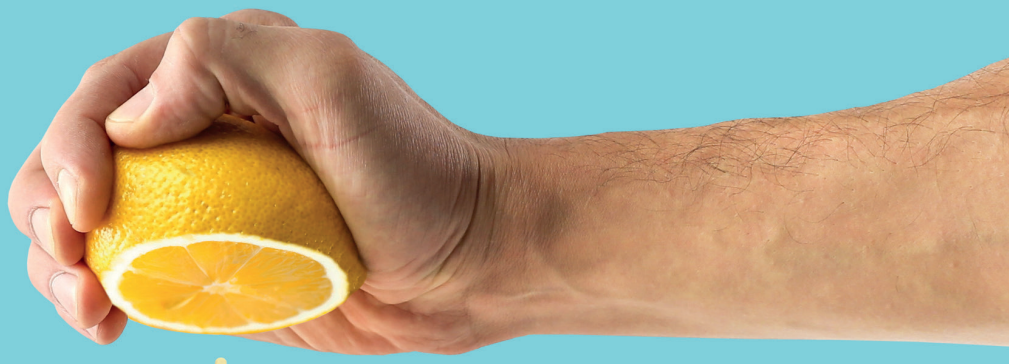


Il frutto dello Spirito

GUIDA PRATICA ALLO STUDIO

IL FRUTTO DELLO SPIRITO
INVECE È AMORE,
GIOIA, PACE, PAZIENZA,
BENEVOLENZA, BONTÀ, FEDELTÀ,
MANSUETUDINE, AUTOCONTROLLO;
CONTRO QUESTE COSE
NON C'È LEGGE.

GALATI 5:22, 23

INTRODUZIONE
04

COME TRARRE IL MEGLIO
DA QUESTO MANUALE
06

AMORE
CAPITOLO 1
08

GIOIA
CAPITOLO 2
16

PACE
CAPITOLO 3
24

PAZIENZA
CAPITOLO 4
32

BENEVOLENZA
E BONTÀ
CAPITOLO 5
40

Fedeltà
CAPITOLO 6
48

MANSUETUDINE
CAPITOLO 7
56

AUTO-
CONTROLLO
CAPITOLO 8
64

NOTE
76

CREDITI
78

DIVENTARE COME Gesù

Il frutto dello Spirito compare in un interessante capitolo dei Galati che inizia con le parole di Paolo che ci rammenta la *libertà* che abbiamo ottenuto in Cristo.

"Libertà?" potresti chiederti. Essere cristiano non implica seguire determinate regole ed evitare di fare determinate cose? Per alcuni, il fulcro del vangelo è proprio questo.

Tuttavia, "per Paolo, la 'libertà' è il vero cuore del vangelo: Dio ci rende liberi mediante Cristo e lo Spirito Santo in modo che possiamo amare tanto Lui quanto il prossimo."[1]

Eppure questa libertà a volte ci sfugge. In Galati 5, Paolo ci ricorda "due forze dentro di noi [che] sono sempre in lotta fra loro" (v. 17 la Parola è Vita), che producono effetti molto diversi nella nostra esistenza: le opere della carne (vv. 19-21) *contro* il frutto dello Spirito (vv. 22, 23). Le prime ci tengono legati alla nostra natura peccaminosa, mentre il secondo ci dona la libertà di amare veramente.

Ti chiederai: "Come possiamo rompere le catene della nostra 'natura peccaminosa'?". Paolo ci fornisce una risposta semplice ma profonda: consentendo allo Spirito Santo di guidare la nostra vita (v. 16), il che ci porta all'apice – e al centro – di questo manuale: "Il frutto dello Spirito *invece* è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo; contro queste cose non c'è legge" (Galati 5:22, 23).

Quell'"invece" è cruciale. Paolo ci sta dicendo che in Cristo possiamo essere differenti, possiamo essere quell'"invece" in mezzo alle cose sbagliate di questo mondo. La gente è egoista, ma *tu* puoi essere altruista. La gente è scortese, ma *tu* puoi essere gentile...

Al di là di tutto, hai notato che la Bibbia parla del frutto dello Spirito al singolare? Vorrei proporre un'immagine molto suggestiva: pensa al frutto dello Spirito come a un'arancia con nove spicchi poiché, in effetti, il frutto dello Spirito è un "unico pacchetto."[2] Non è un assortimento di qualità fra le quali è possibile sceglierne solo alcune. Quando lo Spirito agisce in noi, produce un unico

"POSSIAMO DIVENTARE SEMPRE PIÙ SIMILI A GESÙ SE INVITASSIMO LO SPIRITO SANTO A VIVERE E PRODURRE IL SUO FRUTTO IN NOI."

frutto nella sua interezza! Esso ci trasforma completamente. Il frutto dello Spirito non riguarda i risultati che raggiungiamo ma la persona che siamo.

Perché questo concetto è importante? Secondo Romani 8:29, l'obiettivo di Dio è di *renderci simili a Gesù:* "Perché quelli che ha preconosciuti, li ha pure predestinati a essere conformi all'immagine del Figlio suo…"

La domanda sorge spontanea: "Come avviene tutto ciò? Come facciamo a diventare simili a Gesù?". La seguente illustrazione potrebbe essere d'aiuto:

> "È inutile mostrarmi un'opera come *Amleto* o *Re Lear* e dirmi di scriverne una di pari grandezza. Shakespeare era in grado di farlo, io no.
>
> Ed è altrettanto inutile mostrarmi una vita come la vita di Gesù e dirmi di vivere una vita simile. Gesù era in grado di farlo, io no.
>
> Ma se il genio di Shakespeare potesse vivere in me, allora potrei scrivere opere come le sue.
> Allo stesso modo, se lo Spirito di Gesù potesse vivere in me, allora potrei vivere una vita come la sua."[3]

Possiamo diventare sempre più simili a Gesù se invitassimo lo Spirito Santo a vivere e produrre il suo frutto in noi. Questo è l'invito che vogliamo farti nel corso di questa lettura.

Sarà del tutto inutile limitarsi a *leggere* qualcosa riguardo a ogni singolo "pezzetto" del frutto dello Spirito. Devi metterti nella condizione di *desiderare* che lo Spirito *operi* effettivamente qualcosa in te. *Sarai* terreno fertile? La scelta dipende solo ed esclusivamente da te.

~

Alexandra Mora
Editore
Ministeri avventisti della gioventù presso l'EUD

1

PREGHIERA

La cosa più importante che tu possa fare nell'intraprendere questo viaggio nella conoscenza del frutto dello Spirito è invitare Dio a farne parte. Di fatto, senza Dio non esisterebbe il frutto dello Spirito; perciò, essere in connessione con Lui è cruciale se vuoi che questo manuale faccia la differenza nella tua vita. Chiedi a Dio in preghiera di preparare il suolo del tuo cuore in modo che diventi l'ambiente ideale dove far crescere il suo frutto. Chiedigli di usare le parole di ciascun capitolo per parlare a te personalmente. Chiedigli di presentarti delle opportunità per crescere e sviluppare il frutto dello Spirito. Implora lo Spirito Santo di aprirti gli occhi su ciò che devi imparare, e probabilmente cambiare, nella tua vita affinché tu possa portare frutto in Lui.

Inizia a tenere un diario di preghiera su cui annotarti, in tutta onestà, a che punto ti trovi riguardo a ciascun aspetto del frutto dello Spirito, e come vorresti che Dio ti aiutasse a crescere. Rifletti su specifici passi che puoi compiere personalmente per diventare un assiduo discepolo di Gesù e condividili con Dio. Usa questo diario di preghiera per *comunicare* con Dio durante questa esperienza che, ci auguriamo, potrà cambiarti la vita. Col tempo avrai modo di rileggere il tuo diario e vedere quanto sei cresciuto con l'aiuto di Dio.

In ogni capitolo, troverai anche una sezione chiamata *Preghiera del giorno*, che ha l'obiettivo di focalizzare il momento della preghiera sull'argomento trattato. Questa breve preghiera dopo il versetto principale dovrebbe prepararti a invitare lo Spirito Santo ad agire in maniera specifica nella tua vita.

2

PER ROMPERE IL GHIACCIO E SFIDA PERSONALE

Se vuoi trarre il massimo da questa guida, fai molta attenzione alle parti chiamate rispettivamente *Per rompere il ghiaccio* e *Sfida personale* presenti in ogni capitolo. Il paragrafo *Per rompere il ghiaccio* è un modo molto efficace per iniziare ogni nuovo capitolo perché ti aiuta a capire a che punto ti trovi riguardo al tema trattato. Questo passaggio sarà ancora più efficace se venisse svolto in gruppo perché ti darebbe l'opportunità di prendere in considerazione più punti di vista e di imparare qualcosa dagli altri. Dopo il testo, la sezione *Sfida personale* ha lo scopo di portarti ad agire. Rispondi all'appello! Perché il nostro mondo può migliorare solo se, oltre a *conoscere* il frutto dello Spirito, riuscissimo a *coltivarlo* nella nostra esistenza.

3

DOMANDE

Le domande alla fine di ogni capitolo possono essere usate per una riflessione individuale o per una discussione in gruppo. Il nostro auspicio è che servano anche a stimolare ulteriori domande personali. Nella condivisione in gruppi, sii sempre amorevole e rispettoso nei confronti degli altri. Ascolta attivamente e condividi con rispetto le tue opinioni.

4

CIBO PER LA MENTE

Ogni capitolo si conclude con il paragrafo *Cibo per la mente* e con una domanda finale. L'obiettivo è quello di invitarti ad approfondire l'argomento e a dedicare del tempo alla riflessione, cercando di cogliere il senso di tutto ciò che è stato detto e fatto. L'idea è quella di nutrire in te il desiderio e l'abitudine di rinnovare continuamente la tua mente con l'aiuto di Dio (Romani 12:2; 1 Tessalonicesi 5:21). Perché, in definitiva, sono i tuoi pensieri che preparano la strada alle tue azioni.

Questo è anche il punto ideale in cui scrivere i tuoi pensieri finali e le conclusioni che avrai tratto sul rispettivo capitolo, stabilire tu stesso i prossimi passi e alcune specifiche richieste di preghiera.

"MA, QUALSIASI COSA MI SUCCEDA, RICORDATE SEMPRE DI VIVERE COME SI ADDICE A DEI VERI CREDENTI."

FILIPPESI 1:27 (LA PAROLA È VITA)

CAPITOLO 1

TESTO CHIAVE

"SE CI AMIAMO GLI UNI GLI ALTRI, DIO RIMANE IN NOI E IL SUO AMORE DIVENTA PERFETTO IN NOI."

1 GIOVANNI 4:12 (NUOVA RIVEDUTA)

PER ROMPERE IL GHIACCIO

A PARTE TUTTO, COS'È L'AMORE?

1. Distribuite un foglietto di carta a ciascuno e ponete una delle domande che seguono.
2. Chiedete ai partecipanti di scrivere la propria risposta, brevemente e in forma anonima, e di ripiegare il foglietto in modo che nessuno possa vedere cosa c'è scritto.
3. Tutti si dovranno poi alzare e lanciare il proprio foglietto a qualcuno dalla parte opposta della sala.
4. Chi raccoglie il foglietto dovrà lanciarlo a propria volta a qualcun altro e questi, di nuovo, una terza volta.
5. Dopo tre lanci, ognuno, a turno, leggerà il foglietto che avrà raccolto.

Domande per l'attività:

- Come si manifesta, in pratica, l'amore vero?

  _____

  _____

- Da cosa capisci che qualcuno ti ama?

  _____

  _____

- Quale definizione daresti dell'amore? Proponi una tua metafora originale per descriverlo. Completa la frase:

  L'amore è _____

- Cosa NON è l'amore? Completa la frase:

  L'amore non è _____

- Riusciresti ad amare qualcuno che ha fatto del male a un membro della tua famiglia o a qualcuno cui vuoi bene?

  _____

  _____

RIFLESSIONE FINALE:

Sei rimasto colpito da qualcuna delle risposte? Come mai? Cosa hai imparato con questa attività? Condividi le tue riflessioni con il resto del gruppo.

NOTA: Se svolgi questa attività per conto tuo, rispondi a tutte le domande.

QUANTO AMORE C'È NELLA TUA VITA?

Le porte della chiesa furono chiuse e sprangate. All'interno, un gruppo di avventisti si stringevano l'uno all'altro in lacrime e implorando Dio di salvare le loro vite. Centinaia di migliaia di persone erano già cadute vittime del genocidio perpetrato in Ruanda, e sapevano che, a meno che non avvenisse un miracolo, presto sarebbe toccato loro il medesimo destino.

All'improvviso, si sentirono battere forti colpi alle porte. Tutti i presenti trattennero il fiato, rendendosi conto che stavano per realizzarsi i loro peggiori timori. Le porte avrebbero retto?

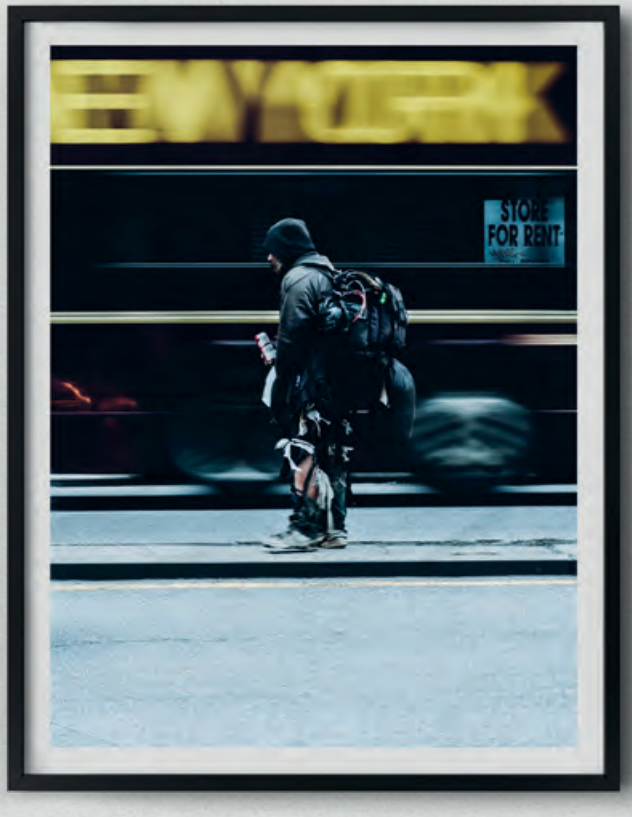
"Oh Gesù, ti prego, salvaci!" gridò qualcuno.

Tuttavia, poco dopo, le porte cedettero alle spinte dall'esterno e la violenta orda di assalitori fece irruzione.

I fedeli si strinsero in cerchio vicino al pulpito e i criminali li circondarono. "Chi è il capo di questo gruppo?" gridò un giovane che doveva essere il leader del branco. Il pastore avventista alzò lentamente la mano. "Sono io," rispose con calma. Il giovane si avventò contro di lui con un machete. Grida caotiche seguirono l'orribile scena, e solo pochi fedeli riuscirono a scappare e a mettersi in salvo.

Un paio di giorni dopo che gli assassini se ne furono andati, i sopravvissuti tornarono a recuperare i corpi delle vittime. Con loro sorpresa, si accorsero che una di loro, in realtà, era ancora viva. Si chiamava Marie ed era la moglie del povero pastore, il primo a essere stato ucciso in quel massacro.

Col cuore pieno di speranza, portarono di corsa Marie all'ospedale più vicino e pregarono Dio perché le salvasse la vita. Marie lottò strenuamente contro la morte e riuscì a sopravvivere. Dopo mesi di cure e riabilitazione, Marie tornò a casa e cominciò, lentamente, a ricostruirsi una vita. Tuttavia, man mano che riguadagnava la salute e le forze, maturò la decisione di non covare rancore e di non rendere vana la morte di suo marito.



Avendo saputo che alcuni degli assassini erano stati catturati e rinchiusi in un carcere poco distante, Marie decise di andarli a trovare e di portare loro del cibo. Col passare del tempo, il suo spirito materno conquistò tutti i detenuti, cui portava cibo, biancheria e tante altre cose di cui potevano aver bisogno.

Un giorno, mentre stava offrendo assistenza ai carcerati, un giovane di nome Rukundo cadde ai suoi piedi e cominciò a baciarglieli.

"Signora, si ricorda di me?" chiese.

Marie sentì un groppo in gola quando, improvvisamente, lo riconobbe. Era il giovane capo del branco che uccise suo marito.

"Signora, mi potrà mai perdonare?" chiese il giovane in lacrime.

La donna fece rialzare l'uomo e lo abbracciò. "Ti ho già perdonato, figliolo. Ho deciso in cuor mio che non avrei serbato rancore. Non voglio che la mia vita venga rovinata dall'amarezza e dall'odio. Voglio solo portare ad altri l'amore di Gesù".

Dopo aver studiato la Bibbia con Marie per diversi mesi, Rukundo si convertì e fu battezzato. Qualche anno più tardi, il governo concesse la grazia a Rukundo, che fu quindi rilasciato. Tuttavia, la sua stessa famiglia era rimasta uccisa nel genocidio. Non sapendo, quindi, cosa fare e dove andare, il giovane uomo si rivolse a Marie, la quale lo accolse volentieri in casa sua. "Ti adotterò," gli disse, "e aspetteremo insieme il ritorno di Gesù. Alla fine, entrambi rivedremo di nuovo i nostri cari".

~

"È facile amare chi ci tratta bene ed è gentile nei nostri confronti ma, per un sincero discepolo di Gesù, il vero amore è qualcosa di molto più profondo."

La storia che hai appena letto è vera. Per quanto possa sembrare incredibile, è una cosa realmente accaduta!

In questa prospettiva, quello che voglio chiederti è: che *esperienza d'amore* stai facendo nella tua vita? Non mi riferisco all'amore di tipo romantico! Riesci a voler bene a quel compagno di classe che ti deride in continuazione o a quel vicino di casa che ha un cane che abbaia sempre? Che *esperienza d'amore* stai facendo con i tuoi genitori o i tuoi fratelli? Che *esperienza d'amore* stai facendo con la persona che ti ha ferito profondamente?

È facile amare chi ci tratta bene ed è gentile nei nostri confronti ma, per un sincero discepolo di Gesù, il vero amore è qualcosa di molto più profondo.

“Indipendentemente da quale sia il tuo luogo d’origine o il tuo aspetto, Egli ti considera prezioso semplicemente perché sei suo figlio!”

Nella Bibbia leggiamo: “Se amate quelli che vi amano, quale grazia ve ne viene? Anche i peccatori amano quelli che li amano. E se fate del bene a quelli che vi fanno del bene, quale grazia ve ne viene? Anche i peccatori fanno lo stesso […] Ma amate i vostri nemici, fate del bene, prestate senza sperarne nulla e il vostro premio sarà grande e sarete figli dell'Altissimo; poiché egli è buono verso gli ingrati e i malvagi” (Luca 6:32-35).

Ti potresti chiedere: “Come posso imparare questo tipo di amore?”.

Questo amore è radicale e può provenire solo da Gesù, perché Gesù È *amore*. Di fatto, quando contempliamo Gesù, vediamo che egli è una bellissima immagine non solo di amore, ma anche di gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine e autocontrollo. Sei d’accordo? Egli è il *Sig. Frutto dello Spirito* in persona. E non si tratta solo del carattere. Questo è ciò che Egli è e che era nella sua vita di tutti i giorni qui sulla terra, ed è il modo in cui governa il mondo dal suo trono nel cielo. Il suo desiderio è che la *sua esperienza d’amore* diventi la *nostra esperienza d’amore*.

La Bibbia dice anche: “Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore. In questo si è manifestato per noi l'amore di Dio: che Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo affinché, per mezzo di lui, vivessimo […] Carissimi, se Dio ci ha tanto amati, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri. Nessuno ha mai visto Dio; se ci amiamo gli uni gli altri, Dio rimane in noi e il suo amore diventa perfetto in noi” (1 Giovanni 4:8-12).

