

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# CONTATTO

Anno 16 • Numero 1

## È QUESTIONE DI TEMPO

Giornate piene

## Optare per meno

Lezioni dalla  
Tanzania

## La realizzazione dei miei sogni

Fai un piano.  
Ottieni risultati.

## L'ANGOLO DEL DIRETTORE QUALCOSA DI NUOVO

Addio 2017 e benvenuto 2018! Ci siamo lasciati alle spalle un altro anno e ne abbiamo di fronte uno nuovissimo e pieno di possibilità. Se l'anno passato è stato difficile, potremmo essere contenti di vederne la fine, ma probabilmente ci sono molti che guardano l'anno nuovo con poca sicurezza, con trepidazione e perfino preoccupazione.

Forse non riusciamo a vedere con chiarezza la strada davanti a noi, o non siamo sicuri che porti da qualche parte, ma se procederemo, potremmo scoprire che Dio è già andato avanti e ci ha preparato la strada. Possiamo sentire l'anticipazione nella voce di Dio in questo passo tratto da Isaia «Dimenticate quello che è successo molto tempo fa! Non pensate al passato. Sto creando qualcosa di nuovo. Non lo riconoscerete? Aprirò una strada nel deserto, farò scorrere fiumi in terre aride».<sup>1</sup>

È impossibile viaggiare sulla strada della vita senza incontrare qualche sobbalzo fatto di rimpianti, delusioni e tragedie; quando lo facciamo, è facile restare bloccati. Dio però vuole che ognuno di noi si muova verso il futuro che ha progettato. È un futuro pieno di speranza<sup>2</sup> — ma per arrivarci dobbiamo avere coraggio e fare passi avanti, tenendo gli occhi puntati su Gesù, «ci guida e perfeziona la nostra fede».<sup>3</sup>

Da tutti noi di *Contatto*, Dio vi benedica e possa l'anno prossimo essere il più felice e il migliore che abbiate mai avuto.

Il direttore editoriale

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)

VERSIONI ELETTRONICHE DELLA  
RIVISTA SONO DISPONIBILI ONLINE A  
QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE  
LINGUE:  
[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)

© 2018 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. Isaia 43,18-19 CEV trad.  
2. Vedi Geremia 29,11.  
3. Ebrei 12,2 CEV trad.



ELSA SICHROVSKY

# La canzone dell'addio

**QUALCHE TEMPO FA** ho lavorato come receptionist in un museo. Ogni giorno, circa cinque minuti prima della chiusura, l'impianto audio suonava una canzone lenta e romantica che si diffondeva in tutto il museo. Per noi impiegati era il segnale di radunare le nostre cose, spegnere le luci e gli schermi, chiudere le esibizioni e andare a casa. Le parole erano in una lingua straniera, ma nel ritornello c'era una frase che capivo: «Andiamo, andiamo, è ora di dirci addio».

L'avevo chiamata «la canzone dell'addio», perché era il segnale che potevo dire addio al mio lavoro, ai colleghi – quelli che mi piacevano e quelli che non mi piacevano – ai visitatori che avevano apprezzato il mio lavoro e quelli che non l'avevano apprezzato. Quando uscivo dal museo con il suo «andiamo, andiamo, è ora di dirci addio» che mi risuonava

ancora nelle orecchie, mi sembrava facile rilassare le spalle, sorridere e proseguire con il resto della serata.

Quando venne il momento di cambiare il mio lavoro al museo con un altro in un campo totalmente diverso, ebbi qualche difficoltà nello staccarmi da un lavoro che mi piaceva e in cui avevo investito molto tempo ed energie. Ero un po' restia ad abbandonare la mia routine e buttarmi in un'altra miscela volatile di nuovi ambienti, nuove personalità e nuove sfide.

Durante il mio ultimo giorno di lavoro al museo mi sono sentita un po' triste quando ho sentito la «canzone dell'addio». La canzone che in precedenza aveva portato pace e calma al mio cuore stanco ora colpiva un nervo sensibile e la aggiunsi alla lista delle cose che mi sarebbero mancate di questo impiego. Sapevo che nel mio

nuovo impiego mi aspettavano un ambiente di lavoro migliore e migliori opportunità di crescita e sviluppo, ma in quel momento questi fatti non servivano a consolarmi, mentre l'unica cosa a cui potevo pensare era quanto detestavo dire addio.

Mentre tornavo a casa dal lavoro, mi è venuto in mente che proprio come la «canzone dell'addio» mi aveva aiutato a lasciarmi il lavoro alle spalle alla fine della giornata, adesso lo spirito calmo e pacifico della canzone poteva aiutarmi a guardare al passato con gratitudine e al futuro con coraggio. Dio mi stava preparando una strada in un territorio ignoto e sarebbero successe cose buone, se avessi continuato a seguirlo con un cuore fiducioso.

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

# Crescita personale

SPUNTI PER LA RIFLESSIONE



**TUTTI NOI CHE NON ABBIAMO UN VELO** sulla faccia possiamo riflettere come uno specchio la gloria del Signore. E il Signore, che è Spirito, ci trasforma ogni giorno sempre più nella sua immagine gloriosa.

—*Vedi 2 Corinzi 3,18*

Cristo ha completato la sua opera per noi? Allora indubbiamente può completarla anche *in* noi.

—*John Flavel (ca. 1627–1691)*

Non raggiungeremo mai lo stato di uomo perfetto finché non saremo arrivati in un mondo perfetto.

