

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 15 • Numero 9

UN'ANCORA SALDA

Sicura e affidabile

Il primo giorno

Forse non sarai
pronta

Tu, io e il cambiamento

Suggerimenti per
non avere paura

L'ANGOLO DEL DIRETTORE CRESCERE E IMPARARE

I bambini imparano in fretta. Purché le loro necessità fondamentali siano soddisfatte, la loro sete di informazioni ed esperienze nuove è illimitata. Se sono felici e hanno cose interessanti da fare e luoghi sicuri in cui farle, ancora meglio.

Alcune ricerche neuroscientifiche ci dicono che il 90% dello sviluppo del cervello di un bambino avviene a un ritmo velocissimo tra la nascita e i cinque anni. I bambini assorbono informazioni e competenze da quello che vedono fare e da quello che sentono, oltre che da sperimentazioni ed errori. Ogni vista, suono, odore e sensazione ha un impatto su di loro. Molto prima dei loro primi passi in un'aula scolastica, i loro neuroni formano reti interne, la loro capacità di comprensione esplose e le loro abilità linguistiche si sviluppano. Cominciano a porre le fondamenta di una vita di apprendimento.

Per molti di noi quel torrente di conoscenze si trasforma in un ruscello tranquillo e finisce per diventare un semplice gocciolo. La vita va avanti. Stress e responsabilità offuscano la nostra mente; la nostra crescita e il nostro apprendimento diventano secondari davanti a cose che sembrano più importanti – o per lo meno più urgenti.

Fu Gandhi a dire: «Impara come se dovessi vivere in eterno». Anche se il nostro tempo sulla terra è limitato, non siamo destinati a smettere di crescere e imparare. Parte del trovare la felicità e riuscire a mantenerla è il rimanere aperti a cose nuove anche con il passar del tempo, anche se non è sempre facile farlo.

Alcuni dei momenti più importanti della vita sono imperniati sulle cose che impariamo, per piccole che siano. I momenti d'illuminazione improvvisa, come quelli descritti da Maria nel suo articolo a pag. 4, possono migliorare drasticamente la nostra vita fisica, mentre la crescita spirituale può rinnovare in noi fede e visione, come fa notare Joyce a pag. 8.

Spero che vi farà piacere leggere i loro articoli, e gli altri, in questo numero di *Contatto*.

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
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)

© 2017 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.



C'è un solo fondamento sicuro: un rapporto sincero e profondo con Gesù Cristo, che ti farà superare qualsiasi trambusto. Non importa quali tempeste infurino intorno a te, sarai al sicuro, se riposerai saldo sul suo amore. —Charles Stanley (n. 1932)

RICORDARE BEETHOVEN

ANNA PERLINI

QUANDO MIO PADRE mi fece ascoltare per la prima volta la Sesta Sinfonia di Beethoven¹, stava sicuramente cercando di impartirmi la sua passione per la musica classica.

A quell'epoca ero solo una bambina, ma me lo ricordo vividamente. La musica iniziava in modo gentile, dipingendo una tranquilla scena pastorale, mentre io giocavo felice ai piedi di mio padre. Poi arrivò una piccola nuvola e io cominciai a sentirmi un po' apprensiva e mi feci più vicina a lui. Giunse il rombo di un tuono, poi il rumore di un fulmine, in un continuo crescendo finché la tempesta divenne così furiosa, così grande, così spaventosa, che io corsi in braccio a mio padre. Lui mi sussurrò alcune parole di conforto: «Non preoccuparti,

tesoro. La tempesta passerà. Senti? Sta già andando via. La musica sta cambiando».

Ogni tanto la riascoltavamo e alla fine ero io a chiederglielo. Sorridevamo e ridevamo insieme quando, dopo il punto culminante, ritornava la melodia dolce — la pace e la calma dopo la tempesta.

Passarono gli anni, la bambina crebbe e la Sesta di Beethoven cadde nel dimenticatoio, rimpiazzata da molte altre colonne sonore.

Alla fine, però, arrivarono le vere tempeste della vita. Durante un momento particolarmente difficile, qualcuno mi regalò un CD di quella sinfonia — e la storia si ripeté. Mi venne da piangere, al pensiero che mio padre sapeva già quello che la vita mi avrebbe portato: giorni di pace, tempeste furiose, poi di nuovo la pace. Era come se avesse voluto prepararmi in anticipo.

Le braccia del mio Padre celeste sono sempre state rassicuranti, incoraggianti e presenti, anche quando non c'era la presenza del mio padre terreno. Mi hanno aiutato a non cedere e a mantenere la speranza quando intorno a me c'erano solo caos e confusione, perché alla fine ogni tempesta smette e tutto ritorna tranquillo, con un cielo che spesso è ancora più bello e limpido di prima.

Ancora oggi, quando ascolto quel particolare brano musicale, mi vengono le lacrime agli occhi. Non posso farne a meno; è la sigla della mia vita.