Ti sei mai soffermato a riflettere su quanto Gesù abbia amato te *per primo*? Tu hai un valore infinito ai suoi occhi, ma non per le tue capacità, per il tuo stile, per i tuoi voti o per i tuoi soldi. Indipendentemente da quale sia il tuo luogo d’origine o il tuo aspetto, Egli ti considera prezioso semplicemente perché sei suo figlio! A prescindere da ciò che la gente può dire della tua vita, Gesù sapeva che per te valeva la pena lasciare la gloria celeste (vd. Filippesi 2:6-11)! Ti fa solo una semplice richiesta, e cioè che tu dedichi la tua vita a lui, e che lo *ami* con *tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la mente tua*. E, ovviamente, egli desidera che tu ami il tuo prossimo come te stesso (vd. Luca 10:27).

Riflettiamo per qualche istante sul significato dell’amore biblico genuino e pratico, soprattutto quando questo è rivolto verso il prossimo.

Paolo spiega che “l'amore è paziente, è benevolo; l'amore non invidia; l'amore non si vanta, non si gonfia, non si comporta in modo sconveniente, non cerca il proprio interesse, non s'inasprisce, non addebita il male, non gode dell'ingiustizia, ma gioisce con la verità; soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa,

sopporta ogni cosa. L'amore non verrà mai meno […] Ora dunque queste tre cose durano: fede, speranza, amore; ma la più grande di esse è l'amore" (1 Cor 13:4-8,13).

Diciamocelo chiaramente. Siamo tutti, per natura, egoisti, centrati su noi stessi, e l'amore che manifestiamo è l'opposto di quello di Gesù. Tuttavia, c'è un modo per amare come lui e non è impegnandoci per essere più amorevoli, ma imparando a rimanere *in connessione* con Gesù. Per rimanere connessi con Gesù dobbiamo dedicare del tempo alla lettura della sua Parola. E quando passiamo del tempo con Gesù nella sua Parola, questa cambia il nostro modo di vivere e, soprattutto, di amare.

Quindi, caro amico, se vuoi vivere un'*esperienza d'amore* che faccia esplodere il cielo di gioia e che porti profondità e significato nella tua vita, comincia a passare del tempo con Gesù ogni giorno in preghiera e nella lettura della sua Parola. Invece di pregare semplicemente Dio di insegnarti ad amare come Gesù ama, comincia a pregare che il *Sig. Amore in persona* viva in te. Non riuscirai ad amare coloro che si sono smarriti, ma Gesù sì *tramite te*. Non riuscirai a stendere la mano a chi ti sputa in faccia, ma Gesù sì - *in te*, grazie alla potenza dello Spirito Santo.

Quando chiedi al *Sig. Amore in persona* di vivere in te, tutto cambia. E sarai in grado di riflettere e condividere l'amore di Gesù in maniera profonda come non hai mai fatto prima. Di fatto, non c'è ricetta migliore di questa per vivere *un'esperienza d'amore* straordinaria, perché Gesù È amore!

~

Melody Mason
è l'autrice di Daring to Ask for More *e* Daring to Live by Every Word. *Svolge la sua attività a Silver Spring, nel Maryland, dove lavora con la Conferenza generale al progetto di risveglio "Back to the Altar".*

PREGHIERA DEL GIORNO

Caro Padre celeste, grazie per averci dimostrato, alla croce, cosa sia il vero amore. Noi non sappiamo amare gli altri come tu ami, soprattutto coloro che ci hanno ferito, ma ti chiediamo di venire a vivere nel nostro cuore tramite il tuo Santo Spirito. Ti preghiamo di manifestare il tuo amore per mezzo di noi, come hai promesso di fare. Grazie perché accoglierai questa preghiera.

"Invece di pregare semplicemente Dio di insegnarti ad amare come Gesù ama, comincia a pregare che il *Sig. Amore in persona* viva in te."

DOMANDE

"Ora dunque queste tre cose durano: fede, speranza, amore; ma la più grande di esse è l'amore."

1 Corinzi 13:13

1. **Cosa si intende quando leggiamo, nella Bibbia, che non conosciamo Dio se non amiamo il prossimo? Questa affermazione di 1 Giovanni 4:8 è proprio vera? Perché?**
2. **Mentre Gesù era sulla terra, come ha manifestato le caratteristiche dell'amore che troviamo in 1 Corinzi 13? Quali esempi ti vengono in mente?**
3. **Pensi che sia più facile vivere con un atteggiamento di perdono o di rancore? Spiega perché.**
4. **Cosa vuol dire che l'amore è paziente ("lento all'ira" nella versione Diodati) e che sopporta ogni cosa? Cosa, invece, non vuole dire?**
5. **Perché la Bibbia dice che la più grande di tutte è l'amore?**

SFIDA PERSONALE

Nel testo di oggi abbiamo letto l'incredibile storia di Marie e di come sia stata in grado di amare coloro che le avevano sottratto ciò cui teneva di più.

Immagina cosa significhi perdonare e amare qualcuno che ha ucciso un membro della tua famiglia. Sembrerebbe una cosa impossibile, vero? Eppure, Dio ci può aiutare ad amare come amava Gesù, il cui amore per noi lo ha portato a sacrificarsi sulla croce (vd. Filippesi 2:6-8).

Come ha detto Gesù, è facile amare chi ci ama a sua volta o chi è gentile con noi (vd. Luca 6:32-35). La cosa difficile è amare i nostri "nemici", le persone che ci hanno fatto del male.

Pensa alle persone che ti hanno ferito in qualche modo, persone che ora devi perdonare e amare. Quale nome ti viene in mente?

_____

_____

Prima di tutto, chiedi a Dio in preghiera di farti vedere quella persona come la vedrebbe Gesù e nella prospettiva del suo amore per noi. Chiedi a Dio di dimorare in te (1 Giovanni 4:12) in modo che tu possa amare veramente.

Ora, con spirito di preghiera, pensa a qualche modo pratico per avvicinarti all'altro con amore e metterti in contatto con lui o con lei *oggi* per arrivare alla riconciliazione (se possibile*). Ecco qualche suggerimento:

- *Perdonare;*
- *Decidere di parlare con la persona interessata invece di criticarla alle spalle;*
- *Aiutarla quando ha bisogno, anche se è stata poco cortese con te;*
- *Rispondere con atti di gentilezza, persino quando non se lo "merita".*

*** NOTA:** Affronta questa sfida con accortezza. Ti raccomandiamo di chiedere l'aiuto di un professionista nel caso di abusi, per esempio. Non vogliamo che tu corra rischi nel cercare di mostrare amore verso coloro che ti hanno fatto del male.

CIBO PER LA MENTE

"Il Salvatore non chiede ai suoi discepoli di compiere degli sforzi per portare frutto, ma si limita a invitarli ad affidarsi a lui […] Il Cristo vive nei suoi discepoli tramite la Parola […] La vita del Cristo produce in voi gli stessi frutti che ha prodotto in lui. Vivendo in Cristo, essendo uniti e sostenuti da lui, traendo da lui il vostro nutrimento [dedicando del tempo alla lettura delle Scritture], porterete frutti simili ai suoi" (*La speranza dell'uomo*, p. 520).

Vivere in Cristo vuol dire *rimanere connessi* con Gesù. Avremo il desiderio di rimanere ininterrottamente connessi con Lui e, se lo saremo davvero, ameremo gli altri come li ama Lui.

Vuoi che il Sig. Amore in persona viva in te?

Quali cambiamenti sei disposto ad attuare nella tua vita quotidiana in modo che tu *dimori* in Gesù e Lui *dimori* in te?

In che modo "imparare a dimorare in Gesù" può diventare il punto chiave affinché lo Spirito entri a far parte della tua vita quotidiana?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

CAPITOLO 2

GIOIA

TESTO CHIAVE

"TU M'INSEGNI LA VIA DELLA VITA; CI SONO GIOIE A SAZIETÀ IN TUA PRESENZA; ALLA TUA DESTRA VI SONO DELIZIE IN ETERNO"

SALMI 16:11

PER ROMPERE IL GHIACCIO

ABBATTERE I PENSIERI LIMITANTI

Desideravo ardentemente imparare a fare una presentazione in classe con disinvoltura. Mi sono addirittura iscritta a un corso di public speaking! Ma quando il mio gruppo mi chiedeva di commentare una particolare slide, scuotevo la testa e dirottavo la domanda su qualcun altro. *Sono molto più bravi loro a parlare in pubblico di quanto lo sia io,* pensavo. Ti è mai accaduta una cosa simile? Hai mai lasciato perdere un'opportunità solo perché pensavi di non potercela fare o che qualcun altro avrebbe potuto essere più bravo di te? Oggi affronteremo questi pensieri limitanti.

Cos'è un pensiero limitante?

Un pensiero limitante è un pensiero, un'opinione, uno stato mentale o una convinzione che consideriamo assolutamente vera ma che, in qualche modo, ci inibisce o, addirittura, ci priva della gioia. È una versione della realtà che raccontiamo a noi stessi che ci impedisce di progredire e di vivere appieno la vita.

Materiale: una penna e un foglio di carta (scarica la tavola tramite il QR code)

Istruzioni:

1. Annota un pensiero limitante che ti priva della gioia.
2. Usa la colonna delle emozioni per scrivere almeno 3 prove che lo dimostrino. Se questa attività viene svolta in gruppo, concedetevi un tempo massimo di 3 minuti per scrivere!
3. Ora fai finta di essere un avvocato e di dover trovare delle prove contro la lista delle tue "emozioni". Quali argomentazioni porteresti per contraddire le tue affermazioni. Questa parte potrebbe richiedere più tempo. Se questa attività viene svolta in gruppo, concedetevi un tempo massimo di 5 minuti.
4. Se te la senti, condividi uno dei punti della tua lista col resto del gruppo. Se, invece, svolgi questa attività individualmente, condividilo, con un messaggio, con qualcuno di cui ti fidi! In che modo il tuo pensiero limitante ti priva della gioia?

PENSIERO LIMITANTE: *Non riesco a parlare in pubblico perché sono una persona introversa.*

EMOZIONI	**FOCUS**
L'ultima volta che ho parlato in pubblico ero talmente nervosa che mi tremava la voce!	*Non pensavo che ce l'avrei fatta, ma ho chiesto a Dio di aiutarmi a rilassarmi. Ho fatto respiri profondi e ho iniziato a parlare. Potrebbe non essere stato un discorso perfetto, ma l'ho fatto!*

Per questa attività, puoi scaricare una copia della tabella vuota al seguente link
bit.ly/WOP23downloads

RIVENDICA LA TUA GIOIA

Recentemente, io e mio marito siamo stati a Firenze, in Italia, dove abbiamo ammirato la famosa statua del David che Michelangelo ha terminato 518 anni fa. Devo ammettere che le foto non rendono giustizia a quest'opera d'arte; quando la si guarda da vicino è impressionante. Abbiamo scoperto la complessa storia che sta dietro a questa statua e il modo in cui Michelangelo finì col lavorarvi. La statua del David fu commissionata dall'Opera del Duomo per la cattedrale di Firenze nel XV secolo. Il primo artista incaricato del progetto fu Agostino di Duccio (nel 1464), ma abbandonò l'impresa perché riteneva che il blocco di marmo fosse difettoso. Undici anni dopo, Antonio Rossellino cercò di salvare il blocco, ma anche lui trovò il lavoro troppo difficile e affermò che il blocco fosse inutilizzabile. Ventisei anni più tardi, nel 1501, il ventiseienne Michelangelo accettò la commissione per portare a termine l'opera, che era stata cesellata, sbozzata e abbandonata per l'impossibilità di lavorare quel tipo di marmo. Come ha potuto quell'inutile blocco diventare uno dei capolavori del Rinascimento più famosi del mondo? Semplice. È stato messo nelle mani giuste. Un progetto che sembrava impossibile a molti, prima di lui, fu portato a termine da Michelangelo in soli tre anni.[1]

"TU SEI COME LA STATUA DEL DAVID: SOLO QUANDO TI METTI NELLE MANI DI GESÙ PUOI DIVENTARE PIENAMENTE CIÒ CHE LUI AVEVA PROGETTATO E PIANIFICATO CHE TU FOSSI."

Tu sei come la statua del David: solo quando ti metti nelle mani di Gesù puoi diventare pienamente ciò che lui aveva progettato e pianificato che tu fossi. Il Creatore ci cesella un pezzetto alla volta fino a far sprigionare l'essenza di ciò che siamo nell'intimo. Proprio in questo momento stai effettuando un viaggio verso la comprensione della tua identità e del tuo scopo. Potresti avere l'impressione di essere all'inizio del lavoro di cesellatura, doloroso e disagevole, e avere tante domande cui non hai ancora ricevuto risposta, ma ricorda che Gesù sa quale sarà il risultato del tuo pieno compimento. Proverai gioia, dolore, senso di rigenerazione, a volte tutto contemporaneamente. Quando rincorriamo la felicità non ci aspetteremmo che si presenti col dolore o con le difficoltà ma, di fatto, sono proprio i momenti più critici che alimentano il senso di gratitudine e che ci danno l'opportunità di comportarci con benevolenza gli uni verso gli altri.

Giacomo ha scritto una lettera ai seguaci di Gesù che avevano lasciato Israele per andare a vivere in territori abitati da molti non credenti. Il suo intento era quello di esortare i cristiani a non scoraggiarsi quando erano costretti ad affrontare le persecuzioni e le ristrettezze economiche a motivo della loro fede in Dio. In Giacomo 1:2-4 leggiamo: "Fratelli miei, considerate una grande *gioia* quando venite a trovarvi in prove svariate, sapendo che la prova della vostra fede produce costanza. E la costanza compia pienamente l'opera sua in voi, perché siate perfetti e completi, di nulla mancanti". Giacomo non sta dicendo che "se abbiamo un

grave problema dobbiamo esserne contenti", ma che *affronteremo* situazioni difficili nella vita, e che *quando* questo accadrà, avremo l'opportunità di *focalizzare il nostro obiettivo*, avremo l'opportunità di trarne qualcosa di buono, di trovare la gioia. Il nostro più grande esempio in questo è stato un uomo di nome Gesù, che ha vissuto il dolore di morire su una croce umiliato e denigrato dalla gente da cui discendiamo. Egli è riuscito a focalizzare il suo obiettivo e a guardare oltre ciò che stava vivendo in quel momento. Ebrei 12:2 (La Parola è vita) dice: "Teniamo lo sguardo fisso su Gesù, nostra guida ed esempio perfetto di fede. Su Gesù che, in vista della gioia che avrebbe avuto, sopportò una morte vergognosa sulla croce, ed ora si è seduto al posto d'onore alla destra del trono di Dio". Il motivo per cui io e te siamo capaci di sperimentare la gioia anche nei momenti più difficili è perché stiamo già vivendo nella libertà per la quale Cristo è morto. Ecco perché la Bibbia parla del frutto dello Spirito, perché il *vivere* in quello stato di libertà produce in noi amore, *gioia*, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo.

Questo vuole forse dire che le tue esperienze e i tuoi pensieri negativi non ti scalfiranno più? No. Piuttosto, diventi *consapevole* del fatto che essi non sono in linea con la verità del vivere liberi in Cristo. Sai che momenti di felicità temporanea non possono sostenere una vita di gioia, ma trovi la gioia nella tua salvezza, gioia nella tua vocazione, gioia nel tuo scopo. La gioia è un obiettivo prima ancora di essere un'emozione. Il mondo che ti circonda desidera ardentemente qualcosa di reale, qualcosa di sostanzioso che può venire solo dalla conoscenza e da un'esperienza personale con Gesù.

Nell'aprile del 2022 è stato divulgato uno studio condotto dalla Randstad secondo cui i giovani della Generazione Z (18-24 anni) e i Millennial (25-34 anni) rimarrebbero senza lavoro piuttosto che avere un lavoro insoddisfacente. In base a questa ricerca, i soggetti preferirebbero un'azienda che concedesse di lavorare a tempo pieno da remoto, che prendesse posizione su temi sociali, che offrisse supporto psicologico gratuito e ferie retribuite. Piacerebbe anche a te? Come ti sentiresti, però, se ti dicessi che devi lavorare

"QUESTO VUOLE FORSE DIRE CHE LE TUE ESPERIENZE E I TUOI PENSIERI NEGATIVI NON TI SCALFIRANNO PIÙ? NO. PIUTTOSTO, DIVENTI CONSAPEVOLE DEL FATTO CHE ESSI NON SONO IN LINEA CON LA VERITÀ DEL VIVERE LIBERI IN CRISTO. ."

"NON SPRECARE IL TUO TEMPO A CERCARLA IN UN'EMOZIONE CONTRAFFATTA O TEMPORANEA."

60-80 ore alla settimana a fare qualcosa che non è allineato con la tua vocazione e in un ambiente poco sano? Significherebbe forse che non potresti più sperimentare la gioia? Sebbene siamo sul punto di creare una società di cui potremmo essere orgogliosi, il mondo continuerà a deluderci se proseguiremo a concentrarci su ciò che è attorno a noi piuttosto che su ciò che è davanti a noi. Dio ti ha già dato la gioia che stai cercando e la trovi nella sua presenza. Non sprecare il tuo tempo a cercarla in un'emozione contraffatta o temporanea. La puoi trovare all'inesauribile fonte di Colui che ti ha creato e che desidera profondamente, per te, una vita densa di significato (Giovanni 10:10b).

~

LAIA BURGOS-AMAYA
è un'assistente sociale, dirigente di chiesa e pastore. Laia e suo marito Joseph Amaya lavorano presso la Azure Hills Church a Grand Terrace, in California, nei ministeri dei giovani e delle comunicazioni. Il loro obiettivo è quello di vivere una vita all'altezza della loro vocazione.

PREGHIERA DEL GIORNO

CARO PADRE CELESTE, TU SEI LA FONTE DELLA MIA GIOIA. ACCRESCI LA MIA CONSAPEVOLEZZA E RIMUOVI TUTTI GLI OSTACOLI CHE DOVESSERO TROVARSI FRA ME E TE IN MODO CHE IO POSSA VIVERE UNA VITA RICCA DI GIOIA ALLA TUA PRESENZA. COSÌ COME TU HAI FOCALIZZATO IL TUO OBIETTIVO SULLA GIOIA DELLA MIA SALVEZZA, AIUTAMI A VIVERE NELLA LIBERTÀ PER LA QUALE SEI MORTO.

DOMANDE

"SIATE SEMPRE GIOIOSI, NON CESSATE MAI DI PREGARE, IN OGNI COSA RENDETE GRAZIE, PERCHÉ QUESTA È LA VOLONTÀ DI DIO IN CRISTO GESÙ VERSO DI VOI."

1 Tessalonicesi 5:16-18

1. **La gratitudine è la porta d'accesso per sperimentare più gioia. Cosa ti fa sentire grato quando pensi al tuo futuro con Dio?**
2. **Quando eri bambino, quale figura adulta o di riferimento ti ha insegnato cosa vuole dire vivere con gioia? In che modo ti hanno mostrato la gioia?**
3. **Quale esperienza difficile o dolorosa sta offuscando la tua gioia in questo momento?**
4. **Definiamo le Scritture come la "Parola vivente di Dio" perché in esse possiamo trovare la migliore terapia, i migliori consigli e la migliore fonte di significato cui possiamo avere accesso. Quale passo delle Scritture hai bisogno di interiorizzare per poterti rifocalizzare sul tuo obiettivo?**

SFIDA PERSONALE

TROVA GIOIA NELLA GRATITUDINE

La gratitudine crea un ciclo di emozioni positive. Quando hai un atteggiamento di gratitudine, la fisiologia del tuo cervello cambia. Di seguito trovi alcune attività stimolanti e divertenti per cominciare ad adottare già da oggi un atteggiamento di gratitudine. Prova a farle con un amico, in gruppo o durante il culto di famiglia una sera. Ricorda: più gratitudine eserciti, più vivrai emozioni positive.