—*Matthew Henry (1662–1714)*

Donati a Dio senza riserve; con schiettezza d'animo, affrontando tutto quello che ogni giorno ti porta, come qualcosa che viene da Dio e che va ricevuto e vissuto da te. Questo è un livello di perfezione che è raggiungibile.

—*William Law (1686–1761)*

Non sono quello che potrei essere, non sono quello che dovrei essere, non sono quello che vorrei essere, non sono quello che spero di essere; ma ringrazio Dio di non essere quello che ero una volta.

Come il grande apostolo posso dire: «Per grazia di Dio sono quello che sono».

—*John Newton (1725–1807)*

È giusto essere contenti di ciò che abbiamo, ma mai di ciò che siamo. —*Sir James Mackintosh (1765–1832)*

Gli ideali sono come le stelle: non li raggiungiamo mai, ma, come i marinai, li usiamo per tracciare la nostra rotta.

—*Carl Schurz (1829–1906)*

Riconoscere le nostre debolezze è il primo passo per rimediare alle nostre perdite. —*Tommaso da Kempis (ca. 1380–1471)*

Ho un grande bisogno di Cristo; ho un grande Cristo per il mio bisogno.

—*Charles Spurgeon (1834–1892)*

Non bisogna tanto pensare a cosa si deve fare, quanto a cosa essere. Non sono le nostre opere a renderci nobili; siamo noi che dobbiamo rendere nobili le nostre opere. —*Meister Eckhart (ca. 1260–ca. 1328)*

Cerchiamo d'imparare a crescere prima di invecchiare.

—*John Wimber (1934–1997)*

Il più forte principio della crescita vive nella scelta degli esseri umani.

—*George Eliot (1819–1880)*

La crescita spirituale può essere come un giro sulle montagne russe. Trova consolazione nel fatto che la discesa è solo una preparazione per la salita.

—*Rebbe Nachman (1772–1811)*

Semina un pensiero e raccogli un'azione; semina un'azione e raccogli un'abitudine; semina un'abitudine e raccogli un carattere; semina un carattere e raccogli un destino. —*Anonimo*

Crescete nella grazia e nella conoscenza del nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo.

—*2 Pietro 3,18.*

Abbiatelo coraggio davanti ai grandi dolori della vita e pazienza davanti ai piccoli. Quando avete concluso faticosamente il vostro compito giornaliero, andate a letto in pace. Dio è sveglio.

—*Victor Hugo (1802–1885)* ■



# IL MASSIMO CHE POSSIAMO FARE

ROSANE PEREIRA



**DURANTE LE SOLITE PULIZIE DI FINE ANNO**, ho ritrovato un vecchio diario. Ho sorriso e ho riletto il lungo elenco dei miei buoni propositi per quell'anno. Immagino di essermi aspettata troppo da me stessa!

L'anno scorso ho deciso di fare solo tre propositi: essere più amorevole e incoraggiante, terminare un importante progetto di scrittura e iniziarne uno nuovo, e tenere una lista di preghiere.

Essere amorevole e completare i progetti sono obiettivi su cui lavorare costantemente, ma la decisione di tenere una lista di preghiere è stata un momento importante. Il primo giorno ho scritto tutte le cose che mi stavano a cuore. La mattina dopo mi sono resa conto di aver dimenticato di includere diversi dei miei parenti; il giorno successivo mi sono ricordata di alcune situazioni che richiedevano preghiera.

Col passar del tempo, ho

cominciato ad aggiungere progetti in sospeso, come il rinnovo della patente o una visita medica, oltre a richieste specifiche da parte di parenti, amici e conoscenti – tutte persone che avevano bisogno di conforto, di lavori migliori o di una fede più forte – e così via.

Rispettare questo mio buon proposito non è stato difficile come mi aspettavo. Appena mi sveglio, prendo la mia lista e faccio una breve preghiera, alcune parole per ogni punto. Scrivo quelli nuovi che mi vengono in mente e cancello quelli che hanno ricevuto una risposta. Ci vogliono meno di dieci minuti.

Mi ricorda un poster che ho dato a un'amica, con le parole: «La preghiera non è il minimo che puoi fare, ma il massimo». L'ha appeso a un pannello appena fuori dal suo ufficio. Ogni volta che vado a trovarla è lì che mi parla.

Sono sempre stata una persona attiva e la preghiera non è mai

stata uno dei miei punti forti; ma con il passar del tempo mi rendo conto sempre di più di quanto sia potente. Quando preghiamo, invece di imporci aspettative irrealistiche, attingiamo alla fonte d'energia più grande che esista, una che può trasformare vite, risolvere problemi e aiutarci a vedere le cose sotto una luce nuova.

ROSANE PEREIRA È UNA SCRITTRICE E INSEGNANTE D'INGLESE, VIVE A RIO DE JANEIRO, IN BRASILE. ■

La preghiera è la forma d'energia più potente che si possa generare. [...] Solo pregando realizziamo quell'unione armoniosa di mente, corpo e spirito che dà al fragile bisogno umano la sua forza incrollabile. Quando preghiamo ci colleghiamo al motore inesauribile che fa girare l'universo.

—Dott. Alexis Carrel (1873–1944)

# Crescere spiritualmente nel nuovo anno



RISPOSTA ALLE VOSTRE DOMANDE

**D** Per l'anno nuovo, molti miei amici fanno buoni propositi che per lo più consistono in qualche cambiamento fisico, come perdere peso o perdere una cattiva abitudine. Anche se sono cose buone, in questo prossimo anno io vorrei crescere nella mia vita spirituale. Avete qualche suggerimento su come potrei farlo?

