

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# CONTATTO

Anno 14 • Numero 4

## BALLA SEGUENDO LA MUSICA

Lasciati andare e divertiti

## Paesaggi che cambiano

Quando il pilota automatico  
non serve

## Passi più brevi, progressi più rapidi

Cambia ritmo



## L'ANGOLO DEL DIRETTORE AFFRONTARE L'IGNOTO – INSIEME

Come la maggior parte della gente, apprezzo la prevedibilità. I cambiamenti possono significare un passo nell'ignoto e la perdita della mia preziosa routine – un'eventualità spaventosa.

Significa anche che devo rinunciare a parte del controllo sulle cose. Anche questo mi spaventa. Per quanto uno si prepari come meglio può, i fattori coinvolti sono così tanti che è impossibile controllarli tutti.

«Il cambiamento arriva sempre con dei regali», scrisse Price Pritchett, ma sono sicuro che a volte tutti ci siamo chiesti se ne valeva la pena e se non sarebbe stato meglio (più facile) rinunciare ad essi invece di dover subire i disagi del cambiamento. D'altra parte, spesso non abbiamo scelta; i cambiamenti hanno un modo tutto loro di arrivare, che li vogliamo o no.

Qualcosa di cui ho fatto esperienza recentemente, però, è che è più facile affrontare un cambiamento quando abbiamo Dio al nostro fianco.

Dio conosce tutto, compreso il futuro. Può prepararci come noi non potremmo mai fare e fa cooperare tutte le cose al nostro bene.<sup>1</sup> Non è mai sorpreso dalle curve nella strada o dai colpi di scena ed è in grado di guidarci e prepararci per quello che ci aspetta, anche se noi non riconosciamo ciò che sta avvenendo.

Dio è in controllo. Sapere che l'Essere che ci ha creato e porterà a termine lo scopo che ha per noi<sup>2</sup> è dalla nostra parte, può essere proprio l'iniezione di fiducia di cui abbiamo bisogno per affrontare quello che ci aspetta. «Se Dio è per noi, chi può essere contro di noi?»<sup>3</sup>

Un'importante consapevolezza che Dio ci aiuta a raggiungere nei momenti di cambiamento è quella dell'amore incondizionato che prova per ciascuno di noi. Quando i cambiamenti sono difficili, spaventosi o dolorosi, Lui rimane al nostro fianco. Il suo amore non vacilla mai. Vuole solo il meglio per noi. Anche se affrontiamo innumerevoli cambiamenti ed esperienze che plasmano e modificano il nostro carattere, Lui rimane costante, solidale e affidabile. È il miglior amico che potremmo avere – e questo non cambierà mai: «Gesù Cristo è lo stesso, ieri, oggi e in eterno».<sup>4</sup>

Il direttore editoriale

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

*Progetto Aurora*  
*Redazione di Contatto*

Casella postale 7  
37069 Villafranca VR

e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)  
[www.progettoaurora.net/contatto](http://www.progettoaurora.net/contatto)

LA RIVISTA È DISPONIBILE IN ALTRE  
LINGUE A QUESTO INDIRIZZO:  
[www.activated.org/en/subscribe](http://www.activated.org/en/subscribe)

E PUOI SEGUIRCI SU:  
[www.activated-europe.com/it/](http://www.activated-europe.com/it/)

---

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

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

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

1. Vedi Romani 8,28.  
2. Vedi Salmi 138,8.

3. Romani 8,31.  
4. Ebrei 13,8.



# PAESAGGI CHE CAMBIANO

JOYCE SUTTIN

**STAVO TORNANDO A CASA IN MACCHINA E HO SBAGLIATO STRADA.** Conosco bene il quartiere e ho svoltato in quella strada migliaia di volte, ma i cambiamenti nel paesaggio mi hanno confuso.

Stavano abbattendo un'area commerciale in disuso e le ruspe avevano lavorato tutta la settimana. Improvvisamente, l'edificio sull'angolo non era più lì e sono passata tranquillamente senza svoltare come al solito. Non mi ero resa conto di com'ero abituata a girare a sinistra dopo quell'edificio.

Ho cominciato a pensare al paesaggio della mia vita e a com'è difficile reagire ai cambiamenti. Mi piace seguire le routine a cui mi sono abituata. Mi piace sapere dove vado. Mi piace viaggiare tranquilla senza doverci pensare tanto. Sono grata per le nuove tecnologie che forniscono indicazioni curva dopo curva quando devo avventurarmi in zone nuove, perché non sempre ho un copilota che legga la cartina e mi aiuti a trovare i cartelli indicatori. Anche la familiarità con l'ambiente, però, può diventare un navigatore satellitare.

Sono cresciuta in campagna e ho imparato a utilizzare come indicazioni alberi e colline invece di cartelli e pali della luce. Molto raramente leggo le indicazioni stradali, tranne quando sono in una zona che non conosco. Mi piace seguire inconsciamente la strada che ho seguito migliaia di volte, guardando il paesaggio intorno a me.