1. L'ABC DELLA GRATITUDINE.

Mettiti comodo e chiudi gli occhi. Fai una lista di ciò per cui sei grato, iniziando dalla lettera "A" fino alla "Z". Non è necessario che sia perfetta, sarà comunque divertente.

2. PROVA QUALCHE APP SULLA GRATITUDINE!

- *Presently*, dove è possibile annotare quotidianamente i motivi per cui essere grati.
- *Gratitude Garden App.* Annota le cose per cui sei grato e ricevi punti con cui puoi costruire un giardino!
- *Happyfeed.* Annota i tuoi motivi di gratitudine e accedi a promemoria quotidiani divertenti e istruttivi.

3. ASCOLTA UN PODCAST.

Ecco alcuni episodi che mi hanno aiutata a focalizzarmi sulla gratitudine:

- L'episodio intitolato "On gratitude, vulnerability, and courage" con Brené Brown su *Good Life Project*.
- L'episodio "Cultivate an Attitude of Gratitude" su *School of Greatness* di Lewis Howes.
- L'episodio "The Science of Gratitude and How to Build a Gratitude Practice" su *Huberman Lab*.

CIBO PER LA MENTE

"Per cominciare, dovremmo pensare che Dio conduce un'esistenza molto interessante e piena di gioia. Egli è, senza dubbio, l'essere più felice dell'universo. L'abbondanza del suo amore e della sua generosità è imprescindibile dalla sua gioia infinita. Dio gode continuamente, in tutta la loro portata, profondità e ricchezza, di tutte le cose belle e buone di cui noi non beviamo che piccole, inebrianti gocce di gioia"[2] (Dallas Willard).

Abbiamo parlato di ciò che ti procura gioia. Lo sai che anche Dio prova gioia? Se l'umanità anela tanto alla gioia è segno che essa fa parte della natura di Dio. Noi possiamo vivere pienamente qualcosa solo quando la attingiamo dalla vera fonte.

In quali modi, secondo te, Dio prova gioia? Come influisce tutto questo sulla tua esperienza di gioia?

CAPITOLO 3

PACE

TESTO CHIAVE

"BEATI QUELLI CHE SI ADOPERANO PER LA PACE, PERCHÉ SARANNO CHIAMATI FIGLI DI DIO"

MATTEO 5:9

PER ROMPERE IL GHIACCIO

CONFLITTI OVUNQUE

1. Pensa a un episodio conflittuale visto in un film o in una serie TV (se non lo ricordi, pensa a un caso realmente accaduto), magari uno che ti ha particolarmente infastidito perché avrebbe potuto essere risolto in maniera diversa.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Fai una veloce ricerca online sulla risoluzione dei conflitti. Ci sono dei passi che si sarebbero potuti compiere per risolvere in modo più efficace il conflitto cui hai pensato? Descrivili qui di seguito.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Se vuoi fare questa attività in gruppo:

1. Pensate a un semplice esempio di conflitto in cui uno potrebbe trovarsi coinvolto.
2. Scegliete alcuni volontari che mettano in scena la gestione – prima in maniera non efficace, poi in maniera efficace - di una o più situazioni conflittuali.
3. Discutetene le differenze. Cosa vi ha insegnato questa attività?

FAUTORI DI PACE IN FIERI

Sono nata poco dopo la fine di una guerra. Questo vuol dire che sono nata in tempo di pace, ma anche in una società post-bellica. Al di là delle molte conseguenze negative della guerra, il fatto che i miei genitori si siano incontrati proprio a causa della guerra è uno degli effetti positivi indiretti del conflitto di cui sono grata. Tuttavia, le conseguenze negative del conflitto permangono, non solo nel mio Paese, ma in tutto il mondo. Il fatto che voi vi stiate chiedendo a quale guerra io mi stia riferendo dimostra quanto la pace – e, ancora di più, la pace a livello mondiale – spesso è più un sogno che una realtà.

C'è una storia riguardante le guerre jugoslave degli anni '90 che accomuna molte persone e che mi ha sempre rattristata. È la storia relativa agli esordi dei conflitti, dei momenti distintivi che hanno fatto sì che familiari, vicini di casa e compagni di scuola si trasformassero in estranei o addirittura nemici. Molte persone hanno dovuto lasciare le loro case per tornarci solo dopo anni e anni o per non tornarci per niente. Questa storia condivisa mi fa pensare a quanto un conflitto – di piccole o grandi dimensioni che sia – possa, tutto d'un tratto, spezzare anche relazioni forti come quelle familiari e dividere le storie umane in una lunga serie di torti e ragioni.

"Il fatto che voi vi stiate chiedendo a quale guerra io mi stia riferendo dimostra quanto la pace – e, ancora di più, la pace a livello mondiale – spesso è più un sogno che una realtà."

DALLA PARTE SBAGLIATA DELLA STORIA

Anche l'umanità si è ritrovata all'improvviso dalla parte sbagliata della storia. Per noi si tratta di un conflitto ereditato in quanto siamo nati molto tempo dopo il suo inizio. Ma tutto è cominciato quando i nostri antenati hanno rovinato la loro relazione col Padre nel Giardino dell'Eden. Da quel momento in poi non hanno più potuto vivere insieme. La relazione si era spezzata ed essi non avevano altra scelta se non lasciare la casa del Padre. Un tempo molto vicini, si ritrovavano adesso molto distanti, e se prima vivevano in un giardino, ora vagavano in una landa maledetta disseminata di spine e di rovi (Genesi 3). Più avanti nella Bibbia ci viene rivelato che la nostra famiglia si è divisa in seguito a un conflitto di proporzioni molto più estese iniziato in cielo. Il racconto biblico, però, ci dice che i discendenti della razza umana soffrono tuttora delle conseguenze di questo conflitto. Il Padre ha messo in atto diversi tentativi per riparare la situazione sulla terra: distruggere con un diluvio il male che si era sviluppato fra i suoi figli ribelli (Genesi 7); cercare di restaurare una relazione con alcuni di loro nella speranza che questa si estendesse ai più (Genesi 12); stabilire dei confini relazionali sottoforma di legge in modo che potessero tornare nuovamente a vivere in presenza l'uno dell'altro (Esodo 20). Ma se, da una parte, alcuni hanno trovato il modo di riavvicinarsi al Padre, la maggior parte degli uomini non ci sono riusciti e hanno continuato a vivere lontano da lui.

In ogni conflitto, chi viene ferito sa benissimo che frasi come "guardiamo avanti" o "tornerà tutto come prima" non funzionano. Il dolore e la sete di giustizia rimangono e, a volte, anche le brutte circostanze. Spesso, per queste persone, è difficile accettare la pace perché raggiungerla significa dover soffocare il grido di dolore o la rivendicazione della giustizia. Ma questo è proprio ciò che ha di incredibile la storia del nostro conflitto cosmico. Esso ci insegna che la pace è qualcosa di più.

"In ogni conflitto, chi viene ferito sa benissimo che frasi come 'guardiamo avanti' o 'tornerà tutto come prima' non funzionano."

TORNARE A CASA

Il profeta Isaia parla della pace in un modo molto interessante:

> [16] *Allora la rettitudine abiterà nel deserto,*
> *e la giustizia abiterà nel frutteto.*
> [17] *L'opera della giustizia sarà la pace*
> *e l'azione della giustizia, tranquillità e sicurezza per sempre.*
> (Isaia 32:16, 17)

La pace che siamo chiamati a perseguire non implica semplicemente evitare i conflitti. È una pace che fa appello alla *rettitudine* e alla *giustizia*.[1] Un ebreo che leggesse questo testo non troverebbe nulla di strano in questa correlazione. La parola ebraica tradotta con pace, *shalom*, ha un significato piuttosto ampio. *Shalom* significa pace, ma anche armonia, completezza e prosperità. È

"Per lui pace significa tornare a casa, tornare a essere una famiglia."

il risultato di un mondo giusto. La parola *shalom* era anche un saluto comune. Nel Nuovo Testamento, Paolo scrive in greco, non in ebraico, eppure, nella maggior parte delle sue lettere, utilizza ancora la parola pace (*eirene*) come forma di saluto. Tuttavia, spesso aggiunge un altro elemento. Per esempio, in Galati 1:3, Paolo scrive: "grazia a voi e pace". Subito dopo parla di ciò che Gesù ha fatto per realizzare la pace per mezzo della grazia. In Efesini 2, Paolo spiega quest'opera di Cristo:

> [14] *Lui, infatti, è la nostra pace; lui, che dei due popoli [Gentili e Giudei] ne ha fatto uno solo e ha abbattuto il muro di separazione […]* [16] *e per riconciliarli tutti e due con Dio in un corpo unico mediante la croce, sulla quale fece morire l'inimicizia.* [17] *Con la sua venuta ha annunciato la pace a voi che eravate lontani e la pace a quelli che erano vicini;* [18] *perché per mezzo di lui abbiamo gli uni e gli altri accesso al Padre in un medesimo Spirito.* [19] *Così dunque non siete più né stranieri né ospiti; ma siete concittadini dei santi e membri della famiglia di Dio.* (Efesini 2:14, 16-19)

Se leggiamo più attentamente questo testo, notiamo che il raggiungimento della pace richiede la comprensione non solo della colpa e del peccato ma anche il pentimento che si compie alla croce. Tale pentimento porta con sé non solo la riconciliazione fra Dio e il suo popolo, ma anche un appello a riconciliarci gli uni con gli altri. Infine, Paolo parla di un sorprendente passo conclusivo: quello di diventare membri della famiglia di Dio. Sì, questo percorso passa dalla croce al risanamento delle relazioni con Dio e con il prossimo. Tuttavia, Paolo immagina l'obiettivo finale, la pace, non semplicemente come un mondo senza conflitti: per lui pace significa tornare a casa, tornare a essere una famiglia.

Anche Gesù parla di questo tema quando ci esorta a essere ambasciatori di questo tipo di pace. In Matteo 5:9 leggiamo:

> *Beati quelli che si adoperano per la pace, perché saranno chiamati figli di Dio.*

GIARDINAGGIO IN GALAZIA

Lungo tutta la lettera ai Galati, si ha spesso l'impressione che Paolo non sia felice. Sembra chiedersi come sia possibile che i fedeli della Galazia, apparentemente usciti da questo conflitto cosmico, ritornino tanto facilmente a sottolineare le futili differenze fra loro, futili differenze che pongono ostacoli fra loro e il pieno senso di appartenenza. In Galati, Paolo non cerca di riportare la pace fra i credenti semplicemente aggirando il problema. Se si confronta la lettera ai Galati con le altre epistole, si nota che in Galati Paolo utilizza un linguaggio molto più duro. Lo fa con l'obiettivo di ricordare loro il *prezzo* della pace in cui Dio li ha invitati a vivere. Dopodiché rammenta ai fedeli che ora sta a loro accettare l'invito divino a vivere insieme nella pace. Ma in che modo?

> "Non è facile produrre anche solo questa porzione del frutto (la pace)."

Ebbene, Paolo dà due interessanti consigli. Prima di tutto, dice ai fedeli di non fare determinate cose che li farebbero pericolosamente allontanare dalla verità e tornare su un terreno disseminato di spine e di rovi. Paolo chiama queste cose opere della carne (Galati 5:19-21). In secondo luogo, suggerisce che tutti i cristiani – questa nuova e apparentemente unita famiglia di Gesù – cominci a pensare seriamente di darsi a un hobby: il giardinaggio. Proprio così! In un certo senso Paolo sta dicendo: "Avete vissuto troppo a lungo in una terra di rovi e di spine. Ma i rovi non sono la sola pianta al mondo. Dovreste dunque dedicarvi al giardinaggio nella terra dove abita lo Spirito Santo. Andate e coltivate frutta". Una volta compreso che l'obiettivo finale di Dio per il raggiungimento della pace è quello di fare di noi una famiglia unita, l'idea del giardinaggio non suonerà più bizzarra. Dopotutto, il giardinaggio è stato il lavoro di famiglia sin da quando Adamo è stato posto nel giardino dell'Eden. Pertanto, coltivare quello che Paolo definisce il frutto dello Spirito mostra semplicemente che abbiamo intrapreso tutti i passi per stabilire la pace con Dio e con il resto della nostra famiglia al punto che nel pezzo di giardino che Dio ci ha affidato non crescono più né rovi né spine. Ora il terreno produce amore, gioia, *pace*, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo.

PROMUOVERE LA PACE

Nel corso di questo studio abbiamo condiviso alcune idee su come lavorare il terreno in modo che lo Spirito possa produrre questo frutto in noi. Ma sappiamo che non è facile. Non è facile produrre anche solo questa porzione del frutto (la pace). Forse non tutti possono lavorare per il raggiungimento di quella pace che ponga fine ai grandi conflitti e alle guerre che imperversano attorno a noi. Tuttavia, siamo comunque chiamati ad adoperarci per la pace anche solo nella nostra sfera di influenza. Siamo chiamati a lavorare in favore della giustizia e per la creazione di luoghi di appartenenza. Siamo chiamati non a evitare il conflitto – non a seppellirlo col rischio che causi danni silenti – ma a imparare ad agire attivamente in favore di una pace sana.

Essere fautori di pace potrebbe risultare particolarmente difficile quando ci troviamo dalla parte sbagliata della storia o anche solo di una vicenda. Questo può verificarsi facilmente nel caso in cui abbiamo fatto noi stessi qualcosa per allontanare le persone che ci circondano. Ma possiamo anche trovarci dalla parte sbagliata della storia semplicemente per aver ereditato una situazione in cui la distanza fra noi è dettata da qualcosa che qualcun altro ha fatto prima di noi. Essere un fautore di pace trovandosi in una situazione del genere può essere piuttosto difficile. Ci richiede di ascoltare le ragioni che hanno spinto le persone ad allontanarsi da noi, di riconoscere i nostri errori e di capire cosa possiamo fare per promuovere la giustizia e la riconciliazione. Ma in tutto questo non siamo soli. Il nostro Padre celeste opera per la pace a partire dal giardino del nostro cuore, e la nostra famiglia nella fede è chiamata a fare altrettanto.

~

DOROTHEA RELIĆ MACEDO
è nata in Croazia e ha 25 anni. Attualmente sta lavorando come pastore tirocinante in Croazia insieme al marito. Ama la teologia perché pensare a Dio e alla vita di comunità la fa sentire a casa. Ama anche lavorare con le persone per trovare nuovi modi per portare l'amore e il potere guaritore di Dio a coloro che soffrono.

PREGHIERA DEL GIORNO

CARO PADRE CELESTE, GRAZIE PERCHÉ CI CHIAMI TUOI FIGLI E DESIDERI PORTARCI A CASA. AIUTACI A DIFFONDERE ATTORNO A NOI LA PACE, LA GUARIGIONE E IL SENSO DI APPARTENENZA.

DOMANDE

"Se è possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti gli uomini."

Romani 12:18

1. **Esistono vari tipi di pace? Elencane alcuni e spiegane le differenze.**
2. **Hai mai avuto la sensazione di percepire come estraneo qualcuno che conoscevi bene ma con cui sei entrato in conflitto? Perché pensi che succeda una cosa del genere?**
3. **Quale ambito della tua vita o quale luogo puoi chiamare casa? Per te, l'atmosfera di casa è legata all'idea di pace? Come mai?**
4. **Come descriveresti la differenza fra il mantenimento della pace e la promozione della pace?**
5. **In Efesini 2, Paolo afferma che Gesù ha abbattuto un muro di separazione. Rifletti su alcune circostanze della storia in cui, per raggiungere la pace, è stato necessario abbattere muri letterali o metaforici. Quali lezioni ci offrono questi episodi?**

SFIDA PERSONALE

SFIDA 1: UNA GENERAZIONE DI CONFLITTI

Pensa a un conflitto generazionale o a una riconciliazione incompleta che hai ereditato. Può trattarsi anche di qualcosa di più personale, come una riappacificazione incompiuta o un conflitto di cui la tua famiglia, o la tua chiesa locale, è stata protagonista; oppure qualcosa di più complesso, come una riconciliazione solo parziale fra gruppi diversi per nazionalità, razza, religione, ecc.

Scegli un tipo di conflitto e pensa a come potresti promuovere la pace. Quali passi puoi compiere verso il perdono e la riconciliazione? Metti in pratica questi passi, con spirito di preghiera, nell'immediato futuro.

SFIDA 2: COLTIVARE UN ORTO FRUTTUOSO

Rifletti sul fatto che tu possa, consapevolmente o inconsapevolmente, aver lasciato crescere rovi e spine nella tua vita nei confronti di qualcun altro.

Scegli un modo concreto per raggiungere la riconciliazione e la pace. Stabilisci un giorno e un'ora per compiere ogni passo e non dimenticare di includere Dio tramite la preghiera.

CIBO PER LA MENTE

"La differenza che c'è fra carità e giustizia è che quest'ultima vuol dire andare oltre la dicotomia che separa coloro che hanno bisogno e coloro che possono donare, e affrontare una terribile ma bellissima verità: che abbiamo disperatamente bisogno gli uni degli altri" (Rachel Held Evans).

In che modo possiamo costruire un mondo in cui la giustizia porti a una pace e a un senso di appartenenza maggiori?

CAPITOLO 4

PAZIENZA

LEGGI GIACOMO 5:7-12

TESTO CHIAVE

"SIATE PAZIENTI ANCHE VOI; FORTIFICATE I VOSTRI CUORI, PERCHÉ LA VENUTA DEL SIGNORE È VICINA."

GIACOMO 5:8

PER ROMPERE IL GHIACCIO

TI CONSIDERI UNA PERSONA PAZIENTE?

La pazienza è un tratto del carattere che si evolve continuamente lungo l'arco della vita. È il risultato di un progressivo processo di apprendimento. È caratterizzata dalla serena sopportazione di difficoltà, problemi, sofferenze e attese. Quanta pazienza manifesti di avere nella vita di tutti i giorni? Le seguenti affermazioni hanno l'intento di aiutarti a misurarla.

Quando qualcuno non risponde ai miei messaggi, mi innervosisco.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando la connessione Wi-Fi continua a cadere, rimango calmo.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando compro un regalo per qualcuno, glielo do immediatamente.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando cerco di imparare qualcosa di nuovo ma non vedo risultati immediati, ci rinuncio dopo il primo tentativo.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando un amico mi avvisa che arriverà in ritardo al nostro appuntamento, aspetto pazientemente.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando il semaforono pedonale è rosso ma non ci sono auto che passano, non mi preoccupo e attraverso la strada.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando tardano a portarmi il piatto che ho ordinato, mi viene voglia di andarmene.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando spiego qualcosa a un amico che fa fatica a capire, gliela rispiego con calma finché non la comprende.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando il pastore si dilunga col sermone, aspetto l'Amen finale prima di controllare il telefono.

