

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 14 • Numero 11

L'ARTE DEL VOLO

Cavarsela bene

Porterà frutto

I risultati invisibili

Uccidi il drago

Affronta le paure



L'ANGOLO DEL DIRETTORE LE PROMESSE DIVINE

Nel dodicesimo capitolo del libro della Genesi, quando Abramo aveva settantacinque anni, Dio gli promise dei discendenti. Lo fece di nuovo nel capitolo 13. Qualche tempo dopo, nel capitolo 15, Dio gli promise un figlio e dei discendenti numerosi come le stelle. Nel capitolo 16, quando ormai aveva ottantasei anni, ad Abramo nacque Ismaele, ma Dio gli disse che quello non era il figlio promesso. Nel capitolo 17, Abramo aveva novantanove anni e Dio gli promise di nuovo un figlio e «innumerabili discendenti», promessa che ripeté nel capitolo 18. Finalmente, nel capitolo 21, quando Abramo aveva cent'anni e Sara novanta, nacque Isacco. Abramo aveva continuato a credere alla parola di Dio con il passare degli anni e perfino dei decenni, così ricevette la benedizione nel momento che Dio riteneva opportuno.

Quando il faraone finalmente lasciò andare gli Ebrei e Mosè li guidò fuori dall'Egitto, Dio disse loro di «tornare indietro»¹ e accamparsi sulle sponde del Mar Rosso. Poi disse a Mosè che avrebbe spinto il faraone a inseguirli, come effettivamente successe. Certamente gli Ebrei avrebbero preferito lasciare l'Egitto senza tante complicazioni e certamente Mosè avrebbe fatto volentieri a meno di tutto il panico e la rabbia che dovette sopportare quando la gente si rese conto di essere in trappola. Davanti avevano il mare; dietro avevano i carri del faraone; ma quello era il piano di Dio. Aveva detto: «Dimostrerò la mia gloria contro il faraone e tutto il suo esercito».²

Dio permise che le situazioni di Abramo e Mosè diventassero critiche, al punto che non c'erano più alternative o speranze al di fuori di un suo miracolo; ma aveva bisogno che si aggrappassero alla loro fede anche se non capivano cosa stesse facendo.

Secondo un detto popolare, «l'ora più buia arriva prima dell'alba». Quando sembra che ci voglia un'eternità prima che Dio si muova o risponda, tieni duro! Dio fa le sue opere migliori quando le situazioni sono impossibili!

Il direttore editoriale

1. Esodo 14,2
2. Esodo 14,4 CEI

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
www.progettoaurora.net/contatto

LA RIVISTA È DISPONIBILE A QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE LINGUE:
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.



Non state in ansia per nessuna cosa, ma in ogni cosa rivolgetevi a Dio, chiedendogli ciò di cui avete bisogno, con la preghiera, con suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che supera ogni comprensione, proteggerà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù. —Filippesi 4,6-7

GABRIELA DELORENZO

La MANO di DIO

NEL MIO TENTATIVO DI RAGGIUNGERE ALCUNI OBIETTIVI e trasformare i miei sogni in realtà, mi ritrovo attualmente in una posizione dove il futuro sembra piuttosto buio. Posso fare ben poco per realizzare dei progressi da sola e non riesco proprio a vedere molto in là sulla mia strada.

Sono sdraiata sul letto, a riflettere sulla mia situazione e cercare di pregare, e mi ritrovo a meditare sulle parole della poesia di Minnie Louise Haskins, «La porta dell'anno»: metti la mano nella mano di Dio e Lui sarà per te più di una luce e meglio di un sentiero conosciuto.

Cerco di vedere me stessa mettere la mano nella mano di Dio e permettergli di guidarmi. Gli chiedo più volte di darmi la

pace, ma alla fine odo la sua voce tranquilla farsi strada attraverso i miei pensieri annebbiati: *Come fai a mettere la mano nella mia, se hai le mani piene?*

È in quel momento che mi rendo conto che sto stringendo un po' troppo tutti i miei piani. Mi sono proposta un arco temporale in cui voglio che succedano le cose e un certo modo in cui voglio che vadano, ero certa che fosse l'unico modo in cui avrei potuto essere felice. Invece mi sento costantemente frustrata, perché una cosa dopo l'altra sembra andare al contrario dei miei piani.

Avere obiettivi e fare dei piani è una cosa buona, ovviamente, ma dovrebbe esser fatta in collaborazione con Dio, invece che semplicemente con i nostri sforzi.

Cercare di andare avanti con i miei soli mezzi non ha funzionato. Devo avere fiducia, devo credere che Dio, come mi ha guidato nel pormi degli obiettivi, mi aiuterà anche a raggiungerli al momento giusto. Anche un po' di pazienza mi aiuterebbe!

