

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

contatto

Anno 21 • Numero 9

ARCOBALENI DOPO LA PIOGGIA

Cerca il lato positivo

Supera le paure

Non sei solo

Colti in una tempesta

Avventure sul mare di Galilea



L'ANGOLO DEL DIRETTORE CRESCITA E PROGRESSO

Per molti, il ritmo della vita si è accelerato diventando una corsa inarrestabile e pesante. Uno stress inutile e dannoso può avere un costo su di noi, ma, allo stesso tempo, attività come il lavoro di genitore e prendersi cura della nostra famiglia e del nostro lavoro sono modi per fare la differenza nel mondo e trovare gioia, appagamento e soddisfazione. È naturale non volersi limitare ad adempiere ai propri doveri ma farli meglio. Come cristiani, è importante anche crescere e maturare nel nostro percorso con Cristo.

2 Pietro 1,5-7 è un passo biblico interessante che presenta un modello per non limitarsi a vivere bene, ma migliorare continuamente: «Fate del vostro meglio per aggiungere alla vostra fede bontà; alla bontà conoscenza; alla conoscenza l'autocontrollo; all'autocontrollo la pazienza; alla pazienza la devozione; alla devozione l'affetto cristiano e all'affetto cristiano l'amore».¹

Poco dopo aver iniziato il loro viaggio verso la terra Promessa, gli Ebrei abbandonarono Dio e si fecero un vitello d'oro da adorare. La maggior parte della gente ha già sentito questa storia, ma molti non sanno bene cosa è successo dopo: Dio disse a Mosè che li aveva perdonati e che avrebbe mandato un angelo a guidarli verso la Terra Promessa, ma che Lui non sarebbe andato con loro per non essere tentato di distruggerli lungo il cammino.

Gli Ebrei chiesero a Dio di ripensarci e Mosè implorò Dio: «Se non verrai con noi, non farci partire da questo posto».² Dio si commuove e cede: «Farò quello che hai chiesto, perché ti conosco bene e sono contento di te».³

La cosa sorprendente è che Mosè e il popolo pensavano che non valesse la pena di andare nella terra che gli era stata promessa, se Dio non fosse andato con loro. Il progresso (perfino l'adempimento finale di tutti i loro sogni e le loro speranze) era privo di significato senza la presenza divina.

Il piano dell'apostolo Pietro non è un semplice elenco di passi da seguire; seguirlo sarà una sfida continua e durerà una vita, questo è poco ma sicuro; ma se manteniamo il rapporto con Dio al primo posto e facciamo il possibile in maniera pratica, possiamo aspettarci di crescere e scoprire le sue benedizioni nella nostra vita.

1. GNT

2. Vedi Esodo 33,15

3. v.17

Progetto Aurora
Redazione di Contatto

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

Ronan Keane

GRAFICA

Gentian Suçi

TRADUZIONI

Progetto Aurora

STAMPA

BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2023 Associazione Progetto Aurora

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato da Associazione Progetto Aurora

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 GIORNO ALLA VOLTA

AMY JOY MIZRANY



MI PIACE DIRE CHE NON SENTO LO STRESS.

È vero che non sono una che si stressa molto, ma in realtà, anche se non sento spesso la pressione di quello che succede, vengo spesso assillata dai miei pensieri, dai miei piani e dalle cose da fare. L'insuccesso mi colpisce. M'infastidisco quando non riesco a fare una cosa che pensavo avrei potuto o dovuto fare. Mi arrabbio quando mi sento incapace di rispondere alle richieste delle persone. Ho attese, obiettivi e ideali che non riuscirò mai a raggiungere e questo può farmi sentire molto irritata e delusa.

Una domenica stavo cantando la canzone gospel “Un giorno alla volta”. Ho provato un senso di frustrazione che covava sotto la cenere già da una settimana e mi sono sentita ispirata a rivolgere queste parole a Gesù, immaginandomelo davanti a me:

«Un giorno alla volta, dolce Gesù»,

Quando ho cantato il primo verso, l'ho rivolto direttamente a Gesù e ho messo in ogni parola tutti i miei sensi di rabbia e inettitudine repressa. Prima che potessi continuare il mio canto triste, ho sentito nella mia testa la sua voce mentre cantava con me il verso successivo:


«È tutto quel che ti chiedo»,

Sono rimasta letteralmente ammutolita, mentre gli altri intorno continuavano a cantare, perché aveva completamente capovolto la canzone. L'avevo sempre interpretata come la richiesta della cantante a Dio di restare al suo fianco: vuole passare un giorno con Lui, con la forza e la visione necessarie a fare ciò che deve fare, con quel che basta della sua presenza per superare la giornata.

Improvvisamente, però, mi sono resa conto che non era stato *Dio* a chiedermi di fare tutti quei cambiamenti, quei piani a lungo termine e quei miglioramenti personali. Ero stata *io*. Ero stata *io* a richiedere a me stessa più di un giorno, ero stata io a esigere da me tutti questi cambiamenti e miglioramenti a lungo termine, mentre Dio mi chiedeva semplicemente un giorno. Tutto quello che chiedeva era che fossi fedele un giorno alla volta.