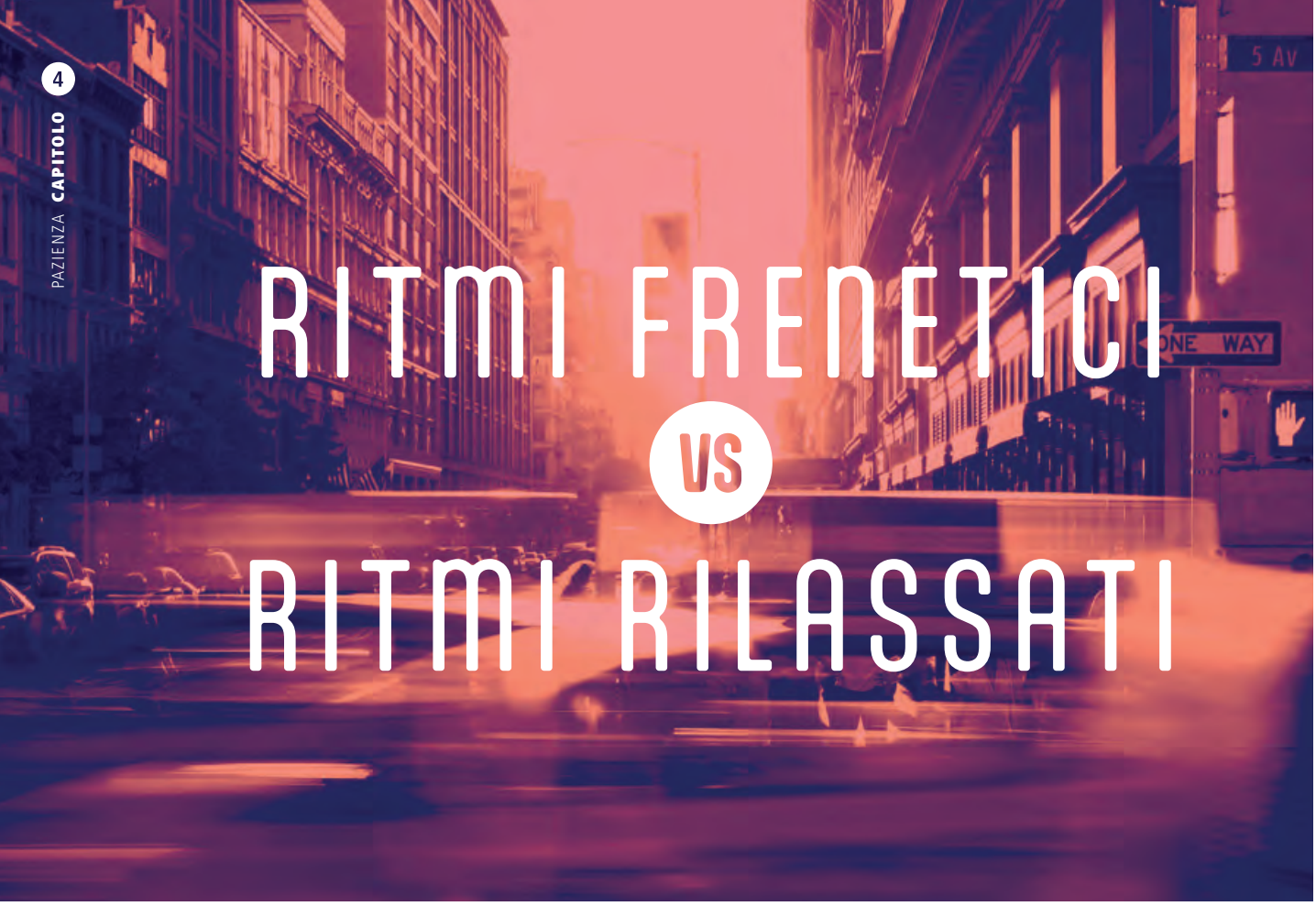
PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

Quando rispondo alle domande di un questionario, non ne salto nemmeno una.

PER NIENTE ←——→ **MOLTO**

RIGUARDA LE TUE RISPOSE E RIFLETTI:

- Ne sei rimasto sorpreso? In che modo?
- Chiedi a un amico di rispondere alle stesse domande su di te per capire quanto lui ti vede paziente. Confrontate le vostre risposte. Cos'hai scoperto? Condividi questa esperienza col resto del gruppo.



RITMI FRENETICI VS RITMI RILASSATI

"ARRIVIAMO ALLA CONCLUSIONE CHE, SE VOGLIAMO SOPRAVVIVERE IN QUESTO MONDO [...] NON ABBIAMO ALTRA SCELTA CHE ESSERE UN POCHINO PIÙ VELOCI DEGLI ALTRI."

Che parola sceglieresti per descrivere la nostra epoca? Io direi che viviamo in un'era frenetica. Nessuno ha tempo. Dal bambino di dieci anni all'anziano di ottanta, senza parlare dei trentenni o dei cinquantenni, siamo tutti oberati di impegni, opportunità, compiti, necessità e desideri. Il risultato? Semplicemente non riusciamo a tenere il passo. Quando ci chiediamo il perché, troviamo diverse spiegazioni. A volte, la causa siamo *noi*: non sappiamo mettere in ordine i nostri valori, non riusciamo a dare una priorità alle cose, ci lasciamo seppellire dalle responsabilità, non siamo sufficientemente assertivi, non sappiamo dire di no, non siamo capaci di rilassarci. A volte, la colpa è dell'*ambiente* in cui viviamo; il ritmo di vita sta accelerando: camminiamo più velocemente, guidiamo più velocemente, voliamo più velocemente; i computer elaborano più velocemente, le medicine fanno effetto più velocemente, i film editor montano le pellicole più velocemente, i conduttori radio-tv presentano più velocemente. Che ci piaccia o no, non possiamo farci molto. E, molto presto, arriviamo alla conclusione che, se vogliamo sopravvivere in questo mondo, se vogliamo conservare il nostro lavoro o il nostro posto nella fila della vita (e non solo nei negozi), non abbiamo altra scelta che essere un pochino più veloci degli altri.

Il mio scrittore cristiano preferito, Henri J. M. Nouwen, in uno dei suoi libri ha descritto questa epoca in maniera molto puntuale: *"Corriamo tanto, facciamo tante cose, incontriamo tante persone, partecipiamo a tanti eventi, leggiamo tanti libri. Siamo molto*

"SEMBREREBBE CHE, IN UN MONDO SEMPRE PIÙ FRENETICO, LA PAZIENZA SIA LA COSA CHE CI MANCA DI PIÙ."

occupati. Viviamo la vita come un insieme di tante, tantissime cose. Andiamo qui, andiamo là, facciamo questo, facciamo quello, parliamo con Tizio, parliamo con Caio, dobbiamo fare questo, quello e quell'altro. A volte ci chiediamo come riusciremo a star dietro a tutto. Se ci fermiamo e ci riflettiamo su, ci rendiamo conto che è solo un correre da un'emergenza all'altra. Siamo tanto impegnati e coinvolti. Eppure, se qualcuno ci chiedesse cos'è che ci impegna tanto, non sapremmo rispondere… è un problema per tante persone. Il punto non è che abbiamo tante cose da fare, quanto piuttosto che facciamo tante cose mentre ci chiediamo se stia accadendo veramente qualcosa. A volte è come se fossimo dei giocolieri attanagliati dal dubbio di riuscire a far roteare in aria tutte queste palline".[1]

Sembrerebbe che, in un mondo sempre più frenetico, la pazienza sia la cosa che ci manca di più. Nell'attività rompighiaccio abbiamo descritto la pazienza come un tratto del carattere ma, in realtà, è molto più di quello. È anche un importante concetto del cristianesimo. Nella Bibbia, ha un significato molto più profondo di quanto pensiamo. È un componente del frutto dello Spirito. Questo significa che la pazienza si manifesta come risultato di una profonda e vivida relazione con Gesù.

Non a caso, Giacomo apre questa sezione della lettera con questa esortazione: *"Siate dunque pazienti, fratelli, fino alla venuta del Signore"* (Giacomo 5:7). Dal momento che sono passati circa

2000 anni dal giorno in cui Giacomo scrisse queste parole, capiamo bene che la pazienza è qualcosa che richiede tempo – è un processo che impegna tutta una vita – e non è sempre facile.

Sulla base del testo biblico di oggi, Giacomo 5:7-12, ci sono tre aree principali in cui noi, in quanto discepoli di Gesù, possiamo apprendere, sviluppare e crescere nella pazienza.

PAZIENZA NELLE RELAZIONI

La prima area in cui possiamo mettere in pratica la pazienza è quella delle nostre *relazioni*. Potremmo forse dire che la pazienza non è cosa tanto difficile, se non fosse per gli altri. Ma la verità è che abbiamo sempre a che fare con le persone più o meno gradevoli. Non è un caso se nel testo che abbiamo letto oggi Giacomo inizia proprio sottolineando l'importanza di essere pazienti con il prossimo: "Siate pazienti… non lamentatevi gli uni degli altri" (Giacomo 5:8, 9). Il più delle volte, facciamo di tutto per cercare di cambiare le persone che ci fanno saltare i nervi. E se non funziona, cerchiamo almeno una rivalsa nel lamentarci di loro alle loro spalle. La cosa più difficile da fare è quella di accettare gli altri *con* le cose che più ci infastidiscono di loro. Forse è per questo che si chiacchiera tanto non solo nella società ma anche nella chiesa. La Bibbia ci esorta a cogliere la sfida: iniziare a esercitare la pazienza prima di tutto nelle nostre relazioni perché – come Paolo scrive in una delle sue lettere più famose – *l'amore è paziente* (1 Corinzi 13:4).

PAZIENZA NELLA SOFFERENZA

A prima vista, potrebbe sembrare strano che Giacomo prosegua col parlarci della pazienza nella *sofferenza*. Egli ci dà l'esempio dei profeti e del buon Giobbe, che non maledisse Dio nemmeno nel momento peggiore della sua afflizione (Giacomo 5:10, 11). A differenza di tanta gente che, nel corso della storia, ha sofferto per la verità, Giobbe non sapeva neanche *perché* stava soffrendo tanto. Le piaghe da cui fu colpito non erano assolutamente il risultato delle sue colpe (vd. Giobbe 1:9-12), eppure sopportò tutto fino alla fine. A volte, uno può arrivare a credere che si possa avere automaticamente diritto a una sana, felice e lunga esistenza. Se ne parla addirittura nel contesto di quella che viene definita "teologia della prosperità" secondo cui, se abbiamo fede in Dio, Egli ci farà prosperare a allontanerà da noi ogni problema e ogni sofferenza. Secondo questo modo di pensare, se soffriamo è perché siamo lontani da Dio. Ma la Bibbia corregge questo pensiero malsano in più occasioni. Sin dalle prime pagine delle Scritture, Dio ci dice ha la sofferenza sarà parte integrante della nostra esistenza in questo mondo. Gesù stesso ha sofferto, fino al punto di morire in croce (vd. Filippesi 2:5-11). Perciò, questo mondo è un mondo in cui possiamo aspettarci di dover fare i conti con la sofferenza, e il frutto spirituale della pazienza, insieme con le altre parti del frutto dello Spirito, ci aiuterà a superarla.

"SIN DALLE PRIME PAGINE DELLE SCRITTURE, DIO CI DICE HA LA SOFFERENZA SARÀ PARTE INTEGRANTE DELLA NOSTRA ESISTENZA IN QUESTO MONDO."

"CONCLUDO DICENDO CHE DIO È IL PRIMO A ESSERE INCREDIBILMENTE PAZIENTE CON NOI. EGLI ASPETTA PAZIENTEMENTE CHE NOI RISPONDIAMO AL SUO INVITO A TORNARE A LUI."

PAZIENZA NEL PARLARE

La terza area in cui possiamo imparare a essere pazienti è quella delle *parole*. In Giacomo 5:12 leggiamo: *"Soprattutto, fratelli miei, non giurate né per il cielo né per la terra, né con altro giuramento; ma il vostro sì sia sì, e il vostro no sia no, affinché non cadiate sotto il giudizio."* Giacomo ha voluto mettere in guardia contro una pratica comune ai suoi tempi, quando la gente cercava di caversela facendo giuramenti ingannevoli. C'era chi era pronto a "giurare" pur di dare l'impressione di essere sincero mentre, in realtà, strumentalizzava solo le parole per manipolare la situazione. Quando ci spazientiamo, potremmo essere tentati di dire cose che produrranno i risultati voluti, anche se questo vuol dire ricorrere a qualche bugia bianca. Tuttavia Giacomo ci ricorda che se uno dice la verità non ha bisogno di "giurare". Non abbiamo bisogno di convincere nessuno su due piedi, e con questo bene in mente impariamo a essere pazienti. Non solo impariamo ad aspettare pazientemente ma diventiamo anche consapevoli del fatto che le nostre parole, la nostra testimonianza, le preghiere e i desideri germineranno a tempo debito.

Ci rendiamo conto, così, che la pazienza è intrinseca alla fede. La pazienza nelle relazioni, nella sofferenza e nelle parole è qualcosa che dobbiamo ancora imparare. E i tre concetti chiave del cristianesimo – fede, speranza e amore (1 Corinzi 13:13)— sono forse l'espressione ultima della nostra pazienza. Concludo dicendo che Dio è il primo a essere incredibilmente paziente con noi. Egli aspetta pazientemente che noi rispondiamo al suo invito a tornare a lui.

~

MARTIN PAVLÍK
è pastore in due chiese di Praga ed è il direttore dei giovani presso l'Unione Ceca. Sta attualmente terminando il suo dottorato presso la Charles University con un lavoro di ricerca incentrato sulla teologia di Dietrich Bonhoeffer. È sposato con Lucie, ama i dolci italiani e adora fare ciclismo.

PREGHIERA DEL GIORNO

CARO PADRE CELESTE, AIUTAMI A ESSERE PAZIENTE CON GLI ALTRI E CON ME STESSO. AIUTAMI A ESSERE PAZIENTE QUANDO ATTRAVERSO MOMENTI DIFFICILI E AD AVERE FIDUCIA NEL FATTO CHE MI DARAI LA FORZA NECESSARIA PER SUPERARLI. AIUTAMI A ESSERE PAZIENTE NEL PARLARE. TI PREGO DI DARMI LA CAPACITÀ DI RIVOLGERMI AGLI ALTRI SENZA STRUMENTALIZZARE LE PAROLE. DAMMI LA FORZA DI PERDONARE GLI ALTRI TUTTE LE VOLTE CHE È NECESSARIO E AIUTAMI A RICORDARE QUANTO INCREDIBILMENTE PAZIENTE TU SEI CON ME.

DOMANDE

"VESTITEVI, DUNQUE, COME ELETTI DI DIO, SANTI E AMATI, DI SENTIMENTI DI MISERICORDIA, DI BENEVOLENZA, DI UMILTÀ, DI MANSUETUDINE, DI PAZIENZA."

Colossesi 3:12

1. **Quando ci raduniamo per il culto, presumibilmente dovremmo rallentare e provare un certo senso di silenzio, poiché è l'unico momento in cui non siamo di fretta. Durante le ore di adorazione, sei in grado di passare dal ritmo frenetico di tutti i giorni a quello più lento del sabato? È una sfida o un sollievo per te? Spiega.**
2. **Ritieni che la pazienza sia un tratto caratteriale che puoi migliorare? O la vedi piuttosto come frutto dello Spirito, un dono per il quale dobbiamo pregare e che viene dall'alto? Spiega.**
3. **Quale delle tre aree (pazienza nelle relazioni, pazienza nella sofferenza e pazienza nel parlare) pensi che sia più impegnativa? Perché?**
4. **Che differenza c'è fra l'essere pazienti verso qualcosa e l'essere passivi?**
5. **In che modo pensi che si manifesti la pazienza nell'attesa del ritorno di Gesù?**

SFIDA PERSONALE

La pazienza è una qualità che va controcorrente rispetto all'esigenza di gratificazione immediata tipica della cultura in cui viviamo. Quando vogliamo qualcosa la vogliamo qui e ora. La capacità di aspettare non fa più parte del nostro DNA. Per la sfida di oggi, proponiamo due modi per mettere in pratica la pazienza.

SFIDA 1: FERMATI PRIMA CHE SUCCEDA QUALCOSA DI CUI POTRESTI PENTIRTI

Lo scopo della prima sfida è quello di *fermarti* prima di reagire impulsivamente nelle interazioni con gli altri. Quando qualcuno ci fa saltare i nervi, ci viene facile alzare la voce, accusarli o dire cose che possono ferire. Quindi, ogni volta che ti trovi in una situazione che ti induce a perdere la pazienza, usa la cosiddetta tecnica dello STOP:

S: *Sospendi* ciò che stai facendo o dicendo e prenditi una pausa.

T: *Tieni* una respirazione costante e profonda, e rivolgiti in preghiera a Dio.

O: *Osserva* cosa sta accadendo in quel momento (prendi nota dei tuoi sentimenti, delle tue emozioni e dei tuoi pensieri), condividi ciò che senti con Dio e permettigli di offrirti una soluzione o una via d'uscita. Ascoltalo.

P: *Procedi.* Ora che ti sei fermato un attimo e che hai pregato, sei pronto per andare avanti. Qual è la cosa più saggia da fare o da dire a questo punto?

SFIDA 2: PAZIENZA NELLE PICCOLE COSE

La seconda sfida consiste nel fare degli esercizi quotidiani di pazienza. Essere paziente nelle piccole cose probabilmente ti aiuterà a essere paziente nelle grandi (vd. Matteo 25:23). Scegli 3-5 modi di mettere in pratica la pazienza nelle *piccole cose*. Ecco alcuni esempi:

- *Tieni aperta la porta a qualcuno perché entri prima di te.*
- *Quando sei in fila dai la precedenza a qualcun altro.*
- *Aspetta 30 minuti prima di guardare le notifiche sul cellulare.*
- *In una conversazione di gruppo, fai parlare qualcun altro prima di te anche se era il tuo "turno".*

Alla fine della giornata, rifletti sugli esiti dell'esperienza. Come ti sei sentito nel mettere in pratica la pazienza nelle piccole cose? Cos'hai imparato su te stesso?

CIBO PER LA MENTE

"La Chiesa è Chiesa soltanto se esiste per altri… [Essa] deve partecipare agli impegni mondani della vita della comunità umana, non dominando, ma aiutando e servendo. Essa deve dire agli uomini di tutte le professioni che cosa sia una vita con Cristo, che cosa significhi 'esserci per altri'. In modo particolare, la nostra Chiesa dovrà opporsi ai vizi dell'hybris, dell'adorazione della forza, dell'invidia e dell'illusionismo quali radici di tutti i mali. Essa dovrà parlare di misura, autenticità, fiducia, fedeltà, costanza, *pazienza*, disciplina, umiltà, sobrietà, modestia"[2] (Dietrich Bonhoeffer, corsivo nostro).

Bonhoeffer cita la pazienza come una delle cose di cui la chiesa dovrebbe *parlare*. Come potrebbe, la chiesa, condividere questo tema in modo comprensibile e contestualizzandolo in ciò che la gente vive oggi?

CAPITOLO 5

BENEVOLENZA E BONTÀ

LEGGI MATTEO 25:31-46

TESTO CHIAVE

"E IL RE RISPONDERÀ LORO: 'IN VERITÀ VI DICO CHE IN QUANTO LO AVETE FATTO A UNO DI QUESTI MIEI MINIMI FRATELLI, L'AVETE FATTO A ME.'"

MATTEO 25:40

PER ROMPERE IL GHIACCIO

BENEVOLENZA IN AZIONE

Scegli una delle seguenti attività:

1. Domanda sulle relazioni – È mai capitato che qualcuno facesse qualcosa di particolarmente carino per te? Che effetto ha avuto sulla tua vita?

2. Domanda di immaginazione – Se tu potessi fare qualcosa di veramente gentile per qualcun altro, cosa sarebbe?

3. Guarda il breve video 'Kindness Boomerang' del canale 'Life Vest Inside' (https://bit.ly/LifeVestKindness). È muto, semplice ma molto efficace quindi può essere capito da chiunque. Chiedete poi ai membri del gruppo di rispondere alle seguenti domande:
   - Cosa ti è piaciuto di più di questo video?
   - Qual è, secondo te, il messaggio chiave?
   - In quale dei personaggi del video ti sei identificato di più?
   - Quali corde ha mosso il video dentro di te?

BONTÀ E BENEVOLENZA VIVIFICANTI

Gesù sapeva che il suo ministero sulla terra sarebbe finito presto. Voleva lasciare un segno che potesse fare la differenza. Aveva vissuto in mezzo alla gente per tre anni e aveva mostrato loro la bontà e la benevolenza di Dio. Gesù era compassionevole, gentile, estremamente generoso, accogliente e inclusivo. Egli ha camminato per le vie dei villaggi guarendone gli ammalati. Ha sfamato cinquemila persone lasciando ancora dodici ceste di cibo da portare a casa. Ha trasformato litri e litri di acqua in vin dolce, in quantità ben superiore al necessario per la festa. È andato a cercare persone rinchiuse in vari tipi di "prigioni" – la paura, la malattia mentale, la dipendenza, l'isolamento sociale, il disprezzo di sé – e le ha liberate affinché conoscessero la salute, la gioia, la pace e l'amore.

