

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 18 • Numero 10

RISOLVERE I ROMPICAPO DELLA VITA

In tre facili passi

In pensione?

Ho trovato una
professione nuova

Meno è meglio

Il giusto tipo di
tagli



L'ANGOLO DEL DIRETTORE IL SEGRETO DEL MAESTRO

Quest'anno abbiamo visto un numero senza precedenti di vite sconvolte dalla crisi sanitaria del COVID-19, troppe delle quali ne sono ancora interessate.

Chi è rimasto in prima linea a combattere eroicamente la malattia e ha continuato a fornire servizi essenziali ha subito livelli inimmaginabili di stress; abbiamo un enorme debito di gratitudine nei loro confronti. Nel frattempo, chi è rimasto a casa a lavorare "in remoto" in linea di massima ha scoperto che le pressioni nella sua vita non sono state minori di quanto lo fossero prima. Naturalmente poi è stato particolarmente difficile per chi ha perso delle persone care prima del tempo, o ha perso lavoro ed entrate quando le aziende hanno chiuso e le economie hanno traballato. E infine, con i parchi giochi, i parchi di divertimento e le spiagge chiuse, molti bambini probabilmente non hanno potuto avere le vacanze scolastiche che avevano sperato.

Mentre il sole comincia a calare su questo anno, possiamo cominciare a prendere in esame come l'abbiamo vissuto — e non penso che ricorderemo il 2020 come lo scorrere di un fiume calmo e placido. Non è stato un anno di "grandi successi" in senso tradizionale, ma è certamente stato un buon anno per reagire alle avversità. Ognuno di noi, nella sua situazione e nelle sue circostanze, ha dovuto affrontare timori per la salute, preoccupazioni per famiglia e persone care, studi interrotti, perdite di lavoro, incertezze finanziarie, solitudine — e come minimo ha cominciato a dare i numeri per il suo confinamento. Speriamo almeno di poterci guardare indietro e di vedere in che modo siamo cresciuti e migliorati.

Gesù conosceva bene i momenti di stress. Il Vangelo di Marco descrive un sabato all'inizio del ministero di Gesù, quando era stato appena battezzato da Giovanni. Comincia la giornata predicando nella sinagoga di Cafarnaò, poi scaccia uno spirito immondo. In seguito entra nella casa del suo discepolo Pietro e "subito" gli dicono che sua suocera ha la febbre, così guarisce anche lei. Quella sera poi guarisce tutti i malati in città.¹ E dalla lettura dei Vangeli si ha l'impressione che giorni come questo non fossero fuori dalla norma per Gesù.

Come faceva? Scopriamo il segreto nel versetto successivo: «La mattina, mentre era ancora notte, Gesù si alzò, uscì e se ne andò in un luogo deserto; e là pregava».² Può darsi che fosse esausto fisicamente, ma riconosce il bisogno di un rinnovo spirituale più che del riposo fisico.

Questo numero di Contatto fornisce informazioni e suggerimenti pratici a chiunque di noi abbia problemi di superlavoro e stress, tra questi un articolo sulla gestione del tempo (pp. 4–6). Non dimentichiamo gli aspetti spirituali di una vita piena di successo ed equilibrio: principalmente la preghiera e un rapporto con nostro Padre.

Dio protegga te e i tuoi all'ombra delle sue ali e continui a guidare le vostre vite.

Progetto Aurora
Redazione di Contatto
Casella postale 6
37036 San Martino Buon Albergo 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)

© 2020 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), la Bibbia della Gioia (BDG) o La Parola è Vita (PEV). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.

1. Vedi Marco 1,21–34 2. Marco 1,35 NR

LI LIAN

RISOLVERE I ROMPICAPO DELLA VITA



DA CHE MI RICORDO, non mi sono mai piaciuti i rompicapo. Vedere migliaia di piccole tessere quasi identiche sparpagliate su un tavolo era sufficiente a farmi girare la testa. Non riuscivo a capire da dove cominciare.

Mio fratello, al contrario, li adora. Per lui, più un puzzle è grande e complicato, meglio è. Anzi, quando aveva tre anni cominciava il suo puzzle di trenta pezzi rovesciandoli tutti a faccia in giù e lo ricomponeva senza guardare il disegno. Io purtroppo non ho ereditato quel talento.

A volte mi sembra che la mia vita sia un gigantesco puzzle ancora da montare, con tessere sparpagliate in ogni direzione. Ci sono troppi pezzi, troppi problemi, troppe incognite e a volte può sembrare molto difficile provare a metterli tutti insieme.

Un giorno, mentre osservavo mio fratello finire l'ultima parte del suo nuovo puzzle da tremila pezzi, gli ho chiesto qualche consiglio su come comporlo. Ecco i tre passi che mi ha indicato:

1) Comincia dai bordi. Nella nostra vita, come in un puzzle, la priorità è il nostro rapporto con Dio, che ci fornisce una buona base di lavoro. Quando la nostra struttura spirituale è a posto, è più facile sistemare i pezzi centrali nel puzzle della nostra vita.

2) Separa il resto dei pezzi a seconda del colore.

Come un puzzle, la nostra vita è fatta di molte categorie diverse: lavoro, famiglia, carriera, salute, finanze ecc. Quando dedichiamo un po' di tempo a separare le categorie della nostra vita siamo in grado di concentrarci su quello che vogliamo realizzare in ognuno dei suoi settori e diventa più facile superare le difficoltà che incontreremo.

