicare più tempo e più energie agli altri e alle cose più importanti.

Non so che cosa mi porterà quest'anno. Sono sicura che includerà sorprese, gioie, dolori — e molto probabilmente anche notti insonni. Ma se potrò implementare questi due propositi anche solo un po'; se in mezzo ai momenti più turbolenti che quest'anno può portare riuscirò a ricordare che la mia prospettiva probabilmente cambierà entro qualche mese; se riuscirò a tenere in mente Dio e gli altri, dovunque io sia o qualsiasi cosa faccia, allora so che quest'anno sarà un successo!

JULIANA CONNOLLY VIVE AD AUSTIN, IN TEXAS, ED È UNA CONSULENTE DI RICERCA E PRODUZIONE PER LA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



PAGINE BIANCHE IN UN LIBRO APERTO

Apriremo il libro. Le sue pagine sono bianche. Saremo noi a inserire le parole. Il libro si chiama Opportunità e il suo primo capitolo è il primo giorno dell'anno. —*Edith Lovejoy Pierce (1904–1983)*

La speranza sorride dalla soglia dell'anno nuovo, sussurrando: «Sarà più felice». —*Alfred Tennyson (1809–1892)*

No, non è l'inizio di un capitolo nuovo della mia vita; è l'inizio di un libro nuovo! Quel primo libro è già chiuso, finito e gettato in mare; il libro nuovo è appena aperto, appena cominciato! Guarda, è la prima pagina! Ed è così bella! —*C. JoyBell C.*

Dobbiamo aver fiducia nel lungo anno che ci viene offerto, nuovo, intoccato, pieno di cose che non sono mai state. —*Rainer Rilke (1875–1926)*

Il nuovo anno si presenta a noi come il capitolo di un libro, in attesa di essere scritto. Possiamo contribuire a raccontare quella storia ponendoci degli obiettivi. —*Melody Beattie (n. 1948)*

Passiamo il capodanno a camminare nella nostra vita, stanza per stanza, facendo un elenco dei lavori da fare e delle crepe da riempire. Forse quest'anno, per maggior equilibrio, dovremmo percorrere quelle stanze, non alla ricerca di difetti, ma di possibilità. —*Ellen Goodman (n. 1941)*

L'aspetto più bello del tempo è che non puoi sprecarlo in anticipo. L'anno, il giorno, la prossima ora, sono a tua disposizione, perfetti, incontaminati, come se non avessi mai dilapidato un singolo momento della tua vita. Puoi voltare pagina ogni ora, se scegli di farlo. —*Arnold Bennett (1867–1931)*

Ogni giorno è una pagina bianca nel diario della vita. Il segreto del successo è trasformare quel diario nella storia migliore che ti sia possibile. —*Douglas Pagels*

Lo scopo del Capodanno non è avere un anno nuovo, ma avere un'anima nuova e un naso nuovo; piedi nuovi, spina dorsale nuova, orecchie nuove e occhi nuovi. Se un uomo non affronta le cose partendo dall'inizio, di sicuro non farà niente d'efficace. —*G. K. Chesterton (1874–1936)*

Le parole dell'anno scorso appartengono alla lingua dell'anno scorso mentre quelle dell'anno prossimo sono in attesa di un'altra voce. —*T. S. Eliot (1888–1965)*

Facciamo un brindisi per l'anno nuovo e per un'altra opportunità di fare la cosa giusta. —*Oprah Winfrey (n. 1954)* ■



La mia BAMBOLA cinese

BONITA HELE

QUANDO ERO PICCOLA, vivevamo vicino a un ostello che ospitava studenti universitari; alla fine dell'anno scolastico gli studenti buttavano via o rivendevano tutto quello che non volevano riportare a casa.

Un giorno mio fratello mi portò a casa una pianta di emerocallide, di una varietà chiamata «bambola cinese». Mia madre, che ha il pollice verde, disse che era stata una scoperta fortunata. La misi in camera mia e ogni tanto la spostavo in terrazza per farle prendere un po' di sole. Dopo alcuni mesi, le sue foglie cominciarono ad appassire e a cadere. Chiesi a mia madre cosa poteva essere successo e lei rispose che secondo lei era entrata in letargo. Una pianta senza foglie non m'interessava proprio, così la misi in giardino con le altre piante di mia madre, dove rimase un bel po' di tempo, spoglia e

abbandonata.

