

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

CONTATTO

Anno 16 • Numero 7

UNA VITA PERFETTA?

Vivere ogni momento

Il punto di rottura

Sopporti la pressione?

Una bussola per la vita

La Parola di Dio ci offre orientamento



L'ANGOLO DEL DIRETTORE NUTRIRE E PROSPERARE

Formarsi opinioni rapide, basate su ciò che vediamo e sentiamo, senza prenderci il tempo di scavare più a fondo, fa parte della natura umana. «Voi guardate all'apparenza delle cose»¹ disse l'apostolo Paolo, ammonendo i cristiani di Corinto duemila anni fa.

Anche Gesù aveva un consiglio su questo argomento: «Non giudicate secondo l'apparenza».² A essere onesti, però, la maggior parte di noi probabilmente ammetterebbe che è proprio quello che facciamo, almeno qualche volta. Ecco un brano che mi ha fatto pensare al modo in cui vedo gli altri:

«Ci vogliono amore, speranza, fede e comprensione per alimentare le possibilità insite negli altri, e credere che in una persona ci sia più di quel che si nota a prima vista. Potresti pensare di conoscere una persona abbastanza bene da sapere che è impossibile cambiarla, ma se la situazione fosse ribaltata? Considereresti il modo in cui gli altri vedono e trattano te una descrizione corretta di chi sei veramente e di come vorresti essere trattato?».³

A tutti fa piacere sentirsi apprezzati. Ci sentiamo più sicuri quando sappiamo che altri stimano le nostre idee. Potremmo fare di più per aiutare chi ci sta vicino a prosperare. Non ci costa molto dimostrare fiducia nelle persone. Potrebbe anche essere una piacevole sorpresa vedere cosa succede a qualcuno quando si dimostra fiducia in lui.

Se vogliamo vedere il mondo e gli altri cambiare, cominciamo col credere che in loro ci sia più di quel che sembra. Cerchiamo di tirar fuori il bene da chi ci sta vicino, di apprezzare gli individui per quel che sono e di riconoscere i loro doni e i loro talenti. Quando accentuiamo il bene che c'è in loro, quel bene può fiorire ancora di più. Dopotutto, è quello che Dio fa con noi: «Dio nostro Padre v'incoraggi e vi aiuti in ogni cosa».⁴

Il direttore editoriale

1. 2 Corinzi 10,7
2. Giovanni 7,24
3. Anonimo
4. Vedi 2 Tessalonicesi 2,16-17

Progetto Aurora
Redazione di Contatto
Casella postale 7
37069 Villafranca VR

e-mail: contatto@activated.org
www.progettoaurora.net/contatto

VERSIONI ELETTRONICHE DELLA
RIVISTA SONO DISPONIBILI ONLINE 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)

© 2018 Associazione Progetto Aurora

Tutti i diritti riservati.

Publicato 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), la Bibbia della Gioia (BDG) o La Parola è Vita (PEV). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.



Un ESPERIMENTO per INCORAGGIARE

IRENA ŽABIČKOVÁ

IN QUALCHE MOMENTO DELLA NOSTRA VITA, tutti abbiamo ricevuto qualche parola d'incoraggiamento che ha cambiato drasticamente la nostra giornata e il corso degli eventi, grazie semplicemente a quel po' d'ispirazione in più e al cambiamento di prospettiva portato da quelle parole. Forse ci sentivamo arrivati alla fine e un po' d'incoraggiamento da parte di qualcuno ci ha aperto nuovi orizzonti di possibilità. O forse abbiamo semplicemente avuto una brutta giornata e qualche parola allegra ha rinnovato in noi ispirazione ed energia.

Un giorno mio marito ha fatto un esperimento che da allora è servito a ricordarmi di essere generosa nell'incoraggiare altri.

Stavamo facendo un giro in bicicletta su una strada di montagna e come al solito avevamo portato con noi la nostra cagnolina

Iris. Le piace correre in montagna ed è molto veloce.

Mentre pedalavamo faticosamente in salita, lei ci correva letteralmente intorno, veloce e piena d'energia. In discesa, invece, faceva fatica a starci dietro. Eravamo un po' più veloci di lei e anche se all'inizio si sforzava di correre al nostro fianco, alla fine si è scoraggiata e ha smesso di provarci.

A quel punto la soluzione logica sarebbe stata rallentare e lasciare che ci raggiungesse; ma prima di farlo, mio marito ha detto: «Vediamo cosa può fare l'incoraggiamento»; e continuando a scendere l'ha chiamata: «Forza, Iris, puoi farcela! Sei veloce e puoi starci dietro! Corri!»

Immediatamente Iris è sembrata ritrovare energia e velocità e ci ha raggiunto, felice di stare di nuovo di fianco a noi. terminate le parole d'incoraggiamento ha ricominciato a perdere lo slancio e ha rallentato

di nuovo. Un'altra dose d'incoraggiamento l'ha spinta nuovamente in avanti.

Alla fine abbiamo rallentato per facilitarla, ma l'esperimento mi è rimasto in mente come esempio della forza che possono regalarci le parole positive e della differenza che possono fare. Mi ricorda di provare a regalare incoraggiamenti a chi mi sta vicino. È un gesto semplice che può dare alle persone lo stimolo di cui hanno bisogno per raggiungere il loro pieno potenziale.

Il tuo rapporto con un collega o un membro della tua famiglia è arrivato a un punto morto? Prova un po' d'incoraggiamento e apprezzamento e vedrai che la loro forza farà rifiorire l'energia e la freschezza del rapporto.