Ci sono stati momenti in cui nella mia vita sono avvenuti cambiamenti improvvisi e il mio paesaggio spirituale è stato rimodellato completamente. Ho dovuto lottare per trovare schemi nuovi e imparare a muovermi nel mio nuovo ambiente. L'unico modo per trovare la strada era ascoltare la voce di Dio, come se fosse un navigatore: «Fra dieci metri svolta a sinistra su Via Roma...»

Dio può guidarci in mezzo ai cambiamenti di paesaggio e portarci a casa anche se le cose sono cambiate. Dobbiamo solo rivolgerci a Lui e chiedergli aiuto; e Lui può indicarci passo dopo passo come arrivare in fondo. Il cambiamento ci costringe a uscire dalla nostra routine, prestare attenzione a dove andiamo e leggere attentamente le indicazioni.

In questo momento il lavoro di demolizione in fondo alla strada sembra estremamente caotico, ma qualcuno sa quel che fa. Qualcuno ha un progetto e alla fine sarò grata di vedere qualcosa di nuovo e migliore nel nostro quartiere. L'unico modo di avere dei miglioramenti è fare dei cambiamenti. Nel frattempo, devo stare un po' più attenta quando torno a casa in auto e ricordarmi dove svoltare. Basta affidarmi al «pilota automatico».

JOYCE SUTTIN FA L'INSEGNANTE E LA SCRITTRICE;  
VIVE A SAN ANTONIO, USA. ■

# COMINCIARE DACCAPPO

CHERYL MADISON

**ALCUNI ANNI FA MIO MARITO ED IO SIAMO TORNATI IN CANADA DOPO AVER PASSATO TRENT'ANNI ALL'ESTERO.** In quegli anni avevo vissuto, lavorato e viaggiato in tutte e tre le Americhe, senza mai tornare nel luogo dov'ero nata.

Il processo di rimpatrio è stato un po' uno shock culturale, anche se ho cominciato ad apprezzare in fretta la vita in un paese che accetta la diversità e accoglie favorevolmente immigranti provenienti da tutto il mondo, creando un misto etnico e razziale che emana tolleranza e insegna ad avere pazienza con le molte persone che cercano di trovare la loro strada, imparare una lingua nuova e adattarsi a una cultura nuova. Mi ha fatto capire che il pianeta è pieno di persone che ricostruiscono la loro vita, cercano una nuova casa, imparano lingue

e lavori nuovi, e ricominciano daccapo. È un fenomeno che negli ultimi anni è aumentato, ma Dio ha creato l'umanità con la versatilità necessaria a ricominciare.

Mentre facevo alcuni esami medici, ho cominciato a parlare con la radiologa, una signora gradevole e gentile, con uno sguardo molto paziente, che mi ha raccontato la sua storia. Era nata in Russia e aveva studiato medicina nell'Unione Sovietica. Dopo la caduta del comunismo, era emigrata in Israele, dove aveva scoperto che avrebbe dovuto ripetere la maggior parte dei suoi studi medici se voleva praticare la professione. Sentendosi chiamata alla pediatria, aveva ripetuto otto faticosi anni di studio e aveva ripreso la pratica. La vita in Israele non era quello che si aspettava per sé e la sua famiglia, così erano emigrati di nuovo in Canada. Anche lì

aveva scoperto che avrebbe dovuto ripetere otto anni di studi se voleva praticare. A quel punto ci rinunciò e divenne una radiologa, perché sentiva che ormai, avendo dei figli suoi, non le era possibile ripetere gli studi.

Raccontava la storia della sua vita con allegria e senza lamentarsi. Aveva calcolato le opzioni, cambiato i piani e ricominciato daccapo. Sono sicura che la sua allegria e la sua pazienza erano state acquisite faticosamente. Le ho manifestato il mio apprezzamento e lei ha sorriso.


Certamente, ricominciare quando si è arrivati alla mezza età non è un'impresa invidiabile, ma è un fatto che oggi molte persone devono affrontare. Sembra che ci siano poche professioni con l'etichetta "garantito a vita"; nel mondo d'oggi sono importanti la versatilità e l'adattabilità. Per fortuna, queste sono qualità che la Parola ha sempre consigliato ai cristiani di affinare, come mi hanno fatto ricordare i seguenti versetti:

1. Ecclesiaste 3,1-7.11.14.

2. Ebrei 11,10.

3. 1 Pietro 1,3-4.6-7.

4. Ebrei 12,1-2.



«Per ogni cosa c'è la sua stagione, c'è un tempo per ogni situazione sotto il cielo: un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare, un tempo per uccidere e un tempo per guarire, un tempo per demolire e un tempo per costruire, un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per far cordoglio e un tempo per danzare, un tempo per gettare via pietre e un tempo per raccogliere pietre, un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi dagli abbracci, un tempo per cercare e un tempo per perdere, un tempo per conservare e un tempo per buttare via, un tempo per strappare e un tempo per cucire, un tempo per tacere e un tempo per parlare. [Dio] ha fatto ogni cosa bella nel suo tempo; ha persino messo l'eternità nei loro cuori, senza che alcun uomo possa scoprire l'opera che Dio ha fatto dal principio alla fine. [...] e Dio fa così, perché gli uomini lo temano».<sup>1</sup>