Un giorno la mamma si presentò in camera mia con una pianta. Sì, era proprio la mia «bambola cinese», con alcune gemme sulla punta degli steli. Nelle settimane successive le gemme si trasformarono in nuove foglie e alla fine la mia pianta rifiorì. Questo ciclo continuò per anni.

Qualche tempo dopo, quando me ne andai di casa, lasciai la «bambola cinese» a mia mamma e al suo pollice verde. Una volta lei mi scrisse: «Pensavo che la tua bambola cinese avesse finito per morire. Stavo quasi per buttarla via, ma poi... sai come mi dispiace buttare via una pianta. Ho aspettato un po' e alla fine è rifiorita più bella che mai».

La primavera successiva andai a trovare mia mamma. Adesso che i figli erano usciti di casa aveva

più tempo per il giardinaggio e il giardino era bellissimo, pieno di roseti profumati e di pergolati e graticci coperti di fiori. E trapianata in un vaso più grande, c'era la mia «bambola cinese», alta oltre un metro.

All'inizio dell'anno nuovo alcune cose sembrano entrate in letargo – alcuni sogni e alcune speranze – ma con il sole caldo dell'amore divino, l'acqua della sua Parola e un po' della sua tenera cura amorevole, rifioriranno quando Lui lo riterrà opportuno. Se fa rifiorire una semplice pianta e la rende ogni anno più forte, quanto più possiamo aspettarci che lo faccia per noi, che ama così tanto e per cui ha creato tutto il resto.

BONITA HELE È UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■



EVELYN SICHROVSKY

ALBA di un anno nuovo



ERA UN'ALBA BELLISSIMA. La luce pallida dell'aurora si era trasformata in un radioso bagliore dorato, baciando le nuvole con tocchi di rosa e arancione, mentre annunciava l'arrivo di un anno nuovo. Ma i sentimenti idilliaci erano ben lontani dalla mia mente. Mentre osservavo i raggi di sole danzare sul mio letto d'ospedale, riandavo con il pensiero agli avvenimenti che mi avevano portato lì. Due sere prima avevo improvvisamente sentito un dolore lancinante alla parte inferiore del mio addome. Mi avevano portato al pronto soccorso, dove avevano effettuato un intervento d'urgenza per asportare una ciste cancrenosa che si era rotta.

Nelle prime ventiquattr'ore dopo l'intervento ero troppo scossa

per pensare chiaramente, ma con la diminuzione del dolore e dello shock, fui assalita da domande. Mi sentivo confusa, scoraggiata e spaventata.

Fu allora che notai un paio di uccellini che si erano alzati in volo nella luce dell'alba e mi ricordai del versetto: «Due passeri non si vendono forse per un soldo? Eppure neanche uno di essi cadrà a terra senza che il Padre vostro lo voglia. Quanto a voi, perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati; non abbiate dunque timore: voi valete più di molti passeri!»¹ Era un sollievo ricordarsi che la mia vita riposa nelle mani di Dio e che Lui sarà sempre qui per aiutarmi, sorreggermi e guidarmi, qualsiasi cosa succeda. «Io sono il Signore tuo Dio che ti tengo per la destra e ti dico: Non temere, io ti vengo in aiuto».²

Quello fu un anno indimenticabile. L'intervento fu il primo di molti

problemi di salute nelle settimane e nei mesi successivi, tuttavia sentivo Gesù sempre al mio fianco, che mi consolava, mi dava grazia e forza, e mi ricordava il suo amore e la sua attenzione continua. Le difficoltà furono bilanciate da innumerevoli belle esperienze, benedizioni e gioie, che intensificarono la mia riconoscenza per la vita e per Colui che fa tutte le cose bene.³

All'alba di un anno nuovo, ripenso a quella mattina di Capodanno all'ospedale. Il ricordo mi assicura che il mio futuro, anche se ignoto a me, è ben noto a Lui. Con la mia mano nella sua e gli occhi puntati sulle sue promesse, posso confidare in Lui per l'anno in arrivo.

EVELYN SICHROVSKY È UNA STUDENTESSA INGLESE IMPEGNATA NEL VOLONTARIATO, VIVE CON LA SUA FAMIGLIA IN TAIWAN. ■

1. Matteo 10,29.31 CEI

2. Isaia 41,13 CEI

3. Vedi Marco 7,37.



L'EQUAZIONE del CAMBIAMENTO

MARIA FONTAINE, TESTO ADATTATO

QUESTA È UN'EPOCA DI GRANDI CAMBIAMENTI NEL MONDO: tecnologici, economici, religiosi, politici, commerciali e ambientali. Se ne vedono i risultati nei governi, nelle organizzazioni e nella vita delle persone e delle famiglie. Il cambiamento tocca ogni sfera della società.