IRENA ŽABIČKOVÁ È UNA VOLONTARIA A TEMPO PIENO CON *PER UN MONDO MIGLIORE*¹ IN CROAZIA E IN ITALIA. ■

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



LE SPINE

MARIA FONTAINE, ADATTATO

NON CREDO CHE DIO INTENDESSE CHE OGNI RAPPORTO CON GLI ALTRI FOSSE PERFETTO. Penso che abbia inserito nell'equazione il fattore "spine", un elemento da cui noi rifuggiamo, ma che Lui ritiene necessario. Forse vi chiederete: *Perché dobbiamo avere opinioni diverse, permalosità, incomprensioni, gelosie, risentimenti, sacrifici, litigi, scoppi emotivi, paure, dolori e avversità? Sono tutte cose che non sembrano contribuire a un rapporto molto solido.*

Ciò mi ricorda un detto: «Nelle avversità, è il tuo atteggiamento che conta». Se non provassimo difficoltà nella vita, non impareremmo a esercitare le qualità che ci rendono delle persone migliori: pazienza, comprensione e perdono.

Incomprensioni, disaccordi, ferite – perfino torti

– ci costringono a una reazione. Possiamo scegliere di maturare, di migliorare, di chiedere a Dio una maggior quantità del suo amore, di perdonare e di prendere la decisione consapevole d'imparare tutto il possibile dalla situazione.

Quel che conta è il modo in cui affrontiamo le circostanze che entrano nella nostra vita e cosa ne facciamo. Impareremo dalle difficoltà e miglioreremo, o ci induriremo? Diventeremo più umili o più orgogliosi? Dimostreremo creatività nel risolvere i problemi, o lasceremo che ci affondino nella disperazione? Faremo il possibile per diventare la persona che dovremmo essere per affrontare le difficoltà, o diventeremo accusatori e critici? C'impegneremo di più, o saremo tentati di arrenderci non appena la situazione si fa difficile?

Anche quando facciamo del nostro meglio e cresciamo,

impariamo e maturiamo, ci sono sempre altre difficoltà nel nostro futuro, perché è così che Dio ha creato la vita. Superiamo una difficoltà e passiamo a un'altra, ma ogni vittoria è un passo avanti. Ogni vittoria è una soddisfazione e ci fa avanzare sulla strada del progresso.

Che dire, però, di quando non riusciamo a superare un problema e ci sembra di essere condannati a una frustrazione permanente? Se abbiamo fatto il possibile, la Parola di Dio promette che ne usciremo vincitori: «Servitevi di ogni parte dell'armatura di Dio per far fronte al nemico nel giorno della lotta, e per restare in piedi, dopo aver compiuto il vostro dovere».¹

Forse Dio sa che questi sentieri impervi in realtà sono più benefici di una strada facile. Quando comunichiamo con Lui, ci inciterà a migliorare nei punti necessari, ci incoraggerà per il bene che stiamo facendo e ci aiuterà a trovare la forza e la grazia di affrontare ogni sfida.

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

1. Vedi Efesini 6,13



ANONIMO

Dall'amaro al dolce

IL RUMORE DEL FRULLINO MI HA ATTIRATO IN CUCINA. Ho trovato mia madre che stava preparando una torta e ho cominciato a osservarla. Finalmente avevo la possibilità di vedere cosa metteva nella sua torta al cioccolato per renderla così buona. Cioccolato fondente, ovviamente. Ne ho presa una briciola caduta dalla tavoletta e me la sono infilata in bocca. Troppo amaro! Ho controllato gli altri ingredienti sul tavolo. Una tazza di latte acido. Bleah! Di certo non l'avrebbe messo nella torta! Invece sì, insieme a quell'orribile bicarbonato che mi aveva dato l'ultima volta che avevo avuto mal di stomaco. Come poteva fare una torta con quegli ingredienti orribili? La mamma ha sorriso e mi ha detto che avrei dovuto aspettare e vedere.

Ha servito la torta quella sera dopocena. Sembrava buona come sempre, ma sarei stata attenta. Ho assaggiato una briciola, poi un pezzetto, poi un boccone intero. Assolutamente buona! Ho dimenticato il cioccolato amaro, il latte acido e il bicarbonato e ne ho chiesta un'altra fetta. La vita non è tutta dolce. Ci sono molte parti amare e spesso non riusciamo a credere che ne possa uscire qualcosa di buono. Certamente non tutte le cose sono buone, ma Dio promette che «tutte le cose che capitano a quelli che amano Dio, capitano per il bene di quelli che sono chiamati secondo il suo piano».¹ ■

Maggiore la difficoltà, maggiore la gloria nel superarla. I timonieri più abili si guadagnano la loro reputazione in mezzo alle tempest.
—*Epitteto (ca. 55-135)*

◆
I tempi duri non durano mai, le persone toste invece sì.
—*Robert H. Schuller (1926-2015)*

◆
All'uomo piace raccontare i suoi guai, ma non conta le sue gioie. Se le contasse tutte, come dovrebbe, si accorgerebbe che ogni sorte racchiude sufficiente felicità.
—*Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)*

◆
La statura di un uomo non si misura nei suoi momenti di comodità e convenienza, ma nei momenti di difficoltà e controversie. —*Martin Luther King Jr. (1929-1968)*

◆
Nel pieno dell'inverno ho finalmente imparato che dentro di me c'è un'estate invincibile.
—*Albert Camus (1913-1960)*

◆
Dalle difficoltà nascono i miracoli.
—*Jean de La Bruyère (1645-1696)*

◆
La gemma non può essere rifinita senza frizione, né l'uomo completato senza difficoltà.
—*Proverbio cinese*

1. Romani 8,28 Bdg



Il Principio delle Priorità stabilisce che **a)** devi sapere la differenza tra ciò che è urgente e ciò che è importante e **b)** devi saper fare prima ciò che è importante. —Steven Pressfield (n. 1943)

Inizia dalla rana!

IRIS RICHARD

SONO UNA PERSONA CHE TENDE A SEGUIRE L'ISPIRAZIONE del momento e già da tempo provo fastidio per il modo in cui mi prefiggo degli obiettivi. Per questo stavo cercando un sistema efficace per venire a capo di tutti i punti che ho in agenda. Sembra facile scegliere le cose che preferisco fare o che mi sento ispirata ad affrontare per prime, ma purtroppo questa strategia spesso porta alla procrastinazione, specialmente perché quelle cose “preferite” spesso non sono le più importanti o quelle prioritarie. Dato che le cose importanti non spariscono da sole, mi ritrovo a dover fare tutto di corsa per riuscire a portarle a termine.