Adesso, quando ricordo a me stessa quello che Lui mi ha cantato quel giorno, mi sento decisamente meno fallita per quello che non sono riuscita a fare ieri e non riuscirò a fare domani, perché vivere adesso, un giorno alla volta, è l'unica cosa che posso fare.

AMY JOY MIZRANY È NATA IN SUDAFRICA, DOVE VIVE. È UNA MISSIONARIA A TEMPO PIENO CON HELPING HAND E FA PARTE DI LFI. NEL TEMPO LIBERO SUONA IL VIOLINO. ■

A vibrant landscape with a rainbow arching over a green field with a dirt path leading to a tree. The scene is bright and colorful, with a clear blue sky and a lush green foreground. The rainbow is a prominent feature, stretching across the sky from the left to the right. The field is a mix of green and yellow, suggesting a mix of crops or a field in bloom. A single, large, leafy tree stands on the right side of the field, near the path. The overall mood is peaceful and hopeful.

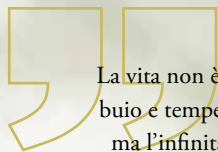
ARCOBALENI DOPO LA PIOGGIA

MARIA FONTAINE

MOLTE COSE NORMALI E NATURALI NELLA VITA SONO VISTE POSITIVAMENTE DA ALCUNI, MA DISAPPROVATE DA ALTRI. Prendi una giornata piovosa, per esempio. Alcuni potrebbero lamentarsene, mentre altri potrebbero considerarla una benedizione, perché annaffia i loro campi o la loro erba. A volte una cosa che una persona sarebbe entusiasta e grata di fare, come andare a vivere in un posto nuovo, potrebbe non piacere ad un'altra e causarle risentimento. Qualsiasi cosa può diventare fonte di risentimento, perfino cose che non sono cattive di per sé o che altri potrebbero perfino considerare buone. Spesso dipende da come si prendono gli avvenimenti o le circostanze.

D'altra parte, ci sono cose che tutti saremmo d'accordo nel giudicare non buone e indesiderabili per loro stessa natura: un impedimento fisico, un incidente d'auto, l'incendio di una casa e così via. Se uno ha un impedimento, probabilmente questo gli ha causato molto dolore. Non si tratta di fantasie e sarebbe normale sentirsi scoraggiati. Tuttavia, perfino i nostri svantaggi possono trasformarsi in rampe di lancio per una vita migliore; come degli scalini, possono servire a farci salire più in alto di quel che potremmo fare altrimenti.

Ognuno di noi incontra situazioni che potrebbero ostacolarlo seriamente, se si lasciasse demoralizzare, ma la cosa meravigliosa è che Dio ci ha dato il modo di



La vita non è un viaggio senza nuvole,
buio e tempeste spesso ci opprimono,
ma l'infinita misericordia del Padre
viene a lenire l'angoscia del cuore.

Nubi dense possono incombere buie,
nascondendo alla fede la vista del cielo,
ma in mezzo alle tenebre più fitte
risplende l'arcobaleno del suo amore.

—Flora Kirkland

superarle. Anzi, vuole che le superiamo. Dato che il suo aiuto è sempre disponibile, le circostanze non devono dettare il nostro comportamento.

Guardate tutti gli uomini e le donne della storia che superarono ostacoli apparente insormontabili per fare grandi cose. Dovettero lottare di più per superare quegli ostacoli, ma nel farlo divennero più forti. Invece di lamentarsi che la vita aveva dato loro dei “limoni”, ossia una “bidonata”, usarono quei limoni per farne limonata. Grazie ai loro cosiddetti svantaggi, arrivarono più in alto di quel che avrebbero fatto altrimenti.

Beethoven era sordo come una campana quando compose alcune delle sue musiche più belle. Thomas Edison era sordo quando inventò il fonografo. Si dice che Alessandro Magno avesse un collo o una schiena deforme. Omero era un cantastorie cieco. Renoir dipinse alcuni dei suoi migliori capolavori con le dita talmente contorte dai reumatismi da doversi legare il pennello alle mani per poterlo usare. Handel aveva il lato destro del corpo paralizzato, quando compose la sua opera più grande, il “Coro dell'Alleluia”.

Molto spesso le persone che hanno superato delle difficoltà sono a loro volta in grado di aiutare gli altri ad avere il coraggio e la fede di superare le loro. Il loro esempio è la dimostrazione che è possibile superare situazioni apparentemente impossibili.

Se la poetessa Helen Keller non fosse stata cieca e sorda dalla nascita, non avrebbe mai avuto l'opportunità di diventare una fonte di ispirazione per milioni di persone.

Non avrebbe mai potuto dire: «Ringrazio Dio per i miei handicap, perché grazie ad essi ho scoperto me stessa, il mio lavoro e il mio Dio».