ANNA PERLINI È COFONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*², UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NELL'EX-JUGOSLAVIA DAL 1995. ■

1. Ascoltala qui: www.youtube.com/watch?v=LHmWoAj4aI0.

2. www.perunmondomigliore.org/



RINCORRERE I PROBLEMI O ANTICIPARLI?

MARIA FONTAINE,
ADATTATO

IN GENERE SIAMO PERSONE OCCUPATE. Di solito abbiamo più cose a cui pensare e di cui prenderci cura di quante possiamo far rientrare nella giornata. Vogliamo tutti avere controllo sulla nostra vita, ma, almeno per me, mantenere le priorità giuste sulle molte cose che voglio e devo fare può essere difficile a volte, perché le mie giornate spesso sono piene di più cose di quante ne possano contenere.

Non è solo che ho troppo da fare, ma devo lavorare più efficacemente, più efficientemente. Altrimenti finisco per rincorrere i problemi, cercando di raggiungerli, invece di provare le soddisfazioni più grandi che la vita possa dare quando camminiamo al passo con Gesù. Sono sicura che molti di voi devono affrontare la loro

serie ininterrotta di responsabilità, sfide grandi e piccole, e un flusso continuo di cose da fare che si ammucciano facilmente, fino a diventare problemi più grandi e stressanti quando non sono trattati correttamente.

Troppo spesso mi sono ritrovata incastrata in una spirale discendente in cui ero gradualmente sommersa dalle difficoltà e dalle complicazioni impreviste o inaspettate della vita e del lavoro. Quando le cose cominciavano ad ammucciarsi, era più facile ignorare le questioni meno pressanti, perché al momento non sembravano altrettanto vitali di quelle più urgenti. Poi, però, prima di rendermene conto, mi ritrovavo faccia a faccia con uno di quei problemi che una volta erano piccoli e avevo accantonato, ma che ora

era diventato molto più grande ed *esigeva* il mio tempo e la mia attenzione. Così dovevo cercare di risolverlo, perché a quel punto di solito aveva fatto qualche danno o causato altre complicazioni che andavano anch'esse risolte. Mi ritrovavo a dovermi investire ancora *più* del mio tempo già limitato. Nel frattempo, finivo per ripetere lo stesso errore, ignorando tutti gli altri piccoli problemi che continuavano a presentarsi.

È un dilemma che sembra affliggere molte persone occupate. Scegliere lo schema di affrontare i problemi solo quando diventano grandi, invece di affrontarli quando sono ancora piccoli, sembra la cosa normale da fare al momento, ma non deve essere per forza così. Non dobbiamo passare la vita a rincorrere i problemi,



stressandoci, cercando di minimizzare i danni e sentendoci spesso travolti dalla continua spirale delle sfide davanti a noi.

Ho cercato di prestare più attenzione alle cose finché sono ancora piccole e più facili da gestire. Ho cambiato il mio modo di operare. Ho cambiato la mia etica di vita e del lavoro per anticipare e prevenire i danni, invece di limitarmi a gestire quelli già fatti.

C'è voluto più di un semplice cambiamento in un'area. C'è voluto un cambiamento nel mio modo di vedere *qualsiasi cosa* entrati nella mia vita. Ci vuole uno sforzo consapevole per vedere le questioni appena si presentano e poi agire; o meglio ancora prevedere i possibili problemi ed essere pronti a stroncarli sul nascere appena cominciano a svilupparsi.

A volte rincorrere i problemi può dipendere dalla mancanza di sufficiente autodisciplina. Spesso ho difficoltà a smettere di lavorare su qualcosa d'interessante, per cominciare qualcos'altro che avevo già programmato di fare. Mi concentravo così tanto su una cosa che le altre che dovevo fare quel giorno venivano spinte ai margini. Finivo per fare tutto di fretta per riuscire a occuparmi delle altre cose, sottoponendomi a pressione e stress. L'aggiunta di quella pressione poi causava errori, rimediare ai quali mi costava ancora più tempo.

Mi sono resa conto di aver bisogno di qualche promemoria. Dopo aver pregato al riguardo, mi è venuta l'idea di usare un contaminuti per smettere di lavorare su un progetto in tempo per passare a un altro. Una soluzione molto

semplice! Perché non ci avevo pensato prima? Be', è sorprendente quante piccole cose sono lì davanti a noi, ma non le vediamo finché non decidiamo seriamente di cambiare e di pregare sul da farsi.

Approfitte al massimo del nostro tempo non è la stessa cosa che essere indaffarati. Abbiamo bisogno di una vita equilibrata che includa momenti di concentrazione sul lavoro e momenti di relax per distenderci e ignorare le preoccupazioni della giornata. Per esempio, mi ero abituata a continuare a lavorare di sera fin quasi all'ora di andare a letto. Il Signore mi ha suggerito di cambiare, perché era un uso inefficiente del mio tempo. Le ore che passavo a lavorare tardi la sera non erano molto produttive, ma richiedevano la stessa quantità di energie.