"AVEVA VISSUTO IN MEZZO ALLA GENTE PER TRE ANNI E AVEVA MOSTRATO LORO LA BONTÀ E LA BENEVOLENZA DI DIO. GESÙ ERA COMPASSIONEVOLE, GENTILE, ESTREMAMENTE GENEROSO, ACCOGLIENTE E INCLUSIVO."

Gesù ha fatto il possibile per manifestare l'amorevole benevolenza di Dio, ma i suoi discepoli litigavano per chi fosse il maggiore e guardavano con superiorità i gentili, le donne, i bambini e i derelitti. Perciò ha deciso di lasciar loro in eredità una serie di storie difficili da dimenticare, sapendo che presto questi uomini rozzi e istintivi sarebbero stati trasformati dallo Spirito Santo e avrebbero cambiato il mondo con le loro parole, con la loro bontà e con la loro amorevole benevolenza.

Una delle storie di cui Gesù fece dono ai suoi seguaci parlava di un pastore che aveva un gregge di pecore e di capri (Matteo 25:31-46). In questa storia, i "capri" hanno vissuto all'insegna dell'appagamento di sé. Non si sono nemmeno curati di notare le necessità di quelli attorno a loro, perciò non hanno alzato un dito per alleviare le loro sofferenze. Le "pecore" sono coloro che hanno vissuto in maniera altruistica. Sono tanto inclini alla benevolenza che non riescono nemmeno a ricordare tutte le volte che hanno aiutato il prossimo! Le "pecore" hanno condiviso il loro cibo, i vestiti, la casa e l'amore. Si sono prese la briga di andare a far visita agli ammalati e ai carcerati. Hanno percorso con bontà e benevolenza le strade di questo mondo, e hanno trattato con generosità il prossimo perché erano consapevoli di quanto Dio fosse stato generoso con loro. Sono state un canale per mezzo del quale l'amore di Dio ha potuto raggiungere coloro che soffrivano. Hanno scelto di fare cose giuste e premurose… Sono state buone e benevoli.

Un'altra storia parlava del buon Samaritano (Luca 10:25-37). Egli manifestò la generosa, compassionevole e amorevole gentilezza di Dio quando vide uno sconosciuto, appartenente a un altro gruppo etnico, che era stato ferito e che aveva un disperato bisogno di aiuto. Una recente ricerca sulla benevolenza ha evidenziato alcuni importanti ingredienti fondamentali nell'azione compassionevole[1]:

- Avere occhi, cuore e mente aperti sui bisogni degli altri.
- Credere di essere qui per fare la differenza e sentire la responsabilità di agire nel caso qualcuno avesse bisogno.
- Ascoltare la storia di chi ha bisogno di aiuto e chiedere loro di cosa hanno più bisogno (o, se la persona non fosse in grado di parlare, verificare in modo oggettivo quali siano le maggiori necessità).
- Fare tutto il possibile per alleviare la sofferenza altrui o aiutare le persone ad accedere a una forma di aiuto migliore di quella che potrei offrire io.

"EGLI MANIFESTÒ LA GENEROSA, COMPASSIONEVOLE E AMOREVOLE GENTILEZZA DI DIO QUANDO VIDE UNO SCONOSCIUTO, APPARTENENTE A UN ALTRO GRUPPO ETNICO, CHE ERA STATO FERITO E CHE AVEVA UN DISPERATO BISOGNO DI AIUTO."

"PERSINO LA PIÙ PICCOLA GOCCIA PUÒ INNESCARE UNA REAZIONE A CATENA E FARE UNA GRANDE DIFFERENZA."

Il buon Samaritano fece tutte queste cose importanti per salvare la vita dell'uomo ferito. Al contrario, il sacerdote e il levita videro il bisognoso ma si voltarono dall'altra parte e trascurarono di fare ciò che era bene.

Dio ama tutti allo stesso modo. Egli vuole che tutti vivano la sua incredibile bontà e benevolenza. Ma il nostro cuore deve essere trasformato dal suo amore compassionevole in modo che possiamo essere i suoi occhi, le sue orecchie, la sua bocca, le sue mani e i suoi piedi, e incanalare l'amore in questo mondo ferito.

Dio desidera che noi fossimo benevoli gli uni verso gli altri perché tutta la bontà del mondo ha origine nel suo cuore amorevole. Egli ci ha creati per vivere in armonia gli uni con gli altri e, quando ci mostriamo benevoli nei confronti del prossimo, nel nostro cervello, come in quello di chi ci sta di fronte, viene rilasciato un ormone chiamato ossitocina. Quando ci prendiamo cura degli altri, e quando gli altri si prendono cura di noi, questo ormone straordinario ci fa sentire ancora più compassionevoli, pacificati, gioiosi, amorevoli e meno ansiosi. Esso ci aiuta ad ascoltare di più e a essere più empatici. E più siamo benevoli, meno conflitti tendiamo ad avere! La bontà può addirittura alleviare la depressione, in quanto trasmette la gioia dalla nostra vita a quella degli altri. Essa unisce le persone, dà loro speranza, le conforta e le fa sentire amate e speciali. Persino la più piccola goccia può innescare una reazione a catena e fare una grande differenza.

Pensa alla vedova di Sarepta, che condivise benevolmente quella che pensava sarebbe stata la sua ultima porzione di pane con un Elia affamato (1 Re 17:7-16). E cosa dire della Sunamita che fece costruire una camera sul soffitto della propria casa per consentire a Eliseo di rifocillarsi e di riposarsi (2 Re 4:8-37). Pensa a Dorcas, che confezionò bei vestiti per le vedove e gli orfani affinché potessero recuperare la loro dignità (Atti 9:39). E Marta e Maria, che aprivano regolarmente la propria casa al trambusto di un Gesù con una dozzina di discepoli affamati al seguito.

Ognuna di queste storie di benevolenza è inclusa nella Bibbia perché possa essere per noi una fonte di ispirazione. Ogni storia è un esempio di persone che hanno agito come le "pecore" la parabola: hanno dato da mangiare agli affamati, sono stati ospitali con chi non aveva un tetto e hanno confezionato vestiti per chi ne aveva bisogno. Incredibilmente, però, nelle loro storie troviamo un filo conduttore quasi invisibile. Un filo che le collega tutte alla parabola delle pecore e dei capri… Ciascuna di queste donne sperimenta una resurrezione. Le donne che hanno aiutato

Elia ed Eliseo vedono i propri figli tornare in vita. Marta e Maria riabbracciano il fratello risorto Lazzaro. E Dorcas è stata risuscitata lei stessa per poter aiutare i bisognosi che vivevano attorno a lei.

Dio apprezza la nostra sentita benevolenza, il nostro compassionevole desiderio di fare la cosa più amorevole di fronte alla sofferenza umana. Come possiamo essere la "pecora" e il "buon Samaritano" oggi? Come possiamo decidere di essere gentili verso tutti coloro che incontriamo in modo che possano vedere e sperimentare che il Signore è buono (Salmi 34:8)? Come possiamo aprire i cuori alla generosità dell'amore di Dio per noi? E in che modo lasciarsi inondare dal suo amore compassionevole ci potrebbe aiutare a mostrare agli altri che l'amore di Dio per loro è tanto vasto da non poterne cogliere i confini (Efesini 3:14-21)? Perché ciò che conta davvero, alla fine, è il modo in cui abbiamo condiviso la bontà di Dio e la sua amorevole benevolenza con tutti coloro che incontriamo.

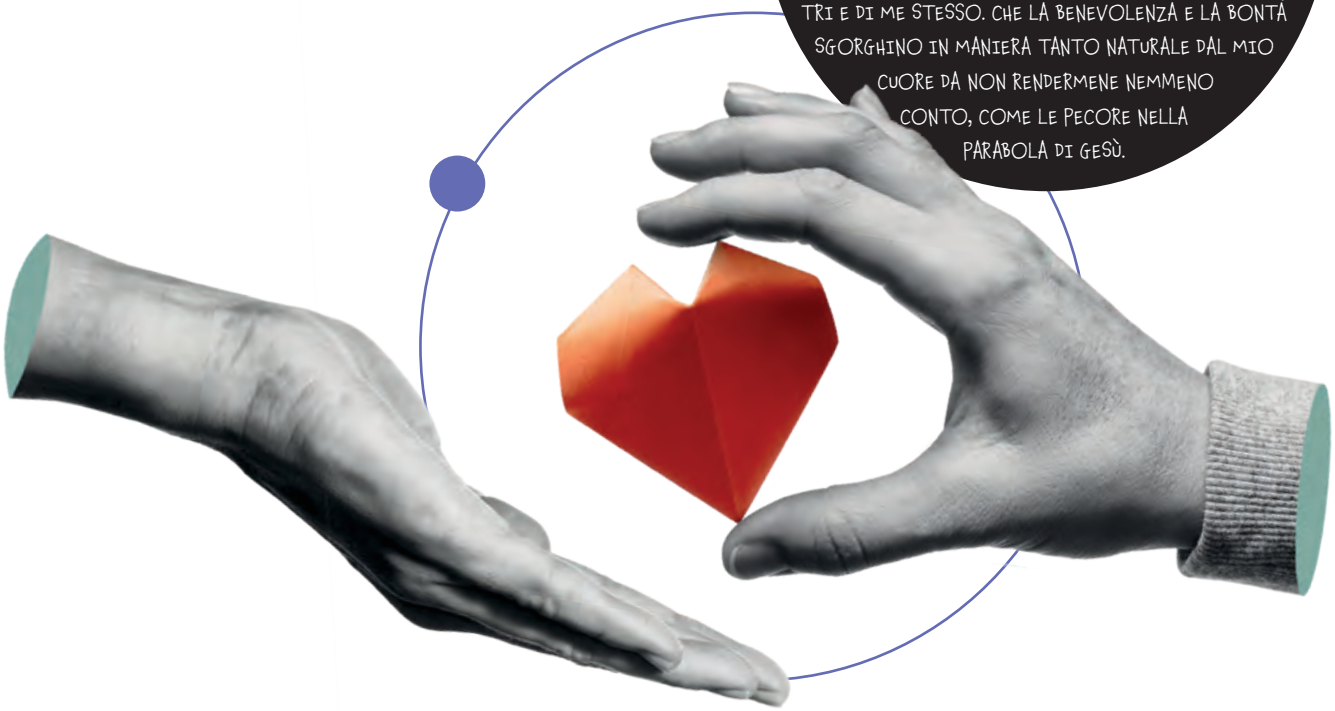
"PERCHÉ CIÒ CHE CONTA DAVVERO, ALLA FINE, È IL MODO IN CUI ABBIAMO CONDIVISO LA BONTÀ DI DIO E LA SUA AMOREVOLE BENEVOLENZA CON TUTTI COLORO CHE INCONTRIAMO."

~

KAREN HOLFORD
ha esercitato l'attività di terapista occupazionale lavorando nella riabilitazione da danni cerebrali prima di studiare psicologia e, successivamente, terapia familiare. Attualmente lavora per la Divisione Trans-europea in qualità di direttore del dipartimento famiglia. È sposata col pastore Bernie Holford e hanno tre figli ormai grandi e tre nipoti. Ama scrivere, fare lavori creativi e passeggiare nei boschi.

PREGHIERA DEL GIORNO

CARO PADRE CELESTE, VOGLIO SPERIMENTARE E VEDERE CHE SEI BUONO IN MODO CHE, DI CONSEGUENZA, ANCHE IO POSSA ESSERE BENEVOLO E BUONO NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI E DI ME STESSO. CHE LA BENEVOLENZA E LA BONTÀ SGORGHINO IN MANIERA TANTO NATURALE DAL MIO CUORE DA NON RENDERMENE NEMMENO CONTO, COME LE PECORE NELLA PARABOLA DI GESÙ.



DOMANDE

"L'UOMO BUONO FA DEL BENE A SE STESSO,
MA IL CRUDELE TORTURA LA SUA PROPRIA CARNE."

Proverbi 11:17

1. **Quale delle storie sulla compassione e sulla benevolenza di Gesù è la tua preferita? Perché? In che modo questa storia ispira la tua benevolenza?**
2. **Perché a Gesù interessa tanto che i suoi seguaci siano benevoli nei confronti degli altri? Come cambierebbe il mondo se decidessimo di essere buoni verso tutti coloro che incontriamo?**
3. **Immagina che, fra un anno, la tua chiesa o il tuo gruppo giovani avrà vinto una competizione locale per il fatto di essere la comunità più benevola di quell'area. Cosa avrete fatto per raggiungere questo obiettivo? Cosa vi frena dall'innescare già ora una "valanga di bontà"? (https://bit.ly/invasionofkindness)**
4. **Si dice spesso che è importante trovare per partner una persona buona. Perché, secondo te? In che modo puoi prepararti per una relazione futura, o migliorarne una già in corso, sviluppando la tua bontà in maniera tale che diventi la tua "seconda natura", come lo era per le "pecore" della parabola?**

SFIDA PERSONALE

SFIDA 1: QUANTO SEI BENEVOLO?

1. Da 0 a 10, dove 10 è "molto benevolo", come ti valuteresti? Cosa ti aiuterebbe ad aumentare gradualmente il tuo livello di benevolenza?

   _____

   _____

2. In che modo potresti mostrare benevolenza nei confronti di te stesso? Concentrati sull'amorevole benevolenza che Dio ha per te e sii buono con te stesso in modo che tu possa riuscire a essere buono nei confronti degli altri.

SFIDA 2: PREGHIERA CREATIVA PER LA BENEVOLENZA

Questa sfida è concepita per essere svolta in gruppo. Puoi anche svolgere l'attività da solo, tuttavia sarebbe più efficace se la facessi con altre persone.

Leggi Salmi 103:1-18, poi invita il gruppo (o gruppetti di 2-4 persone) a creare una preghiera interattiva di lode per la bontà e la benevolenza di Dio. Pensa a delle parole per descrivere l'amore di Dio per ogni lettera dell'alfabeto, per esempio: A (attento, ardito, accogliente), B (bello, benevolo, benedetto), ecc. Elencate tutte le parole trovate (o registratele) e vedete con quante parole si può descrivere Dio. Infine, leggete tutti insieme la vostra preghiera di lode.

SFIDA 3: SII BUONO VERSO GLI ALTRI

Il focus di questa settimana è quello di essere buoni nei confronti del prossimo. Riproponiti di essere benevolo, in ciò che dici e in ciò che fai, verso le persone che incontri, in modo che ognuno abbia la sensazione di essere amato da te e da Dio. Osserva poi quanto l'essere buoni nei confronti degli altri riesca a cambiare i tuoi pensieri e le tue azioni. Annotati cosa accade. Se hai bisogno di idee creative, vai al link *live:kindted.adventist.org/family/outreach/livekind/*

CIBO PER LA MENTE

"Fai tutto il bene che puoi, con tutti i mezzi che puoi, in tutti i modi che puoi, in tutti i posti che puoi, tutte le volte che puoi, verso tutta la gente che puoi, finché puoi" (Parole attribuite a John Wesley).

Qual è il concetto chiave su bontà e benevolenza che ti porterai dentro? Quali cambiamenti vorresti attuare ora?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

CAPITOLO 6

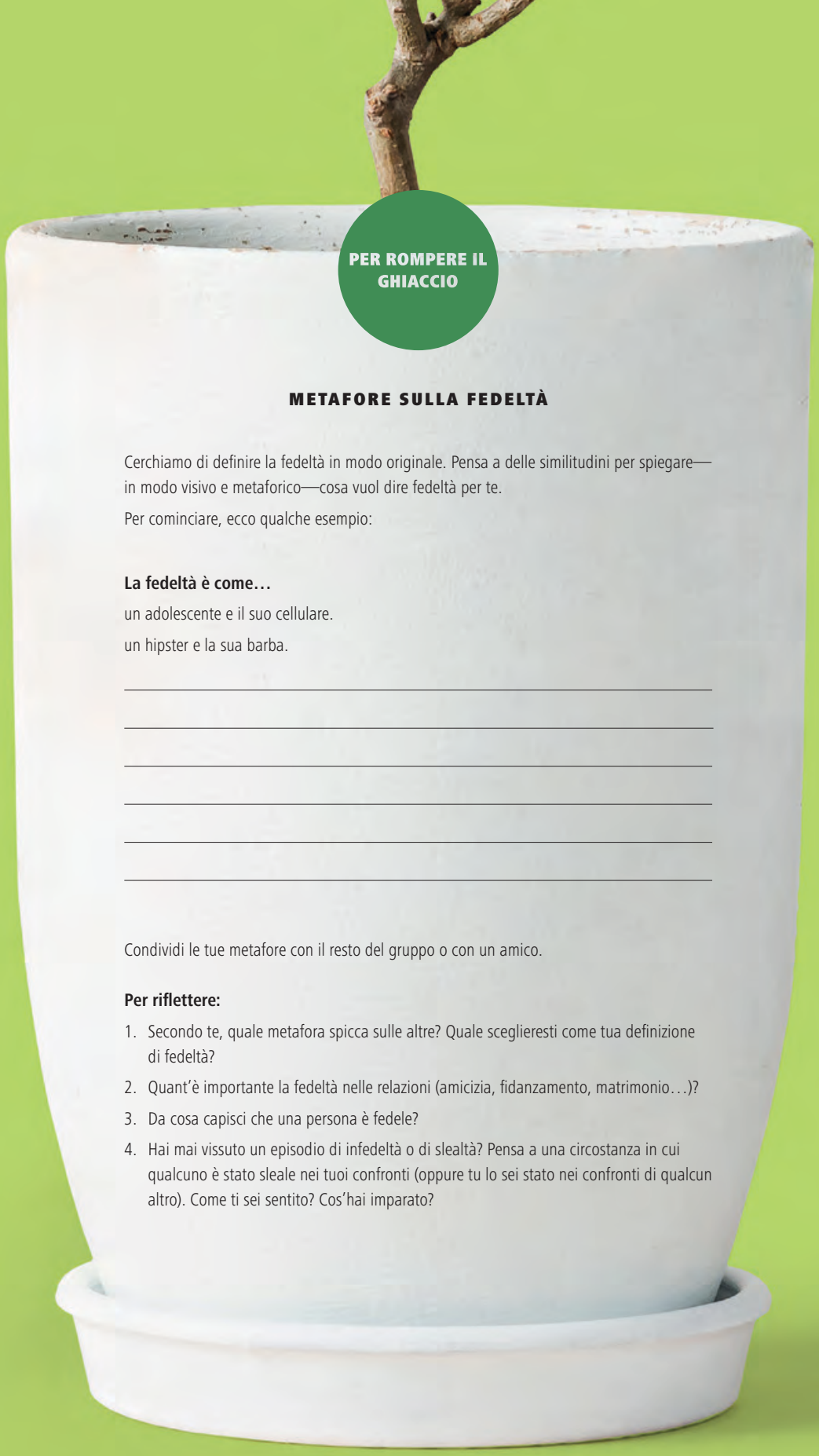
Fedeltà

LEGGI MATTEO 25:14-29

TESTO CHIAVE

"IL SUO PADRONE GLI DISSE: 'VA BENE, SERVO BUONO E FEDELE; SEI STATO FEDELE IN POCA COSA, TI COSTITUIRÒ SOPRA MOLTE COSE; ENTRA NELLA GIOIA DEL TUO SIGNORE'..."

MATTEO 25:21



PER ROMPERE IL GHIACCIO

METAFORE SULLA FEDELTÀ

Cerchiamo di definire la fedeltà in modo originale. Pensa a delle similitudini per spiegare—in modo visivo e metaforico—cosa vuol dire fedeltà per te.