Booker T. Washington nacque schiavo e lavorò nelle saline e come domestico di un proprietario di miniere, prima di diventare un educatore, un portavoce della causa degli afroamericani e il fondatore di un'università per i giovani di colore.

Avere problemi e difficoltà presenta dei vantaggi. Se non ne avessimo, potremmo essere troppo soddisfatti e noncuranti, e non riusciremmo a costruire la forza di carattere che viene dal superare le avversità. La bellezza che spesso nasce dalla sofferenza potrebbe non avere la possibilità di fiorire nella nostra vita. Non apprezzeremmo altrettanto i nostri cari, o non troveremmo amici sinceri in chi sta al nostro fianco nel momento del bisogno. Potremmo non avere altrettanta comprensione o compassione per le persone che affrontano le stesse cose, né sapremmo come aiutarle.

A volte Dio usa i problemi per aiutarci a rivolgerci a Lui. Usa i nostri problemi e le nostre difficoltà anche per insegnarci pazienza e misericordia e per aiutarci a non essere critici nei confronti degli altri, tra le altre cose. Se non avessimo mai problemi, non troveremmo la nostra forza in Dio. E non proveremmo l'ebbrezza di scoprire che Lui ci aiuterà sempre!

MARIA FONTAINE E SUO MARITO PETER AMSTERDAM
SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LFI. ■



CHRIS MIZRANY

IL MAL DI TESTA CHE HA BLOCCATO LE MIE PREOCCUPAZIONI

NON MOLTO TEMPO FA, avevo un grosso progetto su cui lavorare da casa. Era mia responsabilità e aveva una scadenza urgente. Dopo appena un paio d'ore, però, ho cominciato ad avere un leggero mal di testa. Dopo qualche minuto, era diventato un'emicrania intensa che mi martellava come non m'era mai successo. Ho appoggiato la testa alla scrivania ma poi ho scoperto che non riuscivo più a sollevarla. Mi si è annebbiata vista e la mia mente si è confusa. In qualche modo sono arrivato vacillando in camera mia e sono crollato sul letto. Sentivo il cuore rimbombarmi nelle orecchie e sembrava che gli occhi stessero per uscirmi dalla testa. Ho gridato «Signore, aiutami!» e dopo qualche minuto mi sono addormentato.

Più tardi mi sono svegliato sentendomi molto meglio. Mi sono rimesso al lavoro e ben presto mi sono dimenticato dell'intera faccenda. Solo per un po', perché la mattina dopo mi ha colpito di nuovo. E il giorno dopo – e il giorno dopo ancora. Ho fatto qualche progresso prendendo delle pastiglie contro il mal di testa, ma non sono riuscito a fermare il continuo dolore. Perfino quando si alleviava leggermente, mi preoccupavo che riprendesse. Anche se continuavo a pregare di poter guarire, ero anche stressato all'idea della scadenza e di

come avrei potuto completare il mio lavoro in tempo.

Improvvisamente mi sono reso conto che stavo prendendo il mio lavoro nel modo sbagliato. Certo, avevo pregato prima di iniziare, ma solo per abitudine. Poi avevo continuato con le mie sole forze, promettendo in continuazione a me stesso che l'avrei fatto. In realtà, la preoccupazione e lo stress hanno fatto parte del mio lavoro per molto tempo.

Così, mi sono preso alcuni minuti per rilassarmi e collegarmi a Gesù in preghiera prima di ricominciare. Sorprendentemente il mio lavoro ha cominciato a scorrere, i problemi si sono risolti e ho fatto dei progressi. Dopo alcune ore, ho notato che non sentivo più il dolore. Il mal di testa era sparito.

In pochi giorni ho completato il mio progetto, con successo e in anticipo. Il mal di testa non è più ritornato e tutto il mio comportamento è cambiato. Quell'emicrania era troppo per me ma non per Gesù. Adesso, quando un lavoro sembra troppo grande, scambio il mio «lo farò» con un fiducioso «lo farà», lasciando che sia Lui a fare il lavoro pesante per me.¹

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

1. Vedi 1 Pietro 5,7.



11 PASSI PER AVERE PIÙ FEDE

1. Dedica tempo esclusivo alla Parola di Dio.¹ Leggila, ascoltala, imparala a memoria, meditala. «Come bambini appena nati, desiderate ardentemente il puro latte della parola, affinché per suo mezzo cresciate per la salvezza».²

2. Leggi storie sugli interventi divini. Le storie di risposte alla preghiera, sia nella Bibbia che in tempi moderni, dimostrano nella pratica l'aiuto promesso da Dio. Quello che ha fatto per altri può farlo anche per te.

3. Confida nelle promesse di Dio. Quando studi la Parola, fai un elenco dei versetti che contengono le promesse divine riguardanti certe circostanze; confida che Dio adempirà le sue promesse quando preghi.