Dovevo investire del tempo a rilassarmi per evitare di “rincorrere” il problema della perdita di sonno. Lavorare fino all’ora di andare a letto mi lasciava la mente così piena di questioni, che mi sdraiavo, ma per un paio d’ore non riuscivo ad addormentarmi. Trovare il tempo di rilassarmi prima di dormire è servito a risolvere diversi problemi di salute che la mancanza di sonno aveva fatto peggiorare.

Avere il tempo di rilassarsi e distendersi è essenziale per avere il tipo di sonno che ci aiuta a restare sani nel corpo, nella mente e nello spirito. Continuare a lavorare, anche solo mentalmente, quando invece è il momento dormire,

produce un sonno stressato e inefficace, che col tempo può causare danni, invece di darci forza e rigenerarci.

Il principio di prevenire i problemi, grandi o piccoli, è importante per tutti, in ogni aspetto della vita, perché influenza ogni cosa, dalla produttività alle finanze, alla sicurezza, alla salute, alla nostra serenità.

Ho letto un articolo¹ su come i problemi più piccoli possono diventare grandi, se non li affrontiamo. Parla di una coppia che riconosceva l’importanza di passare tempo insieme come famiglia, ma faticava a trovare il tempo di cenare regolarmente con i bambini. Si ritrovavano a correre dietro a un mucchio di complicazioni che cominciavano ad accumularsi fin dall’inizio della giornata, finché il lavoro arretrato rendeva quasi impossibile arrivare a casa in tempo per cenare

insieme. Si rendevano conto che questi momenti con i figli erano un’opportunità preziosa che stava andando persa per sempre.

Era necessario arrivare alla radice del problema ed eliminarlo. Ironicamente, la soluzione era qualcosa che non avevano mai immaginato. Una leggera mancanza di lungimiranza causava nella loro giornata una reazione a catena che li travolgeva e li obbligava a fare sforzi per recuperare.

Quando s’impegnarono per scoprire cosa causava il problema, bastò fare alcuni passi molto semplici per prevenirlo e raggiungere l’obiettivo di supplire alle esigenze della loro famiglia.

Potrei citare molti altri esempi. Immagino che possiate trovarne alcuni nella vostra stessa esperienza. Introdurre qualche abitudine nuova e qualche modifica nel vostro stile di vita potrebbe renderla molto più produttiva ed efficace – e meno stressante. Perché non dai un’occhiata alla tua vita e non fai una lista delle aree in cui potresti prendere controllo della situazione? Scopri come potresti migliorare la qualità della tua vita, liberandola dallo stress e dalla frustrazione del rincorrere i problemi!

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

1. Vedi https://well.blogs.nytimes.com/2016/03/10/how-asking-5-questions-allowed-me-to-eat-dinner-with-my-kids/?_r=0.



CHRIS MIZRANY

FARE L'INVENTARIO

IMMAGINO CHE LE PAROLE “foglio di calcolo” non causino entusiasmo o gioia, tranne che in pochi ragionieri molto dediti al proprio lavoro. Di certo non li causa in me.

Tuttavia, questo fine settimana dovevo sistemare uno dei nostri fogli contabili. Dovevo aggiungere altre funzionalità, come il resoconto automatico e costante degli articoli usciti durante il mese, l'inventario del rimanente, la suddivisione degli articoli in varie categorie ecc. ecc. Oh che gioia!

Ho finito per lottare per quasi un'ora con la formula principale. Prima, per qualche motivo non riuscivo a includere tutte le celle; poi le colonne A e B non andavano d'accordo tra loro e finivano per confondere la separazione in categorie – e così via!

Alla fine ci sono riuscito e ora sono l'orgoglioso creatore di un foglio contabile più completo e utile. Sapete, però, cosa ho imparato da questo procedimento estenuante? È giusto solo se *tutto*

è giusto. Non mi serviva a niente avere una formula giusta nella maggior parte dei dettagli, né riscriverla in maniera più abile – ci ho provato! Funzionava solo se *ogni* sua parte era in ordine e corretta. E a quel punto funzionava a meraviglia.

Come la nostra vita. Tutte le sue parti – spirituali, fisiche ed emotive – devono essere al posto giusto perché possiamo funzionare come dovremmo. Altrimenti ci accorgeremo ben presto che le cose non si sommano correttamente. L'unico modo per essere integri, sani e realizzati è avere una vita in ordine.

E sapete che cosa ho scoperto – troppo tardi – che rende le cose ancora più facili? C'è tutto un elenco di funzioni e formule predefinite da applicare (funzioni matematiche, finanziarie, dati ecc.). Anche se uno non ne sa molto di fogli contabili, quelle formule possono aiutarlo a fare le cose nel modo giusto.