Decisamente qualcosa doveva cambiare e una mattina, durante le mie solite preghiere, ho pregato specificamente che Dio mi aiutasse a prendere controllo delle mie scarse capacità organizzative.

Qualche giorno dopo stavo dando un'occhiata in giro nel mercatino delle pulci, quando in un banchetto ho notato un libricino con un titolo strano: *Non puoi mandare un'anitra alla scuola delle aquile*. Era su una pila di libri di seconda mano impolverati, infilati in una scatola di cartone. L'ho raccolto e l'ho aperto a una citazione di Mark Twain: «Mangia una rana viva ogni mattina e non ti succederà niente di peggio per il resto della giornata».

Il titolo che l'accompagnava spiegava l'idea base di affrontare per primo il compito più ostico, paragonandolo al mangiare una rana, per passare poi alle cose più piacevoli. C'erano molti altri aneddoti sul come portare a termine un progetto, ma questa immagine mi è rimasta in mente e mi sono resa conto che poteva essere la risposta alla mia preghiera di trovare una strategia.

Dato che ho seri problemi alla schiena da quando avevo dieci anni, fare ginnastica e allungamenti ogni giorno era essenziale per affrontare la giornata, ma nel corso degli anni era diventato un compito spiacevole che a volte vedevo con fastidio. Togliermi di mezzo in fretta questa routine era decisamente la mia prima “rana” del giorno.

All'inizio identificare questa e altre “rane” mi è sembrato strano, ma questa semplice tattica ha migliorato le mie abitudini di lavoro e mi ha aiutato a tenere a bada la procrastinazione. Perfino nei giorni in cui non ho tempo di scrivermi un'agenda mi ricordo lo stesso di cercare una “rana” o due a cui dedicare la mia attenzione per prima.

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE È ATTIVA NEL VOLONTARIATO DAL 1995. ■



PUNTO DI ROTTURA

CURTIS PETER VAN GORDER

QUELLO CHE MI HA PIÙ SORPRESO quando ho avuto modo di vedere una raffineria di petrolio da vicino è l'intricato groviglio di tubature. Complessità a parte, uno si chiede come sia possibile mantenere tutto in condizioni di sicurezza e allo stesso tempo fare sì che sia finanziariamente sostenibile.

Bisogna mantenere la giusta pressione in ogni tubazione per assicurarsi che il petrolio fluisca a velocità ottimale: non troppo veloce o farebbe scoppiare i tubi, né troppo lento. Tutto questo apparente groviglio di tubi ha la sua ragione d'essere. I suoi progettisti erano davvero dei geni e occorre un esercito di specialisti per il controllo e la manutenzione.

A volte la nostra vita assomiglia a quel groviglio di tubi. Oltre al nostro lavoro e all'interminabile lista di impegni che scandiscono le nostre giornate, abbiamo obblighi verso parenti, amici e la società, oltre alle richieste di aiuto per tante buone cause. Abbiamo anche

il nostro impegno a vivere la nostra fede – a mantenere viva la nostra relazione con Dio attraverso la preghiera, la lettura della sua Parola e l'associazione con altri credenti. A volte la pressione sembra insostenibile. Come evitare di scoppiare?

Una certa quantità di pressione ci fa bene e ci aiuta a non entrare in uno stato di letargia fisica, mentale e spirituale, ma troppa potrebbe essere la nostra rovina. Ecco perché abbiamo bisogno di una valvola di sicurezza. Gesù ci offre proprio questo.

«Venite a me, voi tutti che siete travagliati e aggravati», dice Gesù, «ed io vi darò riposo». Parlando in termini che i suoi seguaci di duemila anni fa potevano comprendere, paragonò il fardello di responsabilità e problemi al carico di un animale da soma: «Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo per le vostre anime. Perché il mio giogo è dolce e il mio peso

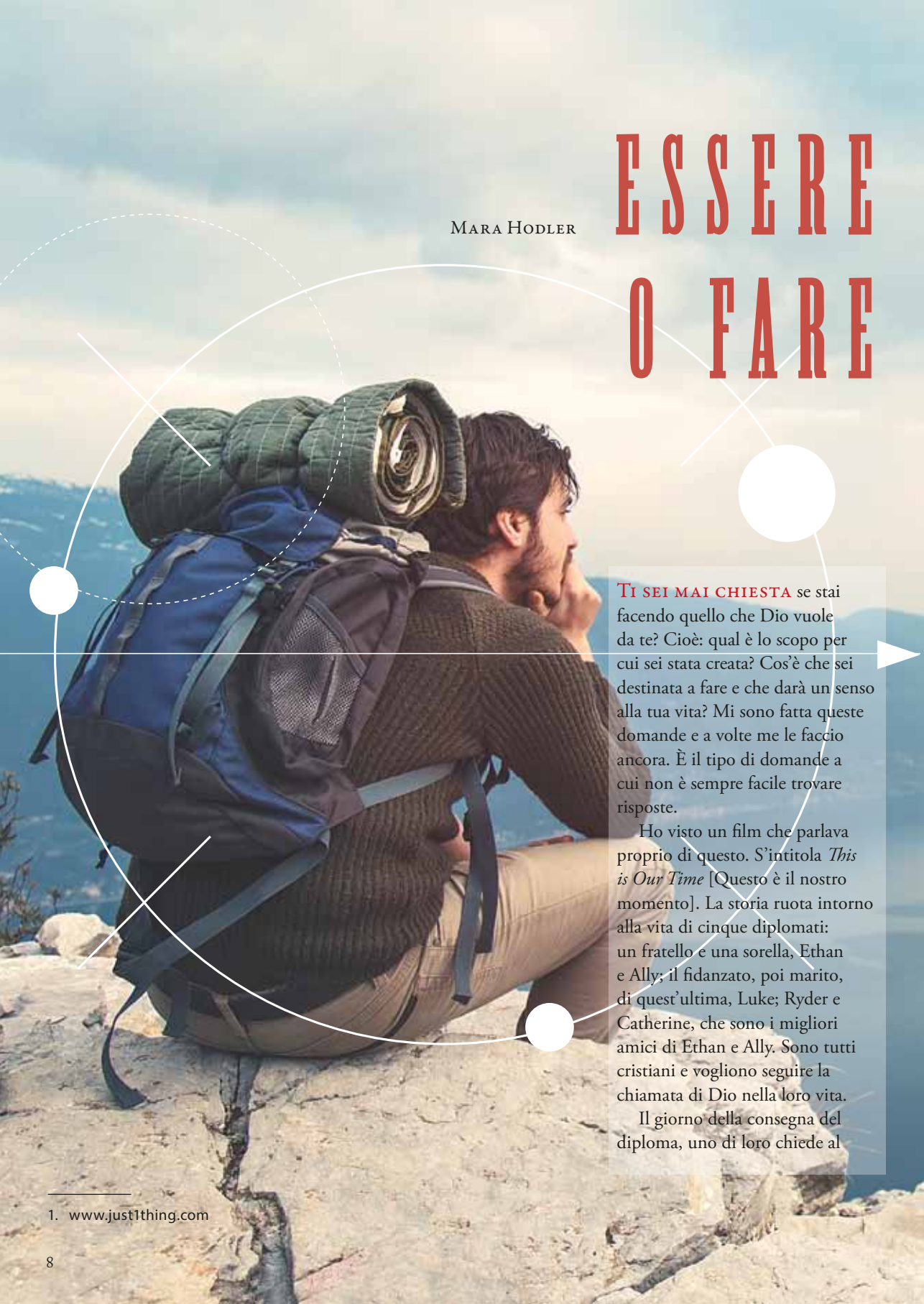
è leggero».¹ Se il nostro carico è troppo pesante, forse è perché ce ne siamo caricati addosso uno più grande di quello che Dio voleva che portassimo.