La strada davanti a me è sempre poco chiara. Non posso essere certa di cosa avverrà in futuro, ma so che se metto la mia mano, vuota, in quella di Dio, Lui mi guiderà e sarà la luce di cui ho bisogno. Mi vedo mentre smetto di resistere e così facendo trovo pace. Mi addormento, sicura nella consapevolezza che Dio sistemerà ogni cosa.

GABRIELA DELORENZO VIVE IN GERMANIA, DOVE STUDIA PUERICULTURA. ■

È COSÌ, PERCHÉ DIO DICE COSÌ

VIRGINIA BRANDT BERG, ADATTATO

Questo è il segreto della gioia. Non lotteremo più per far le cose a modo nostro, ma ci affideremo con facilità e semplicità alle vie divine, acconsentiremo alla sua volontà e così facendo troveremo la pace. —*Evelyn Underhill (1875–1941)*

Non c'è mai un momento in cui Dio non sia in controllo. Rilassati! Ti copre le spalle. —*Mandy Hale*

LA GENTE, COME BEN SAPETE, non è sempre in grado di mantenere le proprie promesse, ma Dio sì. La Parola di Dio dice che Egli «può [...] fare smisuratamente al di là di quanto chiediamo o pensiamo».¹ Dio garantisce le sue promesse, quindi vincolalo ad esse quando ne hai bisogno e Lui non ti abbandonerà.

Hai mai avuto un amico su cui potevi contare fin in fondo, che ti era completamente fedele anche quando le cose andavano male? Amici del genere sono pochi, ma sono preziosissimi. Qualcuno ha detto: «C'è uno strano legame tra un uomo e quello che ha trovato affidabile e sincero. È un legame che ti stringe alla persona su cui

puoi dipendere nei tempi difficili». Allo stesso modo, chiunque abbia messo alla prova le promesse della Bibbia e abbia confidato in esse quando non aveva nessun altro aiuto, nessun'altra speranza, nient'altro a cui appoggiarsi, ha scoperto che sono assolutamente sicure. Sappiamo per esperienza che possiamo riporre fiducia illimitata in ogni parola e appoggiarci completamente ad esse.

Dio chiede solo una fede semplice: che lo prendi in parola e accetti le sue promesse così come sono. Molte persone moderne e dalla mentalità scientifica pensano che sia assolutamente ridicolo e impossibile prendere seriamente le promesse di Dio e presentarle alla Banca del Cielo per incassare ciò che chiediamo

– ma è esattamente quel che Dio vuole da noi.

Chi ha fede fa ogni giorno cose che secondo gli scettici sono impossibili. Chi ha fede osa prendere le promesse della Parola di Dio per quel che sono, le fa sue e agisce di conseguenza – e riceve risposte meravigliose alla preghiera, i suoi problemi vengono risolti e le sue necessità soddisfatte.

Queste grandi, preziose promesse sono lì per te.² Dio le offre personalmente a te e non verrà meno alla sua Parola.

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

1. Efesini 3,20

2. Vedi 2 Pietro 1,4.



Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Sarà forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? Ma, in tutte queste cose, noi siamo più che vincitori, in virtù di colui che ci ha amati. —Romani 8,35.37

PIÙ CHE VINCITORI

MARIA FONTAINE, ADATTATO

VI SIETE MAI FERMATI A CHIEDERVI: “Perché sono qui, in questa vita? Che significato ha tutto quanto per me personalmente?” È una domanda normale da farsi, specialmente quando stiamo passando dei momenti difficili.

Ovviamente, sappiamo tutti che siamo stati messi qui dal Signore per condividere il suo amore con gli altri e quello è il nostro incarico. Comunque, quando ci troviamo di fronte alle esperienze uniche che fanno parte del nostro percorso personale, a volte ci dobbiamo sforzare per trovare un significato in tutte le cose che ci capitano. È qui che ogni tanto sbattiamo contro un muro. Abbiamo

bisogno della prospettiva esterna di Qualcuno che, al contrario di noi, può vedere il quadro generale delle cose.

Penso che una delle cose più importanti della vita sia la possibilità di trarre esperienza da tutte le cose che ci capitano. Questa esperienza, unita ai consigli che ci dà Dio, ci fornirà conoscenza, comprensione e saggezza nello spirito. Non esistono scorciatoie per la crescita e la maturità.

Abbiamo l'Uomo che ci dà le risposte e, quando lo seguiamo, Lui ci guida nella direzione giusta, ma ci priverebbe di tutti i vantaggi di questa vita, se eliminasse ogni esperienza difficile e non ce la facesse provare solo perché a volte può essere dolorosa o traumatica.