E anche nella vita c'è un grande Libro pieno di consigli e

suggerimenti saggi sui vari argomenti (fede, scelte, decisioni ecc.), che possiamo applicare a quello che facciamo. Meglio ancora, abbiamo un Istruttore pieno di pazienza, che può aiutarci con istruzioni personali e dettagliate.

Vale anche la pena di notare che più studiamo e facciamo pratica, più siamo preparati. Guadagniamo conoscenze ed esperienze che potremo usare in seguito. Non dovrò più faticare con un foglio contabile come ho fatto quel giorno. Ho imparato qualcosa. Sto facendo progressi.

Forse ti sembra di dover fare un inventario della tua vita, ma non sei sicuro di cosa fare o come farlo. Vuoi un consiglio? Non sprecare tempo ed energie. Leggi il Libro. Chiedi all'Istruttore. Fai la cosa giusta.

CHRIS MIZRANY FA IL WEB DESIGNER E IL FOTOGRAFO ED È ANCHE UN MISSIONARIO CON *HELPING HAND*, A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■

FORTE COME UNA ROCCIA

JOYCE SUTTIN

DOPO ALCUNE SETTIMANE DIFFICILI, ho cominciato a mettere in dubbio la mia fede. Non dubitavo di Dio, ma mi chiedevo quanta fede avessi realmente per affrontare le difficoltà. Ero anche preoccupata di invecchiare e me la prendevo con me stessa per essere diventata così rammollita e incapace di stare al passo con le cose. Così ho accettato con gratitudine l'invito di mia figlia Madi a fare un'escursione in un posto chiamato Roccia Incantata.

Nonostante la sveglia anticipata, non siamo riuscite ad arrivare prima dell'alba. Comunque, nonostante la foschia mattutina,

la temperatura era piacevole e fresca e abbiamo cominciato la nostra arrampicata in montagna. Abbiamo fatto delle belle foto. In una c'era mia figlia seduta in quello che sembrava il palmo di una mano enorme scavato nella roccia.

Quando abbiamo raggiunto la cima del secondo monte, Madi ha detto che era curiosa di vedere cosa c'era dall'altra parte, lontano dal sentiero battuto. È stato eccitante ed esilarante farci strada in mezzo alle formazioni rocciose e perfino infiltrarci in alcuni passaggi stretti, cercando una via per scendere nella valle che sembrava ingannevolmente vicina.

Poi all'improvviso è successo. Madi ha raggiunto un pendio scosceso di fianco a un muro di roccia. Appena ci ha messo il piede è scivolata rapidamente per circa tre metri sul granito bagnato e

scivoloso come il ghiaccio. Ho sentito l'impatto quando ha sbattuto contro la base della parete rocciosa. Per fortuna è riuscita ad allargare le braccia e attutire l'impatto alla parte superiore del corpo, ma aveva sbattuto un ginocchio contro la roccia. Anche se continuava a ripetere "sto bene, sto bene, sto bene!", sapevo che non era così.

Da dove mi trovavo in cima al pendio potevo vedere che il suo ginocchio si stava gonfiando e stava diventando blu. Sapevo che dovevo scendere a controllare come stava. Pensavo di stare attenta, ma appena ho messo il piede sulla roccia scivolosa sono caduta anch'io e ho sbattuto l'anca e la testa. Eravamo finite tutte e due in fondo allo scivolo, senza possibilità di scendere o salire.

Ci siamo controllate i danni a vicenda, poi ci siamo rese conto che l'unica via d'uscita era sopra ad alcuni grossi massi posti lì di fianco. Abbiamo pregato per il ginocchio di Madi e miracolosamente la botta è sparita e il gonfiore se n'è andato.

1. Colossesi 1,27

Ma eccomi lì, di fronte a un masso enorme, sapendo che dovevo trovare la forza di scalarlo. Ho trovato una fessura per far presa con le mani, e con una spinta da parte di mia figlia ce l'ho fatta a salire; poi sono riuscita a voltarmi e tirarla su. Siamo andate avanti così, io che aiutavo lei e lei che aiutava me, finché siamo riuscite a farci strada salendo sui massi, strisciando in grotte e strettoie fino a raggiungere la cima. Arrivate là c'eravamo quasi dimenticate i dolori e abbiamo festeggiato il fatto che stavamo bene e che non ci era andata molto peggio.

Dopo questo incidente, la percezione che avevo della mia fede è cambiata. Mi sono anche resa conto di essere più forte di quel che pensavo. Nessun

rammollito avrebbe cercato di scalare quei massi. La forza che ho sentito quel giorno era quasi soprannaturale. Preoccupata com'ero per mia figlia e per la sua sicurezza, sapevo che avrei potuto fare qualsiasi cosa. Quando mi sono accorta che l'unica via d'uscita era verso l'alto, ho saputo che la paura non poteva avere il sopravvento su di me. Dovevo affrontare la mia debolezza e trasformarla in forza. Dovevo chiedere a Dio la forza e il coraggio di cui avevo bisogno.