3) Comincia con un pezzo e continua a confrontarlo con gli altri finché non trovi quello a cui si adatta. Come un puzzle, la nostra vita consiste nel provare, fallire e riprovare, finché tutti i pezzi cominciano ad andare insieme. Questa parte richiede perseveranza e determinazione, ma lavorando sodo ogni giorno e dedicandogli più tempo, cominceremo a vedere dei progressi.

Quando arriveremo alla fine della vita e il nostro bel rompicapo sarà completato, potremo ammirare il disegno e capire più chiaramente come Dio si sia dato da fare per noi per mettere ordine e bellezza in ogni situazione.

LI LIAN È UNA TECNICA INFORMATICA CERTIFICATA COMP TIA E LAVORA COME AMMINISTRATRICE DI SISTEMI PER UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA IN AFRICA. ■

PETER AMSTERDAM

IL TEMPO È UNA COSA CHE NON SI PUÒ RIAVERE. La Bibbia parla di «approfittare del tempo» o di «fare il miglior uso possibile del tempo». ¹ Ciò richiede un po' d'impegno per sviluppare le nostre capacità di gestione del tempo.

È fin troppo facile farci prendere da un vortice di occupazioni, per poi arrivare alla fine della giornata e renderci conto di non aver compiuto quello che intendevamo fare. C'è la sfida enorme di usare costantemente con saggezza il nostro tempo, fare le cose più importanti e trovare il tempo di bilanciare le responsabilità e i compiti – personali e lavorativi – che ci troviamo di fronte ogni giorno.

Sono di moda molti termini che riguardano la gestione del tempo e voglio menzionarne due: efficienza ed efficacia. C'è una grande differenza tra l'essere efficienti e l'essere efficaci. Come spiega Jeff Haden:

Le persone efficienti sono competenti e ben organizzate. Spuntano ogni voce sulla loro agenda. Completano i progetti. Portano a termine le cose.

Le persone efficaci, fanno le stesse cose, ma spuntano dalla loro lista le cose giuste. Completano i progetti giusti. Portano a termine le cose giuste.²

Anche se è un'ottima cosa cercare di diventare più efficienti, se ci manca l'elemento efficacia, probabilmente non raggiungeremo i nostri obiettivi né realizzeremo le cose più importanti. Così, dobbiamo diventare *efficaci* in tutto ciò che facciamo, compreso il modo in cui prendiamo decisioni, stabiliamo le priorità e mettiamo in pratica buoni sistemi di gestione del tempo.

1. Efesini 5,16

2. Jeff Haden, "9 Habits That Turn Efficient People Into Highly Effective People," *Inc.*, 6 ottobre 2014

3. Jeff Haden, "Success? It's Just a Decision Away," *CBS Moneywatch*, 19 ottobre 2011

4. Lea McLeod, "The Job Skill You Need (That Nobody Talks About)," *The Muse*, 7 settembre 2014



Vediamo cinque punti riguardanti la gestione del tempo.

NUMERO 1. STABILISCI DELLE PRIORITÀ.

Ha detto bene Jeff Haden: «Non possiamo fare tutto, ma tutti possiamo fare alcune cose bene. Decidi cos'è più importante per te, decidi di concentrarti su quelle cose [...] poi decidi di rinunciare alle cose che vorresti fare ma oggettivamente non puoi fare, almeno per il momento».² La prima cosa è accettare che non riuscirai a fare tutto. Per fare le cose più importanti dovrai stabilire delle priorità e dedicare loro la maggior parte della tua attenzione e del tuo tempo.

Se esami la lista di cose da fare e vedi che tutte hanno la stessa importanza, è facile lasciarsi sommergere dalla quantità dei progetti, invece che dalla qualità del lavoro. Ma considera questo: il principio di Pareto suggerisce che il 20% del tuo lavoro produce l'80% dei tuoi risultati – e ciò significa che una piccola parte del tuo lavoro quotidiano merita la maggior parte della tua attenzione.³



Insegnaci a comprendere quanto sono brevi i nostri giorni, per acquistare saggezza.

—Salmi 90–12

IL TEMPO

Non tutto ha la stessa importanza. Non tutto richiede la tua attenzione. Se il 20% di ciò che fai produce l'80% dei risultati, questo dovrebbe essere il filtro attraverso il quale giudicare l'importanza dei tuoi compiti.

NUMERO 2. ABBI IDEE CHIARE SU COSA FARE E COSA NON FARE.

Se vuoi realizzare i progetti giusti, il primo passo è dare una buona occhiata a ciò cui dedichi il tuo tempo adesso, in confronto a ciò cui *dovresti* dedicare più tempo. Questo significa prendere in esame il tuo piano generale per la vita, chiarire quali sono i tuoi obiettivi principali e cosa vuoi realizzare. Forse inizialmente dovrai dedicare un bel po' di tempo ed energia a questa attività, perché ti servirà da punto d'avvio per creare i tuoi piani e i tuoi obiettivi giornalieri, settimanali e mensili.

In genere vorrai identificare i tuoi obiettivi principali a breve e medio termine. Probabilmente identificherai alcune categorie che riguardano il lavoro e alcune riguardanti la tua vita privata. Non scegliere troppi punti. Quando organizzi il tuo tempo su base

quotidiana, settimanale o mensile, è utile attribuire una di queste categorie alla maggior parte delle cose che hai da fare. Ciò ti aiuterà ad adeguare quello che fai ogni giorno con gli obiettivi generali del tuo lavoro e della tua vita. Comincia con un piano, ma non aver paura di fare le modifiche necessarie.