Credo che nel suo amore

sappia esattamente di quali esperienze abbiamo bisogno per crescere e imparare, non solo al momento, ma anche nel quadro più grande dell'eternità. Mi fido di Lui quando dice che non permetterà che siamo tentati oltre le nostre forze. È il Dio dell'universo. Se c'è qualcuno che può confezionare la nostra vita su misura per permetterci di ricavare il massimo dalle nostre esperienze, è Lui. La cosa certa è che saprà ciò di cui ho bisogno molto meglio di me, vista la mia minuscola e limitata prospettiva di quello che mi trovo davanti.

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

1. Vedi Matteo 22,36-40.



PORTERÀ FRUTTO

ANDREW MATEYAK

NEL MIO LAVORO COME MISSIONARIO LAICO per me è importante “portare frutto” e realizzare qualcosa nel compito di diffondere il Vangelo. Ma come succede quando si pianta un pero e bisogna aspettare da quattro a sei anni prima che produca i primi frutti, a volte non vedo subito il frutto del mio lavoro e ciò può essere scoraggiante.

Quando avevo dai venti ai trent'anni andavo spesso al parco con mio fratello a distribuire opuscoli cristiani e a parlare alla gente di Gesù. Incontravamo persone d'ogni tipo, ma per la maggior parte erano studenti. In genere, le persone con cui parlavamo stavano ad ascoltarci, sorridevano e pregavano con noi, ma poi non le rivedevamo più.

A volte mi chiedevo: *Sto davvero portando frutto?* Dovevo accettare per fede che Dio avrebbe operato nella loro vita.

Passiamo a oggi. Recentemente sono andato con mia moglie e i miei figli a portare la rivista *Contatto* a uno dei nostri amici in città. È il direttore di un ristorante e di solito ci invita a pranzo mentre leggiamo e parliamo. Quando però siamo arrivati al ristorante, abbiamo scoperto che era il suo giorno libero.

La sua sostituta era una giovane sulla trentina. Mi ha guardato e ha detto: «Tu sei Andrew, il missionario, vero?»

«Quando andavo alle superiori, tu e tuo fratello mi avete dato qualcosa da leggere nel parco e avete pregato con me per accettare Gesù. Era un periodo difficile per me, ma il messaggio che mi avete dato mi ha spronato ad andare avanti».

Mi sono sentito molto incoraggiato. I miei sforzi avevano davvero portato frutto nella vita di qualcuno e ora avevano perfino portato una benedizione a noi. Mi sono ricordato del versetto in cui Gesù disse: «Ma quello che ha ricevuto il seme in terra buona è colui che ode la parola e la comprende; egli porta del frutto e, così, l'uno rende il cento, l'altro il sessanta e l'altro il trenta».¹

Forse non sempre vedremo immediatamente i frutti del nostro lavoro e delle nostre opere buone, ma la Bibbia promette che la Parola di Dio non tornerà indietro a vuoto.² Se gli ubbidiamo e facciamo quello che ci ha detto di fare, possiamo essere sicuri che porterà senz'altro frutto!

ANDREW MATEYAK FA PARTE DI LFI NELLE FILIPPINE. SEGUI IL SUO LAVORO SUL SUO PROFILO FACEBOOK, ACTIVATED CDO. ■

1. Matteo 13,23 NR

2. Vedi Isaia 55,11.



UDAY PAUL

L'ARTE DEL VOLO

IN QUESTI GIORNI STO LEGGENDO UN LIBRO SUI FRATELLI WRIGHT, a cui è attribuita l'invenzione, la costruzione e il volo del primo aeroplano controllato. Anche se le mongolfiere erano già in uso da diverso tempo, era generalmente dato per scontato che il volo umano meccanico fosse impossibile.

Wilbur e Orville Wright, comunque, non prestarono attenzione al coro di voci scettiche intorno a loro. Osservando attentamente il volo degli uccelli, intuirono i segreti dell'aerodinamica. Costruirono e provarono le loro macchine volanti, alcune delle quali non ebbero successo. Con ogni fallimento, però, guadagnarono più conoscenze pratiche ed esperienza. Perseverarono e alla fine progettaron e costruirono il «Flyer», il primo aeroplano della storia, aprendo le porte a una nuova epoca di aviazione che avrebbe cambiato radicalmente il mondo.

Anche nella Bibbia ho trovato persone che costituiscono grandi esempi di fede, determinazione e perseveranza. Elia, un profeta nel Vecchio Testamento, pregò per la pioggia dopo tre anni e mezzo di grande siccità nel paese d'Israele. S'inginocchiò e continuò a pregare con fervore finché non ottenne una risposta.¹

Quando Mosè fu chiamato da Dio a liberare il suo popolo dalla schiavitù in Egitto, inizialmente tentò

di tirarsi indietro, discutendo con Dio perché non si riteneva capace di un'impresa così enorme. Alla fine, però, ubbidì a Dio e si scontrò con l'impero più grande e potente dei suoi giorni, guadagnando la libertà per il suo popolo.