Molti, da personalità religiose a guru del rendimento industriale, da life coach a leader politici, si sono resi conto dei vantaggi del cambiamento ed esaltano la flessibilità. Tutti sanno che è una cosa difficile da affrontare, ma quando si analizzano le difficoltà e i benefici portati dal cambiamento,

quasi tutti si trovano d'accordo che ne vale la pena.

Tanti benefici che ricaviamo dai cambiamenti nella vita dipendono da come li vediamo e se li accettiamo o no. Come sempre, il nostro atteggiamento è un fattore essenziale, che può fare la differenza tra il successo a dispetto delle difficoltà o la sconfitta. La vita è un percorso e il cambiamento, anche quando è grande, fa parte della sua "equazione". Seguendo il Signore e leggendo la sua Parola, scopriremo che la fede può aiutarci nei momenti difficili, anche nei cambiamenti più dolorosi.

Alcuni fattori importanti che

mi sono serviti a sviluppare un atteggiamento positivo sono:

Cercare di anticipare i buoni risultati del futuro. Dato che spesso non è possibile fermare il cambiamento – e se ci proviamo ne veniamo travolti – ho scoperto che la cosa migliore da fare è accettarlo e "seguire la corrente". Essere positivi può fare la differenza tra stare a galla e affondare.

Chiedere a Dio di aiutarmi a vedere i benefici dei cambiamenti che permette nella mia vita.

Quando gli chiedo la comprensione e la saggezza necessarie a ricavare il meglio da questi cambiamenti, Lui mi parla e mi dà le



I nostri giorni sono un caleidoscopio. Ad ogni istante avviene un cambiamento. —*Henry Ward Beecher (1813–1887)*

O Signore, nonostante gli anni cambino, facci trovare riposo nella tua immutabilità eterna. Aiutaci ad affrontare questo nuovo anno con audacia, con la fede che, nonostante i cambiamenti della vita, Tu sei sempre lo stesso e ci guidi con la tua saggezza, proteggendoci con il tuo amore; per mezzo del nostro Salvatore Gesù Cristo.

—*William Temple (1881–1944)*

Non esiste niente di permanente, tranne il cambiamento.
—*Eraclito (540–480 a.C.)*

I Cristiani non dovrebbero limitarsi a sopportare i cambiamenti, e nemmeno ad approfittarne, ma causarli. —*Harry Emerson Fosdick (1878–1969)*

Il cambiamento è un catalizzatore del progresso. Spesso è più facile continuare ad andare avanti come al solito, invece di cambiare. I cambiamenti richiedono tempo ed energie, ma quelli buoni portano vantaggi alla fine.

—*Segreti per il successo*¹

C'è chi in mezzo ai cambiamenti resta sempre forte e saldo, c'è chi abbraccia il futuro, il presente ed il passato: Gesù è il primo, Gesù è l'ultimo, in Lui confida per il futuro, a Lui affida tutto il passato; a Lui, a Cristo, Rocca eterna, primo e ultimo nei tempi.
—*Albert Benjamin Simpson (1843–1919)*

1. *Segreti per il successo* è pubblicato da Produzioni Aurora ed è disponibile qui: <http://www.progettoaurora.net/segretiperilsuccesso/index.html>

risposte necessarie.

Rendermi conto che a volte le cose più difficili che devo affrontare sono quelle che a lungo andare mi goveranno di più.

Può essere difficile ricordarmelo quando mi trovo in una situazione difficile, ma a volte devo semplicemente “tener duro”, sapendo che una volta passata la tempesta il sole uscirà di nuovo e vedrò tutto sotto una luce nuova.