**R** Dal punto di vista di Dio, siamo tutti in una fase di "lavori in corso". Lui vuole che facciamo più progressi che possiamo e ci aiuterà nella misura che gli permetteremo di farlo. «Io conosco i progetti che ho per voi – dice il Signore – progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza». <sup>1</sup> Ecco cinque modi per crescere e maturare spiritualmente:

1. Coinvolgi Dio nel processo decisionale. Da quando eravamo bambini, abbiamo imparato grazie alle istruzioni dei nostri genitori. Allo stesso modo, cresciamo spiritualmente quando impariamo a seguire le istruzioni di Dio, quando ci rivolgiamo a Lui in preghiera e applichiamo alle nostre decisioni i principi spirituali della sua Parola.

2. Metti in pratica la fede. Proprio come impariamo per esperienza, attraverso le conseguenze delle decisioni sbagliate e i benefici ottenuti dalle decisioni giuste, allo stesso modo cresciamo spiritualmente ogni qualvolta la nostra fede è messa alla prova e ci rendiamo conto che è la soluzione ai problemi della vita.

3. Dona te stesso. Quando ci concentriamo sui bisogni degli altri e su come renderli felici, diventiamo dei canali dell'amore divino. Man mano che diamo agli altri, Dio dà a noi. «Dona con generosità e diventerai più ricco; rifiuta per avarizia e perderai tutto. La persona generosa si arricchirà; chi annaffia sarà annaffiato». <sup>2</sup>

4. Riconosci i tuoi punti deboli e cerca di migliorarli. Abbiamo tutti bisogno di miglioramenti. «Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio». <sup>3</sup> È umiliante riconoscere le nostre debolezze, anche solo davanti a noi stessi e a Dio; ma se riusciamo a farlo e ci dimostriamo disposti ad accettare consigli, sollecitazioni e preghiere, il nostro progresso spirituale sarà più rapido.

5. Accetta sfide nuove. Quando ci chiudiamo a informazioni e idee nuove, smettiamo di crescere intellettualmente. Quando ci chiudiamo agli altri, smettiamo di crescere emotivamente. Quando però ci chiudiamo a sfide nuove, smettiamo di crescere intellettualmente, emotivamente e spiritualmente. Possiamo fare progressi solo se andiamo avanti e accettiamo sfide nuove. ■

1. Geremia 29,11 CEI

2. Proverbi 11,24-25

3. Romani 3,23

# DOMANI, LUMINOSI

IRENA ŽABIČKOVÁ

*CHE COSA FA UNA PERSONA, QUANDO LE SUE SPERANZE E I SUOI SOGNI S'INFRANGONO? Cosa dovrebbe fare per passare dalla delusione alla speranza?*

Queste erano le domande che mi feci quando ricevetti la notizia di un contrattempo deludente. Una mia amica doveva unirsi a noi con la sua famiglia per uno dei nostri progetti di volontariato. Speravo davvero che succedesse, ma alla fine, con mio gran disappunto, non funzionò.

Quando ricevetti la notizia, mi venne in mente una citazione: «Il futuro è radioso come le promesse di Dio». Suonava bello, ma quali promesse? Mi sono ricordata diversi versetti biblici: «Tutte le cose cooperano al bene di quelli

che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno». <sup>1</sup> «Confida nel Signore con tutto il cuore e non appoggiarti sul tuo discernimento». <sup>2</sup> «Non vi lascerò orfani; tornerò da voi». <sup>3</sup> «Le tue orecchie udranno dietro a te una parola che dirà: "Questa è la via; camminate in essa"». <sup>4</sup>

Quando ho cominciato a riflettere su ognuno di questi versetti, l'anima mi s'è riempita di speranza. La mia mente è passata da una gamma di toni grigi a un'immagine luminosa e piena di colori vivaci: questa situazione non è la fine della strada, né per me né per loro. Dio conosce il quadro generale e ha in serbo per tutti qualcosa di meraviglioso.

Certo, il modo in cui la situazione si è sviluppata mi ha deluso, ma quando l'ho filtrata attraverso le promesse di Dio, ho potuto vedere una pagina nuova aprirsi per la mia amica e la sua famiglia – una pagina piena di possibilità

nuove e stupende. Ho sentito crescere dentro me l'entusiasmo e il desiderio di vedere le meravigliose opportunità che si sarebbero aperte per loro.

Questo episodio mi ha insegnato che se permettiamo alla delusione di annebbiarci gli occhi, la nostra prospettiva s'intorbidisce ed è difficile vedere il futuro con fede e sicurezza. Se però lasciamo risplendere nella nostra mente i raggi delle promesse divine, queste creano uno spettacolo di luci che elimina ogni ombra. Cominciano a formarsi speranze nuove, un programma positivo per il futuro. Una prospettiva positiva e piena di speranza ci permette di vedere tutte le possibilità e possiamo dirigerci con fiducia verso domani più luminosi.