Un altro esempio di perseveranza davanti a grandi difficoltà fu quello dell'apostolo Paolo. Perseguitò i seguaci di Cristo finché Gesù stesso capovolsse la sua vita chiamandolo a essere il suo apostolo nel mondo non-ebreo. Ci volle qualche tempo perché gli altri credenti riconoscessero la sua unzione divina e la sua vocazione come apostolo; e per il resto della vita dovette subire la persecuzione di autorità civili e religiose. Nonostante tutto rimase fedele al suo compito, fino a evangelizzare la maggior parte dell'impero romano dei suoi giorni e a trasformare il volto della civiltà.

Questi e altri erano uomini di fede che avevano una visione, insieme alla fede, all'iniziativa e al coraggio di portarla a compimento. E cambiarono il mondo.

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

1. Vedi 1 Re 18,42-45.

PETER AMSTERDAM,
ADATTATO



Uccidi il
drago!

NEL CORSO DELLA VITA

incontriamo situazioni e opportunità che possono aprire porte nuove per il nostro futuro. A volte è molto chiaro che Dio ci sta aprendo una porta; altre volte proviamo semplicemente una sensazione nel cuore. Spesso ciò è accompagnato da un senso di eccitazione e di anticipazione positiva che ci spinge ad avanzare in territori sconosciuti.

Dopo aver preparato e valutato un piano, ci ritroviamo in procinto di prendere una decisione e metterci in azione. Tutto è pronto; possiamo partire. Ma cosa succede poi? Perché a volte *rimandiamo* la

decisione o evitiamo di fare i primi passi necessari?

Spesso è colpa della paura, che può essere paralizzante. Riconosco che ci sono alcuni momenti in cui ho paura di non avere successo o di commettere un errore, oppure di quello che una cosa potrebbe costarmi in termini di lavoro duro e sacrificio.

Questi non sono i soli tipi di paura che ci ostacolano. A volte fare il passo successivo comporta il chiedere un consiglio, l'aiuto finanziario o il permesso di qualcuno. È in questi casi che si fa avanti la paura di un rifiuto. Anche se non ci prendiamo il tempo di analizzare e identificare le nostre emozioni e

di esprimere verbalmente queste paure, sono pur sempre presenti e ci trattengono. Cosa possiamo fare, quindi?

La Parola di Dio dice: «Nell'amore non c'è paura, anzi l'amore perfetto caccia via la paura, perché la paura ha a che fare con la punizione, e chi ha paura non è perfetto nell'amore».¹

Quando abbiamo fede nella bontà divina nei nostri confronti e crediamo che Lui ci stia guidando e voglia benedirci, siamo sulla strada giusta per superare la paura. Questa vittoria sulla paura, però, non può essere limitata ai nostri pensieri; non è solo una questione filosofica o spirituale. Dio spesso

1. 1 Giovanni 4,18



si aspetta che affrontiamo le nostre paure e *agiamo*, muovendoci nella direzione giusta. Dobbiamo superare le paure, così da essere liberi di seguire il nostro cammino e avere l'esperienza piena che Dio ci propone.

Diciamo che hai scritto un libro e stai cercando un editore. Nel frattempo hai deciso di commercializzarlo presentandolo nelle locali librerie. Così prendi le tue copie stampate e parti per presentare la tua idea ai proprietari dei negozi o a persone che hanno il potere di aiutarti. Chiedere loro di promuovere il tuo libro, però, non è facile come pensavi. Anzi, è così difficile che non concludi nemmeno una vendita e cominci a pensare di *rinunciarci*. Cominci a *procrastinare*. Entri nelle librerie, ma ne esci subito, dicendo a te stesso: *Non è il momento giusto; oggi sono troppo occupati*. Alla fine torni a casa e tiri fuori i libri dal cofano della macchina, pensando che forse alla fine dell'anno scolastico (o delle vacanze o dell'estate o di quel che sia) ci sarà un'occasione migliore.

Questo scenario di procrastinazione che conduce all'inattività può affacciarsi anche in qualsiasi altra situazione o circostanza. Tra gli altri scenari possibili potrebbero esserci: chiedere un aumento di stipendio o fare richiesta per una borsa di studio; chiedere a una ragazza o a un ragazzo di uscire con te; portare una relazione al livello successivo; cercare più responsabilità nel tuo lavoro e così via.

Se abbiamo un sogno, *aspettare* non ci aiuterà a raggiungerlo. Dire a noi stessi che per qualche motivo è meglio farlo domani, di solito è solo una scusa. Abbiamo paura e invece di ammetterlo e di correre un rischio per fare un passo verso il nostro sogno, ci convinciamo a non farlo e poi troviamo delle scuse per la nostra mancanza d'azione.

Dobbiamo fare il primo passo. Spesso, più aspettiamo, più diventiamo nervosi. Ci abituiamo alle cose così come sono e di conseguenza il cambiamento è difficile, inquietante e più scomodo.