Comunicare spesso con il Signore per trarre incoraggiamento e guida dalla sua Parola, meditando, pregando e così via. Per quanto il cambiamento possa essere destabilizzante, Dio rimarrà

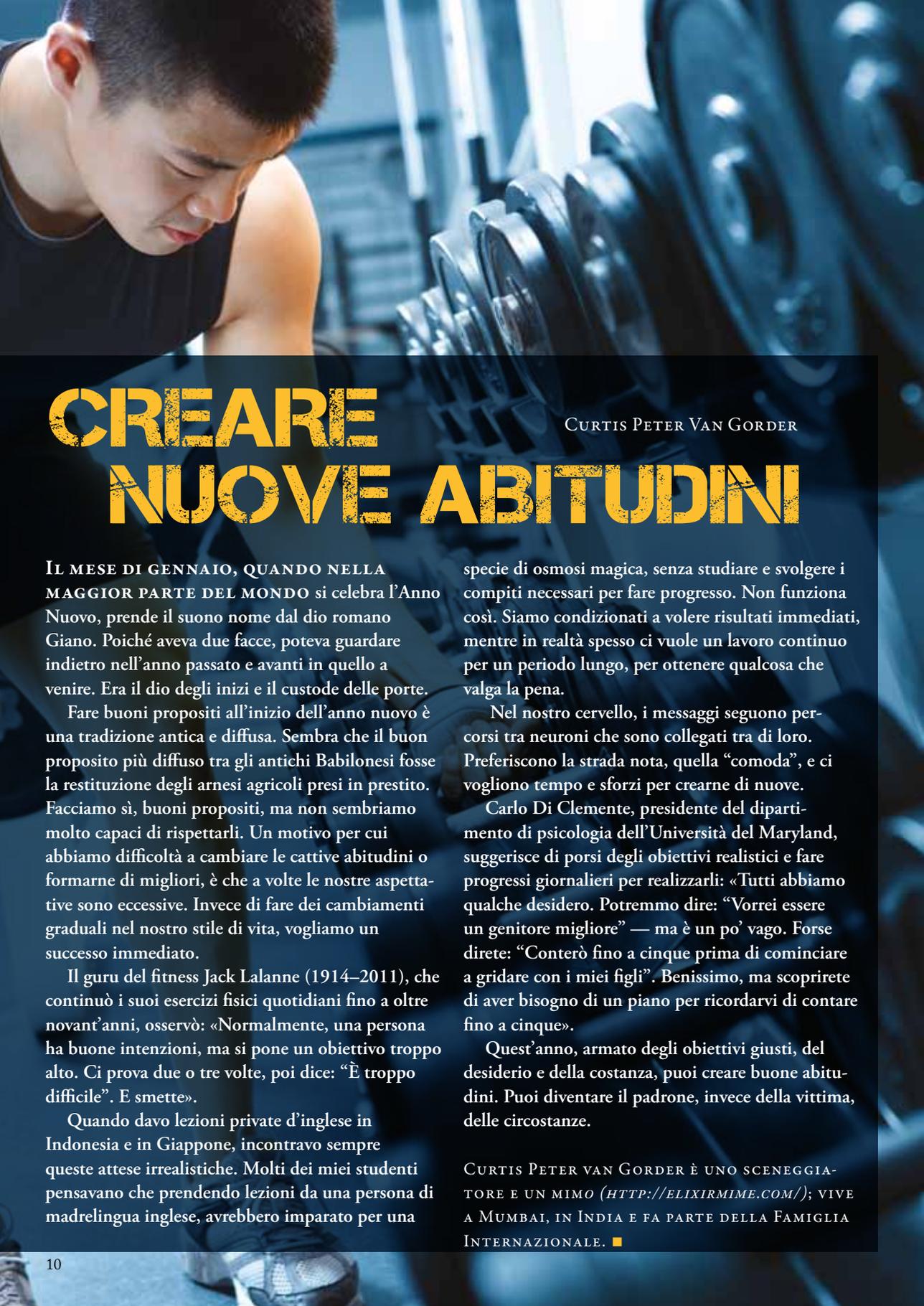
sempre la nostra ancora e la sua Parola ci darà la fede che renderà più agevole il cammino.

Ricordare che Dio mi ama e si preoccupa di me, della mia felicità e del mio benessere. Nel suo grande e compassionevole amore per me, a volte deve permettere nella mia vita qualcosa che non sembra “buono”, ma che in realtà può rivelarsi un’esperienza molto vantaggiosa. Non è facile credere che Lui possa manifestare il suo amore mediante circostanze difficili e avere la fede che anche le situazioni “brutte” possono essere “buone”, ma ho scoperto che, se lo accetto, mi è più facile sentirmi

tranquilla e a mio agio con i cambiamenti.

A volte il Signore non può portare nella nostra vita le cose buone che vorrebbe, senza farci passare momenti burrascosi. Quindi, se senti i flutti abbattersi su di te, confida in Lui e abbi fede che sa quello che sta facendo. Desidera solo il meglio per noi.