Come disse Benjamin Franklin: «Non preparandoti, ti prepari a fallire». E Antoine de Saint-Exupéry: «Un obiettivo senza un piano è soltanto un desiderio».

Altrettanto importante del sapere su cosa *dovresti* lavorare è riconoscere su cosa *non* dovresti lavorare. Alcuni la chiamano una lista di cose da ignorare. Serve a identificare e marcare i tipi di progetti a cui non dovresti dedicarti, anche se ti piacerebbe occupartene. Abbiamo un tempo limitato, quindi dobbiamo usarlo con giudizio.

NUMERO 3. IDENTIFICA E RIDUCI LE DISTRAZIONI E GLI SPRECHI DI TEMPO.

Se vuoi essere padrone del tuo tempo, devi sapere quali cose t'intralciano. Ogni giorno subiamo molte interruzioni, per non parlare d'innumerabili sprechi di tempo e distrazioni resi possibili dalla tecnologia.



Come tendi a sprecare il tuo tempo?

Con Facebook? Con la TV? Con YouTube? Con i social media? Con i giochi al computer? Con i programmi di cucina? Con gli avvenimenti sportivi e le classifiche? Navigando a caso su Internet? Leggendo pettegolezzi sulle celebrità?

Quello che hanno in comune le distrazioni di cui sopra è l'inquietante abilità di portarti via ore del tuo tempo prezioso. Molti esperti suggeriscono di annotare il tempo che dedichi a quelle attività in una settimana, per essere consapevole di come lo impieghi. Poi traccia un piano per ridurre o limitare il loro uso; considera anche l'idea di spegnere quei dispositivi in certi momenti, per riuscire a concentrarti al massimo.

4. ORGANIZZA I TUOI LAVORI.

Devi trovare un sistema organizzativo che funzioni per te. In questo caso le parole chiave sono «che funzioni per te». Purtroppo la gente può finire per passare un sacco di tempo a gestire e perfezionare i suoi sistemi organizzativi, togliendo tempo prezioso al lavoro principale.

Lo stesso vale per la tua agenda. Se la lista è lunga diverse pagine e continua ad allungarsi ogni giorno di più, probabilmente non ti sarà difficile credere a questa statistica: il 23% delle persone passano più tempo a organizzare le loro agende che a lavorare sui loro progetti. La lezione è questa: usa il sistema più semplice possibile e soprattutto utilizza quello che funziona per te.

Una delle regole classiche della produttività è questa: fai prima il lavoro più importante. Affronta il primo punto in elenco – che spesso potrebbe essere il più difficile – quando hai più energia e la tua mente è più fresca.⁴ Non solo realizzerai di più, ma ti sentirai meglio per aver già fatto le cose più importanti.

NUMERO 5. NON SOVRACCARICARTI DI LAVORO; SII REALISTICO.

Dio ci ha dato una quantità limitata di tempo ogni giorno e per quanto tu voglia realizzare, realisticamente puoi fare solo fino a un certo punto.

Sii realistico riguardo al tempo necessario per un progetto, alle tue capacità di iniziarne un altro e alla possibilità di terminarlo entro la scadenza. Renditi conto di quello che hai già in ballo – e in questo un'agenda ben tenuta dovrebbe aiutarti. Poi sii disposto a dire di no quando è necessario. Sarà difficile, ma alla fine il rifiutare un carico di progetti troppo grande ti permetterà di fare i lavori importanti, restare concentrato ed essere abbastanza fresco da contribuire alle discussioni, alla risoluzione dei problemi e così via.

PETER AMSTERDAM E SUA MOGLIE MARIA FONTAINE SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LA FAMIGLIA INTERNAZIONALE. ■

1. Trent Hamm, "Do the Hard Things First," *The Simple Dollar*, 17 settembre 2014

MATURARE GRAZIE AGLI INSUCCESSI

ELSA SICHROVSKY

ERA LA FINE DI UN'ALTRA LUNGA GIORNATA DI LAVORO.

Nel mio primo semestre da insegnante di inglese come seconda lingua, ogni giorno mi presentava decine di nuove sfide che non riuscivo a superare. In qualche modo i concetti che cercavo di passare ai miei studenti non venivano compresi, lasciandomi preoccupata per i loro esami. Il preside della scuola mi aveva detto che gli studenti non stavano facendo abbastanza progressi in inglese. I genitori si lamentavano dei miei metodi di gestione della classe. Ero un fallimento sotto ogni aspetto del mio lavoro.

Naturalmente l'insegnamento non è una cosa facile. I miei colleghi mi avevano detto che era normale per il primo anno. Dicevano che sarebbe andata meglio... sì, ma *adesso*? Come potevo stare tutti i giorni di fronte a una classe indisciplinata, vergognandomi della mia incapacità di controllare il comportamento degli studenti?