IRENA ŽABIČKOVÁ LAVORA COME VOLONTARIA CON *PER UN MONDO MIGLIORE*<sup>5</sup> IN CROAZIA E ITALIA. ■

1. Romani 8,28

2. Proverbi 35-6

3. Giovanni 14,18

4. Isaia 30,21

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



# È QUESTIONE DI TEMPO

TINA KAPP

**IMMAGINA DI POTER TORNARE INDIETRO NEL TEMPO** e rivivere un momento qualsiasi della tua vita. Che decisioni prenderesti in modo diverso? Quali momenti specifici ti godresti di nuovo? Con chi passeresti più tempo?

Ultimamente ho visto un film intitolato *Questione di tempo*,<sup>1</sup> in cui gli uomini di una certa famiglia avevano la capacità di tornare indietro nel tempo per correggere degli errori o rivivere alcuni momenti della loro vita. Sono sicura che a volte vorremmo tutti avere questa capacità. Potremmo aggiustare qualsiasi torto, cambiare le decisioni sbagliate o rimediare a una *gaffe* quando abbiamo detto o fatto qualcosa d'imbarazzante.

Potremmo anche imparare più cose su persone e argomenti interessanti e fare diversi tentativi per scoprire cosa funziona e cosa no.

Purtroppo, possiamo vivere ogni giorno una sola volta e spesso ci dimentichiamo di come ognuno sia prezioso. Lasciamo che i problemi e gli stress della giornata tolgano spazio alle meravigliose benedizioni che abbiamo già: amici, famiglia, esperienze e il fatto che stiamo creando ricordi che potremo tenerci per sempre.

Spesso, per le cose che apprezziamo è solo questione di prospettiva. Il lago Vittoria, in Uganda, è un grande specchio d'acqua che s'immette nel Nilo. Con la mia famiglia e i miei amici ci abbiamo nuotato e ci siamo andati in barca e sulle moto d'acqua. L'acqua è abbondante in Uganda, quindi il suolo è molto ricco e frutta e verdura crescono

rigogliose. Avevamo alcuni amici che venivano dalla Libia, dove la benzina costava meno dell'acqua. Ci avevano detto che là, se ti fermavi a mettere benzina per uno scooter, te la davano gratis, perché costava talmente poco che non valeva nemmeno la pena di sprecare carta e inchiostro per la ricevuta. Erano stupefatti davanti a una quantità d'acqua dolce come quella del lago Vittoria. Per loro valeva più della benzina!

Si chiedevano perché un paese come l'Uganda non fosse più ricco, visto che poteva contare sull'exportazioni di prodotti agricoli. Il fatto è che gli Ugandesi hanno tutto ciò di cui hanno bisogno e non sono molto motivati a trovare il modo di produrre di più per l'esportazione. Non hanno nemmeno bisogno di mettere da parte cibo per l'inverno, perché hanno un clima estivo tutto l'anno.

1. Richard Curtis, Universal Pictures, 2013

2. Vedi Luca 12,13-21.





Insegnaci a usare saggiamente il tempo che abbiamo.  
—*Salmi 90, 12 CEV trad.*

Spesso non riusciamo ad apprezzare una cosa se è sempre disponibile o se ne abbiamo in abbondanza. Per molti di noi, cose come l'elettricità o l'acqua corrente possono essere così comuni che è difficile immaginare di dover passare qualche ora senza, tanto meno un lungo periodo!

Questo mi ha fatto riflettere sul tempo. È una cosa che non apprezziamo sul serio finché non ce ne rimane poco. È solo quando il lavoro o l'esistenza stessa riempiono la nostra giornata, oppure quando una malattia o un incidente minacciano di privarci della vita, che finalmente prestiamo attenzione a quanto è prezioso il nostro tempo qui.

In *Questione di tempo*, il padre consiglia al figlio di vivere ogni giorno due volte. Gli suggerisce di viverlo la prima volta con tutta la tensione e le preoccupazioni che gli

impediscono di vedere come può essere bello il mondo, e la seconda volta trovando il tempo di fermarsi a notare le cose: amare le persone che gli stanno vicino e godersi tutte le bellezze della vita.

Ovviamente non abbiamo il lusso di ritornare indietro nel tempo, ma fin dalla prima volta possiamo vivere ogni giorno come se avessimo scelto di tornare indietro e notarne tutte le cose meravigliose.

Non so a chi sia venuta in mente per la prima volta questa analogia, ma è ottima per ricordarci che il tempo sulla terra è prezioso. Immagina che ogni giorno sul tuo conto in banca vengano accreditati €86.400, con la clausola di non poterne mettere da parte neppure uno. Ogni sera la banca cancellerebbe la somma che non sei riuscito a usare quel giorno.

Il fatto è che ogni mattina hai a disposizione 86.400 secondi, 1.440 minuti, 24 ore. Ogni sera, la banca del tempo azzera tutto il tempo che non sei riuscito a investire.

Non c'è un bilancio da riportare. Non puoi usarlo allo scoperto. Ogni giorno la banca del tempo apre un conto nuovo e ogni sera brucia i dati della giornata. Se non usi il deposito della giornata, devi accettarne la perdita.

Potresti pensare: *Vorrei gli 86.000 in contanti invece che in secondi, grazie tanto.* Ma quanto pensi che varrebbe quel denaro se non avessi il tempo di spenderlo?

Gesù raccontò una breve storia su un ricco stolto che ammuccchiò tutta la sua ricchezza nei granai e quando non ci fu più spazio decise di costruirne di più grandi per tenersi tutto. Quella stessa notte però morì e si rese conto di non poter portare niente con sé!<sup>2</sup>

Come disse Madre Teresa: «Ieri se n'è andato. Domani non è ancora arrivato. Abbiamo solo oggi. Cominciamo».