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

A young man with short dark hair, wearing a black tank top, is looking down at a dumbbell in a gym. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment. The text is overlaid on the image.

CREARE NUOVE ABITUDINI

CURTIS PETER VAN GORDER

IL MESE DI GENNAIO, QUANDO NELLA MAGGIOR PARTE DEL MONDO si celebra l'Anno Nuovo, prende il suono nome dal dio romano Giano. Poiché aveva due facce, poteva guardare indietro nell'anno passato e avanti in quello a venire. Era il dio degli inizi e il custode delle porte.

Fare buoni propositi all'inizio dell'anno nuovo è una tradizione antica e diffusa. Sembra che il buon proposito più diffuso tra gli antichi Babilonesi fosse la restituzione degli arnesi agricoli presi in prestito. Facciamo sì, buoni propositi, ma non sembriamo molto capaci di rispettarli. Un motivo per cui abbiamo difficoltà a cambiare le cattive abitudini o formarne di migliori, è che a volte le nostre aspettative sono eccessive. Invece di fare dei cambiamenti graduali nel nostro stile di vita, vogliamo un successo immediato.

Il guru del fitness Jack Lalanne (1914–2011), che continuò i suoi esercizi fisici quotidiani fino a oltre novant'anni, osservò: «Normalmente, una persona ha buone intenzioni, ma si pone un obiettivo troppo alto. Ci prova due o tre volte, poi dice: "È troppo difficile". E smette».

Quando davo lezioni private d'inglese in Indonesia e in Giappone, incontravo sempre queste attese irrealistiche. Molti dei miei studenti pensavano che prendendo lezioni da una persona di madrelingua inglese, avrebbero imparato per una

specie di osmosi magica, senza studiare e svolgere i compiti necessari per fare progresso. Non funziona così. Siamo condizionati a volere risultati immediati, mentre in realtà spesso ci vuole un lavoro continuo per un periodo lungo, per ottenere qualcosa che valga la pena.

Nel nostro cervello, i messaggi seguono percorsi tra neuroni che sono collegati tra di loro. Preferiscono la strada nota, quella "comoda", e ci vogliono tempo e sforzi per crearne di nuove.

Carlo Di Clemente, presidente del dipartimento di psicologia dell'Università del Maryland, suggerisce di porsi degli obiettivi realistici e fare progressi giornalieri per realizzarli: «Tutti abbiamo qualche desiderio. Potremmo dire: "Vorrei essere un genitore migliore" — ma è un po' vago. Forse direte: "Conterò fino a cinque prima di cominciare a gridare con i miei figli". Benissimo, ma scoprirete di aver bisogno di un piano per ricordarvi di contare fino a cinque».

Quest'anno, armato degli obiettivi giusti, del desiderio e della costanza, puoi creare buone abitudini. Puoi diventare il padrone, invece della vittima, delle circostanze.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E UN MIMO ([HTTP://ELIXIRMIME.COM/](http://elixirmime.com/)); VIVE A MUMBAI, IN INDIA E FA PARTE DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

STABILIRE OBIETTIVI... E RAGGIUNGERLI.

IRA SHARMA

ALCUNE PERSONE SONO RIMASTE COSÌ SCORAGGIATE DAGLI INSUCCESSI INCONTRATI NEL TENTATIVO DI RAGGIUNGERE I LORO OBIETTIVI, CHE HANNO RINUNCIATO DEL TUTTO AD AVERNE, per non essere delusi da un fallimento «inevitabile». Sono disponibili molti consigli su questo argomento e non c'è niente di difficile o misterioso nello stabilire e raggiungere degli obiettivi.

Ecco cinque semplici passi da seguire per avere successo:

PRIMO PASSO:

A cosa miri? Scriviti gli obiettivi per quest'anno. Limita la lista a poche priorità essenziali; se sono troppe, rischi di perdere concentrazione e sprecare energie.

SECONDO PASSO:

Fai dei passi, anche enormi e apparentemente pazzi, per raggiungere gli obiettivi. La cosa importante è iniziare il processo. Puoi fare modifiche in seguito.

Cerca di concentrarti sulle azioni che ti avvicineranno a più di un obiettivo. Per esempio, portare i bambini in piscina o andare in bicicletta con tuo marito o tua moglie aiuta a restare in forma e anche a passare tempo con la famiglia.

TERZO PASSO:

Persisti. Probabilmente fallirai periodicamente, ma non cedere: raccogli i



pezzi e ricomincia! Anzi, se non sbagli mai probabilmente gli obiettivi sono troppo facili e vanno rivisti.