Per cominciare, ecco qualche esempio:

La fedeltà è come…

un adolescente e il suo cellulare.

un hipster e la sua barba.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Condividi le tue metafore con il resto del gruppo o con un amico.

Per riflettere:

1. Secondo te, quale metafora spicca sulle altre? Quale sceglieresti come tua definizione di fedeltà?
2. Quant'è importante la fedeltà nelle relazioni (amicizia, fidanzamento, matrimonio…)?
3. Da cosa capisci che una persona è fedele?
4. Hai mai vissuto un episodio di infedeltà o di slealtà? Pensa a una circostanza in cui qualcuno è stato sleale nei tuoi confronti (oppure tu lo sei stato nei confronti di qualcun altro). Come ti sei sentito? Cos'hai imparato?

Il risultato di una relazione

In questo manuale stiamo imparando alcune cose sul frutto che nasce in noi quando ci lasciamo guidare dallo Spirito Santo. Tutto è facile a dirsi, ma è molto più complesso quando si tratta di metterlo in pratica nella nostra vita. Il frutto dello Spirito non cresce nel vuoto ma, perché venga all'esistenza, bisogna piantare un seme e creare la giusta atmosmera affinché diventi un albero che produce frutto. È un *processo*.

Viviamo in un mondo di tenebre, in cui è difficile vedere Dio; spesso ci sentiamo soli, giudicati, feriti, e abbiamo paura a motivo delle incertezze della vita. In questo mondo di peccato, è difficile prendersi cura del terreno del nostro cuore perché lo Spirito Santo possa agire in noi. Ci rendiamo conto che – nonostante il nostro desiderio di essere trasformati da Dio – il peccato ci ostacola e finiamo sempre con l'essere infedeli a Dio. Questo fatto ci preoccupa e potrebbe anche bloccarci.

Voglio condividere un episodio che mi ha bloccata a lungo. Devo ancora lavorarci sopra e migliorare. So che il frutto della fedeltà deve ancora crescere in me.

Cominciamo col dire che a me parlare in pubblico piace, a differenza di tante altre persone che ne sono intimorite perché vuol dire esporsi, mettersi in gioco, sottomettersi al giudizio di chi ti ascolta.

Ora, sebbene per me sia facile parlare in pubblico, devo confessare che mi terrorizza farlo davanti a persone che non condividono la mia fede cristiana. Vado in panico al pensiero che qualcuno possa fare domande o osservazioni cui non saprei rispondere. Sto

"Sebbene la maggior parte di queste conversazioni si rivelino, alla fine, una grande benedizione, il fatto che, all'inizio, io mi senta così mi fa star male perché ho la sensazione di non essere fedele a Gesù. Per lo meno, non abbastanza."

ancora lavorando su questo aspetto e prego Dio che mi aiuti ogni volta che mi trovo in una situazione del genere.

Quello che mi succede è che, ogni volta che un non credente – qualcuno che non conosce il cristianesimo e men che meno l'avventismo – mi fa domande sulla mia fede, sul mio lavoro da pastore o sulla mia chiesa... comincio a sudare freddo. Non perché mi vergogno di Dio, del mio ministerio o della mia chiesa (Romani 1:16), ma perché sono profondamente consapevole che ciò che dirò porterà quella persona a innamorarsi dell'Essere più straordinario dell'universo o, al contrario, a rifiutare Gesù e a non volerne più sentir parlare.

Ogni volta che succede questo, mi sento come se deludessi Dio. Mi sento come se non fossi all'altezza, come se non fossi un affidabile discepolo di Gesù. Mi sento come se fossi *infedele* a Dio quando lui, invece, è sempre fedele nei miei confronti. Non dovrei forse essere entusiasta del fatto che persone che non condividono la mia fede mi facciano delle domande su Gesù? Perché, allora, non mi succede? Sebbene la maggior parte di queste conversazioni si rivelino, alla fine, una grande benedizione, il fatto che, all'inizio, io mi senta così mi fa star male perché ho la sensazione di non essere fedele a Gesù. Per lo meno, non abbastanza. E so che non sono l'unico a provare una cosa del genere.

Eppure, dobbiamo rialzarci. Potremmo deludere ed essere *infedeli* a Dio in qualsiasi momento ma, nonostante questo, Lui continua a essere fedele con noi (Romani 4:21; 1 Giovanni 1:9; Giosuè 21:45). Ogni volta che siamo infedeli a Dio prendiamo la decisione di tornare a Gesù e rientrare in connessione con Lui. Impegniamoci a essere terreno fertile che produce frutto (Giovanni 15:5). Torniamo sul sentiero della fedeltà.

Per poterlo fare, dobbiamo capire cosa vuol dire fedeltà. Essere fedeli significa essere affidabili. Sei fedele se sei una persona onesta e corretta, qualcuno di cui ci si può fidare. Questo significa anche che ci si può fidare di te senza temere di esserne delusi. Se sei fedele, mantieni la parola data. Sei fedele quando fai ciò che ci si aspetta da te, anche quando nessuno ti vede; sei fedele se nessuno dubita delle tue azioni perché avete un passato insieme e l'altro ti *conosce* per la tua affidabilità. La fiducia si costruisce col tempo; è impossibile conquistarsela in un giorno. La stessa cosa accade con la fedeltà.

D'altro canto, la fedeltà non si vede solo nelle grandi cose. Di fatto, sono i dettagli quelli che contano perché fanno la differenza. Nel testo che abbiamo letto oggi, Gesù dice: "…*servo buono e fedele; sei stato fedele in poca cosa, ti costituirò sopra molte cose*" (Matteo 25:21). Non è importante se la tua fedeltà viene messa alla prova in una cosa grande o in una cosa piccola: tutto è un riflesso della tua relazione con Dio. Tutto ciò che facciamo può riflettere Gesù. Poiché il punto è proprio questo: riflettere il carattere di Gesù tramite la nostra fedeltà alla relazione che abbiamo con Lui e ai suoi princìpi, che si tratti di qualcosa di grande o di piccolo, davanti a tante persone o a poche.

Voglio sottolineare il fatto che non dovremmo considerare la fedeltà un ideale elevato che solo in pochi possono raggiungere. La fedeltà è il risultato della nostra relazione con una Persona, il risultato dell'influsso

"Potremmo deludere ed essere infedeli a Dio in qualsiasi momento ma, nonostante questo, Lui continua a essere fedele con noi. Ogni volta che siamo infedeli a Dio prendiamo la decisione di tornare a Gesù e rientrare in connessione con Lui."

"La cosa più straordinaria che deriva dal fatto di permettere allo Spirito Santo di agire in noi per crescere nella fedeltà è che rendiamo testimonianza."

dello Spirito Santo nella nostra vita. La fedeltà a Dio si rafforza nel tempo grazie alla relazione che abbiamo con Lui, alla costante comunione che abbiamo con Lui. Io sono fedele a Gesù perché lo *conosco*. E più lo conosco, più voglio essergli fedele perché non voglio rovinare il nostro rapporto di fiducia. Proprio come accade con il mio amico più caro. L'unica differenza è che Gesù è il migliore amico che potremmo mai immaginare di avere! E se una volta non dovessimo farcela e fossimo infedeli, Egli ci aspetta a braccia aperte, pronto a risanare la nostra relazione incrinata (1 Giovanni 2:1; 2 Corinzi 5:17-19).

La cosa più straordinaria che deriva dal fatto di permettere allo Spirito Santo di agire in noi per crescere nella fedeltà è che rendiamo testimonianza (Giovanni 15:27). Questo vuol dire che, se siamo fedeli a Dio, non ne beneficeremo solo noi ma anche coloro che ci circondano (questo non ci ricorda forse la promessa che Dio fece ad Abramo in Genesi 12:3: "…in te saranno benedette tutte le famiglie della terra"?). Essere fedeli a Dio ci porta a compiere la missione di testimoni che Gesù ci ha dato. Se siamo fedeli, condividiamo il vangelo. Se siamo fedeli nelle piccole cose, diffondiamo i principi del grande regno di Dio. Quando lo Spirito Santo ci guida e produce frutto nella nostra vita, permettiamo che anche la vita di altre persone venga trasformata perché consentiamo a Dio di agire in e per mezzo di noi. Chiediamo a Dio di aiutarci a essere fedeli. Chiediamo a Dio di far crescere il frutto dello Spirito nel nostro cuore.

~

Narcis Dragomir
è nato in Romania ed è cresciuto in Spagna. Si considera cittadino del cielo. È grato a Dio per aver sposato Sayei (@escribiendosupalabra) ed entrambi cercano di essere testimoni di Gesù in un'Europa post-cristiana.

Preghiera del giorno

Caro Padre celeste, Grazie perché ci riempi del tuo Santo Spirito e produci in noi un frutto che è una benedizione anche per gli altri. Grazie per la tua fedeltà. Grazie perché possiamo avere fiducia nel fatto che tu sei amorevole, generoso e buono. Ti chiedo di far crescere il frutto della fedeltà in me e che anche altri, di conseguenza, possano esserne benedetti.

DOMANDE

"Molta gente vanta la propria bontà;
ma un uomo fedele chi lo troverà?"

Proverbi 20:6

1. **Quali prove della fedeltà di Dio puoi trovare nella Bibbia? Quale impatto o quale influsso hanno sulla tua definizione di fedeltà? In che modo possiamo riflettere la fedeltà di Dio nella nostra vita quotidiana?**
2. **Ti sei mai vergognato di condividere la tua fede? Se sì, perché pensi che sia tanto difficile?**
3. **Ti sei mai sentito in stallo nella tua vita spirituale? Cosa hai fatto/puoi fare per cambiare le cose? In che modo puoi crescere nella fedeltà nella tua relazione con Dio?**
4. **Quando guardi la tua chiesa (e dentro la tua vita), noti mai una mancanza di coinvolgimento e un eccesso di conformismo? Secondo te perché? Cosa possiamo fare per cambiare le cose?**
5. **C'è una soluzione per l'infedeltà, sia essa spirituale, relazionale, ecc.? Quale sarebbe?**

Sfida personale

FEDELMENTE RESPONSABILE

Create un gruppo WhatsApp/Telegram/Signal/Messenger con le persone con cui stai studiando questo manuale; un gruppo che sia scevro da critiche e giudizi.

Se stai studiando questo manuale per conto tuo, condividi questo argomento con qualcuno e chiedigli di affrontare questa sfida con te.

Usa la chat esclusivamente per condividere le circostanze in cui la tua fedeltà a Dio viene messa alla prova, indipendentemente dal fatto che riesca a rimanere fedele oppure no.

Quando qualcuno condivide nella chat una prova che sta affrontando, tutti i membri del gruppo pregheranno per quella persona e per la situazione che sta vivendo. In questo modo, avrai una rete di persone che ti supporteranno e pregheranno per te ogniqualvolta la tua fede verrà messa alla prova.

Cibo per la mente

"Il più grande bisogno del mondo è il bisogno di uomini [e donne] che non si possono né comprare né vendere; uomini [e donne] che sono leali e onesti fino nell'intimo del loro animo; uomini [e donne] che non hanno paura di chiamare il peccato con il suo vero nome; uomini [e donne] la cui coscienza è fedele al dovere come l'ago magnetico lo è al polo; uomini [e donne] che stanno per la giustizia anche se dovessero crollare i cieli" (Ellen G. White, *Principi di educazione cristiana*, p. 36).

Che genere di persona vuoi essere sulla terra? Nelle tue relazioni interpersonali? Con Dio?

CAPITOLO 7

MANSUETUDINE

TESTO CHIAVE

"MA TU, UOMO DI DIO, FUGGI QUESTE COSE E RICERCA LA GIUSTIZIA, LA PIETÀ, LA FEDE, L'AMORE, LA COSTANZA E LA MANSUETUDINE".

1 TIMOTEO 6:11

PER ROMPERE IL GHIACCIO

QUANTO SEI ASSERTIVO?

L'assertività può essere definita come la capacità che una persona ha di esprimere le proprie emozioni in modo appropriato, senza dimostrare ostilità o aggressività nei confronti dell'altro. Le persone assertive sono in grado di condividere le proprie opinioni e i propri sentimenti – tanto quelli positivi quanto quelli negativi – in modo chiaro ed efficace.

Aggressivo
/ Non apprezza gli altri
/ Non ascolta
/ Impone agli interlocutori il proprio punto di vista

Assertivo
COMUNICAZIONE
/ Ascolto attivo
/ Esprime il proprio punto di vista
/ Onestà e chiarezza

Passivo
/ Accomodante
/ Vuole piacere agli altri a tutti i costi
/ Non assume responsabilità; sono gli altri che devono essere biasimati

Ultimamente, le grandi aziende cercano dirigenti assertivi, diversamente da quanto accadeva in passato, quando venivano privilegiati profili più aggressivi. Come mai, secondo te?

Adesso fai il seguente test per verificare il tuo livello di assertività. Il primo passo è quello di conoscere se stessi!

Test sull'assertività: Puoi scaricare e/o stampare il test al seguente link:
bit.ly/WOP23downloads

L'INASPETTATA GRANDEZZA DELLA MANSUETUDINE

Alla fine degli anni '60, due amici comprarono un cucciolo di leone in un negozio di Londra. Si portarono a casa il piccolo e lo crebbero come se fosse un animale domestico. Gli davano da mangiare e lo portavano a spasso, e il cucciolo si prendeva le loro coccole esattamente come avrebbe fatto un gatto. I ragazzi decisero di chiamarlo Christian. Col passare del tempo, le dimensioni dell'animale cominciarono a diventare un problema, non solo per il posto dove abitavano ma anche per la quantità di cibo necessaria a sfamarlo. I due amici decisero, quindi, di mandarlo in una riserva naturale in Kenya nella speranza che si adattasse al suo habitat naturale.

Alcuni mesi dopo, il direttore della riserva naturale confermò che Christian si era adattato con successo alla sua nuova casa insieme con un branco di leoni. I due amici decisero di recarsi in Kenya per un ultimo saluto e festeggiare l'inizio di una nuova vita per Christian. Erano passati nove mesi dall'ultima volta che avevano visto il leone; il direttore della riserva naturale li preprarò dicendo che Christian non li avrebbe riconosciuti. I due amici decisero di registrare un documentario sul loro incontro col leone. Il documentario è visibile su YouTube.[1]

Le immagini sfocate mostrano due ragazzi degli anni Settanta con capelli lunghi e pantaloni a zampa d'elefante in un parco naturale africano. Si trovano ai piedi di una collina e aspettano di vedere il leone spuntare sopra di loro. I due giovani stanno fermi con lo sguardo rivolto verso l'alto. All'improvviso, fa capolino la testa di un leone. L'animale comincia a scendere con aria diffidente. Nessuno sa come reagirà. I due amici rimangono fermi e iniziano a chiamarlo per nome. Tutto d'un tratto, il leone si mette a correre verso di loro. È impressionante vedere Christian saltare verso i due ragazzi… abbracciarli con le sue enormi zampe e addirittura

"È FACILE ESSERE GENTILI QUANDO LE COSE VANNO BENE O QUANDO MI TROVO ALL'INTERNO DELLA MIA ZONA DI CONFORTO. TUTTAVIA, PER PAOLO, LA GRANDEZZA DI QUESTO FRUTTO RISIEDE NELL'ESSERE IN GRADO DI DARE UNA RISPOSTA INASPETTATAMENTE GENTILE QUANDO CI SI TROVA IN SITUAZIONI STRESSANTI, COME QUANDO UN LEONE ABBRACCIA DUE ESSERI UMANI."

leccargli il viso! La mansueta reazione del leone e il suo docile comportamento sono in netto contrasto con le sue dimensioni e la sua natura potenzialmente pericolosa.

~

Adoro la storia di Christian e la sua docile forza. Penso che sia l'esempio perfetto che ci aiuta a capire il significato di "mansuetudine" di cui parla Paolo quando fa riferimento al frutto dello Spirito.

Vorrei spiegarmi meglio. Nella nostra mente, tendiamo a collegare la mansuetudine a concetti come la debolezza, la sottomissione o la rassegnazione; in altre parole, con comportamenti passivi che facilitano l'aggressività altrui. È come parlare di pecore indifese che hanno bisogno di essere protette perché non sono in grado di affrontare da sole i loro problemi.

Quando Paolo usa la parola greca *prautes* (πραΰτης) per descrivere questa qualità del frutto dello Spirito, però, non si riferisce a quei comportamenti. Per Paolo, la mansuetudine ha più a che fare con la reazione sorprendentemente docile e gentile di un leone che, nei confronti di una persona, si comporta in maniera del tutto diversa da come ci si aspetterebbe a motivo della sua natura.[2]

Il fatto è che il termine *prautes* che Paolo ha scelto è un termine molto ricco e complesso, dal momento che può essere tradotto non solo con mansuetudine, ma anche con docilità, mitezza o, impicitamente, umiltà.

Alla luce di questo insieme di significati derivati dalla parola greca, possiamo ora scomporre le caratteristiche essenziali della mansuetudine nei seguenti punti chiave:

AZIONE: perché una persona possa essere definita mansueta deve necessariamente interagire *attivamente* con l'esterno (è impossibile dimostrare mansuetudine se si è isolati in una stanza). In questo senso, una persona mansueta reagirà in risposta all'ingiustizia, ai conflitti e ai problemi. Esprimerà la propria posizione e la propria disapprovazione, ma lo farà in modo docile, perché è questo il nocciolo della questione. È facile essere gentili quando le cose vanno bene o quando mi trovo all'interno della mia zona di conforto. Tuttavia, per Paolo, la grandezza di questo frutto risiede nell'essere in grado di dare una risposta inaspettatamente gentile quando ci si trova in situazioni stressanti, come quando un leone abbraccia due esseri umani. O come quando Dio fece una promessa ad Agar, la donna incinta che era dovuta scappare di casa per i dissidi che erano nati a causa sua nella famiglia del suo padrone (vd. Genesi 16).

FORZA D'ANIMO: le persone mansuete sono persone *forti*. Rispondere in maniera docile quando si è sotto pressione significa essere capaci di controllare il modo in cui interagiamo con gli altri. In pratica, essere mansueti vuol dire che — anche quando avremmo tutto il diritto di annichilire l'altro — riusciamo comunque a mostrare amore e a superare la tentazione di ferire ulteriormente il prossimo. La grandezza e la forza di questo frutto risiede, appunto, nel rimanere mansueti in situazioni stressanti.

"TUTTAVIA, LA SENTENZA DEL GIUDICE LASCIA TUTTI SENZA PAROLE: IL GIOVANE È CONDANNATO A SVOLGERE SOLO 100 ORE DI SERVIZIO SOCIALE E, IN PARTICOLARE, A INSEGNARE INFORMATICA A UTENTI SENZA REDDITO O CON REDDITO BASSISSIMO."

Ci sono due esempi pratici – uno attuale e uno del passato – utili a descrivere in maniera molto efficace questa docile forza.

Il primo caso ci porta in un tribunale minorile di Granada, in Spagna, dove il giudice Emilio Calatayud sta per leggere la sentenza. Un ragazzo di 16 anni è stato arrestato per aver hackerato il sistema informatico di un'azienda. Verrà probabilmente condannato a scontare la pena con la detenzione in un carcere minorile. Tuttavia, la sentenza del giudice lascia tutti senza parole: il giovane è condannato a svolgere solo 100 ore di servizio sociale e, in particolare, a insegnare informatica a utenti senza reddito o con reddito bassissimo.

Il secondo esempio, lo troviamo nella Bibbia, quando Elia, terrorizzato, chiede aiuto a Dio perché lo stanno cercando per ucciderlo. In questo momento critico, Dio non incontra Elia nel terremoto o nel fuoco o nella tempesta. Il Creatore dell'universo decide, invece, di alleviare la pressione cui era sottoposto Elia rivelandogli il suo piano con un delicato mormorio (1 Re 19).

La forza e il coraggio dei mansueti sta nella capacità di empatizzare con gli altri e di far loro del bene.