Una sera, mentre navigavo su internet in modo automatico,

dopo un'altra giornata di lezioni intensa e frustrante, ho trovato una citazione che rispondeva alla domanda che bruciava nel mio cuore: «L'insuccesso dovrebbe essere il nostro insegnante, non il nostro beccchino. Il fallimento è un rinvio, non una sconfitta. È una deviazione momentanea, non una strada senza uscita. Possiamo evitare gli insuccessi solo se non diciamo niente, non facciamo niente e siamo niente». Ho deciso che avrei visto ogni insuccesso come uno stimolo per la crescita. Invece di permettere alla vergogna e alla disperazione di sopraffarmi, mi sono concentrata su cosa avrei potuto racimolare da tutto quello che gli insuccessi potevano insegnarmi.

Ho cercato di ricordare che ogni volta che un'attività era degenerata nel caos avevo appena imparato qualcosa su ciò che non funzionava per i miei studenti. Quando il preside ha rilevato alcune mancanze nel mio stile d'insegnamento, sono stata attenta a cambiare il mio atteggiamento e il mio approccio.

Ogni volta che quei piccoli volti mi guardavano con confusione o noia, mi sono resa conto che dovevo cambiare il mio modo d'insegnare un concetto.

Ripensandoci, sono grata di ognuno di quei momenti scoraggianti nel primo anno della mia carriera d'insegnante. Mi sono lasciata alle spalle quegli insuccessi, ma le lezioni preziose che ho imparato su come presentare le informazioni, su come interagire con gli studenti, su come gestire i problemi in aula, e soprattutto su come gestire i miei fallimenti, mi son rimaste e continuano a rendermi più forte. Commetto ancora degli errori in classe, ma ho imparato a non soccombere a pensieri deprimenti. Se riesco a concentrarmi su ciò che ogni insuccesso può insegnarmi, allora ognuno è semplicemente un altro passo verso il progresso.

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

IRIS RICHARD

IL FONDO DEL BARILE

L'ALTRA MATTINA HO LETTO UN PASSO DEGLI ATTI in cui Paolo, nel suo discorso d'addio alla chiesa di Efeso, parla di condurre una vita generosa e lavorare sodo per assicurarsi di avere sempre qualcosa da dare ai poveri, perché c'è più gioia nel dare che nel ricevere.¹ Ero ben lontana dall'immaginare che sarei stata messa alla prova su quegli stessi principi solo poche ore dopo.

Mi stavo godendo un caldo pomeriggio di primavera sul balcone, insieme a un'amica, sorseggiando un succo di frutta.

-
1. Vedi Atti 20,32-35.
 2. Matteo 5,42; Luca 6,30-31
 3. Matteo 10,8
 4. Matteo 25,40
 5. Matteo 10,8

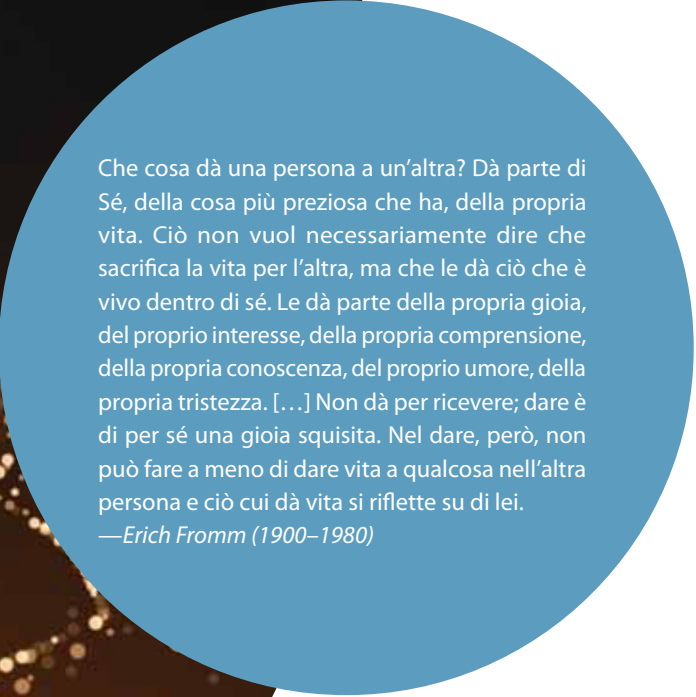
Avevamo chiacchierato un po' sui risultati ottenuti nella settimana e stavamo discutendo i piani per il mese successivo. Prima di andarsene, la mia amica, che fa l'assistente sociale in un quartiere povero, mi ha parlato di una situazione urgente che era appena successa.

«Mercy è orfana da quando era piccola e purtroppo adesso, a soli venticinque anni, le è stato diagnosticato un cancro. Ha sbarcato il lunario facendo il bucato per altri e la maggior parte dei mesi non arriva nemmeno al salario minimo. Senza soldi per l'assicurazione medica adesso è nei guai e deve pagarsi da sola queste cure mediche urgenti. Ha chiesto aiuto a qualche benefattore, ma le mancano ancora dei soldi per le cure».

Con occhi pieni di speranza la mia amica ha fatto una pausa e fra noi c'è stato un attimo di silenzio. Mi sono sentita un po' in colpa, ma era la fine del mese e avevo delle bollette da pagare. Quando il suo telefono ha squillato e lei ha dovuto rispondere, mi sono sentita sollevata. La pausa mi ha concesso un momento per risolvere il conflitto che stava nascendo dentro di me.

«Perché proprio adesso?» mi sono chiesta.