TINA KAPP È UNA BALLERINA, PRESENTATRICE E SCRITTRICE IN SUD AFRICA. DIRIGE UNA SOCIETÀ D'INTRATTENIMENTO CHE AIUTA A RACCOLGERE FONDI PER PROGETTI BENEFICI E MISSIONARI. ■

# UN CAMBIAMENTO IN MEGLIO

MAG RAYNE

ERA UNA DI QUELLE GIORNATE in cui tutto poteva farmi infuriare. Ero triste e irritabile; vedevo una catastrofe in ogni piccolo inconveniente e non riuscivo a smettere di pensare a ripercussioni o risultati negativi. Il giorno però doveva proseguire. Avevo del lavoro da fare, delle scadenze da rispettare e parte del mio lavoro consisteva nell'incontrare altre persone e allietare la loro giornata. Ti sei mai trovata in una situazione simile?

Fu allora che decisi che qualcosa doveva cambiare nel mio atteggiamento. Mi ricordo di aver visto su YouTube<sup>1</sup> un certo Joseph Grenny far fare agli spettatori un viaggio nei peggiori bassifondi di Nairobi, dove le bambine per sopravvivere

sono costrette a prostituirsi. Per poi spiegare come un'associazione benefica può avere successo nel trasformare la loro vita.

Elenca sei influenze principali sulla nostra psiche e il nostro comportamento: motivazione personale (rendi desiderabile l' indesiderabile), capacità o competenze personali (supera i tuoi limiti); motivazione sociale (usa il condizionamento da parte del gruppo); capacità sociale (trova forza nel numero); motivazione strutturale (proponi ricompense ed esigi responsabilità); abilità strutturale (cambia l'ambiente).<sup>2</sup>

Quell'associazione in Kenya usa queste fonti d'influenza per contribuire a cambiare la vita d'innomerevoli donne nei bassifondi. Riflettendo sul discorso, decisi che, oltre ad applicare quei principi nel tipo di lavoro che svolgo (anch'esso collegato alla beneficenza e a influenzare le persone in maniera

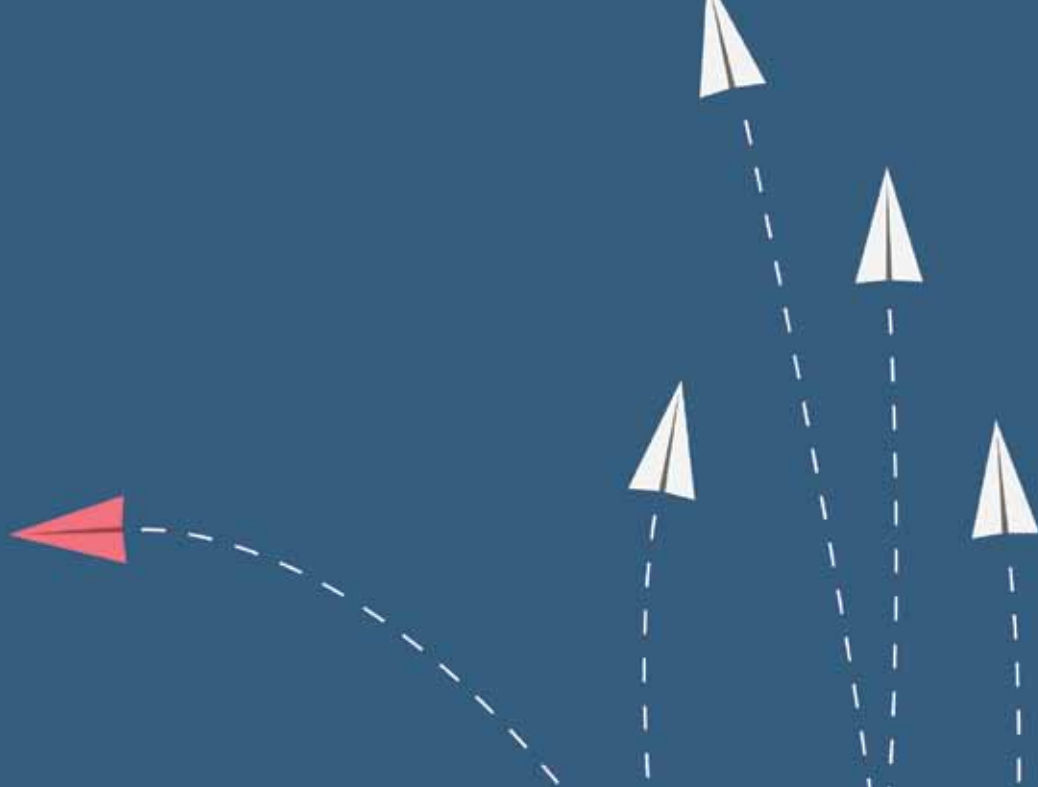
positiva), potevo applicarli anche a me stessa e ai miei tentativi di cambiare atteggiamento.

Ero stanca della mia mentalità negativa, quindi avevo la giusta motivazione.

La capacità: scoprii che lanciarmi in un'attività che mi assorbisse – come aiutare qualcuno, stare ad ascoltarlo, lavorare su un progetto creativo o tenere un diario di tutte le cose che mi rendono grata – aveva il potere di disperdere le sensazioni negative e dissipare le nuvole dalla mia mente. Per esempio, a Natale, invece di deprimermi pensando a tutte le cose che non avevo, mi offerii come volontaria in una mensa per senzatetto. Finii per conoscere e ascoltare persone di cinque paesi diversi, provenienti da ambienti incredibili e con storie strazianti. Non è un'esagerazione dire che fu il Natale più soddisfacente degli ultimi dieci anni.