Un versetto che ha veramente preso vita per me quel giorno è stato: «Cristo

in voi, la speranza della gloria».¹ Dio non è distante; quando abbiamo bisogno di Lui abbiamo in noi la potenza di Cristo per superare qualsiasi difficoltà e ostacolo. Non dobbiamo preoccuparci della nostra debolezza o della nostra mancanza di fede. La sua forza e la sua fede sono dentro di noi ogni volta che ne abbiamo bisogno per affrontare qualsiasi roccia e punto difficile la vita possa presentarci.

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE IN PENSIONE; FA LA SCRITTRICE E VIVE A SAN ANTONIO, USA. ■



Tutti quelli che ottengono il successo in una grande impresa, risolvono ogni problema man mano che si presenta. Continuano ad andare avanti nonostante gli ostacoli che incontrano. —*W. Clement Stone (1902–2002)*

Se desideriamo che la nostra fede diventi più forte, non dovremmo rifiutare le opportunità in cui potrebbe essere messa alla prova, e di conseguenza rafforzata. —*George Müller (1805–1898)*

Non lottare nelle tue forze; gettati ai piedi del Signore Gesù e spera in Lui, sapendo con certezza che è con te e che opera in te. Lotta in preghiera; lasciati riempire il cuore dalla fede – così ti fortificherai nel Signore e nella forza della sua potenza. —*Andrew Murray (1828–1917)*

IL PRIMO GIORNO



ELSA SICHROVSKY

«PER QUANTO TI SIA PREPARATA PRIMA», mi avvertì la mia amica, «il primo giorno di università sarà sempre un'esperienza impressionante». Non ero sicura perché pensasse che una cosa innocua come l'università potesse farmi impressione, ma le ho detto che, dato che me l'ero cavata bene al liceo, ero certa che sarei andata bene anche all'università.

Sono uscita dalla fermata della metro con in mano la cartina della città universitaria e mi sono diretta con decisione verso quella che speravo fosse la direzione giusta per andare alla mia prima lezione. Non ho mai capito bene come usare una cartina e non presto mai molta attenzione alle indicazioni stradali. Ho finito per girare inettamente per due ore in un'area in cui ci sono undici facoltà. Alla fine ho trovato la mia aula, quindici minuti prima della fine della lezione. Mi sono seduta, stanca morta, e mi sono tornate in mente le parole della mia amica.

Dopo aver chiesto informazioni

ad alcuni dei miei colleghi, sono riuscita a trovare la classe successiva, un corso introduttivo di linguistica. Su una panchina fuori dall'aula era seduta una donna, con una camicetta sportiva e dei jeans larghi. Ho immaginato che fosse un'inserviente e sono entrata nell'aula, dove una donna che indossava camicetta, gonna nera e tacchi alti stava scrivendo sulla lavagna. *La professoressa*, ho pensato. Ha fatto un breve test orale alla classe e un piccolo sondaggio. Poi la porta si è spalancata ed è entrata la donna in jeans, che si è presentata come la professoressa (ed eminente linguista) Lee. Poi è passata a presentare la sua assistente – la donna con la gonna elegante!

Ci sono state altre sorprese nella lezione successiva, un'introduzione alla letteratura occidentale. Ho ascoltato attentamente date, fatti e cifre, e ho preso diligentemente degli appunti. Alla fine ho scoperto che non serviva a niente. Dopo la prima ora mi sono ritrovata in

un gruppo di dieci sconosciuti incaricati di produrre una rappresentazione, completa di musica, costumi, palcoscenico ecc. – in due sole settimane!

Naturalmente, entro la fine del semestre sapevo dove trovare gli angolini più comodi per studiare; la rappresentazione del mio gruppo è riuscita benissimo e ho imparato che i professori si vestono come gli pare. Ripensando mestamente alle mie paturnie da matricola, mi rendo conto che non saranno certamente le mie ultime esperienze da novellina.

Anche se possono essere scomode, sono queste le situazioni che possono aiutarmi ad acquistare coraggio e imparare a vivere senza tutte le mie reti di sicurezza e i miei supporti. E per giunta, la maturità acquisita durerà di più dell'imbarazzo dovuto ai miei errori di matricola.

ELSA SICHROVSKY È UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE; VIVE CON LA SUA FAMIGLIA A TAIWAN. ■

CHI LA DURA LA VINCE

JESSICA ROBERTS



QUALUNQUE MAMMA ABBA TENTATO DI FAR STAR FERMO IL SUO PICCOLO

abbastanza a lungo da finire di mangiare può parlarvi con cognizione di causa delle scarse capacità di concentrazione dei bambini. Eppure, nella vita di ogni bambino ci sono momenti in cui ha un forte desiderio d'imparare cose nuove: raccogliere un piccolo oggetto, gattonare o camminare. Queste nuove conquiste richiedono un'immensa dose di sforzi e di concentrazione, oltre che un sacco di tempo, se messo a confronto con la breve vita che hanno vissuto. Richiedono anche uno sforzo considerevole per dei muscoli che stanno ancora imparando la coordinazione e che ce la fanno appena a sostenere il peso del corpo.