Gran parte del lavoro di un ingegnere è scoprire esattamente quanto stress può sostenere la struttura che sta progettando – sia essa un ponte, un ascensore o una nave. Per questo negli ascensori o sulle navi troviamo dei cartelli che indicano il peso che la struttura può sopportare con sicurezza. Se quel limite è superato, il ponte può crollare, la nave affondare o l'ascensore cadere.

Anche noi dobbiamo conoscere i nostri limiti e non spingerci oltre. Quando le cose cominciano a essere troppo pesanti, lascia che sia Gesù a regolare la pressione. Lui sa quanta ne serve e quanta ne puoi sostenere.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E ARTISTA DI MIMO; VIVE IN GERMANIA. ■

1. Matteo 11.28–30

A man with a large backpack is sitting on a rocky ledge, looking out over a mountain range. The backpack is blue and black, and is packed with gear, including a rolled-up green sleeping bag. The man is wearing a dark sweater and khaki pants. The background shows a vast landscape of mountains and a cloudy sky. The overall mood is contemplative and adventurous.

MARA HODLER

ESSERE O FARE

TI SEI MAI CHIESTA se stai facendo quello che Dio vuole da te? Cioè: qual è lo scopo per cui sei stata creata? Cos'è che sei destinata a fare e che darà un senso alla tua vita? Mi sono fatta queste domande e a volte me le faccio ancora. È il tipo di domande a cui non è sempre facile trovare risposte.

Ho visto un film che parlava proprio di questo. S'intitola *This is Our Time* [Questo è il nostro momento]. La storia ruota intorno alla vita di cinque diplomati: un fratello e una sorella, Ethan e Ally; il fidanzato, poi marito, di quest'ultima, Luke; Ryder e Catherine, che sono i migliori amici di Ethan e Ally. Sono tutti cristiani e vogliono seguire la chiamata di Dio nella loro vita.

Il giorno della consegna del diploma, uno di loro chiede al

professore un ultimo consiglio prima del loro ingresso nel mondo ed egli dice: «Ricordate sempre che Dio ha uno scopo per ognuno di voi».

Luke e Ally accettano l'invito a lavorare in una missione che assiste i lebbrosi in India. Ryder si dedica all'informatica e crede che Dio voglia che faccia la differenza in rete. Catherine comincia a fare carriera sul posto di lavoro e crede che Dio la chiama a essere fedele lì.

L'unico rimasto è Ethan. Ha sempre pensato che Dio volesse fargli fare lo scrittore, ma non riesce a iscriversi all'università che voleva frequentare e finisce per lavorare nel caffè di suo padre. Ha difficoltà a trovare uno scopo e si sente lasciato indietro mentre tutti gli altri proseguono per realizzare il loro destino. Continua a invocare e cercare la "chiamata di Dio", ma sembra rimanere sempre senza risposte e una direzione da seguire. Il suo professore frequenta il caffè di suo padre e un giorno chiede al giovane cosa sta realizzando nella vita. Ethan dice che sta ancora cercando di scoprire cosa Dio vuole da lui, ma non ne ha idea.

Quello che mi ha colpito è stata la risposta del professore: «La domanda non è "cosa Dio vuole che io faccia", ma "Chi Dio mi chiede di essere". Quando diventi la persona che Dio vuole tu sia, la sua volontà ti avvolgerà».

Evitando qualsiasi *spoiler*, basti dire che un avvenimento inaspettato cambia la vita di tutti. Ethan, che finalmente ha cominciato a prestare attenzione a *chi* Dio vuole

che sia, finisce sotto la luce dei riflettori. Tutt'a un tratto la sua vita ha una direzione e lo scopo di Dio diventa chiaro.

Finalmente capisce che Dio avrebbe potuto fargli fare ciò che voleva da lui solo quando fosse diventato l'uomo che voleva che fosse. Diventare quell'uomo comportava difficoltà, delusioni, sacrificio, sottomissione e scelte difficili, ma quando finalmente Ethan capisce che la sua parte era essere la persona che Dio voleva, trova pace e soddisfazione. A quel punto trova la sua chiamata, o almeno il passo successivo verso di essa.