VOLONTÀ: la mansuetudine è un frutto che dobbiamo *desiderare* di produrre. Essere gentili in una situazione difficile è una *decisione* che prendiamo e che va probabilmente contro la nostra stessa natura. Le persone mansuete sono consapevoli del fatto che, in situazioni negative, una parola gentile è molto più efficace che alzare la voce. E che, anche se è difficile accettare una critica senza arrabbiarsi, è molto meglio esprimere chiaramente come mi fa sentire quella critica invece di rispondere con parole ancora più feroci. Questa è l'essenza del messaggio di Gesù quando ha confutato la legge del taglione (Matteo 5:28-32) esortando, invece, a fare qualcosa per cambiare drasticamente le cose: rispondere agli attacchi degli altri con amore e mansuetudine. Certo, è una proposta rivoluzionaria, ma gli effetti di una risposta gentile cambierebbero il carattere irascibile della nostra società. Riesci a immaginare un luogo dove la risposta naturale a qualsiasi situazione fosse l'amore?

Se guardiamo queste tre caratteristiche, sembrerebbe che la mansuetudine sia fuori dalla nostra portata. In effetti, la verità è che essa è umanamente impossibile. Nella lettera ai Galati, Paolo annovera questa qualità quale parte del frutto che lo *Spirito produce* nella nostra vita. Lo Spirito Santo è l'unico che può lentamente trasformare le nostre inclinazioni naturali facendoci reagire con mansuetudine.[3]

Ecco perché vorrei aiutarti a riflettere su queste qualità generate dallo Spirito suggerendoti di seguire tre passi:

"LA FORZA E IL CORAGGIO DEI MANSUETI STA NELLA CAPACITÀ DI EMPATIZZARE CON GLI ALTRI E DI FAR LORO DEL BENE."

PRIMO PASSO: *Conosci Gesù.* Secondo la Bibbia, uno dei tratti caratteristici di Gesù è la mansuetudine (vd. Matteo 11:28-30). Perciò, segui Gesù e rifletti il suo carattere.

SECONDO PASSO: Cerca di *mettere in pratica la mansuetudine in tutti gli aspetti della tua vita*, inclusa la relazione che hai con Dio. Questo vuol dire accettare la volontà di Dio e lo stile di vita che lui ci propone. Scoprirai che le sue indicazioni conducono a risultati straordinari.

TERZO PASSO: *Provvedi ai bisogni del prossimo.* Gesù ha fatto una promessa a coloro che mettono da parte il proprio orgoglio e si dedicano all'altro (Matteo 5:5). Anche se questa potrebbe non essere la cosa più popolare da fare, i mansueti (o le persone miti) – al momento giusto – erediteranno la terra.

Sai una cosa? Quando leggo la storia del leone Christian, penso a quanto sarà incredibile poter coccolare tutti gli animali quando saremo nella Nuova Terra. Penso anche a che effetto farà vivere in una comunità dove tutti saranno pieni di amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, *mansuetudine*, autocontrollo (vd. Isaia 65:17-25). Non vedo l'ora di vivere in un posto del genere, un posto dove regna la vera felicità, un posto che è proprio come Dio lo aveva progettato sin dal principio.

Fino ad allora, possiamo sperimentare i benefici che derivano dal coltivare il carattere di Dio in noi grazie all'azione dello Spirito che opera nella nostra vita. Possiamo agire come leoni mansueti, riflettendo la forza d'animo che lo Spirito Santo infonde nella nostra vita.

~

Silvia Palos Ibáñez

è nata a Saragozza (Spagna). Ha studiato al Colegio Adventista Rigel e, successivamente, ha ottenuto una laurea in giurisprudenza. La potrai incontrare nei centri estivi a Entrepeñas o a quelli dell'associazione AEGUAE. C'è una cosa che si prefigge ancora di fare nella sua vita: prender parte a un progetto missionario in un Paese straniero con suo marito Pep.

PREGHIERA DEL GIORNO

CARO PADRE CELESTE, DESIDERO CHE TU FACCIA PARTE DELLA MIA VITA. VOGLIO CHE TUTTE LE MIE REAZIONI SIANO ISPIRATE DA TE IN MODO CHE SIANO UN RIFLESSO DELLA TUA MANSUETUDINE E DEL TUO AMORE. PREGO PERCHÉ CHI MI STA ATTORNO POSSA CONOSCERTI A MOTIVO DELLA MANSUETUDINE CHE VEDRANNO MANIFESTARSI NELLA MIA VITA.

DOMANDE

"[GESÙ PRESE A DIRE]... 'VENITE A ME, VOI TUTTI CHE SIETE AFFATICATI E OPPRESSI, E IO VI DARÒ RIPOSO. PRENDETE SU DI VOI IL MIO GIOGO E IMPARATE DA ME, PERCHÉ IO SONO MANSUETO E UMILE DI CUORE; E VOI TROVERETE RIPOSO ALLE ANIME VOSTRE; POICHÉ IL MIO GIOGO È DOLCE E IL MIO CARICO È LEGGERO'"

Matteo 11:28-30

1. **Ricordi qualche situazione in cui Gesù ha agito fermamente pur rimanendo umile e mansueto? Descrivila.**
2. **Hai mai vissuto una situazione stressante in cui una risposta mansueta ti ha trasmesso una sensazione di pace? Che esperienza è stata?**
3. **Perché pensi che Gesù ci chieda di rinunciare alla violenza nelle nostre relazioni interpersonali?**
4. **Nella vita di tutti i giorni, cos'è che ti fa sentire stressato e ansioso? In che modo un approccio più calmo, mansueto e umile aiuterebbe in situazioni del genere?**

SFIDA PERSONALE

SFIDA 1: PREMIO NOBEL PER... LA MANSUETUDINE

Il premio Nobel è un riconoscimento internazionale conferito ogni anno a persone o istituzioni che si sono distinte per una ricerca, una scoperta o il contributo dato all'umanità l'anno precedente o nel corso della propria attività. Le attuali categorie per le quali si può essere insigniti del premio sono la fisica, la chimica, la medicina, la letteratura, la pace e, dal 1969, l'economia.

1. Se esistesse il premio Nobel per la mansuetudine (come nuova categoria), quali sarebbero i requisiti per vincerlo?
2. Se dovessi scegliere una persona (del passato o ancora vivente) da candidare per questa categoria, chi sarebbe e perché?
3. E se fossi tu il candidato? Su quali aspetti della tua vita quotidiana dovresti lavorare per soddisfare i requisiti definiti nella prima parte di questa sfida? Ora pensa a quale può essere un modo pratico per migliorare quegli aspetti:

Questo è il tuo piano d'azione. Mettilo in pratica AL PIÚ PRESTO!

SFIDA 2: AUTOVALUTAZIONE

Leggi 2 Timoteo 2:24, 25. In questi versetti, Paolo ci esorta a essere mansueti e gentili quando nascono dei conflitti, cosa che produrrà effetti molto positivi. In questi versetti troviamo anche l'ingrediente principale per coltivare con successo questa qualità: *avere una relazione con Dio*. Qui sotto trovi una tabella che puoi usare quando devi affrontare una situazione difficile. Sono semplicemente linee guida, ma possono esserti molto utili per mettere in pratica questi versetti e per una tua autovalutazione. Ti possono aiutare 1) a capire che atteggiamento hai quando ti trovi di fronte a una difficoltà, e 2) a essere consapevole dei momenti in cui Dio ti è stato vicino e ti ha aiutato a reagire in un modo migliore.

PROBLEMA Descrivi il tipo di conflitto o la situazione problematica	**EMOZIONI** Che emozioni provo quando ho a che fare con questo problema?	**CAUSA** Perché questa situazione mi genera stress?
PREGHIERA Sotto quale prospettiva mi fanno vedere questa situazione Dio e i suoi insegnamenti?	**SOLUZIONI** Quali soluzioni posso mettere in atto personalmente per migliorare la situazione?	**RISULTATI** Come ho percepito l'aiuto di Dio in questa situazione?

CIBO PER LA MENTE

"Gesù riusciva a dire la verità con molta audacia e ad affrontare le persone con grande forza. I Vangeli ne offrono innumerevoli esempi e illustrazioni. Ma la sua maggior forza si manifestava nella mansuetudine. Gesù non diventava aggressivo o bellicoso quando i suoi nemici cercavano di fargli fare passi falsi e neppure quando lo accusavano ingiustamente. Gesù non denigrava e non prevaricava sugli altri, e dedicava del tempo a coloro che il resto della società, *invece*, denigrava, sminuiva e rifiutava"[4] (Christopher J. H. Wright).

L'inaspettata grandezza della mansuetudine è quella di riflettere il carattere di Dio nel modo in cui rispondiamo quando interagiamo con gli altri; è reagire in modo gentile e mansueto, esattamente come faceva Gesù.

Come puoi essere parte di questa rivoluzione della mansuetudine?

CAPITOLO 8

AUTO-CONTROLLO

TESTO CHIAVE

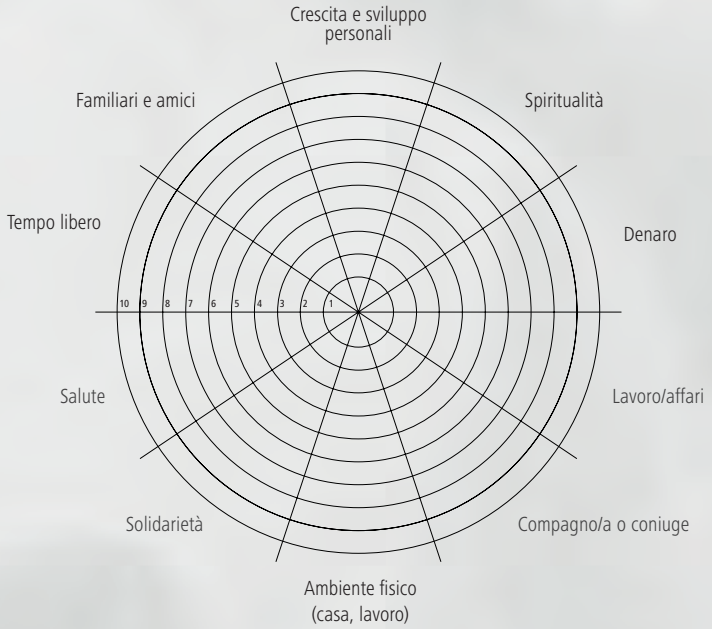
"ORA, CHIUNQUE COMPETE NELLE GARE SI AUTO-CONTROLLA IN OGNI COSA; E QUEI TALI FANNO CIÒ PER RICEVERE UNA CORONA CORRUTTIBILE, MA NOI DOBBIAMO FARLO PER RICEVERNE UNA INCORRUTTIBILE"

1 CORINZI 9:25 (NUOVA DIODATI)

PER ROMPERE IL GHIACCIO

IL MIO IO È SOTTO CONTROLLO?

Prenditi qualche minuto per fotografare il livello di autocontrollo che riesci a esercitare in varie aree della tua vita riempiendo il grafico sottostante:



Domande per la riflessione:

1. In quali aree della tua vita ti è più difficile esercitare autocontrollo? Perché?
2. Confronta le tue risposte con quelle dei tuoi amici. Come potete aiutarvi e sostenervi a vicenda? Come potete diventare responsabili l'uno per l'altro?
3. Quali strategie hai usato per affrontare una situazione in cui hai messo in atto l'autocontrollo?
4. Perché è più facile dire agli altri come dovrebbero comportarsi in determinate situazioni piuttosto che guardare se stessi?

Se l'attività viene svolta in gruppo, usate il link sottostante per una seconda attività.
bit.ly/WOP23downloads

UN PROCESSO IN CORSO

Ho incontrato Pedro verso la fine dell'estate del 2010, la prima volta che andavo in chiesa. L'incontro con questo ragazzo, mio coetaneo, avrebbe dato una svolta alla mia vita e al mio modo di agire.

Forse fu solo una "coincidenza", ma ci trovammo a lavorare insieme in una piccola impresa edile. Nel periodo in cui ci siamo frequentati ci sono stati vari momenti in cui sono rimasto profondamente stupito del modo in cui Pedro reagiva (o non reagiva) in situazioni in cui io avrei perso la calma e anche le staffe.

Pedro frequentava la chiesa da otto anni. Il suo autocontrollo produceva in lui una calma e una serenità che desideravo avere anche io. Avevo letto molto sulla disciplina dell'io e sull'autocontrollo da un punto di vista buddista, taoista e filosofico. Spesso mi chiedevo: "Come ha fatto Pedro a diventare così? Qual è il suo segreto?". Non avevo mai sentito dire che l'autocontrollo — nella prospettiva biblica — è una qualità che lo Spirito produce in te.

Col passare del tempo, la nostra amicizia è cresciuta. Man mano che lo conoscevo meglio, ho capito che il suo autocontrollo era il risultato di una vita vissuta in connessione con lo Spirito Santo per almeno 16 ore al giorno; era la conseguenza di un costante e onesto dialogo fra lui e Dio.

Durante una delle nostre conversazioni mi confessò di aver avuto, in passato, una tempra terribile: non era molto tollerante, era decisamente impaziente e, quando si trovava di fronte a un problema, reagiva in maniera anche violenta. Tuttavia, quando incontrò Gesù, cominciò a mettere in discussione tante cose. Invece di reagire alle circo-

stanze, la sua relazione con Dio lo aiutava ad autoregolarsi prima di perdere il controllo o di lasciare a briglia sciolta sentimenti ed emozioni.

Dal momento che era sicuro al 100% che lo Spirito Santo fosse con lui in ogni istante, ogni volta che doveva affrontare un problema, una situazione critica o una tentazione, invece di raccontare a Dio cosa stava succedendo come se Lui fosse distante e non sapese nulla in proposito, si metteva letteralmente a parlare con il Padre celeste, facendogli domande specifiche, come per esempio: "Cosa sto provando (o non provando)? Che opzioni ho? Come posso affrontare la situazione? Qual è il modo migliore per agire o reagire? È proprio necessario?".

Nel corso delle mie innumerevoli conversazioni con Pedro, ho compreso che l'autocontrollo in quanto frutto dello Spirito non richiede di negare i propri sentimenti, i propri istinti, i propri desideri e aneliti. E non implica nemmeno assumere un atteggiamento passivo e indifferente verso le circostanze e le persone che ci condizionano o che ci irritano. Esso è, piuttosto, un processo in cui noi prendiamo prima di tutto nota di ciò che sta accadendo dentro di noi e, in secondo luogo, dopo una rapida analisi della realtà (tanto quella interiore quanto quella esterna), affrontiamo la questione con *spirito di preghiera* ponendo le domande che ho appena menzionato.

L'autocontrollo è essenziale per non perdere la libertà che Dio ci dà (Galati 5:1-13). È forse addirittura l'ingrediente che ci permette di coltivare e di mantenere il resto del frutto (amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine) in tutti gli ambiti della nostra vita. In altre parole, l'autocontrollo ti sarà di beneficio sia nel contesto spirituale sia in quello secolare; nella vita privata e in quella pubblica; nei tuoi studi, sul lavoro e nello sport; con i tuoi amici e familiari, e nelle tue relazioni.

Sono sicuro che tu abbia familiarità col pensiero di Paolo quando dice che "molti credono e sostengono di poter fare ciò che vogliono, e questo può anche essere vero. Tuttavia, voglio dire una cosa importante e cioè che, se anche fosse così, se anche potessi fare tutto ciò che voglio, non sarebbe necessariamente un bene. Pertanto, non lascerò che le circostanze abbiano il controllo su di me" (parafrasi di 1 Corinzi 10:23). Ogni tratto del carattere è forgiato dalla ripetizione di un singolo comportamento una, due, dieci volte… finché non diventa un'abitudine. È così che si forma (o deforma) il carattere; questo, a sua volta, determinerà il modo in cui reagiamo nelle varie circostanze e di fronte agli ostacoli.

Ci sono situazioni in cui la cosa più facile è quella di perdere la calma, arrabbiarsi e, infine, esplodere, urlare, insultare, offendere, imprecare o anche peggio. Ma io mi chiedo: ne vale la pena? Se ti sei già trovato in una situazione del genere, come ti sei sentito dopo?

Un'altra cosa che può succedere è che tu ti ponga un obbiettivo solo per scoprire di non riuscire a realizzarlo perché non hai autocontrollo. In che modo potresti uscire da questo circolo vizioso per realizzare ciò che davvero desideri? (vd. Romani 7:19-25.)

È importante ricordare che, nonostante gli errori passati, quando disponi il tuo cuore alla cura del frutto dello Spirito come leggiamo in Galati 5, non parti mai da zero. L'esperienza che fai oggi è più grande di quella che hai fatto ieri, e puoi sempre fare progressi. Ti esorto a non gettare la spugna perché il frutto cresce e matura poco alla volta.

Arrivati a questo punto, vorrei condividere con te alcuni suggerimenti che mi hanno aiutato a conquistare l'autocontrollo, ma che possono essere applicati anche per il resto delle qualità che formano il frutto dello Spirito:

"CI SONO SITUAZIONI IN CUI LA COSA PIÙ FACILE È QUELLA DI PERDERE LA CALMA, ARRABBIARSI E, INFINE, ESPLODERE, URLARE, INSULTARE, OFFENDERE, IMPRECARE O ANCHE PEGGIO."

"NON PARTI MAI DA ZERO. L'ESPERIENZA CHE FAI OGGI È PIÙ GRANDE DI QUELLA CHE HAI FATTO IERI, E PUOI SEMPRE FARE PROGRESSI."

1. CHIARISCITI LE IDEE SU CIÒ CHE VUOI, SU CIÒ CHE NON VUOI E PERCHÉ.

Spesso parlo con le persone dei loro problemi e delle conseguenze delle loro scelte. Il più delle volte, avrebbero potuto evitare molte conseguenze se solo si fossero prese qualche minuto per riflettere su ciò che *non* volevano nella loro vita.

Uno dei motivi per cui perdiamo la pazienza e non riusciamo a esercitare l'autocontrollo è che non siamo sicuri o non abbiamo ben chiaro in mente ciò che *vogliamo*, ciò che *non vogliamo* e *perché*.

Se qualcuno ci chiedesse: "Cosa vuoi dalla vita?", forse molti di noi (soprattutto i più giovani), dopo qualche istante di silenzio, risponderebbero: "Non ne ho idea". Ci sono momenti nella vita in cui non sai bene cosa vuoi; trovo utile, quindi, porre la domanda nella prospettiva opposta: "Cosa *non* vuoi?". Questo esercizio ci permette di abbozzare un'idea di ciò che invece *vogliamo*.

2. PRENDI UNA DECISIONE E SEGUILA.

Una volta che ti sarai chiarito le idee sul cosa (cosa vuoi davvero) e sul perché,[1] è importante non rimuginarci sopra. Ovviamente fa parte della nostra natura nutrire qualche dubbio su certe decisioni prese. Il punto, però, è mettere da parte il dubbio per concentrarsi sul fulcro della questione. Ti consiglio vivamente di leggere Giacomo 1:6-8: "Ma la chieda con fede, senza dubitare; perché chi dubita è simile a un'onda del mare, agitata dal vento e spinta qua e là. Un tale uomo non pensi di ricevere qualcosa dal Signore, perché è di animo doppio, instabile in tutte le sue vie".

3. FAI UN PASSETTO ALLA VOLTA.

Lo sviluppo dell'autocontrollo è una corsa di resistenza (vd. 1 Corinzi 9:25). Quando un progetto è molto complesso, potrebbe sembrarti oneroso e potresti sentirti paralizzato entro i primi 100 mt.

Dividi il tuo obiettivo in passi più piccoli. La cosa bella della vita è che, in un certo qual senso, ogni cosa è interconnessa. Quando Gesù parlava di onestà, spiegava che essere fedeli nelle piccole cose è il primo passo per essere fedeli nelle grandi (vd. Matteo 25:23).

Stabilisci delle routine che ti facciano avvicinare al tuo obiettivo un passo alla volta.