La Bibbia è piena di storie di persone che cambiarono carriera, paese o direzione man mano che Dio le guidava, parlando loro direttamente o mediante le circostanze. Anzi, ricominciare è così comune nella Bibbia che è difficile pensare a uno dei suoi personaggi che *non* abbia dovuto ricominciare da capo, da Abramo fino a Isacco, Giuseppe, Mosè, Esther, Ruth, Daniele, i discepoli di Gesù, Paolo e così via. Vivere in una parte del mondo in cui ci sono così tanti immigrati di prima generazione, mi ha ricordato che ricominciare è un fatto della vita che molte persone devono affrontare nel mondo odierno, man mano che le dinamiche intorno a loro mutano e le popolazioni migrano e attraversano il globo alla ricerca di migliori opportunità e di una vita migliore. Scelgono di essere stranieri e pellegrini per offrire una vita migliore alle loro famiglie e ai loro figli, e si lanciano nel vuoto con un coraggio incredibile, spesso con poche risorse e costretti a lasciarsi alle spalle famiglie, carriere e credenziali. Hanno in mente un futuro migliore per cui vale la pena di correre rischi e affrontare sfide.

Come cristiani, noi aspettiamo fiduciosi «la città che ha le vere fondamenta e il cui architetto e costruttore è Dio»,<sup>2</sup> così che abbiamo «una speranza viva [...] per un'eredità incorruttibile, senza macchia e inalterabile». Con questa buona notizia possiamo davvero «esultare anche se ora, per breve tempo, è necessario che siate afflitti, affinché la vostra fede, che viene messa alla prova» si dimostri genuina.<sup>3</sup>

Il ricominciare da capo si profila pur sempre in maniera minacciosa e a volte le sfide sembrano insormontabili. Se però ci guardiamo intorno e vediamo il coraggio di altre persone che hanno attraversato terra e mari in cerca di circostanze migliori, incrementeremo la nostra fiducia nel fatto che Dio non ci mette mai in una situazione in cui non possiamo crescere e «correre con perseveranza la gara che ci è proposta, fissando lo sguardo su Gesù, Colui che crea la fede e la rende perfetta».<sup>4</sup>

CHERYL MADISON È UNA  
CONSULENTE DI RELAZIONI  
PUBBLICHE IN CANADA. ■

# LA STRADA SU CUI VIAGGI

MARA HODLER

**CIRCA TREDICI ANNI FA, INSIEME A MIO MARITO** Sam ho fatto un viaggio da Calgary a Winnipeg, in Canada, tra gli stati di Alberta e Manitoba. Abbiamo caricato il nostro camioncino e siamo partiti. Ci eravamo preparati molto bene. Tutto era diviso e impacchettato alla perfezione. Avevamo fatto un preventivo per carburante, cibo, alberghi e tutto il resto. Era il nostro primo viaggio lungo con un bambino piccolo, quindi c'eravamo assicurati di avere tutto il necessario per il viaggio. Era nostra chiara intenzione arrivare a Winnipeg.

La mattina della partenza, ci siamo alzati presto e siamo partiti in orario. Un solo problema: non ci siamo diretti a est come dovevamo. Abbiamo imboccato l'autostrada e per abitudine ci siamo diretti verso ovest. Alla fine i cartelli indicatori per Banff – nella direzione opposta a dove volevamo andare – ci hanno allertato che

forse non stavamo seguendo la direzione giusta. Appena riconosciuto l'errore, abbiamo fatto un'inversione a U alla prima occasione possibile e ci siamo diretti dalla parte giusta. Siamo arrivati a destinazione solo con un piccolo ritardo.

La questione non è che Sam ed io abbiamo problemi di orientamento, ma che a stabilire dove finirai non sono le tue intenzioni, ma la strada che segui. Non avevamo alcuna intenzione di andare a Banff ed eravamo ben intenzionati ad andare a Winnipeg; ciononostante, se fossimo rimasti sulla strada che avevamo preso, saremmo finiti a Banff.

Alla fin dei conti, le azioni hanno la meglio sulle intenzioni ogni singola volta. La nostra vita è la somma di tutte le nostre azioni, non delle intenzioni, dei sogni o dei desideri. La lezione è semplice: presta meno attenzione alle intenzioni; bada alla strada che segui.

Se vuoi arrivare in un posto diverso, segui una strada diversa. Fai un collegamento tra le tue scelte e i risultati della tua vita. Valuta il tuo corso e modificalo di conseguenza. È una cosa che dobbiamo fare tutti. Dio ci ha dato la capacità di scegliere, navigare e determinare la strada da seguire.

Per la maggior parte, non ci perdiamo né prendiamo la strada sbagliata di proposito. Quel che succede, invece, è che non riconosciamo le nostre scelte di ogni giorno come decisioni che ci avvicinano o ci allontanano dalla nostra destinazione. Una volta fatto quel collegamento, è più facile modificare il nostro percorso e prenderne invece uno che ci porterà dove vogliamo arrivare.