La vita può avere una serie di cicli. A volte lo scopo è chiaro e preciso; altre volte può sembrarci di essere relegati in panchina, in attesa della nostra opportunità. In una squadra professionista, anche quelli in panchina sono buoni giocatori. Devono allenarsi con la stessa intensità dei titolati, anche se passano la maggior parte della stagione a bordo campo.

Se arrivi a un punto in cui non sei sicura di ciò che Dio vuole che tu faccia (e tutti abbiamo dei momenti del genere), concentrati solo su *chi Dio vuole che tu sia*. Il resto arriverà.

Se avessi l'opportunità di parlare con Mosè, gli chiederei notizie del periodo che passò nel deserto – quei quarant'anni tra la sua fuga dall'Egitto dopo aver ucciso lo schiavista e prima di ricevere la chiamata di Dio dal roveto ardente.

Immagina, Mosè era stato formato come futuro faraone, o per lo meno come principe. Era istruito, probabilmente era un abile guerriero ed era abituato a una vita di lussi. Essere ridotto a fare il pastore probabilmente non era come dire: *Oh sì, ho trovato la mia chiamata nella vita!* Forse aveva avuto qualche indizio di quello che Dio voleva da lui, qualche barlume del futuro, ma non aveva ricevuto nessuna chiamata o indicazione certa in quella direzione. In panchina per tutto il campionato? Prova a esserlo per quattro decenni!

Poi, un giorno, all'improvviso, bam! La chiamata! E la sua vita non fu più la stessa. Ovviamente la maggior parte di noi non ha una chiamata delle proporzioni di quella di Mosè; ma il bello è che non abbiamo nessuna pressione per cercare di scoprire qualcosa di fantastico e sorprendente da fare con la nostra vita. Quello è compito di Dio. Dobbiamo solo preoccuparci di essere chi Dio vuole che siamo.

Dio ha un piano perfetto e sorprendente per la nostra vita. Sii paziente, anche quando sembra che ci voglia troppo tempo. Dio è felice di te quando "sei" quello che vuole tu sia, altrettanto di quando "fai" quello che vuole tu faccia. Spesso per Lui è la stessa cosa.

ARTICOLO ADATTATO DA UN PODCAST DI *JUST I THING*,¹ UN SITO PER LA FORMAZIONE DEL CARATTERE NEI GIOVANI. ■

I PUNTI BASSI

ROALD WATTERSON

SAPPIAMO TUTTI CHE NELLA NARRATIVA le trame tipo “Maria è bella, felice, ha successo e vivrà per sempre felice e contenta” non costituiscono le storie più affascinanti né diventano dei best-seller. Perfino i libri illustrati per i bambini devono contenere una certa tensione – un ostacolo che i personaggi devono superare per arrivare al lieto fine. Che si tratti di un bambino al primo giorno di scuola o di una bambina che impara a condividere i suoi giocattoli, la storia non affascina se comincia già perfetta. Mentre il nostro interesse è stuzzicato da un libro con una trama del tipo: «Un uomo è falsamente accusato di un reato che non ha commesso, rimane in carcere per tanti anni prima di fuggire con l'intenzione di affrontare i suoi accusatori e scagionarsi». Vogliamo sapere cosa succede dopo. Vogliamo sapere se le cose finiranno bene. Cominciamo a metterci nei panni

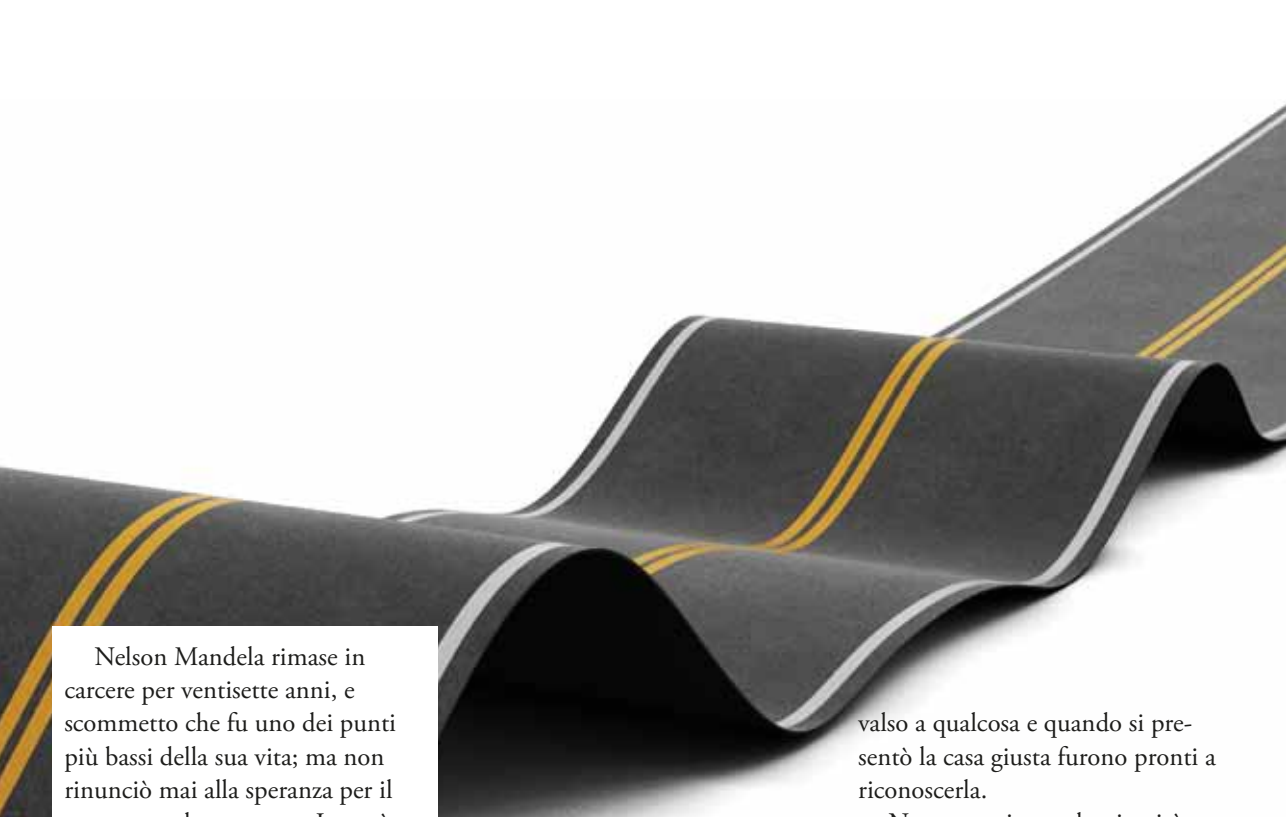
dell'eroe perché riusciamo a immedesimarci nelle sue difficoltà.