4. Sii ottimista. Vedi le difficoltà, gli ostacoli e le sfide come opportunità per aumentare la tua fede.

5. Presenta i tuoi problemi e le tue domande a Dio in preghiera. Dio dice: «Invocami ed Io ti risponderò, e ti annunzierò cose grandi e impenetrabili che tu non conosci».³ Quando imparerai a lavorare in contatto più stretto con Dio per trovare soluzioni e risposte, sarai più consapevole del suo amore e del suo aiuto.

6. Accetta i cambiamenti. Grandi mutamenti di circostanze possono provocare turbamento e disagio, ma offrono anche grandi opportunità di far crescere la fede, perché ci spingono a rivolgerci a Dio e ad avere fiducia in Lui per i risultati. Ogni volta che lo farai, imparerai a confidare che ti aiuterà a superare anche il prossimo cambiamento.

7. Pregha con fede, confidando in Dio per i risultati. Quando ringrazi Dio per il suo intervento nella situazione, ancora prima di vedere la risposta alla preghiera, distogli la tua attenzione dal bisogno immediato e la riponi

sulla capacità che Dio ha di soddisfarlo.

8. Tieni un diario delle tue preghiere, specificando per che cosa e quando hai pregato; poi evidenzia quelle che hanno ricevuto risposta.

9. Metti ogni preoccupazione e decisione nelle mani di Dio. Quando riconosciamo Dio in tutto ciò che facciamo e chiediamo che sia fatta la sua volontà in ogni situazione o difficoltà che incontriamo, possiamo fidarci di Lui per i risultati, anche se sono diversi da quello che desideravamo.

10. Basa le tue decisioni sulla Parola. Imparando ad agire secondo i principi e le promesse della Parola di Dio, la tua fede e la tua fiducia in Lui aumenteranno quando preghi per i bisogni degli altri.

11. Testimonia agli altri la potenza di Dio. Raccontare agli altri come Dio ti ha aiutato, rafforzerà sia la tua che la loro fede. ■

1. Vedi Romani 10,17.

2. 1 Pietro 2,2

3. Geremia 33,3

CURTIS PETER VAN GORDER

COLTI dalla TEMPESTA

LA STORIA IN MATTEO 8,23-27, COME SE FOSSE
RACCONTATA DA UN DISCEPOLO.



NESSUNO SAPEVA RACCONTARE STORIE COME IL MAESTRO: storie di terreni e di pecore, di una moneta smarrita e di un figlio perso, di sentinelle e di vergini, tanto per citarne qualcuna.

Era quasi l'imbrunire ed eravamo esausti dagli sforzi per mantenere un po' di ordine. La folla era lì da diverse ore e continuava a sospingerci verso la riva nel tentativo di avvicinarsi a Gesù per vederlo meglio o toccare la sua veste per una benedizione. Per essere sentito, Gesù aveva dovuto raccontare le sue storie da una delle barche. Si stava facendo tardi e abbiamo detto a tutti di tornare a casa. Per quel giorno lo spettacolo era finito.

Gesù ci ha detto di passare all'altra sponda del lago di Galilea, perché sapeva che là ci aspettava un'altra avventura — come se avessimo bisogno di più emozioni! Speravamo tutti in un po' di meritato riposo e relax.

Siamo partiti che il lago era calmo e ci sentivamo soddisfatti di avere avuto una buona giornata. Gesù era esausto come noi. Anzi, ci eravamo allontanati da poco dalla riva, che si è spostato a poppa e si è addormentato su un cuscino. La nostra era una vita spartana, quindi apprezzavamo le piccole comodità. Lui diceva sempre che le volpi hanno una tana e gli uccelli hanno un nido, ma Lui non aveva dove appoggiare il capo. Vero, ma un cuscino morbido può aiutare a farsi un bel sonno.

Eravamo in mezzo al lago e improvvisamente si è alzata una tempesta. Da esperto pescatore che ero, sapevo che potevano esserci tempeste improvvise, specialmente la sera. Dicono che succede perché l'aria fredda dai monti colpisce l'aria calda che sale dal lago.

La prima cosa che ho pensato è stata che non era una buona idea uscire in barca così tardi, ma il cielo non aveva



un brutto aspetto e dopotutto eravamo con il Maestro. Certamente non ci avrebbe detto di farlo se non avesse saputo che potevamo farcela; ma ben presto ho scoperto che le sue vie non sono come le nostre vie.

Il vento ha cominciato a fischiare e urlare furiosamente. Le ondate hanno cominciato a superare la fiancata della barca. Avevo già visto altre burrasche, ma mai come questa. La nostra piccola barca affollata si stava riempiendo d'acqua in fretta e abbiamo cominciato tutti a versarla fuori con quello che potevamo. Tutti tranne il Maestro. Non potevo crederci! Dormiva sodo come se fosse su un materasso di lana di pecora.

L'acqua era arrivata alle ginocchia e la barca beccheggiava come se fossimo sulla schiena di un drago. Eravamo bassi sull'acqua e presto ci saremmo allagati. Riuscivamo appena a restare sulla barca. Non tutti sapevano nuotare, ma anche se uno l'avesse saputo, le onde erano così forti che non sarebbe durato a lungo nell'acqua fredda.