QUARTO PASSO:

Divertiti! Goditi l'impresa! Può essere difficile combattere le paure e i punti deboli per raggiungere gli obiettivi, ma dà anche una grande soddisfazione. Gran parte del piacere di correre una maratona consiste nella sfida. Fai del raggiungimento degli obiettivi lo «sport estremo» della tua vita.

QUINTO PASSO:

Controlla i tuoi progressi su base giornaliera, settimanale e mensile. Se fai sul serio, ci metterai impegno. Se è necessario, sii disposto a ridefinire gli obiettivi o le azioni necessarie a raggiungerli, ma sta' attento a non annacquare l'originale!

IRA SHARMA VIVE IN INDIA ED È UN IMPRENDITORE SOCIALE E GIORNALISTA INDIPENDENTE ■

COMINCIA

Molti falliscono perché non partono nemmeno: non vanno; non superano l'inerzia; non cominciano. —*William Clement Stone (1902–2002)*

L'inizio è la parte più importante di un lavoro. —*Platone (428–348 a.C.)*

Perfettamente imperfetti

JOYCE SUTTIN

QUESTA MATTINA SONO STATA AL MERCATO E HO SCOPERTO CON PIACERE UNA BUONA OFFERTA PER ALCUNI PRODOTTI BIOLOGICI. Quando sono tornata a casa, però, e ho tolto i pomodori dalla borsa, mi sono resa conto che alcuni erano troppo schiacciati per usarli e ho dovuto tagliare via i punti maccati per evitare di far andare a male gli altri. Come si dice, «una mela marcia (o in questo caso un pomodoro) fa marcire tutte le altre».

Mentre controllavo i pomodori, mi sono stupita per tutte le imperfezioni. Ero abituata ad andare in negozio e trovare mucchi di frutta e verdura dall'aspetto perfetto. Comunque, quando ho tagliato un pezzo di pomodoro «imperfetto» e l'ho assaggiato, il suo sapore mi ha stupito. Ho deciso che in questo caso, «imperfetto» può essere decisamente meglio.

Spesso giudichiamo dalle apparenze, ma possono essere ingannevoli. Spesso i prodotti apparentemente perfetti hanno difetti più grandi ma invisibili. Può benissimo darsi che non abbiano punture d'insetto perché sono stati irrorati di prodotti chimici che a lungo andare possono essere peggiori degli insetti. I procedimenti usati per accelerare la crescita probabilmente hanno influenzato anche il loro sapore. Paragonando i pomodori biologici e

imperfetti con quelli apparentemente «perfetti» del supermercato, gli imperfetti sono certamente migliori.

Dio avrebbe potuto creare un mondo perfetto con persone perfette, ma ha dato all'uomo una scelta. Dopo il peccato originale sono entrate nel nostro mondo le imperfezioni e l'uomo ha cominciato a dover affrontare problemi, malattie, insetti e dolore.¹ Tutte queste imperfezioni, però, ci spingono nuovamente tra le braccia del nostro Padre Celeste. Se la strada fosse perfetta e non s'incontrassero difficoltà, non troveremmo mai la via migliore per la Pace Perfetta che Lui sta preparando per noi.

A volte la gente pensa di poter andare avanti senza Dio. Solo quando diamo una buona occhiata alle nostre imperfezioni, possiamo vedere il bisogno di un Salvatore. Allora apriamo il nostro cuore e riceviamo il dono più perfetto di tutti.

Così, datemi imperfezioni nella vita. Datemi i prodotti dall'aspetto strano. Datemi il sentiero roccioso. Datemi tutti i problemi e le debolezze che mi spingono nelle braccia di Dio. Poiché so come sono imperfetta, sono grata di un Salvatore perfetto che mi guarda con occhi pieni d'amore e il cui amore perfetto ha cambiato la mia vita.

JOYCE SUTTIN È INSEGNANTE E SCRITTRICE;
VIVE A SAN ANTONIO, USA. ■

1. Vedi Genesi 3,1-24.



IL VIAGGIO PER LA SEMPLICITÀ

AMANDA WHITE

L'ALTRO GIORNO, MENTRE ANDAVO IN PALESTRA, stavo ascoltando un programma radio cristiano. Ogni giorno fanno agli ascoltatori una domanda a cui bisogna rispondere per telefono o sulla loro pagina di Facebook. L'argomento del giorno era: «Quali sono le cose che non vedi l'ora di avere?»