Mentre ci rimuginavo sopra, mi è venuto in mente: *Non abbiamo già raggiunto il limite massimo di quello che potevamo dare questo mese? E dopo aver pagato le bollette avevamo pianificato di cominciare finalmente a mettere da parte qualcosa per i bisogni della nostra famiglia.*



Che cosa dà una persona a un'altra? Dà parte di Sé, della cosa più preziosa che ha, della propria vita. Ciò non vuol necessariamente dire che sacrifica la vita per l'altra, ma che le dà ciò che è vivo dentro di sé. Le dà parte della propria gioia, del proprio interesse, della propria comprensione, della propria conoscenza, del proprio umore, della propria tristezza. [...] Non dà per ricevere; dare è di per sé una gioia squisita. Nel dare, però, non può fare a meno di dare vita a qualcosa nell'altra persona e ciò cui dà vita si riflette su di lei.

—Erich Fromm (1900–1980)

A quel punto si è intromessa la mia coscienza: *Dio non ha forse provveduto ogni volta che avete superato i vostri limiti per dare a chi ne aveva bisogno?*

La mente: È vero, ma... e il piano di risparmiare un po' di soldi?

La mia coscienza ha ribattuto: *Perché non pensi ai principi insegnati da Gesù, di «dare a chi ti chiede» e «fare agli altri come vorresti fosse fatto a te?»*²

La mia mente: *Giusto, ma devo trovare urgentemente l'equilibrio fra la generosità e il risparmio.*

Ma la coscienza non si è arresa: *Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date.*³

La mente ha rimbeccato: *Non è un bicchiere d'acqua! Stiamo parlando di soldi, di cui al momento sono a corto.*

La coscienza: *Pensa a un altro*

principio che Gesù ha insegnato:

*«In quanto lo avete fatto a uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a Me».*⁴

Con un sospiro profondo ho alzato gli occhi e ho incrociato lo sguardo speranzoso della mia amica.

«Posso dare una mano».

La mia coscienza aveva vinto e con un inaspettato senso di pace ho attinto alla mia riserva finanziaria e ho dato quello che serviva, confidando che Dio avrebbe davvero riempito il vuoto che avevo appena creato.

Mi ero quasi dimenticata questo incidente quando, un paio di giorni dopo, mi sono imbattuta in una vecchia conoscenza mentre ero fuori a fare la spesa. Prima di separarci, questa persona ha tratto dalla borsa una busta chiusa e me l'ha data, dicendo: «Dio ha messo

nel mio cuore il desiderio di darti questo, dopo tutto quello che hai fatto per me. Sono sicuro che una persona generosa come te ne farà buon uso».

Arrivata a casa ho trovato nella busta una somma generosa che completava il ciclo del dare e del ricevere.

Quando creiamo un vuoto dando e condividendo, non solo questo attira benedizioni finanziarie, ma anche felicità e un senso di appagamento. Genera amicizia e cameratismo. Protegge dalla malattia dell'accaparramento e insegna il ciclo del dare e del ricevere. «Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date».⁵

IRIS RICHARD FA L'ASSISTENTE SOCIALE IN KENYA, DOVE SVOLGE LAVORO COMUNITARIO E DI VOLONTARIATO DAL 1995. ■



UNA CRESCITA STENTATA

PETER STORY

QUANDO ERO PICCOLO

mi capitava spesso di vedere pesciolini rossi a casa dei miei amici e mi ricordo di essermi chiesto perché così tanta gente volesse tenere delle creature così piccole e poco interessanti.

Poi un giorno, quando avevo circa dieci anni, andai in gita scolastica in un giardino botanico dove c'era un laghetto pieno di pesci. Notai un pesce particolarmente grosso e vivacemente colorato.

«Che tipo di pesce è quello?» chiesi alla nostra guida.

«È un pesce rosso», mi rispose.

Rimasi confuso. «Non dovrebbero essere piccoli, i pesci rossi?» chiesi con una nota di sarcasmo infantile.

«Assolutamente no», rispose lei.

«I pesci rossi possono diventare ancora più grossi di così; dipende solo dalle dimensioni dell'ambiente in cui vivono».

Archiviai l'informazione e decisi che non mi sarei mai più dimostrato così ignorante in fatto di

pesci rossi. Ci vollero diversi anni, però, prima che riuscissi a capire la vera lezione.

Quante volte mi sono comportato come un pesce rosso dentro un vaso? Quante volte mi sono imposto dei limiti per colpa della mia percezione del mondo? Peggio ancora, quante volte ho etichettato una persona come insignificante o poco interessante? Quante volte ho mancato di vedere il potenziale di crescita degli altri?

Quante cose avrei potuto realizzare, se avessi dimenticato i miei presupposti limiti e avessi osato nuotare al di là dei confini che mi ero imposto? E cosa sarebbe successo se avessi spostato altri dai loro piccoli vasi all'oceano di possibilità illimitate che Gesù ci offre?

Immagina semplicemente un mondo pieno di persone con quel punto di vista, che credono sinceramente che con Dio tutto è possibile. ■

Alcune persone vedono un muro e presumono che sia la fine del loro viaggio. Altre lo vedono e decidono che è solo l'inizio.

—Angeline Trevena

Se affronti una nuova sfida o ti chiedono di fare una cosa che non hai mai fatto prima, non avere paura a buttarti. Hai più capacità di quel che pensi, ma non le scoprirai mai se non oserai chiedere di più a te stesso. —Joyce Meyer (n. 1943)

Se non hai ancora ricevuto Gesù e tutto quello che ha da offrirti, puoi farlo adesso con la seguente preghiera:

Gesù, voglio conoscerti personalmente, così ti invito a entrare nel mio cuore. Grazie per aver dato la vita per la redenzione dei miei peccati, perché potessi trovare pace e serenità su questa terra e ricevere il dono divino della vita eterna. Amen.