Io e un altro discepolo abbiamo scosso Gesù e l'abbiamo implorato di fare qualcosa. Non ha risposto subito, così abbiamo cercato di insistere, nella speranza che si sentisse in colpa per non aiutarci in quel disastro. «Maestro, non t'importa che stiamo per annegare? Salvaci!»

Allora si è alzato e appoggiandosi all'albero ha parlato alla tempesta. «Taci e calmati!»

Ed è successo! In poco tempo l'acqua era calma come uno specchio. Ci siamo fermati un attimo a goderci il momento. Ho pensato che avremmo dovuto chiederglielo un po' prima, di aiutarci.

Gesù ci ha guardato e ha detto: «Perché tanta paura? Dov'è la vostra fede?» Avevo troppa vergogna per rispondere.

Ovviamente ci stavamo facendo delle domande: «Chi è quest'uomo, che anche il vento e le acque gli ubbidiscono?» Abbiamo cominciato a capire che non seguivamo solo un rabbino saggio, ma che eravamo alla presenza della gloria di Dio.

Abbiamo raggiunto l'altra sponda sani e salvi e mi è venuto in mente questo passo: «Tu rispondi fedelmente alle nostre preghiere con grandi prodigi, o Dio, nostro salvatore. Tu sei la speranza di tutti sulla terra, anche di quelli che navigano su mari lontani. Tu calmi il fragore dei mari, il fragore delle sue onde. Tu riduci la tempesta al silenzio e calmi le onde del mare. Tu li conduci al porto tanto sospirato».¹

Quando, più tardi nella vita, altre tempeste mi hanno colpito inaspettatamente, ho confidato che Colui che era in barca con me quel giorno sarebbe stato sempre con me. Fino alla fine dei giorni.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E UN MIMO;² HA PASSATO 47 ANNI COME MISSIONARIO IN DIECI PAESI DIVERSI E ORA VIVE IN GERMANIA CON SUA MOGLIE PAULINE. ■

1. Salmi 65,5.7; Salmi 107,29-30

2. <http://elixirmime.com>

DIVENTA LA TUA VERSIONE MIGLIORE

ALEX PETERSON

LA VITA QUOTIDIANA È FATTA DI ABITUDINI E ROUTINE, che possono aiutarci molto a realizzare gli obiettivi della vita, se si tratta di abitudini buone. Quelle positive sono una grande risorsa. Quelle negative, però, sono come buchi neri che risucchiano le possibilità produttive, innovative e benefiche nella nostra vita. Qualcuno ha detto: «Le persone non decidono il proprio futuro; decidono le proprie *abitudini*; sono queste a decidere il loro futuro».

LA FORMULA DEL PROGRESSO

Quando affronti un problema matematico, segui semplicemente la formula. Anche se superare le cattive abitudini non è esattamente un'operazione matematica, ecco qui una formula utile a fare progressi: il desiderio. Credi di poterlo fare. Esamina l'ambiente circostante. Smaschera le tue scuse. Crea un piano. Controlla i tuoi progressi.

DESIDERA

Quanto vuoi il cambiamento? Abbastanza da esser disposto a cambiare la tua vita per raggiungere l'obiettivo? Abbastanza da sbarazzarti delle abitudini negative e sostituirle con delle positive? Abbastanza da sacrificare quello che ostacola il cambiamento e il progresso che desideri?

1. Proverbi 23,7
2. Proverbi 18,14

Molti vogliono cambiare le abitudini cattive, ma non *abbastanza* per fare ciò che è necessario per arrivarci; per questo i loro sforzi sono superficiali e inefficaci.

CREDI DI POTERLO FARE

Potresti desiderare un cambiamento e ritenerti disposto a pagarne il prezzo, ma forse ti chiedi se potrai veramente farlo.

Credere è una cosa sorprendente, come dice la Bibbia: «Come pensa nel suo cuore, così egli è». ¹ Un altro versetto dice: «Lo spirito dell'uomo lo sostiene nella sua infermità». ² Questi versetti dimostrano che la volontà umana è una grande forza, specialmente quando è accompagnata dalla fede nella capacità di Dio.

Se fai fatica a credere di poter cambiare, adotta un atteggiamento positivo e pieno di fede, anche se non lo senti. Comincia a dire cose positive che rinforzano il cambiamento, come: «Per grazia di Dio, *posso* cambiare e cambierò».

ESAMINA L'AMBIENTE CIRCOSTANTE

Spesso, il desiderio di cambiare non basta a completare il procedimento. Dobbiamo osservare con onestà e concretezza l'ambiente in cui viviamo e identificare le cose che facciamo quotidianamente che ostacolano il nostro progresso o rinforzano le abitudini negative.

Potremmo scoprire che in ogni abitudine che creiamo o rompiamo esistono certe condizioni fisiche che lavorano per noi o contro di noi. Dobbiamo scoprire quali sono e cambiarle a seconda della necessità.