Le risposte mandate dagli ascoltatori erano semplici ma confortanti. Per esempio, una donna ha detto che non vede l'ora di farsi una tazza di tè alla sera, quando tutti i suoi bambini sono a letto.

Mi ha fatto pensare alle cose semplici della vita. In pratica è quello che non vediamo l'ora avere: le cose piccole. Un abbraccio dopo una giornata lunga. Una tazza di qualcosa di caldo il mattino. Il ritorno del sole dopo un periodo di pioggia, per riuscire a stendere il bucato. Un letto comodo in

cui infilarsi di sera. Una doccia rinfrescante. Un prato rasato da poco. Una cena fuori.

Mi piace vedere queste piccole cose come parte dell'amore di Dio per me, tanto quanto lo sono i grandi doni che offre a volte. Come disse Robert Stevenson: «Le cose migliori della vita sono le più vicine: il respiro del nostro naso, la luce dei nostri occhi, i fiori ai nostri piedi, i doveri che abbiamo di fronte, la via retta davanti a noi. Allora non annaspate per cercare di arrivare alle stelle, ma svolgi il lavoro semplice e normale della vita, man mano che si presenta, sicuro che i doveri quotidiani e il pane quotidiano sono le cose più dolci della vita».

Certo, a volte speriamo in cose grandi e piacevoli, come le prossime vacanze. Spesso però sono le semplici cose quotidiane che ci danno gioia e mettono un

sorriso sulle nostre labbra. Cerco di ricordarmi di pensare di più ad esse, apprezzarle di più, perché vanno facilmente perse nella follia della vita. Non è certamente una constatazione nuova. È soltanto uno di quei principi della vita e della felicità che si sfocano facilmente quando cose più grandi e più stressanti mi ostruiscono la vista o mi pesano addosso.

Ho deciso di cominciare da poco. Ho seguito il consiglio di quella donna alla radio e mi sono presa alcuni minuti la sera, per rilassarmi davanti a una tazza di tè dopo che i bambini erano a letto. Mi sono goduta ogni sorso!

Sto cercando di trovare la semplicità anche nel mio cammino spirituale. Forse le mie cose semplici renderanno felice anche Dio?

AMANDA WHITE FA L'AMMINISTRATRICE A SYDNEY, IN AUSTRALIA. ■

AVANTI E IN ALTO VERSO L'ANNO NUOVO

UN RAPIDO SGUARDO AL PASSATO...

Impara da ieri, vivi per oggi, spera per domani.

—*Albert Einstein (1879–1955)*

Se ti sembra di aver commesso errori, preso svolte sbagliate, perfino fallito miseramente in qualche cosa, sei in buona compagnia. Molti dei grandi eroi della Bibbia hanno fatto le stesse cose, ma hanno imparato dai loro sbagli. Mentre erano seduti in mezzo a sogni infranti e speranze deluse, Dio si è avvicinato e ha dato loro una nuova ragione di vita. È quello che può fare quando rinunciamo ai nostri piani e ai nostri progetti e decidiamo di provare i suoi. Ci dà degli obiettivi per aiutarci a crescere e a muoverci nella direzione giusta; poi ci aiuta a raggiungerli. Affidagli il tuo cuore e la tua vita; lascia che realizzi tutte le cose belle che ha progettato per te.

—*Nana Williams*

Il mondo è un libro e ogni nostro passo volta un'altra pagina. —*Alphonse de Lamartine (1790–1869)*

Un'anziana signora scivolò e cadde su una strada affollata. Parecchi passanti si affrettarono ad aiutarla, ma lei si stava già rialzando.

«Sto bene», li rassicurò. «Cado sempre in avanti, mai indietro».

Quando abbiamo «una caduta», invece di rimuginare sull'errore o sulla ferita, cerchiamo di cadere in avanti, imparando una lezione e guardando verso il futuro.

UNO SGUARDO VERSO L'ALTO...

Possiamo cominciare di nuovo non soltanto all'inizio dell'anno, ma ogni mattina quando ci svegliamo. Abbiamo un'opportunità di cominciare daccapo e di fare le cose nel modo giusto.

—*Segreti per il successo*

Approfittare al meglio del prezioso attimo d'opportunità e afferrare il bene che è a portata di mano, costituiscono la grande arte della vita.