MARA HODLER È STATA MISSIONARIA IN ESTREMO ORIENTE E IN AFRICA ORIENTALE. ORA VIVE IN TEXAS CON MARITO E FIGLI E GESTISCE UNA PICCOLA AZIENDA FAMILIARE. ■

# Fare la pace con Jo

ANNA PERLINI



UNO DEI LIBRI PREFERITI DELLA MIA INFANZIA ERA *PICCOLE DONNE*, DI LOUISA MAY ALCOTT. Il romanzo segue la storia di quattro sorelle – Meg, Jo, Beth e Amy March – narrando gli anni del loro passaggio dall’infanzia all’età adulta. C’erano alcune analogie con la mia famiglia, dato che anch’io avevo delle sorelle e la più piccola, nata prematura, mi ricordava molto la fragile e dolce Beth. Non mi ci volle molto per identificarmi con Jo e la sua personalità forte ed emotiva, i suoi modi da maschiaccio, il suo amore per la letteratura, il suo rifiuto iniziale dell’idea del matrimonio e così via. Era il mio modello di vita segreto.

Nell’edizione italiana di *Piccole donne*, il romanzo è diviso in due libri, il primo dei quali copre l’infanzia e l’adolescenza delle quattro sorelle. Quando alcuni anni più tardi lessi il seguito, ne rimasi completamente delusa e quasi disgustata. Cos’era successo alla mia Jo? Aveva finito per sposarsi e avere dei figli! Impossibile! Misi da parte il libro e quello marcò la fine del mio “rapporto” con Jo.

Naturalmente gli anni passarono e anch’io mi sposai ed ebbi dei figli. Adesso ho perfino dei nipoti! L’ultima volta che sono andata a trovare i miei genitori mi è capitato tra le mani quel vecchio libro che

giaceva impolverato in una vecchia scatola in soffitta. Questo ha fatto riaffiorare in superficie tutti quei vecchi sentimenti di fascino e delusione messi insieme, ma l’ho portato da basso e l’ho riletto per la prima volta in decenni. Prima di arrivare all’ultima pagina avevo già fatto pace con Jo e non mi sentivo più tradita dalle sue scelte. Potevo vedere che, nonostante le modifiche che aveva dovuto fare ai suoi progetti, era rimasta onesta con se stessa e con i suoi ideali, e nonostante il passare degli anni aveva mantenuto un cuore più vivo che mai.

Mi ha fatto meditare sul fatto che la crescita non è solo inevitabile, è un bene. Come ha detto qualcuno: «Invecchiare non è poi tanto brutto, se pensi all’alternativa». Ogni stagione della vita ha la sua bellezza e originalità, le sue sfide e le sue ricompense uniche. È senz’altro possibile crescere senza perdere i propri valori centrali e i propri sogni, nonostante tutto quello che la vita può portare. Anche se a volte possiamo perderli di vista momentaneamente, sono sempre lì, ben conservati e pronti a saltar fuori non appena ne abbiamo bisogno.

ANNA PERLINI È COFONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*,<sup>1</sup> UN’ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■

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

ROSANE PEREIRA

# BALLA SEGUENDO LA MUSICA



POSSIAMO IMPARARE MOLTE COSE SUL CAMBIAMENTO DALLA CLASSICA COMMEDIA MUSICALE *IL VIOLINISTA SUL TETTO*.<sup>1</sup> La storia ha luogo agli inizi del XX secolo e mostra una famiglia ebrea che soffre la povertà ed è soggetta a persecuzioni religiose nella Russia meridionale. Il padre, Tevye, si lamenta di avere cinque figlie e nessun maschio, non proprio la situazione ideale in una fattoria. A peggiorare le cose, le sue tre figlie più grandi si sono scelte un marito senza la sua approvazione – uno di loro, poi, è un gentile ortodosso. Durante l'intera storia, ogni volta che c'è nell'aria un problema o un cambiamento, gli appare in visione un violinista che suona il suo strumento su un tetto.

Alla fine, la famiglia – e l'intera comunità ebraica – è obbligata a lasciare il villaggio, in pieno inverno. Ogni singola famiglia va a stare con dei parenti e tutti si ritrovano sparsi per il mondo. Tevye è costretto a vendere il suo vecchio cavallo perché ha uno zoccolo rotto, e deve spingere da solo il suo carretto con i pochi

beni rimasti, seguito da sua moglie e dalle due figlie più piccole. A quel punto si ripresenta il violinista, che suona allegramente. Dapprima Tevye rifiuta la visione e quasi la maledice, ma dopo alcuni momenti s'illumina e comincia a camminare con entusiasmo rinnovato, al ritmo della musica del violino.

Le lezioni che il film c'insegna trascendono spazio e tempo. I cambiamenti sono effettivamente più facili quando li accettiamo invece di resistere. La nostra vita è piena di ostacoli e perfino di persecuzioni. Ci troviamo di fronte a sfide e cambiamenti di rapporti, carriere, vita familiare, salute, aspetto fisico, energia e via di seguito.