La crescita e lo sviluppo richiedono qualche scomodità.

Come diceva il mio istruttore di sci: «Se vuoi diventare un buon sciatore, devi trovarti a tuo agio nella scomodità».

Un aspetto importante dell'uscire dalla tua zona di comfort è cominciare *prima* di sentirsi pronti. Se aspetti fino a che ti senti «pronto»... be', sappiamo a che cosa porta: procrastinazione, distrazione, perfezionismo e spesso, purtroppo, inerzia totale. Realisticamente, potresti non *sentirti* mai pronto. Se però riesci a raccogliere il coraggio di *cominciare*, anche se non ti senti pronto, sarai sulla buona strada.

Prima ci buttiamo e sopportiamo la scomodità di quei primi passi, prima supereremo il pauroso stadio iniziale e cominceremo ad avere molto più successo. È un ciclo prevedibile: decidi cosa vuoi fare, confida nella benedizione di Dio sulla tua idea, fai un piano, impegnati a seguirlo, comincia, fallo e rifallo, e con il tempo ti andrà sempre meglio.

Quando devi fare qualcosa di difficile, chiediti: *Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere?*



Quando avrai risposto a quella domanda e stabilito che sarai in grado di gestire lo scenario peggiore, la tensione si allenterà e sarai in grado di affrontare le tue paure.

Se poi t'imbarchi in un progetto o una sfida nuova che ti mette a disagio e t'intimorisce, ti servirà molto accettare di sentirti impacciato, di incespicare e non essere perfetto. Renditi conto che all'inizio non te la caverai molto bene, e accettalo. Anzi, all'inizio potresti fallire, ma va bene lo stesso.

Non c'è niente di male nel sentirsi impacciati mentre si fa l'abitudine a qualcosa di nuovo; quindi vai avanti, accetta la sfida e di' a te stesso: *Va perfettamente bene se non sono ancora molto bravo a farlo. Migliorerò. Un passo alla volta raggiungerò la grandezza.*

Quando abbassi le tue aspettative di un successo immediato, diventa più facile fare la prima mossa per una nuova sfida. Con questo atteggiamento, i «primi» passi di cui abbiamo paura possono diventare la porta d'ingresso di un successo sorprendente.

1. "Per raggiungere la vetta, fa' quello che gli altri non fanno", CNN, 12/03/12.

Ecco una storia a cui tutti possiamo fare riferimento, come la racconta Rory Vaden:

Una volta ho sentito la storia di una donna che era rimasta intrappolata all'ottantesimo piano di un edificio in fiamme. Aveva paura dei luoghi elevati e degli spazi chiusi; quando suonò l'allarme rifiutò di seguire i suoi colleghi giù per le scale che l'avrebbero portata al sicuro.

I pompieri controllarono tutto l'edificio e la trovarono nascosta sotto una scrivania in attesa di morire. Continuava a gridare: «Ho paura! Ho paura!» mentre i pompieri insistevano che scendesse per le scale, finché uno di loro le disse: «Va benissimo, fallo con la paura». Glielo ripeté a ogni nuova rampa di scale, fino in fondo, finché riuscì a metterla in salvo.

Abbiamo avuto tutti di questi momenti nella nostra carriera – quando sai che una cosa va fatta, ma la paura ti tira indietro. Per riuscire, bisogna sviluppare l'abitudine ad agire nonostante la paura. Va benissimo aver paura: fallo con la paura. Va bene sentirsi insicuri: fallo con l'insicurezza. Va bene sentirsi a disagio: fallo con il disagio. Basta che tu faccia qualcosa.¹

Direi che fare quel primo passo spaventoso è la parte più difficile. La prova successiva arriva con il *perseverare*. Quando non sei bravo a fare qualcosa, incontrerai molti «insuccessi» apparenti. Se però continui a farlo e impari dalla reazione degli altri, diventerà sempre più facile farlo, poi diventerai bravo, e alla fine avrai successo.

Una sfida nuova può essere molto problematica per noi, perfino spaventosa all'inizio. Se però ci esponiamo deliberatamente e facciamo proprio ciò di cui abbiamo paura, finirà per diventare sempre più facile e riusciremo a farlo sempre meglio. Alla fine non avremo più paura. Questo, in pratica, vuol dire vincere le nostre paure!