—*Samuel Johnson (1709–1784)*

Vivi ogni momento come se fosse una vita intera, non soltanto una sua parte; goditi il presente e miglioralo, senza desiderare di lanciarti frettolosamente in un altro giorno. —*Jean Paul (1763–1826)*

Tutti portiamo dentro di noi il futuro, le speranze, i sogni, il bene e il male, il potenziale di creare un mondo migliore, se solo facciamo le scelte giuste, se solo siamo disposti a pagarne il prezzo, a individuare una meta e raggiungerla.

Tutti cerchiamo amore, un momento o l'altro, così l'amore verrà da noi. Ma come lo tratteremo quando arriverà? Perché potrebbe arrivare come un principe, una principessa, un mendicante o uno schiavo; splendido e

1. Colossesi 1,11

2. Vedi Filippesi 4,13.

3. <http://www.auroraproduction.com/en/p/moments-morning>



maestoso, o sgradevole e stracciato, privo di rispetto. Anche se alla nascita non possiamo scegliere chi siamo, possiamo sempre scegliere come vivere la nostra vita e che tipo di persona saremo quando il nostro cammino terreno finirà.

—*Colin C. Bell*

Non esitare ad affidare un futuro ignoto a un Dio ben noto.
—*Segreti per il successo*

Sforziamoci di essere come angeli, «rafforzandoci con ogni energia»,¹ camminando nel mondo come conquistatori, capaci di fare ogni cosa in Cristo che ci fortifica.² —
John Trapp (1602–1669)

POI UN PASSO FERMO IN AVANTI

Un insegnante delle elementari portò i suoi allievi nella sala delle assemblee per una lezione diversa dal solito. Ferma davanti agli

scalini che salivano sul palcoscenico, chiese: «Qualcuno è bravo a saltare?»

Tante manine si alzarono.

«Bene», continuò, «Chi di voi sa saltare dal pavimento fino sul palco?»

Questa volta nessuno alzò la mano.

«Io sì», riprese lei, «e adesso vi faccio vedere come». Partendo dal pavimento, saltò sul primo scalino; da lì passò al secondo e così via finché arrivò in cima.

Molte cose si possono fare solo poco per volta, passo dopo passo. Quando un'impresa sembra scoraggiante, o la strada sembra troppo ripida, fai un passo alla volta. —*Abi May*

La fede ci dà il coraggio di affrontare il presente con sicurezza e il futuro con grande speranza.
—*Segreti per il successo*

Sono disposto ad andare da qualunque parte, assolutamente da qualunque parte, basta che sia in avanti. —*David Livingstone (1813–1873)*

Signore, quando ci chiami a vivere e lavorare per te, dacci la saggezza di ricordare che la cosa più importante ai tuoi occhi non è solo l'inizio, ma il fedele proseguimento nell'incarico, finché l'avremo completato al meglio delle nostre capacità e attraverso Gesù Cristo, nostro Signore, che ha dato la vita per noi per portare a termine il tuo lavoro.

—*Sir Francis Drake (c. 1540–1596)*

QUESTO ARTICOLO È BASATO SU PASSI TRATTI DAL LIBRO *MOMENTI NEL MATTINO [MOMENTS IN THE MORNING]*.³ ■

DA GESÙ CON AMORE

SOGNA SOGNI NUOVI

La vita è fatta di tutte le piccole decisioni che prendi ogni giorno. Quelle del passato hanno avuto il loro effetto, ma ogni giorno che arriva puoi ricominciare daccapo. Qualsiasi cosa sia successa finora, hai una possibilità di fare le scelte giuste oggi.

Non sprecare tempo a rivivere il dolore degli errori e delle decisioni sbagliate del passato. Può solo fiaccare la tua forza di fare il bene che puoi fare oggi. Non puoi cambiare il passato, ma il futuro è nelle tue mani, da questo momento, quindi approfitta al massimo del presente.

Impara dagli errori e lasciateli alle spalle. Perdona chi ti ha fatto torto e chiedi perdono a chi hai offeso. Probabilmente non sarà facile, ma non rimandare; fallo oggi. Cerca coraggio e speranza in me, cominciando oggi. Sogna sogni nuovi oggi. Imponiti obiettivi nuovi oggi. Dedica il tuo tempo alle cose che contano oggi. Ama la tua famiglia oggi. Sii un amico, un'amica, oggi. Fa' le cose per bene, cominciando da oggi.

Con il mio aiuto, il tuo futuro può essere pieno di ottime realizzazioni e soddisfazioni che compenseranno tutte le delusioni passate — e comincia tutto oggi.