C'è un vecchio detto brasiliano: «Dobbiamo ballare secondo la musica». Romani 8,18 dice: «Le sofferenze del tempo presente non sono affatto da eguagliarsi alla gloria che sarà manifestata in noi». E Gesù disse: «Nel mondo avrete tribolazione, ma fatevi coraggio, io ho vinto il mondo».<sup>2</sup>

ROSANE PEREIRA È UNA SCRITTRICE; INSEGNA INGLESE E VIVE A RIO DE JANEIRO. FA PARTE DI LFI. ■

1. Musica di Jerry Bock, parole di Sheldon Harnick.

2. Giovanni 16,33



# TUTTO DACCAPPO?

VICTORIA OLIVETTA



**NEGLI ULTIMI DODICI ANNI** ho lavorato come collaboratrice esterna in un progetto che mi appassionava. A causa di alcuni cambiamenti, però, il progetto è stato chiuso. Sento un certo vuoto dentro, come un buco nello stomaco, e sto pensando a cosa fare adesso.

A dire il vero non lo so ancora.

Ma ci sono alcune cose che so...

Quasi quattro anni fa, il vecchio amministratore del nostro condominio è andato in pensione, lasciando libero il posto. I residenti hanno assunto un amministratore esterno, ma dopo un breve periodo ci siamo sentiti insoddisfatti di lui e del suo operato. Siccome non riuscivamo a trovare nessuno che prendesse il suo posto, mi sono offerta volontaria per farlo temporaneamente – e lo sto facendo ancora adesso. Ho perfino

studiato e superato un corso di amministrazione condominiale. Iniziare a cinquantadue anni una nuova professione part-time piuttosto impegnativa incute un po' di timore e a volte mi chiedo ancora cosa sto facendo... ma devo dire che mi piace.

L'anno scorso ho avuto una stupenda opportunità di lavorare nel campo della nutrizione. Così mi sono messa di nuovo a studiare e a lavorare sodo per la mia seconda nuova professione. Adesso posso aiutare le persone, non solo con la loro salute e la loro forma fisica, ma anche spiritualmente, pregando per loro, incoraggiandole e mettendomi nei loro panni per capirle meglio.

Negli ultimi mesi ho fatto entrambi i lavori, oltre a qualche lavoretto occasionale, e ho imparato moltissimo su come essere ben

organizzati, gestire il mio tempo e chiedere guida a Dio anche per i problemi più semplici.

Non avrei mai immaginato di finire per fare tutte queste cose, ma ho sentito che Dio stava organizzando tutto dietro le quinte e che io dovevo solo seguirlo. Così adesso, quando sento quel vuoto nello stomaco, ricordo a me stessa tutte le opportunità che Dio mi ha dato e il modo in cui ha sempre aperto porte migliori e più adatte a me ogni volta che se ne è chiusa una.

Non so se realizzerò tutti i miei progetti, ma mi rilasso, perché so chi è al mio fianco mentre seguo i suoi obiettivi.

VICTORIA OLIVETTA FA PARTE  
DI TFI IN ARGENTINA. ■



# PASSI PIU' BREVI, PROGRESSI PIU' RAPIDI

JESSIE RICHARDS

UN PAIO D'ANNI FA cominciai a correre per fare esercizio fisico e cercai di farlo con una certa costanza. Ben presto riuscii a coprire distanze maggiori e ad avere più resistenza, poi mi bloccai a un certo livello e non mi spostai da lì per più di un anno. Trovavo difficile aumentare la mia resistenza oltre un certo punto; in particolar modo non riuscivo a correre più velocemente.

Poi, circa un mese fa, andai a correre con un amico che lo fa da anni ed è in ottima forma e gli chiesi di analizzare il mio modo di correre.

«Se fai passi più brevi e più veloci di adesso», mi consigliò,

«avrà più resistenza e aumenterai la tua velocità».

Non ci avevo mai pensato. Non avevo mai cercato di muovermi in qualche modo particolare, ma avevo lasciato che il mio corpo andasse come e dove voleva. Quando ho cominciato a concentrarmi sul fare passi più brevi, ho scoperto che non dovevo nemmeno sforzarmi di correre più in fretta, succedeva e basta. Non è stato un cambiamento drastico, ma sufficiente a dimostrarmi che stavo facendo progressi.

Ora il mio modo di correre è decisamente migliorato. La respirazione è meno faticosa, il livello energetico rimane più alto e

la velocità sta aumentando. Questa mattina ho corso sullo stesso tracciato dove avevo fatto la mia scoperta e l'ho fatto in molto meno tempo, senza nemmeno provarci consciamente. Soprattutto, non mi sono sentito affaticato, stravolto e senza fiato, ma molto rilassato e mi sono divertito dall'inizio alla fine; anzi, avrei potuto continuare a correre senza problemi.