Quando di recente mi sono trasferita in un altro paese, ho attraversato un difficile momento di ambientamento. Mi sono impegnata in un lavoro di volontariato, ma non mi sentivo molto capace.

Per esempio, ho impegnato le mie energie in una raccolta di giocattoli e libri per bambini bisognosi, ma poiché procedeva a rilento mi sono scoraggiata e mi è venuta voglia di mollare tutto.

Un giorno stavo giocando con Rafael, il figlio di una collega, che stava imparando a gattonare. Cominciava sollevandosi sulle braccia tremolanti e alla fine riusciva a mettersi a carponi, ma poi non riusciva a muoversi. Per quanto si dondolasse avanti e indietro o si agitasse, non ce la faceva ad avvicinarsi a un giocattolo posto appena fuori della sua portata. A volte riusciva a spingersi *all'indietro*, ma non faceva che allontanarsi dalla meta. Alla fine mi guardò con un'espressione frustrata che sembrava dire: "Tirami su!"

Riuscivo a capirlo, dal momento che anch'io mi sentivo altrettanto frustrata nella mia nuova situazione. Sapevo, però, che tutti quegli sforzi gli rinforzavano i muscoli e gli insegnavano

a conoscere il suo corpo. Perciò lo tirai su e lo incoraggiai per un po', ma poi lo rimisi sul pavimento perché ci riprovasse. Doveva imparare a gattonare da solo; non potevo farlo io al suo posto.

Improvvisamente mi resi conto di quanto assomigliassi a Rafael. Avevo lottato, cercando di imparare un lavoro nuovo, una lingua nuova, una cultura nuova, e la mia reazione naturale era stata quella di alzare gli occhi verso Gesù e dire: *Tirami su! Salvami da queste cose!* Ma Lui sa che questo periodo di crescita, per quanto difficile, mi renderà più forte. Anche se il suo amore è sempre lì per incoraggiarmi, sono io che devo darmi da fare. Devo perseverare. Se può farcela Rafael, allora posso farcela anch'io!

Ora Rafael gattona allegramente e sta già cominciando ad alzarsi in piedi. Anch'io sto facendo piccoli passi per imparare cose nuove e allargare i miei orizzonti. E so che tra breve saremo entrambi in grado di correre. ■

UNA LUNGA VITA CON GESÙ

W.P. SCHMIDT

MIO PADRE È VISSUTO FINO A 101 ANNI; mia madre è arrivata a 99, e sono stati sposati per oltre settantacinque anni! Sono sopravvissuti a due guerre mondiali e hanno avuto nove figli, anche se i gemelli, nati subito dopo la II Guerra Mondiale, sono tornati in cielo alla nascita. Hanno avuto diciannove nipoti e diciannove pronipoti.

Nonostante invecchiassero e s'indebolissero, tutte le persone che li conoscevano si stupivano per la loro forza. Vivevano in casa loro, con l'aiuto di una badante, mentre i miei fratelli e le mie sorelle facevano la spesa, curavano il giardino e così via. Nei loro ultimi anni di vita si sono trasferiti in una casa per anziani. Avevano una bella statua della Madonna inserita nella facciata della casa e sulla porta d'ingresso mio padre, che era un medico, teneva la verga di Mosè con il serpente.

Nella veranda sul retro della casa avevano fatto fare un mosaico colorato che raffigura il primo miracolo di Gesù, quando trasformò l'acqua in vino. I miei genitori erano abituati a bere vino tutte le sere. Vivevano in una delle migliori zone vinicole del Reno. Andavano alla cantina con gli amici per comprare il vino e degustarlo. Tutti prendevano un bicchiere di



vino e dovevano stabilire l'annata, la zona di provenienza, il tipo d'uva e tutti i particolari possibili, senza guardare l'etichetta.

Quando mio padre andò in pensione, cominciò a studiare la storia. Diceva che doveva fare qualcosa per mantenere in funzione il cervello. Aveva una collezione di monete e francobolli del Vaticano, così decise di studiare la storia dei papi. Lavorava in giardino tutti i giorni e diceva: «Se non fosse per il giardino, sarei morto molto tempo fa». Tutti i giorni mia madre usciva a fare una passeggiata con il deambulatore e leggeva qualche libro.

Una volta un amico di famiglia le chiese: «Con una famiglia così grande, devi avere un sacco di problemi. Come te la cavi?». Lei rispose: «A casa ho un comò. Uno dei cassetti è il mio "cassetto della tolleranza". Se si presenta un problema, lo infilo in quel cassetto e vado avanti». L'amico replicò: «Ma dopo un po' il cassetto si riempie, no? Allora cosa fai?». «Tutto prima o poi si sistema, così poi c'è spazio per altre cose».