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

AFFRONTA

LE PAURE

SIATE FORTI e coraggiosi, non abbiate paura, non spaventatevi ... perché l'Eterno, il tuo Dio, cammina con te; Egli non ti lascerà e non ti abbandonerà.
—*Deuteronomio 31,6*

Chi aspetta il tempo perfetto, non seminerà. Chi ha paura che ogni nuvola porti pioggia, non mieterà.
—*Ecclesiaste 11,4*

Affrontare le proprie paure le priva del loro potere.
—*Mark Burnett (n. 1960)*

Aspettare di trovare il coraggio è solo un'altra forma di procrastinazione. Le persone che hanno successo agiscono anche quando hanno paura!
—*Anonimo*

L'inazione genera dubbi e paure. L'azione genera sicurezza e coraggio. Se vuoi vincere la paura, non star seduto a casa a pensarci su. Esci e datti da fare.
—*Dale Carnegie (1888–1955)*

I vincitori sono persone che hanno l'abitudine di fare le cose che [gli altri] trovano scomodo fare.
—*Ed Foreman (n. 1933)*

Non aspettare. Il momento giusto non arriverà mai.
—*Napoleon Hill (1883–1970)*

Il cento per cento dei tiri che non fai non colpiranno mai il bersaglio.
—*Wayne Gretzky (n. 1961)*

Ottieni forza, coraggio e sicurezza da ogni esperienza in cui ti fermi e guardi davvero in faccia la paura. [...] Devi fare le cose che pensi di non poter fare.
—*Eleanor Roosevelt (1884–1962)*

Fai le cose di cui hai paura e continua a farle. Quello è il modo più rapido e più sicuro che sia mai stato scoperto per vincere la paura.
—*Dale Carnegie*

Ognuno di noi deve affrontare le sue paure, venire faccia a faccia con esse. Il modo in cui le gestiamo

determinerà quel che faremo con il resto della nostra vita; se sperimenteremo l'avventura o verremo limitati dal timore di viverla.
—*Judy Blume (n. 1938)*

La mancanza più grande è la mancanza di tentativi. Quando morirò, voglio quattro parole sulla mia lapide: «Almeno ci ha provato» – per la gloria di Dio. Bisogna correre dei rischi. È quello che porta all'abbondanza. È quello che porta al successo nella vita. Non abbiate paura di spingervi all'estremità di un ramo – è lì che crescono i frutti.
—*Rick Warren (n. 1954)*

[Le cose che dobbiamo fare per raggiungere i nostri obiettivi] potrebbero essere tutte cose scomode all'inizio. E allora? Fatele lo stesso! Uno dei modi di superare il disagio è semplicemente fare quello che è scomodo fare.
—*Jack Canfield and Mark Victor Hansen, The Aladdin Factor (New York: Berkley Trade, 1995)* ■

CONCENTRATI

SULLA

META

STEVE HEARTS

SOGNARE DI RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO O DI REALIZZARE QUALCOSA È UN INIZIO IMPORTANTE.

Per alcuni potrebbe trattarsi dell'impegnarsi in una nuova impresa. Per altri, potrebbe essere l'imparare competenze nuove. Per altri ancora potrebbe essere un cambiamento di abitudini o di stili di vita. Di qualunque cosa si tratti, ci vogliono sforzi, perseveranze e spesso sacrifici affinché i nostri sogni possano diventare realtà. Una volta che ci siamo resi conto di questo, dipende da ognuno di noi individualmente stabilire quanto siamo decisi a raggiungere l'obiettivo, qualunque esso sia, e quanto siamo disposti a impegnarci per la realizzazione dei nostri sogni. È qui che si vede l'importanza della motivazione.

Mia madre fu molto costante nell'insegnarmi a leggere l'alfabeto Braille, nonostante la mia iniziale mancanza di motivazione e di voglia. Poi sentii che altri bambini

ciechi della mia età avevano affrontato quella sfida e adesso erano in grado di leggere da soli i loro libri e i loro racconti preferiti. Da quel momento mi sono diligentemente applicato a imparare il Braille e mi ci sono voluti poco più di tre mesi. Ma poiché ero così concentrato sull'obiettivo, quei tre mesi sembrarono semplici settimane. Una volta imparato a leggere in Braille, imparare a scrivere fu ancora più rapido.

Quando avevo sei anni, ascoltavo i miei fratelli più grandi suonare la chitarra e sognavo di poterlo fare anch'io un giorno. Quando però uno di loro mi mise in mano la chitarra e cercò di darmi la prima lezione, rimasi frustrato e dissi: «Lasciamo perdere!»

Non solo mi facevano male le dita per aver premuto sulle corde, ma mi sembrava impossibile ricordare dove posizionarle per tutti quegli accordi.

Fu solo a dodici anni che presi la decisione d'imparare a suonare la chitarra, nonostante le difficoltà iniziali. Prestai attenzione a quello che m'insegnavano e continuai a fare pratica. Certo, ci furono momenti di frustrazione e ogni tanto mi stancavo di sforzarmi così tanto, ma continuai a pensare all'obiettivo che volevo raggiungere. Questo mi diede la spinta e mi mantenne ispirato, e dopo poco più di un anno suonavo con i miei fratelli. Oggi sto ancora imparando cose nuove sulla chitarra e guardandomi indietro sono contento di essermi imposto questo obiettivo quando avevo dodici anni e di essermi dato da fare per raggiungerlo.

