

Giuseppe Martelli

La padronanza di sè,

frutto dello Spirito Santo

Tivoli, luglio 1995

2^ edizione : Roma, aprile – agosto 2004

INDICE SOMMARIO

PREMESSE	3
DEFINIZIONI E SINONIMI	3
I TERMINI GRECI DEL NUOVO TESTAMENTO	4
CONSIDERAZIONI E BRANI PRELIMINARI	5
NEL SONNO	7
A CHE COSA SERVE	7
L'ESEMPIO DI GESÙ	7
APPLICAZIONI	9
NEL CIBO E NELLE BEVANDE	10
L'INSEGNAMENTO BIBLICO	10
L'ESEMPIO DI GESÙ	11
L'INSEGNAMENTO DI PAOLO	12
APPLICAZIONI	14
NEL SESSO	15
L'INSEGNAMENTO BIBLICO	15
ALCUNI BRANI PAOLINI	15
APPLICAZIONI	18
NEL TENORE DI VITA	19
IL COMPORTAMENTO IN GENERALE	19
L'ESEMPIO DELL'APOSTOLO PAOLO	20
LA DONNA CRISTIANA	21
APPLICAZIONI	22
CONCLUSIONI	24
PER CHI È QUESTO STUDIO	24
ALCUNI SUGGERIMENTI FINALI	27

PREMESSE

Il tema della padronanza di sé (detta comunemente "autocontrollo") non è molto frequente nelle predicazioni domenicali, e non è facile trovare un'adeguata bibliografia su quest'argomento. Malgrado ciò, e forse anche a motivo di ciò, abbiamo pensato di affrontare questo tema alla luce della Parola di Dio¹, consci della necessità di avere un chiaro orientamento biblico anche su quest'aspetto della vita di santificazione del credente in Cristo.

Dal momento che la materia al nostro esame presenta una certa complessità, in questo primo capitolo ci dedicheremo ad alcune premesse, necessarie al fine di inquadrare l'argomento ed impostarne la successiva trattazione.

Definizioni e sinonimi

La padronanza di sé non è un concetto nè una pratica in voga al giorno d'oggi, sia nella società che nella chiesa. Nel mondo che ci circonda siamo pesantemente condizionati dall'individualismo, dal materialismo e dall'edonismo, ovvero da tutto ciò che normalmente viene chiamato "egoismo" e che la Bibbia denomina anche "peccato". Il problema è che anche nelle chiese tale filosofia individualistica ed egocentrica s'è fatta strada, fino a rendere sconosciuto ai più il significato stesso di autocontrollo.

Eppure, nella storia della filosofia e dell'etica, il concetto di padronanza di sé ha spesso avuto un posto importante nella riflessione teoretica e nell'applicazione pratica. In particolare, l'etica filosofica greca ed ellenistica, presente anche ai tempi di Gesù, aveva definito i contenuti e le potenzialità dell'autocontrollo, individuandola come virtù di grande rilevanza, perché con essa potevano manifestarsi alcune specifiche capacità dell'uomo.

Nella Bibbia, invece, ed in particolare nel Nuovo Testamento (NT), la padronanza di sé viene sganciata da qualsiasi accezione filosofica e anche da qualunque forma di morale antropocentrica e individualistica, per rappresentare piuttosto il risultato di una precisa disciplina della volontà rigenerata dallo Spirito Santo, che ubbidisce ai comandamenti di Dio e si realizza nel dominio della parte spirituale sulla parte fisica e sensuale dell'uomo.

Fra i sinonimi del concetto di padronanza di sé, nelle versioni bibliche più note al lettore evangelico troviamo i termini "*continenza*" e "*temperanza*" (es.

¹ Si tratta di una ricerca condotta dallo scrivente nel 1995 e poi rivista e corretta nel 2004, allorché essa è stata trasportata su supporto informatico.

nella Luzzi) oppure "autocontrollo" (es. nella Nuova Riveduta). In ogni caso, si tratta comunque del medesimo concetto di base: la capacità di contenersi, di controllarsi, di frenarsi, di dominarsi e di moderarsi in tutto ciò che attiene al corpo ed ai suoi cinque sensi. Tutto ciò, per un cristiano e secondo la rivelazione biblica, potrà avvenire solo ed unicamente grazie alla potenza dello Spirito Santo².

Una domanda potrebbe sorgere spontanea nel lettore: in materia di padronanza di sé, che cosa distingue essenzialmente la visuale biblica da quella della filosofia individualistica dei giorni nostri e di quella ellenistica dominante ai tempi di Gesù? Possiamo rispondere, senza ombra di dubbio, che anche per quanto riguarda il tema dell'autocontrollo, ciò che distingue più profondamente la Bibbia dalla cultura dominante, di oggi e di ieri, è l'importanza che la prima fornisce alla realtà di Dio e del peccato, con tutte le implicazioni che da ciò conseguono.