Mia madre ha lavorato molto per allevare sette figli – cinque dei quali erano maschi turbolenti – e sopportare alcune delle cose pazze che alcuni di noi facevano, ma non ricordo una sola volta che si sia messa a gridare. I pantaloni di pelle, i «lederhosen», venivano «ereditati» di fratello in fratello. E non c'erano sprechi di cibo.

I miei genitori hanno sempre creduto in Gesù e Lui li ha aiutati a sopravvivere a guerre, difficoltà e privazioni. Mio padre dava sempre ogni merito a Dio. «È solo per la sua grazia», diceva.

Alcuni anni fa chiesi loro se, potendolo, avrebbero voluto cambiare qualcosa nel loro passato. Entrambi risposero immediatamente: «Niente!» E mio padre aggiunse: «Abbiamo sette figli che vanno d'accordo tra di loro. Cosa potremmo volere di più?» I miei genitori adoravano i bambini! Quando io e mia moglie abbiamo adottato una bambina congolese, all'inizio alcuni dei miei fratelli rifiutarono l'idea, ma i miei genitori l'accettarono immediatamente.

I miei genitori si volevano molto bene. Il loro ultimo desiderio nella vita era di potersene andare a breve distanza l'uno dall'altra. Ed è esattamente quello che successe, a tre settimane l'uno dall'altra. Non volevano che la gente spendesse soldi per corone e fiori. «Perché mai?» dicevano. «Saremo in cielo! Non avremo più bisogno di quei fiori». Mi ricordo che molti anni fa aveva detto: «Ho già fatto i bagagli. Sono pronto a partire».

Anche se non fu facile lasciare che uno dei loro figli se ne andasse per diventare missionario, alla fine ne furono felici e mi sostennero nella mia vocazione. Sono sicuro che le loro preghiere mi hanno aiutato in molte situazioni difficili.

La gente ammirava il modo in cui continuavano a sorridere e scherzare. A mio papà piaceva raccontare barzellette, anche se le aveva già raccontate tante volte. Dopotutto era sempre vissuto a Mainz, città di nascita di Gutenberg e famosa per l'umorismo.

Negli ultimi anni avevo notato che faceva fatica a mettersi la giacca, ma quando cercavo di aiutarlo diceva: «No, grazie. Devo farlo da solo». Mi ispirava a lottare fino alla fine.

La Bibbia dice: «Figlio mio, non dimenticare il mio insegnamento, e il tuo cuore custodisca i miei comandamenti, perché ti procureranno lunghi giorni, anni di vita e di prosperità».¹ Si è certamente dimostrato vero per i miei genitori.

W.P. SCHMIDT SVOLGE UN LAVORO MISSIONARIO IN EUROPA E IN AFRICA. ■



TU, IO, IL CAMBIAMENTO

MARIE ALVERO

CAMBIARE FA UN PO' PAURA. Anche i migliori cambiamenti hanno qualche svantaggio o qualche ricaduta; e al contrario, anche i peggiori hanno un risvolto positivo nascosto da qualche parte. Anche se riconosco queste cose mentalmente, a volte mi è difficile crederci con il cuore.

Qualunque sia il nostro modo di vederli, in realtà i cambiamenti sono inevitabili. Dovunque andiamo, ci saranno cambiamenti. Tuttavia ho scoperto che le cose più rilevanti e soddisfacenti della mia vita sono arrivate come risultato di qualche cambiamento. I progressi verso l'eccellenza in un settore nuovo: risultato di un cambiamento drastico. Un matrimonio stabile e soddisfacente: risultato di un grande cambiamento – per non parlare di cambiamenti e adeguamenti continui. La gioia di essere mamma: anche quello un cambiamento. Ottime amicizie: in genere portate da qualche cambiamento. Uno stile di vita sano: certo, perché sono cambiata.

La verità è che la mia vita sarebbe molto più preoccupante se non avessi mai cambiato o continuato a cambiare: opportunità mancate, passioni non realizzate, talenti non scoperti, verità ignorate.

Ecco alcuni dei miei suggerimenti per far fronte ai cambiamenti e all'ignoto:

1 RIESAMINA IL CAMBIAMENTO: spesso, quando resisto ai cambiamenti o provo timore per un possibile risultato, quello che non va è la mia

prospettiva della situazione; farsi un'opinione nuova può fare una differenza enorme. A volte il nuovo modo di vedere le cose viene da una chiacchierata con una persona che ha vedute più ampie; a volte viene da qualche ricerca e qualche informazione migliore. A volte basta aspettare un po' prima di farsi un'opinione ed essere aperti a qualsiasi risultato.