Nella vita reale, però, a ben poche persone importa dei punti bassi. Vorremmo evitarli, oppure accelerare la vita per arrivare alle parti buone, i lieti fine, le scene dove si cavalca trionfanti verso il tramonto o ci si erge sopra il Golia di turno con la spada tesa verso il cielo, mentre in sottofondo suona un'orchestra. Ma ciò che dà significato alla storia sono gli alti e bassi che l'eroe o l'eroina ha avuto *prima* della scena finale. Se non fosse così, i film durerebbero dieci minuti, invece di novanta.

I punti bassi della vita hanno ogni forma e dimensione. Potrebbe essere la depressione per una situazione che sembra non avere speranze di miglioramento, o l'impazienza per situazioni o persone che non soddisfano le nostre aspettative, o forse qualche tragedia — e i momenti in cui ci godevamo la vita sembrano un ricordo lontano o una vaga speranza per il futuro.

Nel salmo 139,16 re Davide disse a Dio: «Nel tuo libro erano già scritti tutti i giorni fissati per me, prima ancora che arrivassero». Ci dev'essere qualcosa in quei punti bassi che Dio ha stabilito per rafforzarci e che accresceranno il valore della nostra vita.

1. Salmi 40,1–3 NR



Nelson Mandela rimase in carcere per ventisette anni, e scommetto che fu uno dei punti più bassi della sua vita; ma non rinunciò mai alla speranza per il suo paese e la sua causa. Imparò, studiò e quando arrivò il momento giusto lui era pronto. Il Mandela che entrò nel carcere non era lo stesso Mandela che ne uscì ventisette anni dopo. Quegli anni in carcere furono importanti; lo resero l'uomo che sarebbe riuscito a guidare un Sudafrica riconciliato.

Penso che sia questo il motivo per cui i momenti bassi della vita sono importanti: ci fanno pensare alle cose realmente importanti. Ci fanno anche considerare cos'altro Dio vuole per noi e da noi. Possono donarci discernimento, direzione, saggezza e lezioni preziose, se siamo disposti a riceverli.

Tutti conoscono la storia di Davide e Golia, ma la parte che non tutti ricordano chiaramente è che all'inizio Davide era rimasto a casa a curare le pecore mentre i suoi fratelli partivano per la guerra. Probabilmente Davide si sentiva frustrato e magari anche arrabbiato – non aveva forse ucciso da solo

leoni e orsi che avevano cercato di attaccare il suo gregge?

È in quei momenti, però, mentre vede i suoi fratelli partire per il fronte mentre lui rimane a curare le pecore di suo padre, che riconosce in sé il desiderio di lottare. Quando poi gli chiedono di portare del cibo ai suoi fratelli e ne ha l'opportunità, lui l'afferra, perché vede la possibilità di realizzare la passione che Dio gli ha messo dentro il cuore.

Qualche tempo fa una coppia di amici stava cercando la casa giusta dove andare a vivere; anche se avevano diverse possibilità, nessuna era l'ideale o si era risolta come speravano. Erano scoraggiati, ma mi sono accorto che allo stesso tempo ogni casa che vedevano e valutavano li aiutava a capire meglio cosa stavano cercando in una casa e nel suo vicinato. Il processo di ricerca e di attesa era

valso a qualcosa e quando si presentò la casa giusta furono pronti a riconoscerla.

Non sono sicuro che riuscirò a godermi veramente i punti bassi della vita, ma ricordandomi di individuarne il significato quando si presenteranno sto cominciando ad accettare il fatto che spesso sono la strada che Dio usa per portarmi in un punto diverso della vita.

In quei momenti trovo conforto in questo salmo: «Ho pazientemente aspettato il Signore, ed egli si è chinato su di me e ha ascoltato il mio grido. Mi ha tratto fuori da una fossa di perdizione, dal pantano fangoso; ha fatto posare i miei piedi sulla roccia, ha reso sicuri i miei passi. Egli ha messo nella mia bocca un nuovo cantico a lode del nostro Dio».¹

La vita continua anche dopo i punti bassi; quando li affronti con coraggio, Dio può darti un canto nuovo da cantare.

ROALD WATTERSON È UN EDITORE E GESTORE DI CONTENUTI WEB. ■



UNA VITA PERFETTA?

CHRIS MIZRANY

ADORO LA FOTOGRAFIA. Quando ho avuto la mia prima macchina fotografica – un'automatica economica – mi sono entusiasmato per le possibilità che offriva. La portavo con me dappertutto e catturavo immagini e ricordi, finché un giorno è caduta su un sasso e ha smesso di funzionare.

Poi sono passato a una fotocamera avanzata, con più opzioni e uno zoom molto più potente. È stata il mio orgoglio e la mia gioia per anni, però alla fine, con il miglioramento delle mie capacità fotografiche, ho cominciato a trovarla obsoleta. Volevo qualcosa che scattasse la foto appena premevo il pulsante.

Alla fine ho preso una reflex digitale. Era rapida e di buona qualità, anche se c'era molto da imparare. Proprio quel che volevo. Avrei potuto immortalare ogni momento – o almeno credevo.