«Bene» – potreste dire – «ma ci sono obiettivi più piacevoli di altri». Verissimo.

1. www.just1thing.com





Non stanchiamoci allora di fare il bene, perché, a suo tempo, se non ci scoraggiamo e rinunciamo, avremo un raccolto di benedizioni.
—Galati 6,9 BdG.

mi ha detto che, anche se non ero obeso, correvo il rischio di diventarlo in fretta, se non avessi cominciato a mangiare di meno e muovermi di più.

All'inizio è stato difficile digerire i consigli del medico, ma quando ho cominciato a pensare al futuro mi sono reso conto di conoscere, almeno di seconda mano, alcuni dei rischi dell'obesità, e non volevo sperimentarli di persona. Mi sono reso conto che se avessi seguito quei consigli adesso avrei potuto evitare drastici cambiamenti di dieta in seguito.

Ho cominciato a mangiare di meno e a esercitarmi di più. Nel giro di un mese, non solo sono riuscito a riportare il peso a un livello più sano, ma anche il mio stato emotivo è migliorato molto. Oggi mi piace fare moto e non devo più stare attento a ciò che mangio.

Guardare in avanti verso la meta e immaginare di averla già raggiunta è un ottimo modo per restare motivati. In Ebrei 12,1-2

Per me, imparare a suonare è stato molto più piacevole che cercare di perdere peso.

Mia madre se n'è andata per un cancro quando io avevo vent'anni. Come modo di gestire il dolore ho trovato rifugio nel cibo, e non facevo nemmeno molto moto. Mi sentivo giustificato, considerando il mio stress emotivo, ma ho cominciato a guadagnare peso. Il mio medico

l'apostolo Paolo ci incoraggia a imparare da Gesù: «Corriamo con perseveranza la gara che ci è posta davanti, tenendo gli occhi su Gesù, autore e compitore della nostra fede, il quale, per la gioia che gli era posta davanti, soffrì la croce disprezzando il vituperio e si è posto a sedere alla destra del trono di Dio».

Gesù tenne gli occhi fissati sulla meta di realizzare la sua missione terrena e continuò imperterrito nonostante tutte le sofferenze che patì, compresa la morte. Grazie a questo, oggi abbiamo la salvezza e la vita eterna in Lui.

Qual è dunque il segreto per raggiungere con successo i nostri obiettivi? Secondo me, bisogna guardare oltre il tedio, il lavoro e il sacrificio implicati, e guardare avanti concentrandoci a raggiungere quel traguardo.

STEVE HEARTS È CIECO DALLA NASCITA. È UNO SCRITTORE E UN MUSICISTA, FA PARTE DI LFI IN NORD AMERICA. QUESTO ARTICOLO È ADATTATO DA UN SUO POST SU *JUST1THING*,¹ UN SITO WEB PER I GIOVANI. ■



L'AIUTO VIENE DAL SIGNORE

ROSANE PEREIRA

L'aiuto divino
è a disposizione di tutti.
Meglio ancora, Lui *vuole* aiutarti.
Basta che glielo chiedi:
*Gesù, confido in te e voglio averti
sempre al mio fianco. Ti prego di entrare
nel mio cuore e di aiutarmi ad affrontare
le tempeste della vita. So che con il
tuo aiuto potrò navigare in mezzo
a qualunque cosa potrò
incontrare. Amen*

IL MARITO DI UNA MISSIONARIA LAICA MORÌ A TRENTASETTE ANNI, lasciandola sola con sette figli dai sette mesi ai quattordici anni. Suo marito stava emigrando dall'Argentina al Brasile, così lei non ricevette una pensione da nessuno dei due paesi. Viveva a Foz do Iguaçu, una città al confine tra Argentina, Paraguay e Brasile. Le sue sorelle si offrirono di aiutarla ad allevare alcuni dei suoi bambini, ma lei decise di tenere unita la famiglia.

Con l'aiuto di un amico mantenne aperta la piccola ditta di serigrafia di suo marito e, come molte persone del posto, iniziò un piccolo commercio d'importazione-esportazione: magliette dal Brasile all'Argentina, patate

e aglio dall'Argentina al Brasile e apparecchi elettronici dal Paraguay al Brasile.

Una volta, quando i fondi erano scarsi, stava portando dal Paraguay al Brasile un fax per un amico, quando vide una donna anziana e una coppia con un bambino che piangeva, che camminavano sotto il sole bollente. Diede loro un passaggio e venne a sapere che l'uomo proveniva dallo stesso quartiere di Rio in cui aveva abitato lei. Tra l'altro aveva bisogno di un apparecchio fax come quello che aveva lei, così si offrì di comprarlo. Il piccolo profitto fatto era esattamente ciò di cui aveva bisogno per pagare le bollette arretrate.