Una mattina, poco dopo la mia scoperta, mentre pregavo mi venne in mente che avrei dovuto applicare lo stesso principio ad altri campi della mia vita, specialmente al lavoro. Vorrei considerarmi una persona che "si dà da fare", ma devo ammettere che invece ho

**Non ci si può imporre di crescere spiritualmente. Non è una cosa che venga dai nostri sforzi. Viene dal vivere vicino a Gesù, dal vivere nella Parola, dall'assorbire il suo amore, dall'essere pieni del suo Spirito, dall'intraprendere una comunicazione cuore a cuore con lui.**

—Virginia Brandt Berg (1886–1968)

**Organizzarsi nelle piccole routine della vita e portare a termine i piccoli progetti già iniziati è un passo importante per realizzare obiettivi più grandi. Se non riesci a gestire le cose piccole, come farai a darti una mossa e concentrarti su quelle importanti?**

—Joyce Meyer (n. 1943)

**Non si fanno grandi cose per impulso, ma con una serie di piccole cose messe insieme.**

— Vincent van Gogh (1853–1890)

**Beato chi fa progressi ogni giorno e non sta a pensare a ciò che ha fatto ieri, ma ai passi avanti che può fare oggi. —San Gerolamo (c.a. 347–420)**

un po' l'abitudine di rimandare le cose. Non è pigrizia. Mi piace lavorare a lungo e con impegno; trovo grande soddisfazione nel completare un progetto. Tuttavia di solito mi ritrovo a evitare lo sforzo iniziale di un lavoro impegnativo o di lunga durata, e spesso lo rimando all'ultimo momento e finisco per correre per rispettare le scadenze.

Recentemente ho capito perché lo faccio: ho sempre pensato che devo progredire a grandi passi nei progetti impegnativi. Gesù però mi ha aiutato a capire che, applicando al mio lavoro lo stesso principio della corsa e facendo passi più brevi, posso aumentare al massimo

l'efficienza, andare più in fretta, coprire la stessa distanza in meno tempo e con meno sforzi, senza trovarmi esausto alla fine.

Ora non aspetto più di avere sette giorni liberi nella mia agenda prima di cominciare un progetto di sette giorni. Se ho un paio d'ore oggi, posso approfittare di quel tempo e avviarlo: un piccolo passo. Poi posso lavorarci un po' domani: un altro piccolo passo. E un altro po' il giorno dopo e così via. Lavorando in questo modo, mi ritrovo alla fine di un progetto che all'inizio era intimidatorio, senza avergli dedicato troppo tempo in una sola volta. E non mi sembra di aver fatto una maratona. Il lavoro

si è concluso perché l'ho affrontato a piccoli passi. E intanto posso respirare. Non cerco disperatamente di recuperare, non lotto per fare più chilometri. Sto imparando che a volte i progressi migliori e più duraturi non arrivano con un'unica mossa drammatica, ma poco alla volta e passo per passo. Passi più brevi portano a un progresso più rapido.

JESSIE RICHARDS HA AVUTO UN RUOLO NELLA PRODUZIONE DI CONTATTO DAL 2001 AL 2012; HA SCRITTO E CURATO MATERIALI ANCHE PER ALTRE PUBBLICAZIONI E SITI CRISTIANI. ■

# ACCETTARE I CAMBIAMENTI

PETER AMSTERDAM

**QUANDO CI SONO MOLTI MOVIMENTI E CAMBIAMENTI**, possono sorgere in noi incertezza, apprensione e perfino un po' di paura, preoccupazione o scoraggiamento, nel dubbio di come riusciremo ad andare avanti e di cosa ci riserverà il futuro.

Confidare in Dio non garantisce che i cambiamenti saranno facili da affrontare, né che le avversità o

le emozioni difficili passeranno in fretta; ma senz'altro significa che stiamo permettendo al Signore di interagire nella nostra vita e nelle nostre circostanze per prepararci e portarci verso un futuro produttivo e pieno di novità.

La transizione verso situazioni nuove può far parte del piano di Dio per portarci là dove vuole che arriviamo, pronti a fare quello che ha in serbo per noi. Per quanto possa essere difficile da accettare, se ti chiede di cambiare, o se qualcun altro effettua un cambiamento che avrà effetto su di te, potrebbe essere il suo modo di dirti che ha in serbo qualcosa di nuovo e di meglio per te. Il cambiamento di circostanze porterà nuove sfide e quindi delle possibilità di crescita. La nuova situazione in cui ti troverai potrebbe servire a creare lo spazio per alcune possibilità future che non sarebbero state disponibili altrimenti.

La nuova situazione o il nuovo stato delle cose offre a Dio l'opportunità di lavorare nella tua vita in modo nuovo. Forse dal nuovo


corso che prenderà la tua vita o il tuo lavoro non vedrai arrivare effetti positivi immediati; anzi, al momento le cose potrebbero non sembrare positive. Quando però il cambiamento ti spinge su una strada nuova, può portare esperienze, crescita e produttività che sarebbero state irraggiungibili sul sentiero battuto del passato.

Accettare il cambiamento ti offre la possibilità di rispondere a opportunità future – opportunità che diventeranno possibili perché avrai la fede di muoverti e partire nella direzione che Dio ti mostra. Ci vuole fede per cambiare. Devi lottare contro la paura e l'incertezza. Può essere molto intenso, ma ne vale la pena per riuscire a scoprire quello che Dio ha preparato per te. Ricorda che, anche se camminiamo per fede, *Lui* vede dove andiamo! Quindi affidati a Lui e lasciati guidare, passo dopo passo, verso il tuo futuro.