1. Vedi <https://www.youtube.com/watch?v=6T9TYz5Ux10>

2. Tratto da <http://sourcesofinsight.com/six-sources-of-influence>.



Poi avevo bisogno di qualche sostegno e motivazione sociale. In quel momento nella mia vita non c'era nessuno a cui potessi parlare del mio progetto di cambiamento e non avevo nessun gruppo di sostegno. Gesù però è sempre disponibile, mi ascolta e mi sostiene nelle mie imprese. Così decisi che la mia comunicazione quotidiana con Lui mi avrebbe dato l'incoraggiamento necessario, fino a quando non avesse messo nella mia vita qualche persona in grado di supplire a quel bisogno.

La fonte d'influenza successiva era un incentivo in più. Cosa potevo fare al riguardo? Decisi che una volta alla settimana – se era andata bene, cioè se avevo rispettato le scadenze dei cambiamenti necessari – mi sarei premiata facendo qualcosa di piacevole: un'escursione, un dolce, del tempo dedicato a una mia attività preferita ecc.

L'ultima fonte d'influenza era il mio ambiente fisico. Sono una lettrice avida e spesso nei libri che leggo trovo citazioni memorabili. Così appesi al muro una lavagnetta a forma di cuore, mi procurai alcuni gessetti e cominciai a scrivervi delle belle frasi. Una volta che ne avevo imparata una a memoria, la cancellavo per fare spazio a un'altra. Mi feci anche una «parete degli scarabocchi» su cui appendevo altre frasi ispiranti, foto o bigliettini di amici con un contenuto motivante.

Bene, ecco le mie sei fonti d'influenza! Ora avrei testato il metodo e presto avrei scoperto se qualcosa sarebbe cambiato. È stato un viaggio avventuroso e soddisfacente e sto lavorando a ri-creare me stessa e cambiare alcune delle abitudini acquisite in oltre trent'anni di vita. Ci sono state piccole battaglie e perfino tuffi occasionali nella mia vecchia malinconia; nonostante

tutto, il cambiamento è generalmente continuato.

In un recente corso come *personal trainer* ho imparato che di solito seguire una dieta anche solo il 60-70% del tempo ci fa ottenere un successo, perché, da esseri imperfetti che siamo, non raggiungeremo mai il 100% di quello che vogliamo essere. Se però persistiamo e non ci arrendiamo, di solito arriviamo a destinazione, anche se ci vuole più di quello che avevamo originariamente progettato.

Sono convinta che non ci sia quasi niente che non possiamo cambiare in meglio, nel nostro ambiente o nel nostro comportamento, con un po' di determinazione, qualche talento e l'aiuto di Dio!

MAG RAYNE DIRIGE UN'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO IN CROAZIA. ■



MARIE ALVERO

# OPTARE PER MENO

**INSIEME A MIO MARITO HO PASSATO UN ANNO IN UNA CITTADINA IN TANZANIA.**

Quando dico «cittadina», intendo un paese con due semafori, nessun supermarket, nessun ristorante degno del nome, un solo edificio a due piani e nessun tipo di divertimento! Vivevamo in una casa semplice, con il minimo essenziale di mobili e servizi.

Ci eravamo trasferiti in Tanzania spinti dall'opportunità di unirci a un gruppo umanitario alle prime armi, che cercava di migliorare la vita delle persone disabili dando loro i mezzi per muoversi e aiutarle a essere indipendenti e a guadagnarsi da vivere. Nei due anni prima del trasferimento c'eravamo sposati, ci era nato un figlio e avevamo passato mesi a raccogliere fondi per rendere il nostro progetto una realtà – o una mezza realtà.

La prima notte nella nostra nuova casa ci fu un blackout. I

tagli all'elettricità sono molto comuni nelle zone rurali dell'Africa e possono durare da pochi minuti e diversi giorni. Quello durò alcune ore e fu un'introduzione al fatto che niente sarebbe successo secondo i nostri calcoli. Potevamo spingere come volevamo, ma non avremmo avuto molto successo contro i fatti della vita reale.

Per la prima volta in molti anni rallentammo. Adottammo un nuovo ritmo che includeva andare ogni giorno a piedi al mercato, appendere il bucato e lavare pannolini di cotone. Ci adattammo alla mancanza di internet, TV e film, email e riunioni «urgenti», o veicoli per andare in fretta da qualche parte. La nostra vita non prevedeva situazioni d'emergenza. Anche se pensavamo che ce ne fosse una, non potevamo far muovere la situazione a un passo più rapido del possibile.

All'inizio era terribilmente frustrante. Ogni passo di ogni

procedimento era lentissimo. Alla fine, per quanto volessi cambiare il modo in cui funzionava la cittadina, a cambiare fui io. La mia vita rallentò quel che bastava a ritrovarmi ad apprezzare il cielo azzurro e la terra rossa che stava tutt'intorno a noi. Cominciai a fare amicizia con gli allegri abitanti del villaggio. Non sentii più la mancanza dei film e dell'internet. Imparai a godermi cibi e vestiti semplici e uno stile di vita semplice.