SMASCHERA LE TUE SCUSE

Dobbiamo guardarci onestamente e riconoscere le scuse che abbiamo usato. Annotale e formula un contratto, una ragione migliore per motivarti a non cedere alla scusa.

CREA UN PIANO

È utile documentare i nostri obiettivi e il modo di

raggiungerli. Se il piano è irrealistico, ti scoraggerai e forse ti arrenderai prima di riuscire a cambiare. È meglio essere realistici e raggiungere l'obiettivo a piccoli passi che non arrivarci mai.

Come ultima cosa, non scoraggiarti. Abbiamo tutti dei momenti in cui facciamo uno scivolone o abbiamo una brutta giornata. Dovremmo aspettarci qualche battuta d'arresto, così da non sentirci sconfitti quando arriverà.

CONTROLLA I TUOI PROGRESSI

Da ultimo, ma non da meno, controlla i tuoi progressi. Valuta regolarmente il tuo piano per vedere se per te funziona, altrimenti cambialo. Il tuo piano è uno strumento per progredire. Se il piano originale era irrealistico, modificalo. Se era troppo debole, rafforzalo.

Per ogni piano che facciamo, è utile dividerlo in tre categorie:

- Obiettivi a lungo termine (da raggiungere in due o tre anni)
- Obiettivi a breve termine (da raggiungere entro sei mesi e un anno)
- Obiettivi immediati (da raggiungere entro trenta giorni)

Dividendoli in piani a lungo termine, a breve termine e immediati, dai loro una struttura, oltre a un metro con cui misurare il progresso. Allora, quando rivediamo i piani ogni mese, per esempio, possiamo valutare i progressi in base ai piani immediati del mese precedente, modificarlo, creare nuovi piani immediati e andare avanti.

Se ci prendiamo il tempo di applicare questa formula alla nostra vita, sapremo cosa fare ogni volta che passeremo per un momento improduttivo. Sapremo come riempirlo e che cosa metterci.

Dio vuole che tu faccia progressi, ma vuole soprattutto che tu abbia un rapporto con suo Figlio Gesù. Puoi cominciare con questa semplice preghiera:

Caro Gesù, credo che sei il Figlio di Dio e che sei morto per i miei peccati. Apro la porta del mio cuore e ti invito a entrare nella mia vita. Riempimi del tuo Spirito Santo e aiutami a crescere nella conoscenza e nella comprensione di Te mediante la lettura della tua Parola. Amen. ■



A PEZZI

NATALIA NAZAROVA

QUANDO MIO MARITO FECE UN LUNGO VIAGGIO DI LAVORO DI QUASI TRE MESI, mi resi conto delle difficoltà affrontate dai genitori single. Fu impegnativo adattarmi a curare da sola la casa e i bambini, oltre al mio lavoro. Altre circostanze vennero a gravare sulle mie emozioni e mi divenne sempre più difficile tirare avanti. Ogni giorno sembrava più deprimente del precedente. La lotta mi lasciò fisicamente e psicologicamente esausta. Poi arrivò l'ultima goccia.

La cena era quasi pronta e tra dieci minuti i bambini avrebbero finito i compiti e sarebbero venuti a mangiare. Stavo usando il mio portatile per ascoltare musica mentre cucinavo e decisi di usare quei dieci minuti per controllare l'e-mail. Presi il computer dal piano di cucina per portarlo in salotto, ma stanca com'ero mi dimenticai di staccare la spina. Avevo fatto solo pochi passi, quando uno strappo improvviso mi fece cadere dalle mani il portatile. Posso ancora rivedere la scena, quasi al rallentatore: il computer che cadeva, saltava, rimbalzava e lo schermo che si spegneva.

Rimasi sotto shock per il resto della serata e quella notte non riuscii a dormire. Quando finalmente la mente smise di correre, cominciai a pensare a come mi ero sentita stressata e quindi infelice. Cominciai a credere che Dio volesse aiutarmi a uscire dalla confusione in cui mi

ero cacciata – e lo fece.

Nelle mie condizioni, disperata e a pezzi com'ero, fu in grado di farmi vedere tutti i punti in cui avevo sbagliato: i rapporti con i miei figli più grandi e il mio atteggiamento con alcuni colleghi, per esempio. In quei momenti di riflessione silenziosa chiesi e ottenni il perdono divino e ritrovai la fede e la speranza.

Poi mi ricordai del mio portatile a pezzi, ma invece della disperazione che avevo provato tutta la sera, ebbi la chiara sensazione che non tutto fosse perduto. Se Dio poteva rimettere in sesto me, pensai, di certo c'era speranza per il mio computer.

La mattina dopo accesi il portatile, che si riavviò. Solo una piccola parte dello schermo si accese, ma il computer funzionava ancora. Solo lo schermo era rimasto danneggiato e rimpiazzarlo non fu troppo costoso.

Adesso, ogni volta che accendo il computer e lo schermo si accende, mi ricordo dell'amore e del perdono inesauribili di Dio, della pace che ci offre e del cambiamento interiore che provoca in noi quando gli affidiamo i nostri problemi.