Dopo averne imparato di più, ho cominciato a preoccuparmi di scattare foto perfettamente a fuoco. Continuavo a cercare un modo di farne di sempre più perfette. Cambiavo freneticamente regolazioni sperando in un risultato

migliore, spesso a costo di ignorare gli avvenimenti che avevo davanti. Mi sentivo frustrato anche quando catturavo l'immagine che volevo ma il risultato era men che perfetto.

Poi un giorno ho letto un articolo di un famoso fotografo. Diceva qualcosa di profondo: «La fotografia è sensazione, non perfezione tecnica. Vuole mostrare a chi la vede l'emozione che hai provato in quella scena, non soltanto la tua abilità nel controllare la fotocamera».

Improvvisamente ho capito che non si tratta di regolazioni o messa a fuoco, nemmeno della mia abilità. Si tratta di raccontare una storia. I dilettanti vogliono immagini perfette. I professionisti vogliono che le loro immagini siano toccanti, che lascino un'impressione.

Nella vita ci sforziamo di avere capelli e corpi perfetti, il telefono, l'auto, il cibo perfetto, i rapporti perfetti. Nel frattempo spesso trascuriamo le gioie della vita in sé. Dovremmo, sì, usare le nostre capacità per migliorare la nostra vita e quella degli altri, ma non dobbiamo concentrarci così tanto su come superare le imperfezioni

della vita da non assaporare i momenti in cui viviamo.

La vita è un immenso collage di innumerevoli momenti quotidiani. È importante che ogni momento sia perfetto? È importante che un qualsiasi momento sia perfetto? Non proprio. Fanno tutti parte dell'immagine più grande, che sarebbe incompleta senza ognuno di essi. E allora non vivere di fretta, eliminando i momenti dall'attenzione o dalla memoria perché sono in qualche modo "imperfetti".

Troviamo il tempo di fermarci quando «non abbiamo tempo». Respiriamo profondamente quando siamo stressati. Viviamo amorevolmente, anche se veniamo trattati male. Creiamo una vita che gli altri possano guardare ed esserne incoraggiati. Non possiamo sempre impressionare positivamente chi ci sta intorno, ma possiamo lasciare un'impressione. Possiamo consegnare emozioni.

CHRIS MIZRANY FA IL FOTOGRAFO E DISEGNA SITI WEB; È UN MISSIONARIO CON *HELPING HAND* A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■



ANNA PERLINI

AUGURI DI COMPLEANNO

IL GIORNO DEL MIO COMPLEANNO di solito provo sentimenti contrastanti: da una parte vorrei poter scappare su un'isola deserta; dall'altra, tutta quell'attenzione mi fa sentire bene. In entrambi i casi posso dire con Todd Stocker: «Un buon compleanno non si misura dalla quantità di regali ricevuti, ma dall'amore che si riceve».

Paolo, un caro amico e collega da diciotto anni, si è imposto come obiettivo personale di ricordare il compleanno delle persone con una chiamata o con un SMS. Ne tiene una lista e l'aggiorna ogni volta che conosce persone nuove.

Uomini e donne d'affari o della politica, casalinghe, studenti, persone anziane e sole, ricchi o poveri, famosi o ignoti, tutti sono uguali e tutti hanno bisogno di un amore sincero. Ho potuto esserne testimone di persona osservando

le reazioni delle persone a questi auguri di buon compleanno.

Due anni fa, una signora, vedova e sola, è scoppiata a piangere quando ha ricevuto quella telefonata che le augurava un buon compleanno; da allora ha fatto riferimento a quella chiamata in molte occasioni. Per lei ha rappresentato una svolta nel difficile processo di guarigione interiore dopo la morte di suo marito e il dover vivere da sola in una zona remota. Ha detto che ha sentito tanto amore e premura in quella telefonata inaspettata che ha ridato vita al suo cuore.

Devo ammettere che non è semplice come sembra, perché alcune mattine ti svegli con l'unico desiderio di pensare a te stessa e non ti senti di fare sforzi per tirar su di morale qualcun altro per il suo compleanno. Lo dico perché l'esempio di Paolo mi ha influenzato e da un po' di

tempo ho adottato anch'io la sua "tradizione", anche se la mia lista è molto più breve della sua.

A volte non mi sento di fare quella telefonata, ma la reazione ne vale la pena anche se devo sforzarmi un po'. Poi scopro nuovamente che non ci vuole molto per portare un po' d'incoraggiamento nella vita di una persona. Mi sono resa conto che alcune volte le mie semplici parole hanno reso felice qualcuno e che probabilmente ero l'unica a ricordarlo. Oppure ho scoperto che stava passando un momento difficile o affrontando una perdita o una malattia. E quando ho riappeso, potevo soltanto dire: «Grazie a Dio che ho fatto quella telefonata!» Vi è davvero «più gioia nel dare che nel ricevere».¹

ANNA PERLINI È COFONDATRICE DI *PER UN MONDO MIGLIORE*,² UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■

1. Atti 20,35 NR

2. www.perunmondomigliore.org



UNA BUSSOLA PER LA VITA

PETER AMSTERDAM, ADATTATO

LA BIBBIA CONTIENE LA RIVELAZIONE CHE DIO DÀ DI SÉ, del suo amore per l'umanità, del mezzo per avere la salvezza e del rapporto che desidera avere con l'umanità. Contiene anche le istruzioni per vivere in modo da fargli piacere, che è la base per condurre una vita felice, soddisfacente e produttiva, in armonia con Dio e con gli altri.

La Parola di Dio include istruzioni pratiche e principi che fanno da bussola per la nostra vita e che ci aiutano ad affrontare le sfide dell'esistenza quotidiana. Trasmette principi che ci guidano nei rapporti con gli altri e nei nostri processi decisionali, aiutandoci a capire la differenza tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Dà il tono ai nostri standard morali, alla nostra etica e ai nostri atteggiamenti nei confronti della vita, dell'amore, del mondo, dell'ambiente e dei rapporti tra le persone. Anche se la Bibbia non tratta specificamente di ogni situazione che si possa incontrare, ci offre i principi necessari per navigare nelle complessità della vita in maniera da compiacere Dio.