MILUTIN BUNČIĆ

ROMPISTRESS

SI SONO SCRITTE MIGLIAIAI DI PAGINE SULL'ARGOMENTO DELLO STRESS, quindi mi chiedo se si possa veramente dire qualcosa di nuovo per aiutare chi ne soffre. Probabilmente no. Io stesso sto ancora combattendo la bestia orrenda che cerca di abbattermi e privarmi della gioia di vivere. Nel corso degli anni, però, il mio muro difensivo è diventato più alto e più forte; durante il cammino ho imparato alcuni trucchi. Anche se non ho sconfitto completamente lo stress, penso di poter dire con certezza che non controlla più la mia vita. Con l'aiuto di Dio sono riuscito a domare quella bestia selvaggia. Non può più farmi del male, ma devo stare costantemente in guardia.

Purtroppo non possiamo far scomparire lo stress dalla nostra vita con un semplice schiocco delle dita. Comunque diamo un'occhiata ad alcune cose che mi sono servite a minimizzare l'effetto negativo dello stress.

Fede in Dio: Dio è come un allenatore che sa irrobustirci fisicamente e mentalmente. Anche quando abbiamo la sensazione di morire e di non farcela più, Lui ci incoraggia a resistere un po' più a lungo e a non arrenderci nei momenti più difficili. Non ci dà mai più di quello che possiamo sopportare¹ e se solo resisteremo un po' di più ne usciremo più forti e capaci di combattere le battaglie del futuro. Gesù non si aspetta da noi una prestazione perfetta; vuole solo che confidiamo in Lui e non molliamo. Fidati del tuo Allenatore Celeste.

Esercizio fisico regolare: È ben noto che l'esercizio spinge il corpo

ad aumentare la produzione di ormoni che combattono lo stress e le relative malattie. Ogni volta che mi sentivo stressato provavo un dolore alla pancia, in basso a sinistra. Da quando ho cominciato a fare esercizio fisico regolarmente, quel dolore è completamente scomparso. Anche se qualsiasi tipo di esercizio è meglio che non farne, le attività e gli sport di gruppo hanno l'ulteriore vantaggio di impegnare la mente e le nostre abilità personali.

Preghiera e meditazione: È essenziale dedicare del tempo a parlare a Dio e scaricare tutte le nostre preoccupazioni e inquietudini su di Lui. Il nostro Padre celeste ci ama e vuole aiutarci. Dobbiamo semplicemente chiderglielo.²

MILUTIN BUNČIĆ INSEGNA INGLESE ED È UN TRADUTTORE E INTERPRETE PROFESSIONALE IN UNGHIERA. ■

1. Vedi 1 Corinzi 10,13

2. Vedi Matteo 7,7



PIANI GENERALI E MOMENTI DI GLORIA

ROALD WATTERSON

NEL 2007 i Paesi Bassi hanno introdotto un piano bicentenario di adattamento e preparazione ai cambiamenti climatici.¹ Due terzi della popolazione olandese vivono sotto il livello del mare, quindi i cambiamenti climatici possono avere un effetto drastico e tragico su questa nazione — da qui la loro estrema prudenza. Da quel che ne capisco, il piano si sviluppa fino all'anno 2200

1. "Dutch to draft 200-year plan against warming", Associated Press
2. Salmi 139,16
3. Giobbe 14,5
4. La storia di Mosè si trova nella Bibbia nel libro dell'Esodo.
5. Romani 15,5

e consiste nell'impegnare quasi diciotto miliardi di euro per la ricerca e la costruzione di migliori difese marine lungo le loro coste. Il motivo di questo complesso progetto è semplice: a causa dei cambiamenti climatici e del maggior rischio d'inondazioni, non vi sono garanzie che i Paesi Bassi continueranno a esistere fra duecento anni, a meno che tali misure siano introdotte adesso.

Questo mi ha fatto pensare alla pianificazione a lungo termine. È facile vedere quando una cosa è stata progettata male: quartieri poveri che non hanno avuto uno sviluppo adeguato, riunioni aziendali che si prolungano, apparecchi da cucina che non funzionano correttamente. Al contrario, tutto

ciò che funziona bene, che svolge bene le sue funzioni — che si tratti di acquedotti, sistemi di assistenza sociale o programmi di computer — è il risultato di lungimiranza e buona pianificazione da parte di sviluppatori, inventori e creatori.

Ci sono molti motivi per fare progetti ma per la maggior parte servono a raggiungere uno scopo preordinato. Alcuni assumono degli organizzatori di matrimoni perché vogliono un matrimonio da sogno; i governi contrattano ingegneri in grado di progettare ponti e autostrade per avere trasporti sicuri e affidabili da un capo all'altro del loro paese. È facile vedere quale sia per gli olandesi il risultato finale dei progetti: la loro sopravvivenza come nazione.