NATALIA NAZAROVA È UCRAINA, INSEGNA INGLESE E HA DEDICATO DIECI ANNI AL VOLONTARIATO NELL'EUROPA DELL'EST E IN SUDAMERICA ■



LIBERTÀ DALLA PAURA

LETTURE CHE NUTRONO
RONAN KEANE

DIO È LA NOSTRA MIGLIOR DIFESA CONTRO LA PAURA E CONTRO LE COSE CHE TEMIAMO.

Dio è per noi un rifugio ed una forza, un aiuto sempre pronto nelle avversità. Perciò noi non temeremo, anche se la terra si dovesse spostare e se i monti fossero gettati nel mezzo del mare. —*Salmi 46,1-2*

Poiché egli ha riposto in me il suo amore, Io lo libererò e lo leverò in alto al sicuro, perché conosce il mio nome. Egli mi invocherà e io gli risponderò; sarò con lui nell'avversità; lo libererò e lo glorificherò. —*Salmi 91,14*

Il nome dell'Eterno è una forte torre; a lui corre il giusto ed è al sicuro. —*Proverbi 18,10*

Poiché io, l'Eterno, il tuo Dio, ti prendo per la mano destra e ti dico: "Non temere, io ti aiuto". —*Isaia 41,13*

Non temere. [...] Quando passerai attraverso le acque io sarò con te, o attraverserai i fiumi, non ti sommergeranno; quando camminerai in mezzo al fuoco, non sarai bruciato e la fiamma non ti consumerà. —*Isaia 43,2*

DIO SOSTITUISCE LA PAURA CON LA PACE.

Riconciliati dunque con Dio e sarai al sicuro; così avrai benessere. —*Giobbe 22,21*

Quando ti coricherai non avrai paura; sì, ti coricherai e il

sonno tuo sarà dolce. —*Proverbi 3,24*

Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento. E la pace di Dio, che sopravanza ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù. —*Filippesi 4,6*

Dio, infatti, non ci ha dato uno spirito di paura, ma di forza, di amore e di disciplina. —*2 Timoteo 1,7*

CON DIO AL NOSTRO FIANCO NON ABBIAMO NULLA DA TEMERE.

L'Eterno è la mia luce e la mia salvezza; di chi temerò? L'Eterno è la roccaforte della mia vita; di chi avrò paura? —*Salmi 27,1*

Quando avrò paura, confiderò in te. Con l'aiuto di DIO celebrerò la sua parola; ho posto la mia fiducia in DIO, non temerò. Che cosa mi può fare l'uomo? —*Salmi 56,3-4*

Quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte, non temerei alcun male, perché tu sei con me. —*Salmi 23,4*

Ecco, Dio è la mia salvezza; io avrò fiducia e non avrò paura. —*Isaia 12,2* ■



Non temere, perché io sono con te,
non smarrirti, perché io sono il tuo DIO.
Io ti fortifico e ti aiuto e ti sostengo con
la destra della mia giustizia.

—Isaia 41,10

L'amore scaccia ogni paura, perché
quando sappiamo di essere amati non
abbiamo timori. Per chi ha l'amore
perfetto di Dio, ogni paura è uscita
dall'universo.

— A. W. Tozer (1897–1963)

SUPERARE LE PAURE

KEITH PHILLIPS

COME LA VITA STESSA, la Bibbia è piena di trionfi che avrebbero potuto altrettanto facilmente concludersi in disastri. Se gli eroi di quelle storie si fossero voltati e fossero scappati nella direzione opposta, chi avrebbe potuto farne loro una colpa? Mosè sfidò la potenza mondiale dei suoi giorni per portare il suo popolo nella terra promessa. Gedeone condusse una banda di trecento guerrieri contro un esercito troppo grande da contare.¹ Sansone, armato soltanto di una mascella d'asino, affrontò da solo un esercito.² Davide, ancora adolescente e armato solo di una fionda, abbatté il gigante Golia, che aveva fatto tremare dalla paura l'intero esercito israelita.³

La maggior parte di noi può essere grata di non dover affrontare interi eserciti o giganti armati, ma tutti abbiamo qualche tipo di paura, dubbi che ci piombano addosso a migliaia o incombono su di noi come Golia. È

come per le scarpe: cominciamo con le taglie piccole, ma poi diventano più grandi man mano che cresciamo. E se cado dalla bicicletta? E se non piaccio alla maestra? E se non riesco a entrare nella squadra? E se cerco di baciarla? E se non mi accettano a scuola? Se perdo il lavoro? Se mi trovano un cancro? Se perdo l'amore della mia vita?