1. Vedi Filippesi 1,6.

2. Isaia 30,21.





Anche se sembra che le cose si muovano lentamente e non siano molto promettenti in questo momento, Dio ha un piano preciso per ciò che porta nella nostra vita. Quando incontrerai situazioni nuove, molto probabilmente comincerai a vedere il mondo intorno a te con occhi nuovi, da una prospettiva diversa. Comprenderai meglio il tuo passato, il tuo presente e perfino ciò che il futuro potrebbe riservarti.

Nei momenti di grande cambiamento è consolante sapere che il nostro Grande Pastore si prende cura di noi. Mi piace immaginare il futuro come un mistero che si svela a poco a poco, come un pacco pieno di sorprese che si aprono a ogni tappa del viaggio, man mano che impariamo di più su noi stessi, sul nostro potenziale e sul piano di Dio per la nostra vita.

Credo che un giorno saremo in grado di riguardare al passato con felicità, notando che i passetti vacillanti con cui abbiamo percorso il tragitto della vita si sono trasformati in un'andatura sicura e costante. Ciò nasce dall'esperienza e, naturalmente, dal fare affidamento su Gesù; nasce da una mentalità positiva e piena di lode, che ci assicura che Dio porterà a compimento l'opera buona che ha cominciato.<sup>1</sup>

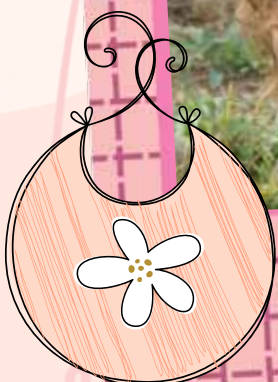
Sono convinto che noi e Gesù insieme possiamo affrontare qualsiasi cosa con fede, grazia e ottimismo.

Non solo le nostre vite possono essere trasformate dai cambiamenti portati da Dio, ma anche le qualità e le caratteristiche che forse adesso sono solo dormienti in noi possono riprendere vita e fiorire. Siamo tutti delle opere in via di realizzazione e quello che oggi a noi può sembrare di scarso valore potrebbe benissimo rivelarsi un tesoro preziosissimo domani. C'è uno scopo in ciò che ognuno di noi sta passando oggi, c'è un significato in ogni opportunità che il Signore ci presenta e un motivo per ogni cambiamento e per ogni passo che intraprendiamo.

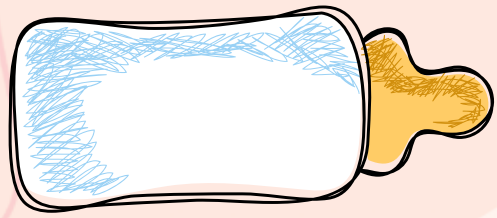
Se in questo momento provi qualche apprensione o ti senti un po' preoccupato per i cambiamenti in cui sei coinvolto, o se ti riconosci in alcune delle cose di cui ho parlato in questo articolo, fatti coraggio. Accetta i cambiamenti che Dio porta nella tua vita, sapendo che Lui è con te. Se vuoi compiacerlo, ti guiderà e risponderà alle tue preghiere.

Puoi avere la certezza che «i tuoi orecchi udranno una voce dietro di te che dirà: "Questa è la strada, percorrila"»<sup>2</sup> e che quella voce non ti mentirà. Non si tratta di ottimismo, è una promessa!

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



# SALUTE!



JENNIFER MCGINLEY

**RECENTEMENTE SONO DIVENTATA MADRE DI DUE BIMBE.** Con l'aggiunta di un bambino alla famiglia ci sono così tante emozioni, gioie e lezioni nuove. La sfida più recente è quella di ritornare al mio lavoro e preparare la mia bambina a questa transizione. La prima (che adesso ha quasi quattro anni) non si è mai abituata a usare il biberon e la seconda sembra avviata sulla stessa strada. Ogni volta incontro la stessa delusione e provo un grande senso di spreco quando butto via il latte non finito.

Mentre il prezioso nutrimento scorre giù nello scarico, vorrei che mia figlia riuscisse in qualche modo a capire che quello che faccio è per il suo bene. Vorrei che capisse che questo latte è altrettanto buono di quello a cui è abituata, ha solo una confezione diversa. Non è altrettanto caldo, comodo, tenero e confortante, ma è perfettamente adatto ai suoi bisogni. Vorrei che capisse che non sto cercando di farla irritare o di non darle ciò che vuole, con l'intenzione di farle del male o perché non comprendo il suo pianto di fame e frustrazione. Lo faccio perché le voglio bene e voglio che sia in grado di affrontare i cambiamenti in arrivo e iniziare il prossimo stadio della nostra vita.