NOTA: Se stai combattendo contro droghe, alcol, sesso o pornografia, ti consiglio di cercare aiuto da qualcuno che ti possa capire e sostenere. Nella chiesa, ci sono molte persone che sono pronte e desiderose di aiutarti.

4. IMPARA A GUARDARE IL LATO POSITIVO.

Anche una sola goccia di inchiostro è sufficiente per macchiare un bicchiere d'acqua. Analogamente, anche un solo pensiero può cambiare il tuo atteggiamento verso qualcosa, tanto in positivo quanto in negativo. È importante che tu capisca e ti convinca che i cambiamenti o gli obbiettivi che ti sei posto non sono una punizione. Concentrati sui benefici, se questi migliorano la tua relazione con Dio, la tua autostima, la tua salute, la conoscenza, la crescita, il benessere, ecc.

Evita di fare affermazioni assolute su questioni che non sono cruciali dal punto di vista biblico. Giusto per farti un esempio, se hai deciso di seguire una determinata dieta o di smettere di bere determinate bevande, non crearti inutili motivi di stress dicendo: "Non tornerò MAI indietro…". Potresti metterla giù in maniera più positiva, come per esempio: "Oggi sostituirò… con…". Questi piccoli trucchi linguistici saranno molto utili nell'affrontare pensieri negativi o la pressione dei nostri pari.

5. PRÉMIATI PER I RISULTATI RAGGIUNTI.

Un'altra cosa che ti suggerisco di fare è quella di premiarti per i risultati raggiunti. Ogni volta che lo fai, il tuo cervello genera emozioni positive perché crea una "memoria" del fatto che i tuoi sforzi sfociano in una ricompensa. Ovviamente, questa ricompensa dovrebbe essere positiva e volta al tuo bene (anche agli occhi di Dio, cfr. 1 Corinzi 10:31).

6. PRENDI UN IMPEGNO.

Sai qual è la differenza fra impegno e dovere? L'impegno viene da dentro, è qualcosa di cui ci facciamo carico volontariamente. Il dovere, invece, è imposto dall'esterno. Ciò che è interessante di tutto questo è che Dio non si vuole imporre a noi. Il suo Regno su questa terra inizia dentro ciascuno di noi, nella nostra mente e nei nostri cuori. Ma questo Regno è possibile solo quando prendi un impegno con te stesso, con i tuoi simili e con Dio.

Vorrei concludere con un pensiero finale sul suo Regno. Per come la vedo io, ogni attributo del Frutto che Paolo presenta è un attributo del Regno di Dio (vd. Matteo 5 e 6). La lista che Paolo fa in Galati 5:22, 23 non è un assortimento da cui poter scegliere solo qualche elemento, ma è lì perché – dopo aver aperto le porte e accolto lo Spirito Santo nella nostra mente e nel nostro cuore – il frutto dello Spirito possa crescere in noi e sprigionarsi verso l'esterno, dalla nostra vita a quella degli altri.

~

Dante Herrmann

cammina con e per Dio da circa 13 anni. Nel suo percorso di vita ha accanto la sua cara moglie Raquel e i figli Lucas e Aarón. Ama il vangelo e il Regno di Dio. È uno scout, un pastore e un teologo.

"LA LISTA CHE PAOLO FA IN GALATI 5:22, 23 NON È UN ASSORTIMENTO DA CUI POTER SCEGLIERE SOLO QUALCHE ELEMENTO, MA È LÌ PERCHÉ – DOPO AVER APERTO LE PORTE E ACCOLTO LO SPIRITO SANTO NELLA NOSTRA MENTE E NEL NOSTRO CUORE – IL FRUTTO DELLO SPIRITO POSSA CRESCERE IN NOI."

PREGHIERA DEL GIORNO

Ti lodiamo, Dio, perché ci dai tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere bene. Aiutaci quotidianamente per vedere e capire in che ambito della nostra vita abbiamo bisogno di esercitare autocontrollo. Grazie perché il tuo Santo Spirito è con noi e ci aiuta a sviluppare l'autocontrollo. Ecco perché decidiamo di aprire il nostro cuore e la nostra mente a te, in modo da poter sentire la tua voce ed esercitare l'autocontrollo nei vari aspetti della nostra vita.

DOMANDE

"OGNI COSA È LECITA, MA NON OGNI COSA È UTILE; OGNI COSA È LECITA, MA NON OGNI COSA EDIFICA"

1 Corinzi 10:23

Rispondi alle seguenti domande tenendo in considerazione la realtà in cui vivi (il tuo contesto, la tua sfera di influenza, i tuoi amici) e il testo chiave dell'argomento di oggi:

1. **Nella prospettiva del testo letto e in relazione allo stile di vita cristiano, secondo te perché l'autocontrollo è necessario?**
2. **Cosa pensi sia giusto fare (o smettere di fare) per essere pronti alle diverse circostanze e situazioni che ci si presentano nella vita?**
3. **In base alla tua esperienza personale, quali situazioni difficili ti vengono in mente riguardo allo sviluppo dell'autocontrollo?**
4. **Quale dei punti suggeriti nel testo per l'esercizio dell'autocontrollo ti ha colpito maggiormente e perché?**

CIBO PER LA MENTE

L'IMPEGNO È FONDAMENTALE

"L'impegno è ciò che trasforma una promessa in dato di fatto; è la parola che parla coraggiosamente delle nostre intenzioni; è l'azione che parla più forte delle nostre parole; è riuscire a trovare il tempo quando di tempo non ce n'è; è riuscire a mantenere una promessa persino quando le cose son difficili; è la sostanza che forgia il carattere giusto per cambiare le cose; è la vittoria quotidiana dell'integrità sullo scetticismo. Prendere e mantenere un impegno è l'essenza della proattività"[2] (Shearson Lehman, citato in Cris Moltó).

L'educazione all'autocontrollo — e al frutto dello Spirito nella sua interezza — richiede un impegno da parte nostra. Sta a noi scegliere di seguire Dio e di aprire il nostro cuore in modo che lo Spirito possa vivere in noi e trasformarci dall'interno. Che impegno vuoi prendere con Gesù, oggi, per coltivare il frutto dello Spirito dentro di te?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

"L'IMPEGNO È CIÒ CHE TRASFORMA UNA PROMESSA IN DATO DI FATTO."

LETTURE E RISORSE SUPPLEMENTARI

- G.M. Sarti, *La fiamma e lo Spirito,* Edizioni ADV
- D. Mozzato, *Siate ricolmi di Spirito Santo,* Edizioni ADV
- R. Rice, *Fede, stile di vita, appartenenza,* Edizioni ADV
- G.F. Williams, *Come essere ripieni dello Spirito Santo,* Edizioni ADV - I.A.D.E
- Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Copeland, Gloria. (2021). *Walking in the Fruit of the Spirit: Releasing the Nature and Power of God in Your Life.* Shippensburg, PA: Harrison House Publishers.
- Offner, Hazel et. al. (2013). *A Deeper Look at the Fruit of the Spirit: Nine Sessions for Groups and Individuals.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Rodríguez, Ángel Manuel. (Ed.) (2022). *Andrews Bible Commentary: New Testament.* Berrien Springs, MI: Andrews University Press.
- McKnight, Scot. (1995). *The NIV Application Commentary: Galatians.* Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Watch the "Grasping Galatians" series by David Ascherick and Ty Gibson on Storyline's YouTube channel *bit.ly/GraspingGalatians*

SFIDA PERSONALE

RIVESTITI DEL FRUTTO DELLO SPIRITO

Come sfida finale, suggerisco un'attività che si basa su ciò che Paolo afferma in Efesini 4:22-24: "Avete imparato per quanto concerne la vostra condotta di prima a spogliarvi del vecchio uomo che si corrompe seguendo le passioni ingannatrici; a essere invece rinnovati nello spirito della vostra mente e a *rivestire* l'uomo nuovo che è creato a immagine di Dio nella giustizia e nella santità che procedono dalla verità" (corsivo nostro).

Se vogliamo essere discepoli di Gesù, non è sufficiente essere «giusti e santi» solo uno o due giorni a settimana oppure quando incontro i miei amici "della chiesa". Così come ti vesti tutti i giorni, in questa sfida ti incoraggio a "rivestirti" anche dello Spirito Santo tutti i giorni.

Puoi svolgere questa attività in un giorno o in tre (un giorno per ciascuna sezione). La cosa più importante è che tu affronti la cosa con *spirito di preghiera* e *mente onesta*, chiedendo a Dio di aiutarti nel corso dell'esperienza.

CHE VESTITI SPIRITUALI STAI INDOSSANDO?

Forse, relativamente alla tua attuale condizione spirituale, identifichi il tuo *look* con uno dei seguenti? Indossa gli occhiali del frutto dello Spirito e rifletti su quali abiti spirituali stai indossando.

"INDOSSA GLI OCCHIALI DEL FRUTTO DELLO SPIRITO E RIFLETTI SU QUALI ABITI SPIRITUALI STAI INDOSSANDO."

IL *LOOK* DEL CARCERATO

Hai indossato una divisa a righe come se fossi prigioniero di abitudini superflue o addirittura nocive che ti hanno tenuto troppo a lungo imbrigliato in un indesiderato circolo vizioso? Ti senti schiavo delle circostanze? Descrivi il tuo *look* da carcerato. Cosa impedisce al frutto dello Spirito di crescere in te?

IL *LOOK* DEL DUBBIOSO

Ricordi momenti in cui ti sei cambiato una, due o addirittura tre volte senza trovare nulla che ti piacesse addosso? Quali "vestiti" stai indossando ultimamente — che sono contrari al frutto dello Spirito — e che ti lasciano insoddisfatto o dubbioso?

IL *LOOK* SCOMODO

Immagina di indossare un paio di jeans troppo stretti. Possono essere molto scomodi, soprattutto all'inizio. Forsi ti trovi in una situazione in cui indossare i "nuovi jeans" del frutto dello Spirito potrebbe sembrarti scomodo o alienante perché esigerebbe il cambiamento di alcune cose nella tua vita. Tuttavia, a lungo andare, la cosa più desiderabile è che quei jeans si ammorbidissero e si adattassero alla tua figura come conseguenza dell'azione dello Spirito Santo nel tuo cuore. In che modo indossare i "nuovi jeans" dello Spirito ti può far sentire scomodo? Quei jeans stretti rappresentano qualcos'altro per te?

In che modo puoi praticare l'autocontrollo in modo che, col tempo, tu possa camminare "senza sentire fastidio" nei "nuovi jeans" dello Spirito Santo?

_____

_____

_____

IL *LOOK* INSPERABILE

Una volta o l'altra ti sarà capitato di prendere in prestito dei vestiti da qualcuno. A seconda della situazione, può essere stata una cosa positiva o negativa per te. Quando prendi in prestito dei vestiti da qualcuno, non hai voce in capitolo quanto al colore, allo stile o alla taglia. Puoi semplicemente indossarli perché ne hai bisogno in un dato momento. Spiritualmente parlando, forse stai indossando dei "vestiti presi in prestito" che, in fondo in fondo, non senti propriamente come tuoi perché non rappresentano esattamente ciò che vuoi essere (per esempio, la gelosia, la vita mondana, le cattive abitudini, l'alcol, le relazioni tossiche, la rabbia, l'egoismo, ecc.). Quali sono i "vestiti che hai preso in prestito" che vorresti rendere al legittimo "proprietario"?

_____

_____

_____

IL *LOOK* IDEALE

Ricordi di aver mai indossato un vestito di cui non potresti mai disfarti? Un vestito che sembra esserti stato cucito addosso. Gesù ci dice che l'abito perfetto per noi è il frutto dello Spirito. In quale momento specifico senti di indossare il *look* ideale nella tua vita spirituale, in rapporto al frutto dello Spirito?

_____

_____

_____

IL MIO ATTUALE **LOOK** CONTRO IL MIO **LOOK** IDEALE

Usa lo spazio sottostante per disegnare, in chiave spirituale, il tuo attuale *look*. Può essere un mix dei vari look che ho descritto sopra oppure il frutto di una tua idea originale. È di vitale importanza che, nello svolgere questa attività, tu sia onesto con te stesso. Ricorda anche di scrivere cosa rappresenta per te ciascun capo di abbigliamento (per esempio: maglietta a strisce – rappresenta la mia sensazione di essere un fallimento nella mia relazione con Dio perché non mi ritengo fedele a lui; un guanto blu — rappresenta la mia reticenza a darmi completamente a Gesù, la mia mancanza di fede; una cintura dorata – rappresenta un frutto che invece vedo nella mia vita: la pace, io sento di avere pace anche nel mezzo di una tempesta).

Sulla parte destra, disegna il tuo *look* ideale, concentrandoti sui nove attributi, o caratteristiche, del frutto dello Spirito (amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo) che abbiamo studiato insieme in queste pagine (per esempio: gonna con un cuore stampato – rappresenta il mio desiderio di coltivare ulteriormente il frutto dell'amore; voglio amare nello stesso modo in cui Dio ama me).

Il mio attuale **look**

Il mio **look** spirituale ideale

ALLA RICERCA DEL **LOOK** IDEALE

Ora è arrivato il momento di passare alla parte pratica di questa sfida conclusiva. Probabilmente hai scoperto che non stai indossando il tuo *look* ideale nella tua vita spirituale. Come puoi acquisire il *look* del frutto dello Spirito? Il mio suggerimento è quello di seguire i sei passaggi che abbiamo visto nel capitolo 8:

1. **Chiarisciti le idee su ciò che vuoi, su ciò che non vuoi e perché.** Che tipo di persona vuoi essere/non essere?

   Voglio essere _____

   _____

   Non voglio essere _____

   _____

2. **Prendi una decisione e seguila.** Che decisione senti di dover prendere in questo momento?

   _____

   _____

   _____

3. **Fai un passetto alla volta.** Che passi specifici devi intraprendere per arrivare a indossare il tuo *look* ideale?

   _____

   _____

   _____

4. **Impara a guardare il lato positivo.** Come reagirai quando qualcosa va storto sul tuo percorso? Come esprimerai il tuo proposito in modo positivo?

   _____

   _____

   _____

5. **Prémiati per i risultati raggiunti.** Come celebrerai il fatto di essere riuscito a indossare gli abiti ideali del frutto dello Spirito?

   _____

   _____

   _____

6. **Prendi un impegno.** Indossare i vestiti del frutto dello Spirito richiede un impegno costante; è un processo in continua evoluzione. Qual è il prossimo capo d'abbigliamento che vuoi indossare in modo che il frutto dello Spirito possa continuare a crescere in te?

   _____

   _____

   _____

NOTE

INTRODUZIONE

1 McKnight, Scot. (1995). "Galatians 5:1–12", *The NIV Application Commentary: Galatians.* Kindle edition.
2 Christopher J. H. Wright. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness, Downers Grove,* Illinois: InterVarsity Press, p. 155.
3 *Cultivating the Fruit of the Spirit,* p. 164.

CAPITOLO 2 / GIOIA

1 https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david
2 Willard, Dallas. (2009). "What Jesus Knew: Our God-bathed World." *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God.* London: Harper Collins e-books.

CAPITOLO 3 / PACE

1 Per uno studio sui concetti di rettitudine e giustizia [o misericordia, NdT] cui facciamo riferimento qui, rimandiamo al manuale della settimana di preghiera dei giovani del 2022, *Al Signore appartiene la Terra: chiamati a prenderci cura del creato*, capitolo 2. Disponibile in 12 lingue. Scaricabile al link https://icor.church/resources.

CAPITOLO 4 / PAZIENZA

1 Nouwen, Henri J. M. (2019). *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety.* New York: Convergent, p. 9.
2 Bonhoeffer, Dietrich. (1953). *). Resistenza e resa. Lettere e scritti dal carcere.* Edizioni Paoline Srl, Cinisello Balsamo, pp. 463,464.

CAPITOLO 5 / BENEVOLENZA E BONTÀ

1 Dutton, J.E. and Worline, M.C. (2017). *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations.* Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.

CAPITOLO 7 / MANSUETUDINE

1 *Christian the Lion.* See on YouTube: https://bit.ly/Christianthelion
2 Adattato dal Commentario biblico avventista su Matteo 5:5.
3 Adattato dal Commentario biblico avventista su Galati 5:22.
4 Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press, p. 133.

CAPITOLO 8 / AUTOCONTROLLO

1 Cfr. il manuale della Settimana di preghiera dei giovani del 2022, *Al Signore appartiene la Terra: chiamati a prenderci cura del creato*, capitolo 5, per approfondire l'importanza di definire il nostro cosa e il nostro perché. Disponibile in 12 lingue. Scaricabile al link https://icor.church/resources.
2 Moltó, Cris. (2014). *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida.* Barcelona: Amat Editorial, p. 120.

ORA, IL SIGNORE È LO SPIRITO; E DOVE C'È LO SPIRITO DEL SIGNORE C'È LIBERTÀ. E NOI TUTTI, A VISO SCOPERTO, CONTEMPLANDO COME IN UNO SPECCHIO LA GLORIA DEL SIGNORE, SIAMO TRASFORMATI NELLA SUA STESSA IMMAGINE, DI GLORIA IN GLORIA, SECONDO L'AZIONE DEL SIGNORE, CHE È LO SPIRITO.

2 CORINZI 3:17, 18

Il frutto dello Spirito. Guida pratica allo studio

Title of the original: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide
© 2023 Dipartimento dei giovani della Divisione Inter-europea
della Chiesa cristiana avventista del 7° giorno
Schosshaldenstrasse, 17
3006, Berna
Svizzera

youth@eud.adventist.org

GRAFICA
Simon Eitzenberger, @desim_design

LAYOUT
Alexandra Mora e Isaac Chía

IMMAGINI
shutterstock.com, unsplash.com

Si raccomanda l'uso di questa risorsa per la Settimana di preghiera dei giovani del 2023.

1ª edizione 2023
Stampato in Italia

DIRETTORE DEI GIOVANI DELLA DIVISIONE
Jonatán Tejel

EDITORE E PROJECT MANAGER
Alexandra Mora

AUTORI
Melody Mason, Laia Burgos-Amaya, Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík, Karen Holford, Narcis Dragomir, Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

ENGLISH TRANSLATION
Alexandra Mora (capitoli 6, 7 e 8)

TRADUZIONE DALL'INGLESE
Sara Minò

CORRETTORE DELLE BOZZE:
Alan Codovilli

Se non diversamente specificato, le citazioni bibliche sono tratte dalla versione Nuova Riveduta. Copyright © 2006 Società Biblica di Ginevra. Utilizzata previa autorizzazione. Tutti i diritti riservati.

Si consente la stampa di questo materiale solo per uso locale nelle chiese, all'interno dei gruppi giovani e per altre attività comunitarie educative. I contenuti, tuttavia, non possono essere riprodotti in alcun'altra forma senza il consenso scritto dell'editore e non possono, in alcun modo, essere modificati. Tutti i diritti riservati.

Se ci guardiamo attorno, vediamo un mondo schiavo delle opere della carne. Egoismo. Rabbia. Risentimento. Invidia. Gelosia. Ansia. Odio… Abbiamo un urgente bisogno di essere liberati dal vincolo delle tenebre e tornare alla luce del frutto dello Spirito. Abbiamo bisogno di trovare Cristo e sentirci veramente liberi. Di vivere un'esistenza fruttuosa piena di amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo. Se ogni singolo individuo fosse terreno fertile per lo Spirito, il mondo sarebbe diverso. E se questa trasformazione iniziasse da te? Saresti suolo fertile per il frutto dello Spirito?

Gli otto capitoli di questo manuale ti aiuteranno a esplorare le nove "parti" del frutto dello Spirito. Questo percorso potrebbe cambiarti la vita, ma tutto dipende da te.

Chiesa Cristiana Avventista
del Settimo Giorno
DIVISIONE INTER-EUROPEA

Dipartimento della gioventù
Divisione Inter-europea della Chiesa cristiana avventista del 7° giorno
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Berna, Svizzera