C'è qualcun altro, però, che supera tutti gli altri progetti e progettisti. In Atti 17,26 l'apostolo Paolo parla di un piano che comprende tutti i piani mai fatti: «Da un solo uomo [Dio] ha creato tutte le nazioni e le ha distribuite per tutta la superficie della terra». In altre parole, Dio aveva un piano fin dall'inizio. L'atto della creazione non fu a caso. Dio non aveva bisogno di qualcosa da fare la domenica mattina e allora — bum! — ecco la terra! C'è un piano che continua a svilupparsi ogni giorno dell'esistenza umana sul pianeta Terra.

Ma in questo c'è qualcosa di ancora più stupefacente e personale per tutti noi: ogni essere umano messo sulla terra è un atto volontario di creazione. Dio ha un piano per tutti. Il re Davide disse: «I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo, e nel tuo libro erano già scritti tutti i giorni che erano stati fissati per me, anche se nessuno di essi esisteva ancora». ² E Giobbe dice a Dio: «Hai fissato la durata della nostra vita. Sai quanti mesi vivremo e hai posto un termine che non possiamo oltrepassare».

Se lo scopo di un piano è raggiungere un fine desiderato e se Dio ha dei piani per te, questo

significa che Lui aveva in mente uno scopo quando ti ha creato, qualcosa che voleva tu fossi o facessi. Forse non salverai il mondo personalmente domani, o forse mai, ma ricorda che un piano non si manifesta completamente il primo giorno. Prendi Mosè, per esempio.

Immagina Dio che pianifica la vita di Mosè. Non vediamo Mosè dividere il Mar Rosso già nel primo capitolo. In effetti, non inizia nemmeno con Mosè che riceve le direttive di Dio davanti al rovelo ardente sul monte Oreb. Prima di quegli avvenimenti c'è all'incirca un'ottantina d'anni di capitoli e di pagine. Studiando la vita di Mosè è facile stupirsi di fronte ai quarant'anni che passò a custodire le pecore: pensiamo a come dev'essere diventato paziente alla fine. Adesso mi rendo conto che in questa storia la vera pazienza l'ha avuta Dio. Immagina creare un personaggio e sapere che sarà pronto a fare quello che vuoi da lui solo ottant'anni dopo. Sono piuttosto sicuro che non avrei lo stesso tipo di pazienza che Dio ebbe con Mosè. ¹

Mi consola l'idea di Dio come progettista. Ecco perché: anche se adesso sembra che non ti stia succedendo niente e l'attesa è

difficile, può darsi che sia solo pagina 200 del libro della tua vita e che l'azione eroica sia a pagina 492. O forse per te il "momento di gloria" è semplicemente una vita piena di giorni vissuti bene e per la gloria di Dio. In qualunque caso, la cosa fantastica dei progetti divini è che anche quando in superficie sembra che non stia succedendo niente, Lui ha in moto tutta una serie di piani intricati. È all'opera anche nelle giornate più ordinarie, quando la cosa più entusiasmante che succede è che il tuo gatto ha fatto amicizia con un altro gatto. Dio opera nella tua vita per farti arrivare a pagina 492 del tuo libro, e oltre.

In una lettera ai Romani, Paolo lo chiama «il Dio della pazienza». ² La Bibbia ne descrive la pazienza e la tolleranza; sono alcune delle qualità che gli vengono attribuite. Dio aspettò ottant'anni il momento di gloria di Mosè, gli olandesi hanno un piano bicentennale; per quanto la nostra attesa possa essere lunga, se Dio crede che l'attesa ne valga la pena, dovremmo crederci anche noi.

AALIYAH WILLIAMS È
UN'EDITRICE E SVILUPPATRICE
DI CONTENUTI. ■

IN PENSIONE?

SALLY GARCÍA



Quando andrete a destra o quando andrete a sinistra, le tue orecchie udranno dietro a te una parola che dirà: «Questa è la via; camminate in essa!»
—Isaia 30,21

Il cuore dell'uomo programma la sua via, ma l'Eterno dirige i suoi passi.
—Proverbi 16,9

«POTREBBE INSEGNARE INGLESE A MIA MOGLIE?»

ho sentito una voce alle mie spalle dire mentre sceglievo la verdura al mercato del nostro quartiere in Cile. Mi sono girata e ho visto uno sconosciuto pieno d'entusiasmo, che ha aggiunto: «Mia moglie deve imparare l'inglese e penso che lei sia la persona giusta». Sono rimasta perplessa e gli ho detto che non sono un'insegnante d'inglese, ma lui non s'è arreso, così ho scritto il mio numero di telefono su un foglietto e gliel'ho dato.

La mattina dopo una telefonata mi ha svegliato. Una voce gentile mi ha salutato e mi ha chiesto quando potevamo cominciare le lezioni. Ero ancora perplessa, ma ho acconsentito a incontrare la donna, che abitava a pochi isolati da casa mia.

Effettivamente avevo insegnato per oltre trentacinque anni, ma avevo smesso un paio d'anni prima, spiegando alle persone

che ero più che stanca ed ero in pensione. Anche se mi piaceva insegnare, non mi sentivo più la forza necessaria a dare lezioni.

La mia nuova studentessa, però, era la migliore che un'insegnante potesse desiderare. Anche se non avevo mai insegnato inglese come seconda lingua non era difficile trovare testi e materiale didattico. Abbiamo avuto lezioni settimanali per due anni. Poi, per altri tre anni ho insegnato anche ai suoi figli. Sono una bella famiglia cristiana e abbiamo scoperto di avere molte cose in comune. Man mano che se n'è presentata l'opportunità, ho fatto altri lavori d'insegnamento e alla fine ho seguito dei corsi per aggiornare le mie competenze e ho la certificazione per insegnare inglese come seconda lingua.