Il cambiamento più grande che avvenne quell'anno arrivò nel mio matrimonio. Non eravamo più troppo occupati e la nostra vita era rallentata e ci aveva permesso di imparare a conoscerci sul serio. Spesso alla sera, non c'era nient'altro da fare che passare tempo insieme. Ci sedevamo al buio (perché con la luce le zanzare avrebbero riempito la stanza) e ci interrogavamo a vicenda sulle nostre speranze, i nostri sogni,





desideri e timori. Senza la distrazione della vita moderna, il nostro rapporto come seguaci di Cristo, amici e amanti divenne ogni giorno più forte.

Tornati negli USA, abbiamo nuovamente incontrato molti motivi per andare di fretta e incontriamo regolarmente situazioni d'emergenza. Abbiamo tutte le comodità – ristoranti, supermercati, internet, strade asfaltate e servizi medici moderni

– e i problemi – nessun momento per stare in silenzio e una vita che si muove troppo in fretta per consentirci di avere un vero contatto con le persone.

Spesso mi sorprendo a ripensare con nostalgia al mio anno passato in Tanzania. Faccio tesoro di quei ricordi di pace, contatto umano e piaceri semplici. Grazie a quell'esperienza, mi ritrovo ancora oggi a

desiderare una vita semplice.

Tendiamo a sentire la pressione di cominciare ogni anno nuovo con l'impegno di essere qualcosa di più, fare di più o avere di più – più roba, più fretta, più spese, più guadagni. Il mio cuore e la mia anima, però, prosperano quando ho più contatti umani, più silenzio, più gioia.

La mia preghiera, all'inizio di un anno nuovo, è di avere il coraggio di respingere la fretta e l'accumulazione delle cose – di dare alla mia anima il tempo di fare connessione con Dio e con gli altri, di dare al mio corpo il tempo di riposare e ricaricarsi, di dare alla mia mente il tempo di crescere e godere della vita.

MARIE ALVERO È STATA MISSIONARIA IN AFRICA E IN MESSICO. ORA VIVE CON MARITO E FIGLI IN TEXAS ■

Il segreto della verità, vedi, non sta nel cercare più cose, ma nello sviluppare la capacità di trovare piacere nell'averne di meno. —*Socrate (m. 399 a.C.)*

Sii contento di ciò che hai; gioisci in come stanno le cose. Quando ti rendi conto che non manca niente, il mondo intero ti appartiene. —*Lao Tzu (m. 531 a.C.)*

Il sistema del consumismo può sembrare un fattore immutabile della vita moderna, ma non lo è. Che il sistema sia stato costruito artificialmente suggerisce che possiamo ridare forma a quelle forze per creare un sistema più sano e sostenibile, con un obiettivo più appagante dell'aver sempre più cose.  
—*Rachel Botsman (n. 1978)*

Le nostre anime non hanno fame di comodità, ricchezza, fama o potenza. Hanno fame di significato, del senso che abbiamo compreso come vivere in modo che la nostra vita abbia importanza. —*Harold Kushner (n. 1935)*





CHALSEY DOOLEY

Gli unici limiti alle tue possibilità nella vita di domani sono i "ma" che usi oggi.  
—Les Brown (n. 1945)

# LA REALIZZAZIONE DEI MIEI SOGNI

## QUANDO CINQUE ANNI FA HO COMINCIATO AD ABBOZZARE I MIEI OBIETTIVI,

riuscire a raggiungerli mi sembrava scoraggiante. Ma ho rivendicato la promessa che «fedele è [Dio] che vi chiama, e farà anche questo»<sup>1</sup> e sono andata avanti con il suo aiuto. Il mio piano era scrivere e creare migliaia di pagine di libri per bambini, di buona qualità e che ispirassero la fede.

### Ecco alcune delle difficoltà che mi sono trovata davanti:

- Occuparmi a tempo pieno dei miei bambini con bisogni speciali significava che non avevo quasi tempo libero.
- Mancanza di addestramento professionale.
- Nessun parente vicino che potesse dare una mano.
- Problemi di salute.
- Risorse limitate.

### Avevo, però, alcuni vantaggi:

- Attrezzatura: un computer, una connessione internet, un dittafono e una macchina fotografica.

- Un marito che mi dava sostegno.
- Bambini con un desiderio infinito di storie nuove.
- Amici che sostenevano il mio progetto e aiutavano come potevano, scrivendo, correggendo o contribuendo con illustrazioni e fotografie.

### Ho trovato i seguenti metodi per affrontare il lavoro:

- Preghiere, più preghiere e le preghiere di altri. (Quando prego, le cose succedono. Quando non lo faccio e penso che i progressi arriveranno naturalmente, le cose si bloccano.)
- Thomas Edison una volta accreditò il suo successo al «non guardare l'orologio». Ogni volta che avevo un attimo libero – anche solo un paio di minuti – mi mettevo al lavoro, in qualsiasi momento del giorno o della notte, di qualsiasi umore fossi.
- Visualizzare l'obiettivo finale ed essere convinta di poterlo raggiungere.
- Imparare man mano che andavo avanti, prendendo in considerazione le osservazioni, le preoccupazioni e i suggerimenti

dei miei figli e di critici, professionisti, vecchi amici e perfino persone che non ho mai conosciuto di persona ma che si erano messe in contatto in rete.