Questi principi spirituali servono a farci da bussola nel viaggio della vita. Ci aiutano ad affrontare ogni sfida con la sicurezza di poter prendere decisioni buone e sagge e di poter sviluppare i giusti atteggiamenti nei confronti della vita e degli altri. Ci indicano come reagire quando incontriamo ostacoli o conflitti. Ci aiutano a sapere in che direzione andare quando ci troviamo a un incrocio.

La nostra connessione con Dio – la fonte della vita – e la consapevolezza della verità della sua presenza, delle parole che ha dato all'umanità come guida e della meraviglia di essere collegati a Lui e di comunicare con Lui, sono cose che ci permettono di condurre una vita conforme al suo volere.

PETER AMSTERDAM E SUA MOGLIE MARIA FONTAINE SONO I DIRETTORI DI LFI,
UNA COMUNITÀ CRISTIANA DELLA FEDE ■

Leggere la Bibbia ti aiuterà a conoscere la Parola [di Dio], ma è solo quando la metti giù e cominci a vivere la tua vita che riesci a conoscere il suo Autore. —*Steve Maraboli (n. 1975)*

Puoi conoscere l'Autore del Libro invitandolo semplicemente a entrare nella tua vita: *Caro Gesù, ti prego di entrare nel mio cuore e riempirmi della tua luce e del tuo amore. Aiutami a conoscerti meglio mediante la lettura della tua Parola e a imparare a vivere secondo i tuoi principi amorevoli. Amen.*

A photograph of a student in a classroom, wearing a dark blue sweater, sitting at a desk and writing in a notebook with a silver pen. The background is slightly blurred, showing other students and classroom furniture. The text 'MARIE ALVERO' is printed in a small, black, sans-serif font over the image, just above the main title.

MARIE ALVERO

LA CRESCITA CAUSA DIPENDENZA

SONO SICURA CHE I GENITORI DI TUTTO IL MONDO condividono il mio timore davanti ai compiti a casa dei loro figli e alla loro preparazione per i test. Calmare l'ansia dei miei figli adolescenti prima di un compito in classe o cercare di fargli fare colazione prima di un esame importante sono i momenti del mio lavoro di genitore di cui sarei felice di fare a meno.

Dopo molte sedute difficili, mi sono resa conto che invece di prepararli, dovrei cambiare il nostro modo di vedere i test. Il problema sta nel nostro modo di vedere i voti buoni o insufficienti. Se i miei ragazzi portano a casa un voto equivalente al 60%, io cerco di dire qualcosa come: «Questo vuol dire che capisci il 60% della materia. Cosa pensi di dover imparare adesso?» Adesso usiamo i voti più come un indicatore «tu sei qui» su una cartina, non come un fattore che determina il successo o l'insuccesso. Cerchiamo

di mantenere come obiettivo il progresso.

La concentrazione sulla crescita interpreta in maniera nuova il commettere errori, fare domande, rielaborare un problema e perfino non passare un test. La crescita entusiasma, è gratificante ed è sempre possibile e raggiungibile. Anche se non hanno compreso a fondo la materia, possono imparare qualcosa in più. Il progresso così diventa una ricerca continua. Non voglio che rimangano ostacolati dalla paura dell'insuccesso. Preferisco che ci provino, falliscano, identifichino i punti deboli, li consolidino e ci provino di nuovo.

Questo mi ha aiutato a scoprire molte cose su me stessa. Mi sono resa conto di aver raggiunto il massimo della mia crescita perché non osavo più avventurarmi oltre la mia zona di sicurezza. Avevo il terrore di sbagliare. Parlavo solo quando ero sicura al 100% di avere ragione al 100%, azzardandomi a fare solo quello che sapevo di

poter realizzare bene e in genere tenendomi dentro le cose.

È stato spiacevole riconoscere queste cose dentro di me. Quando si tratta di crescere e migliorare, non basta conservare quello che si ha già; o si va avanti o si retrocede. E chi vuole tornare indietro? Chi vuole sapere di meno, avere meno salute ed essere più povero oggi di quel che era ieri?

Da quando ho fatto la scelta di migliorare, ho scoperto infinite opportunità di farlo: sedute di ginnastica più intense, conversazioni scomode, ricette nuove, investimenti più rischiosi, richieste di promozione sul lavoro, corsi di addestramento. Oh, c'è anche l'entrare in garage a marcia indietro! Ogni passo in avanti mi ha fatto venir voglia di continuare a muovermi.

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

DA GESÙ CON AMORE

PUOI CAMBIARE!

Puoi cambiare la tua vita perché Io posso cambiare chiunque venga da Me cercando di realizzare la mia volontà nella sua vita. Non importa che persona tu sia stato né da quanto tempo sia stato in un certo modo. Se ho fatto il mondo e tutto quello che contiene, non ti sembra che sia una cosetta da niente per Me trasformare una singola vita in qualcosa di meglio per realizzare il mio scopo e il mio piano?

Comincia tutto con una scintilla di fede. Posso parlare al tuo cuore e metterci quella scintilla, una scintilla di fede che ti dice che posso e voglio aiutarti. Se però vuoi che continui a lavorare nella tua vita e faccia avvenire quel cambiamento, devi avere un cuore fiducioso e sottomesso. Vieni da Me, leggi la mia Parola e sii disposto a fare le cose che ti chiedo. Solo allora sarò in grado di portare i cambiamenti che desideri. Ma nemmeno allora le cose accadranno da un momento all'altro. Certi aspetti di questo cambiamento possono avvenire in un istante, appena credi, chiedi e ti sottometti. Altri richiederanno qualche tempo, ma se continuerai a rivolgerti a Me e a fare la tua parte, cambierai. Te lo prometto.

Con me tutto è possibile, se credi!¹

1. Vedi Matteo 19,26; Marco 9,23.