Mi sono resa conto che mi piace ancora insegnare. Forse non sono più adatta a gestire una classe turbolenta, ma mi piace insegnare privatamente. Mi piace pianificare

le lezioni e il progresso dei miei studenti mi rende felice. La voce di uno sconosciuto al mercato mi ha aperto le porte a una nuova professione.

Finalmente è arrivato il giorno di cui quella famigliola era in attesa da anni. La ditta del marito l'ha trasferito in Canada. Abbiamo riconosciuto tutti che Dio ci aveva fatto incontrare per prepararli alla vita in un paese nuovo. Sono felici di poter usare la lingua che hanno studiato fedelmente tutti quegli anni. Mi mandano spesso le loro foto. Sono grata di avere una professione nuova e tante opportunità di lavoro, anche se sono ufficialmente in pensione. Adoro le svolte inattese e le sorprese della vita e posso vedere la mano di Dio nel modo in cui architetta queste situazioni e questi eventi.

SALLY GARCÍA È UN'EDUCATRICE E UNA MISSIONARIA; FA PARTE DI TFI IN CILE. ■

MENO E' MEGLIO

MARIE ALVERO

TI È MAI SUCCESSO di dover lavorare incessantemente, resistere nonostante la stanchezza e ignorare lo stress per rispondere alle tue stesse aspettative o a quelle degli altri... e poi non dimostrarti lo stesso all'altezza? Le richieste sono sempre più delle risorse disponibili. Basta solo pensare a questo per sentirsi stressati, tuttavia è proprio così che passiamo la maggior parte del nostro tempo.

“Gestione dello stress” è un termine familiare a tutti. Questo implica che lo stress farà sempre parte della nostra vita e dobbiamo solo imparare a gestirlo meglio. Oggi ti propongo un consiglio che fa mangiare la polvere a tutti gli altri: f

Il solo scrivere quelle parole è stato stressante. Il pensiero di non essere in grado di fare tutto mi fa venire l'ansia. In realtà non inganno nessuno. Non posso fare tutto. Lo so, ma penso che il mio mantra sia sempre stato: *Fa' tutto quello che puoi*. Non è mai stato: *Fai di meno*. Che pensiero bizzarro questo.

Recentemente ho sviluppato un piano finanziario per spendere di meno. Per un po' abbiamo tagliato drasticamente le nostre spese per abituarci all'idea che meno è meglio. Anzi, spendere meno ha reso di più. I soldi che non abbiamo speso hanno lentamente cominciato ad accumularsi nel nostro conto in banca, cosa mai successa prima. Abbiamo cominciato ad avere denaro disponibile per le nostre esigenze, ancora prima che quelle spese arrivassero, invece di cercare di racimolarlo sul momento. Davvero sorprendente.

Ogni volta che hai la tentazione di fare di più, di impegnarti in qualcos'altro, di spingerti oltre, fai come me e chiedi a te stessa (e a Gesù): *Andrebbe bene se invece facessi di meno? Cosa significherebbe “fare di meno” in questa situazione?*

Sospetto che come me potresti imparare qualcosa di nuovo e trovare più spazio e più riposo.

Ho cominciato a chiedermi se lo stesso concetto si potesse applicare ad altri settori della mia vita che mi causano stress, come il modo in cui passo il mio tempo. Potrei semplicemente impegnarmi a fare di meno? Riuscirei a farmi una specie di riserva? Mi causerebbe qualche deficit se lo facessi?

Gesù ha detto una cosa che mi sembra calzante: «Il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero».¹ Certamente Lui non era il tipo da correre in giro, anzi, tutto il contrario. Immagino che Gesù fosse circondato da persone che anche allora correvano di qua e di là cercando di fare tutto. Genitori impegnati a far rientrare i bambini per la cena, commercianti intenti a iniziare un'attività nuova, sacerdoti preoccupati di svolgere tutti i loro doveri, servitori affaccendati con un carico di lavoro insostenibile... e via di seguito.

Gesù invece ci dice: «Venite a me... e io vi darò riposo».²

1. Matteo 11,30 NR
2. Matteo 11,28

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

DA GESÙ CON AMORE

BENEFICI ACCESSORI

Quando la vita diventa insopportabile, quando tutto intorno a te sembra andare a pezzi, quando sembra che niente di ciò che fai funzioni, pensa a Me. Pensa a tutto il bene che ti voglio. Pensa alla mia potenza, pensa a tutte le tue benedizioni. Se mi ringrazi per tutte le cose buone nella tua vita, le sensazioni negative svaniranno gradualmente.

A volte ti potresti trovare in situazioni in cui sembra che non ci sia niente di buono per cui ringraziarmi. Allora ringraziami per il bene che verrà fuori dal male, alla fine, perché se mi ami prima o poi succederà. Lo spiega la Bibbia in Romani 8,28: «Tutte le cose cooperano al bene per coloro che amano Dio». Posso trarre il bene da qualsiasi cosa, per coloro che mi amano.

Puoi sempre trovare qualcosa per cui ringraziarmi, anche in mezzo a una giornata dura. Lodami per una cosa e di solito te ne verrà in mente un'altra e un'altra ancora. La pace che ti prometto ti verrà incontro, quando penserai a Me e al lato positivo delle cose.