- Mantenermi focalizzata.
- Restare positiva e contenta, trovando opportunità latenti, scoprendo ogni giorno qualcosa di nuovo.
- Evitare di avere piani fissi, perché tendono a fallire; facendomi invece guidare da Gesù a ogni passo.

### Risultato:

Oltre milleduecento file (molte migliaia di pagine) di nuovi libri per tutte le età, storie illustrate, poster, materiale educativo e tanti altri prodotti completati e disponibili sul mio sito web. Il sogno di avere un tesoro di materiale e sussidi didattici ispiranti a disposizione di tutti è una realtà – che diventa ogni giorno più grande.

CHALSEY DOOLEY SCRIVE MATERIALE PER BAMBINI E INSEGNANTI; VIVE IN AUSTRALIA E SI OCCUPA DELL'EDUCAZIONE IN CASA DEI SUOI FIGLI. ■

1. 1 Tessalonicesi 5,24



ANNA PERLINI

# UN APPUNTAMENTO ANNUALE

**UN GIORNO, CIRCA TRE ANNI FA**, mio padre invitò i suoi cinque figli, sposati e genitori a loro volta, ad accompagnare lui e mia madre in Terrasanta. Aveva già ottantacinque anni e non viaggiava né saliva su un aereo da diversi anni. Fino a quel punto, penso si fosse sentito vecchio e un po' preoccupato e timoroso; in un certo senso aveva chiuso quel capitolo della sua vita. Quel giorno però successe qualcosa, causato da una combinazione del suo desiderio di rivedere i luoghi in cui era cresciuto il suo amato Gesù e del suo forte desiderio di viaggiare con la famiglia, cosa che non faceva da quando eravamo tutti molto giovani.

Non ci volle molto perché tutti accettassimo! Nei mesi precedenti il viaggio, ci incontrammo tutti e sette per prepararci e stabilire il programma e i particolari.

Mio padre fece alcune ricerche e preparò un libretto personalizzato, una guida turistica che copriva i nove giorni che avremmo passato in Israele, Palestina e Giordania. A tutti furono assegnate delle responsabilità: mio padre era il «patriarca», mia madre l'infermiera e distributrice di vitamine, uno dei miei fratelli avrebbe tenuto un diario, un altro si sarebbe occupato degli aspetti pratici, una delle mie sorelle avrebbe tenuto la cassa comune e l'altra avrebbe contribuito con le notizie storiche. Grazie alle mie conoscenze d'inglese, mi fu affidato il ruolo d'interprete.

Dopo molta trepidazione e molta aspettativa giunse il giorno di salire sull'aereo. I nove giorni furono magici, un'esperienza indimenticabile con grandi paesaggi, avventure inaspettate, lunghe chiacchierate profonde e un sacco di divertimento. Non siamo sempre stati una famiglia amorevole e

felice, ma con l'età sono arrivate saggezza ed empatia. Abbiamo potuto parlare del passato con affetto e tenerezza – e con un tocco d'umorismo. Siamo ritornati da quell'esperienza arricchiti e decisamente più uniti.

Da allora, abbiamo fatto un viaggio insieme come famiglia ogni anno – non lungo o complesso come il primo, ma ogni volta unico nel suo genere. Per quanto il nostro anno sia affaccendato, sappiamo tutti che è uno dei nostri appuntamenti più importanti.

Ora i miei figli non vedono l'ora che io e mio marito li portiamo a fare un viaggio del genere – e altri dei nostri parenti e del nostro circolo di amici hanno cominciato a farlo a loro volta.

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>





DA GESÙ CON AMORE

# INCROCI

Un incrocio è un posto stupendo, perché ci sono tantissime possibilità: puoi andare avanti, tornare indietro, o andare in una direzione nuova.

Io uso gli incroci della vita per aiutare alcune persone a fare i conti con gli errori o le svolte sbagliate che hanno fatto e per dar loro la possibilità di andare nella direzione giusta. Per altri è l'opportunità di andare in una direzione nuova che potrebbe portarli più lontano. Per altri ancora, è la conferma del fatto che stanno seguendo la direzione giusta, così che possono proseguire con il vigore nato da una maggior determinazione. In qualsiasi caso, ogni incrocio è un'opportunità, e se mi chiedete da che parte andare, ve lo indicherò.

Forse la nuova direzione sarà una cosa che non hai mai fatto. Potrebbe perfino essere qualcosa che hai paura di fare; o potrebbe essere la stessa cosa che fai da anni. Qualsiasi strada ti chieda di fare, ti darò i

mezzi per seguirla, anche se al momento pensi di non avere le doti necessarie. Se fai un passo nella direzione che ti indico, ti darò ciò che ti serve. Se hai bisogno di più fede, chiedimela, e ti darò più fede. Se hai bisogno di più coraggio, invocami e rafforzerò il tuo cuore. Se hai bisogno di più forza o perseveranza per affrontare nuove sfide, cercami e riponi la tua fiducia in Me. Passo a passo, man mano che mi seguirai, continuerò ad aiutarti.

Invece di aver paura dei cartelli che segnalano un incrocio, puoi guardarli con aspettativa, sapendo che Io sono al tuo fianco per istruirti, guidarti e aiutarti. Conosco il tuo cuore e so dove sarai più felice e appagato. Se non sai dove andare, chiedimi semplicemente di metterti nella direzione giusta, poi comincia a camminare. Sono sempre con te, dovunque tu sia e qualunque cosa tu stia facendo. Sono con te a ogni passo. Ti voglio bene e non ti deluderò mai.