Impariamo ad affrontare i timori dell'infanzia correndo dai nostri genitori per trovare sicurezza e conforto. Ci infiliamo nel letto con loro quando c'è un temporale. Chiediamo di essere presi in braccio nel buio. Afferriamo una mano forte quando si avvicina un cane che non conosciamo. A poco a poco, con l'aiuto dei genitori, impariamo la differenza tra i pericoli veri e quelli immaginari, e come affrontare quelli veri. Dio vuole che facciamo la stessa cosa con le nostre paure da adulti. «Non sei solo» – ci assicura – «Prendi la mia mano. Lo supereremo insieme».

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI
CONTATTO DAL 1999 AL 2013. ORA LAVORA CON I SEN-
ZATETTO NEGLI USA, INSIEME A SUA MOGLIE CARYN. ■

1. Vedi Giudici 7

2. Vedi Giudici 15,9–15

3. Vedi 1 Samuele 17,2–11.32–51

NON TEMERE

MARIE ALVERO

UNA DOMENICA, la nostra famiglia è partita per un'escursione a una cascata. Il sentiero ci ha guidato a un punto dove dovevamo attraversare il torrente. Avevamo una scelta: saltare poco più di un metro oltre una parte stretta ma profonda del fiume, oppure passarlo in un punto più largo e più basso, saltando su dei sassi traballanti; lì, se avevi passi sicuri, potevi fare a meno di bagnarti. Mio marito ci ha messo due secondi a prendere le misure e saltare dall'altra parte. Io e due delle ragazze abbiamo optato per la parte più larga, ci siamo tolte le scarpe e siamo saltate sui sassi. Siamo passate più o meno asciutte, ma senza grandi problemi.

La nostra figlia minore, invece. È rimasta sul bordo del fiume. Non voleva bagnarsi i piedi, ma non voleva nemmeno fare il salto. Dall'altra sponda abbiamo cercato tutti di convincerla a fare una scelta, ma lei non voleva saperne. Alla fine, mio marito l'ha gentilmente persuasa a tenergli braccio e saltare, così ce l'ha fatta senza incidenti. Ero davvero orgogliosa della nostra bambina per aver superato le sue esitazioni. So che non era una decisione enorme, ma era un passo per non permettere alle sue paure di impedirle di godersi la vita.

In una società in cui riceve così tanto spazio, a volte sembra che l'ansia sia la parola stessa che definisce la

nostra epoca. È interessante perché la Bibbia ci dice semplicemente ma ripetutamente di «non temere». Una soluzione di due sole parole alla paura e all'ansia. Ma come funziona?

Trovo che a me serva spezzare la sfida in varie parti e poi fare il primo passo. Per esempio, al mio lavoro recentemente dovevo prepararmi per un'intervista. Ero nervosa e il timore di non riuscire occupava il primo posto nella mia mente, così l'ho divisa in parti. Ho compilato le domande come pensavo me le avrebbero fatte e ho preparato delle risposte, poi ho chiesto ai colleghi cosa ne pensassero e infine ho messo in pratica le loro idee. Ogni passo in sé era difficoltoso, ma sono riuscita a farli prendendoli uno alla volta. Ogni singola volta mi sono ritrovata un passo più avanti nella direzione giusta.

Che si tratti di cambiare un tipo di mentalità o abitudine o di raggiungere un obiettivo, l'approccio è sempre lo stesso: fai il passo che riesci a fare e confida in Dio per il successivo. Quando hai paura, confida in Dio, che ha detto: «Non temere, facciamolo insieme».

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

DA GESÙ CON AMORE

AFFLITTI MA NON RIDOTTI AGLI ESTREMI

Se pensi di avere dei problemi, pensa un po' al mio apostolo Paolo: fu flagellato in cinque occasioni e bastonato in un'altra. Fu lapidato e lasciato per morto. Fece naufragio tre volte e trascorse un giorno e una notte sull'abisso. Fu in pericolo in mare, in pericolo nel deserto e in pericolo nelle città. Soffrì per mano di ladroni, dei suoi concittadini, di stranieri e perfino di coloro che pensavano erroneamente di agire in mio nome. Fu imprigionato e privato delle necessità fondamentali della vita molte volte.¹

Tuttavia, nonostante tutto, Paolo continuò a confidare in Me e a indirizzare gli altri a Me, con parole come: «Noi siamo afflitti in ogni maniera, ma non ridotti agli estremi» e «in tutte queste cose noi siamo più che vincitori in virtù di Colui che ci ha amato».²

Paolo aveva una grande fede, ma non dimenticare che era un essere umano come te. Milioni di persone hanno apprezzato il modo in cui è riuscito a portare il Vangelo a così tanta gente; quello di cui però molti non si rendono conto è che il suo impegno e la sua fede trassero *forza* dalle sue difficoltà. Imparò a confidare in Me e ad avere fede nella mia Parola nel momento del bisogno – e anche tu puoi farlo.

Ti lascerai affiggere dai problemi del presente o del futuro, oppure ti aggrapperai a Me come se ne dipendesse la tua vita, come fece Paolo? Sarò sempre pronto ad aiutarti, come feci con lui.

1. Vedi 2 Corinzi 11,24–28; Atti 16,23

2. 2 Corinzi 4,8; Romani 8,3.