Durante quegli anni difficili si tenne stretta alla promessa di Dio: «Tutti i tuoi figli saranno istruiti dal Signore e avranno grande pace».¹ Tutte le mattine leggeva la

Bibbia con i suoi figli e pregava per ogni loro bisogno.

Quando sua madre morì, riuscì a ottenere un lascito per la scuola dei figli, anche se ci vollero tre anni per completare le pratiche. Poi si trasferì di nuovo a Rio per stare vicina alle sorelle.

Ora tutti i suoi figli sono diventati adulti rispettabili, con figli loro. In tutti quegli anni difficili lei si aggrappò alla promessa del Salmo 121,1-2: «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».

Come faccio a saperlo? Quella donna ero io!

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

1. Isaia 54,13

MANTIENI LA SCINTILLA

ANNA PERLINI

MI RICORDO CHE QUANDO ERO BAMBINA scoppiavo a piangere all'idea che i miei genitori diventassero vecchi. Li amavo molto e il solo pensiero che un giorno potessero perdere qualche capello e avere qualche ruga era molto difficile! Se ci ripenso adesso, qualcosa in me aveva paura del processo d'invecchiamento. Tutte le cose belle non dovrebbero mai finire o perdere la loro scintilla.

Con il passar del tempo quella paura è lentamente scomparsa. Onestamente, non posso dire di essere molto entusiasta d'invecchiare, ma oltre a sentirmi più forte adesso di quando avevo vent'anni, perché mi tengo più attiva fisicamente e ho una dieta migliore, sto cominciando a rendermi conto che la cosa che mi spaventa di più in realtà è diventare vecchia dentro: perdere il mio entusiasmo, i miei ideali e il desiderio di imparare e fare progressi. Per questo sono contenta ogni volta che ho la possibilità

di crescere e in qualche modo cominciare daccapo e restare giovane dentro. Sono un'inguaribile idealista, tutto qui.

Alcuni anni fa ho partecipato a una riunione di ex-compagni di classe e ho incontrato molti vecchi amici che non vedevo da oltre trent'anni. Da giovane ero un'ottima studentessa, influente nelle cause politiche e sociali. Poi decisi di dedicare la mia vita a cause missionarie e umanitarie e passai i trent'otto anni successivi a farlo, spesso in situazioni molto difficili, senza mai accumulare molto per me stessa in termini di beni materiali. Al contrario, molti dei miei vecchi amici ora sono professionisti di successo: medici, avvocati e uomini d'affari.

A un certo punto qualcuno ha osato farmi la domanda scottante: «Ma... hai qualche rimorso? Eri una studentessa così brillante. Ti ammiravamo tutti e pensavamo che saresti diventata un grande medico o una scrittrice».

Ho semplicemente risposto che

no, non avevo quel tipo di rimorsi. Sapevo di aver trovato e seguito la chiamata di Dio nella mia vita e quella era la forma di ricompensa migliore. Tutti hanno tirato un sospiro di sollievo e quasi unanimemente hanno esclamato: «Siamo felicissimi di sentirtelo dire e di sapere che stai ancora lottando per gli ideali per i quali avevi rinunciato a così tante cose! Continui a essere un esempio per noi».

Mi sono resa conto che non ero l'unica che odia arrendersi. Non è questione di sembrare sempre forte e non commettere mai errori – è impossibile e si cade molte volte per strada; ci sono anche dei momenti in cui si è costretti a fermarsi. Quello che voglio dire è che non bisogna mai arrendersi completamente, ma continuare a credere, a dare, a muoversi e a cambiare.

ANNA PERLINI È COFONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*, UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995, ■

DA GESÙ CON AMORE

RESISTI



Non cedere! Non mollare! Tieniti stretta a me, perché ti amo. Aggrappati a Me e alla mia Parola, che dà coraggio, forza, fede, speranza, vita e potenza, anche quando non ci sono. Ho molto di più da darti, da mostrarti e da fare nella tua vita. Ci sono così tante cose davanti a te!

Non mollare tutto quello che ho in serbo per te, solo perché non puoi ancora vederlo. Non è la fine, è solo una curva sulla strada. So che la via sembra molto buia, cupa e scoraggiante, ma appena oltre l'angolo ci saranno il sole, la felicità e la soddisfazione.

Metti la tua mano nella mia, come una bambina che si fida completamente di un padre affettuoso ed è disposta ad affrontare la tempesta furiosa e scatenata aggrappandosi disperatamente alla sua mano, anche se a lei sembra tutto tremendo e pauroso. Quando prende la sua mano e s'inoltra nella notte buia e tempestosa, a poco a poco, passo dopo passo, la fede prende il posto della sua paura, perché vede che suo padre la guida sana e salva attraverso la tempesta.