2 SCEGLIERE I CAMBIAMENTI: invece di considerarli come qualcosa di sconosciuto da cui nascondersi, e da rifiutare finché non è assolutamente necessario, posso cercarli attivamente. Come quando un'atleta si tiene in forma per correre una maratona allenandosi continuamente e migliorando le proprie prestazioni, anch'io posso prepararmi ai cambiamenti facendone pratica nella vita di tutti i giorni. Possono essere piccoli, come provare una ricetta, un ristorante o degli esercizi nuovi; oppure più grandi, come un hobby o un lavoro nuovo, o delle nuove amicizie.

3 RICORDARE QUELLO CHE NON CAMBIA: «Io sono il Signore, non cambio».¹ Qualsiasi altra cosa cambi, in meglio o in peggio, che lo possiate controllare o no, la sovranità divina non cambia. I momenti di cambiamento e incertezza possono rafforzare la vostra fede e aiutarvi a fare più affidamento sull'amore, l'attenzione e l'aiuto di Dio – ed è un'ottima cosa.

MARIE ALVERO È STATA MISSIONARIA IN AFRICA E IN MESSICO. ORA VIVE CON LA SUA FAMIGLIA IN TEXAS. ■

1. Malachia 3,6 CEI



UN'ANCORA SALDA

DAVID BRANDT BERG, ADATTATO

IL CAMBIAMENTO È UNA COSA che ci avvicina di più al Signore. «Tutt'intorno vedo mutamento e decadenza; Tu che non cambi mai, oh, resta con me». ¹ Tutto cambia, ma Gesù mai. È l'unica cosa che rimane costante.

Una delle circostanze in cui questo si nota di più è quando ci spostiamo in un posto nuovo, specialmente in un paese nuovo, oppure cambiamo lavoro. Ci abituiamo alle nostre case, alle cose, agli amici o alle abitudini e tendiamo a fare affidamento su quello. Anche alcuni uomini d'affari, insegnanti o studenti, quando vanno in paesi stranieri a lavorare o studiare subiscono uno shock culturale, perché si erano abituati ad avere sempre le stesse cose – la stessa lingua, gli stessi amici, lo stesso posto in cui vivere. Poi tutt'a un tratto non

possono più fare affidamento su quelle cose.

Come Cristiani, possiamo sopportare i cambiamenti perché abbiamo un'ancora che ci mantiene saldi e protetti. Abbiamo una rocca sempre solida, di cui possiamo fidarci. Così in qualche modo le nostre vite sono quasi sempre le stesse tutti i giorni, perché confidiamo in Dio ogni giorno. La nostra Rocca ci mantiene sempre salvi e al sicuro, nonostante il variare delle onde.

Qualunque cosa succeda, dovunque andiamo o viviamo, in qualunque condizione, Dio è sempre lì e ci proteggerà sempre, non importa quel che succede. Così noi possiamo avere un meraviglioso senso di sicurezza che le persone senza fede non possono avere, non importa quanto tempo vivano nello stesso posto o facciano la stessa cosa, o vadano alla stessa scuola e abbiano la stessa casa, gli stessi

animali e gli stessi amici. Il loro senso di sicurezza può infrangersi in qualsiasi momento quando cambia anche una sola delle cose su cui si appoggiano. Mentre noi «che abbiamo cercato rifugio in Lui, troviamo grande conforto nell'afferrarci saldamente alla speranza che ci è stata messa davanti. In essa infatti abbiamo un'ancora sicura e salda per la nostra vita». ² ■

Se ti senti sbalottato dalle onde della vita, perché non chiedi a Gesù di fare da ancora anche per te? Chiedigli semplicemente:

Caro Gesù, ti prego di entrare nella mia vita e di darmi la sicurezza e la stabilità che possiamo avere quando conosciamo Te – qualsiasi cosa succeda intorno a me. Amen.

1. Da un inno di H. Lyte, "Abide with Me", 1847.

2. Ebrei 6,18-19



DA GESÙ CON AMORE

SFIDE NUOVE

È difficile cambiare le cose che ormai sono diventate una seconda natura per te. Quando però queste cose ti ostacolano, devi affrontarle e sconfiggerle. È questo che rende il cambiamento così difficile ma stupendamente galvanizzante: stai lanciando una sfida agli elementi stessi della natura umana nelle abitudini che ti costringono a fare le cose sempre allo stesso modo; stai modificando il tuo percorso per procedere in una direzione nuova che ti offrirà risultati e progressi.

Non pensare che non valga la pena di superare le routine e le cattive abitudini. Vale ogni lacrima versata, ogni grammo di energia speso e ogni difficoltà. Porta alla luce il lottatore che è in te. Spezza i legami delle routine e di quelli che ritieni elementi immutabili della tua personalità o delle circostanze; ti spinge a prendere la decisione di andare in una direzione nuova che ti farà progredire.

La determinazione di spezzare le catene delle cattive abitudini e della routine può tirar fuori la parte migliore di te, perché ti fa ignorare la comodità delle circostanze per cercare una strada nuova – una sfida nuova nella vita e la promessa di cose migliori per il futuro.