Con l'avvicinarsi della data d'inizio del mio nuovo lavoro, comincio ad avvertire la tensione. Una sera, in piedi davanti al lavandino, ho ripensato agli ultimi sei mesi e a quante cose sono cambiate per la nostra famiglia. Più di un anno fa io e mio marito, con altri due amici, abbiamo aperto una ditta che ha avuto un discreto successo. Avevamo rimandato l'arrivo di un secondo figlio per dedicare la nostra attenzione a questa impresa. Il lavoro e le persone con cui lo facevamo ci hanno portato molta gioia. Era un sogno divenuto realtà e avevamo grandi speranze per il futuro. Passato il primo periodo, ci aspettavamo di avere un anno un po' più tranquillo per concentrarci di più sulla nostra famiglia.

Ma poco prima d'iniziare il secondo anno di attività ci siamo trovati in disaccordo con uno dei nostri soci, per una questione di principio. Improvvisamente, tre di noi hanno finito per perdere tutti gli investimenti che avevamo fatto nella ditta, più qualcos'altro. È stata una perdita dolorosa in molti sensi.

Tornando al presente ho fatto un sospiro e ho sentito un nodo alla gola. *Perché le cose sono andate in questo modo? Perché devo ritrovarmi a lasciare la mia piccola così presto? Perché questa persona ci ha ferito così profondamente?* Ogni anno ci presenta un modo nuovo di mettere alla prova la nostra sopportazione; questo poi più di tutti. Quando riusciremo ad avere un attimo di respiro?

In quel momento la mia mente non era certo focalizzata su cose spirituali, ma improvvisamente mi ha colpito un pensiero, un attimo d'intuizione che si è inserito di colpo nel filo dei miei pensieri agitati. Quello che sto cercando di fare con la mia bimba è un po' come quello che Dio a volte deve fare con noi. Vuole solo il nostro bene, ma a volte le cose che lascia accadere nella nostra vita non ci sembrano affatto buone. Quello che ci viene sbattuto in faccia è strano, insolito e scomodo. Non riusciamo a vedere al di là di quella cosa grossa e odiosa e ci sentiamo separati dal calore e dalla vicinanza a cui c'eravamo abituati.

Proprio come la mia bimba, la mia anima piangeva, non vedendo come potesse venir fuori qualcosa di buono da questa situazione. Grazie al cielo ho un Padre che è onnipotente e onnisciente e non mi abbandonerà mai, neanche nei miei momenti di debolezza. Mentre mi asciuga le lacrime, sussurra dolcemente: «Non ti sto



negando ciò di cui hai bisogno. So che a volte sembra difficile e ti senti stressata, bambina cara, ma so di cosa hai bisogno nella nuova fase della tua vita. Voglio darti le competenze necessarie e, se hai fiducia in Me e accetti quello che ti offro, presto vedrai che sarai sazia e soddisfatta come prima. Ma a quel punto sarai più saggia e più in grado di accettare il futuro e quello che ho preparato per te».

Come deve ferire il Padre quando non confidiamo in Lui e ci lasciamo sfuggire le sue offerte preziose, quando respingiamo i suoi migliori sforzi per aiutarci, resistendo e protestando ad alta voce. Quanti dei suoi doni mi sono lasciata sfuggire o ho appena assaggiato, senza approfittarne a fondo? Tutte quelle cose buone potrebbero essere mie, se solo confidassi, cedessi ai suoi desideri, decidessi di accettare i cambiamenti e mi sforzassi un po' di più per vedere cosa potrebbe succedere.

Meditandoci sopra un po' di più, posso pensare alle innumerevoli volte in cui ho incontrato dolori, ingiustizie e affrontato sfide che sembravano scoraggianti. Con il tempo ho visto che erano tutti dei punti di partenza. Portavano a luoghi, persone ed esperienze nuove, che a loro volta mi donavano gioia, appagamento e le competenze necessarie per alcune opportunità che sarebbero arrivate in seguito. Senza questi traumi e drammi del passato so che non avrei la fede e la fiducia che ho adesso per affrontare quest'ultimo cambiamento decisivo nella mia vita.

Va bene, Padre celeste, scalda quel biberon. Mi fido di Te. Salute!

JENNIFER MCGINLEY È UN'ARTISTA E UN'INSEGNANTE; ATTUALMENTE VIVE CON LA SUA FAMIGLIA IN ALBANIA. ■

DA GESÙ CON AMORE

# IL SEGRETO PER FARE PROGRESSI OGNI GIORNO

Il modo migliore per essere sicuro di fare progressi è compiere ogni giorno uno sforzo per fare un passo avanti. Fai un passo nella direzione giusta in qualche situazione a cui stai lavorando. Rifiutati di vegetare o di sistemarti. Rimani attivo lanciandoti in qualche nuova avventura. Cerca qualcosa di nuovo, impara qualcosa di nuovo, fai qualcosa di nuovo.

Ogni giorno può essere pieno di novità e di sfide, se ti prendi buona cura della tua vita spirituale. Se ti capita di sentirti annoiato, stagnante o fossilizzato, allora è il momento di muoverti. Guardati intorno: c'è una persona a cui non parli da molto tempo? C'è qualcosa di nuovo che vorrei mostrarti nella mia Parola? C'è sempre qualcosa da fare per crescere e migliorare.