La Scrittura è l'unica a parlare chiaramente della natura peccaminosa dell'uomo, che non può fare il bene se non con l'aiuto di Dio. Il Signore ci ha creati dotandoci di varie potenzialità fisiche e spirituali, ma da quando il peccato è entrato nel mondo, noi uomini siamo riusciti spesso a fare cattivo uso di tali potenzialità, per cui necessitiamo assolutamente di quel potere di controllo della nostra volontà sotto l'impulso e l'opera redentrice e trasformatrice dello Spirito Santo che biblicamente si chiama padronanza di sé o autocontrollo. "Senza di me non potete far nulla", diceva Gesù" (Gv 15:5).

I termini greci del Nuovo Testamento

Nel NT vi sono due parole greche che rendono il concetto di padronanza di sé, e ciascuna di esse ha un particolare significato e delle specifiche referenze scritturali:

1. Enkràteia

Si tratta di un termine composto, la cui radice etimologica è *krat*, adoperata per vocaboli con significati come "potere" oppure "dominio". Essa viene qui preceduta dal prefisso *en-*, che significa "in, dentro, su". Questa parola composta, allora, rende l'accezione primaria di "dominio interiore, potere su sé stesso, che parte dal di dentro", in senso figurato ma anche fisico.

Nella filosofia greca antica, il nostro vocabolo veniva adoperato soprattutto per sviluppare un concetto assai in voga a quei tempi: per Socrate, l'*enkràteia* era una virtù di fondamentale importanza, mentre per Platone era una delle quattro virtù cardinali; Aristotele, poi, la riteneva fra le più alte espressioni della vera libertà, mentre i Pitagorici la esaltavano quale perfetta manifestazione dell'ascesi nel dualismo corpo-anima³.

² Per questo motivo, non privilegiamo il termine "autocontrollo", che sembra lasciare all'uomo la capacità di controllarsi con le sue sole forze. In ogni caso, nel presente studio adopereremo anche questo vocabolo, come sinonimo di "padronanza di sé", dato che esso è di uso comune.

³ Per questi concetti vedi Coenen ed altri, *Dizionario dei concetti biblici del NT*, ed. Dehoniane, voce "Padronanza di sé"; nonché Vine ed altri, *Complete Expository Dictionary of the OT and NT Words*, ed. Nelson, voci "Temperance" e "Sober".

Nella versione dei Settanta dell'Antico Testamento (AT), *enkràteia* si trova raramente e solo in testi apocrifi (Siracide e IV Maccabei), ma sempre per indicare il controllo su qualcosa o su qualcuno, più che una virtù di carattere ascetico.

Ai tempi di Gesù, invece, gli Esseni e le principali correnti della filosofia ellenistica esaltavano le pratiche ascetiche sotto diverse forme, raccomandando per esempio il celibato come esempio di autocontrollo sessuale.

In tale contesto culturale s'inserisce l'uso biblico di *enkràteia*, che si distingue dagli altri perché indica una sobria padronanza delle proprie tendenze peccaminose grazie all'intervento sovrano dello Spirito di Dio⁴. I principali brani biblici nei quali riscontriamo l'uso di questo vocabolo, e che citeremo nel corso del presente studio, sono soprattutto At 24:25; I Co 9:26; Ga 5:22 e II Pt 1:6.

2. *Sophrosùne*

È il secondo termine presente nel NT per rendere il concetto di padronanza di sé. Si tratta di un vocabolo più dotto del precedente, derivante dalla radice composta *sòs* (= integro, sano) e *phrèn* (= mente, sede delle attività dell'anima). Letteralmente esso significa, pertanto, “mente sana, integra”, da cui l'accezione derivata di “assennatezza, equilibrio, buon giudizio, razionalità, autocontrollo mentale”⁵.

Nella filosofia greca, questo termine viene usato per lo più come sinonimo di *enkràteia*, con la principale differenza dovuta al fatto che, da Euvipide in poi, esso assume soprattutto il significato più ristretto di “padronanza negli istinti sessuali”.

Nella versione dei Settanta dell'AT, *sophrosùne* viene adoperato poco e soltanto nel libro apocrifo di IV Maccabei. Nel NT, invece, questo sostantivo è piuttosto frequente, anche sotto le derivate forme verbali e aggettivali, e possono essere segnalati soprattutto i seguenti brani, che esamineremo partitamente in questo studio: At 26:25; Rm 12:3; I Co 1:25; II Co 5:13; I Tm 2:9,15, 3:2; Tt 1:8; 2:2,5,6,12; I Pt 4:7.

Considerazioni e brani preliminari

L'obiettivo che ci siamo prefissi con questa ricerca è quello di dimostrare che la padronanza di sé non è una virtù cristiana opzionale e che, anzi, essa risulta necessaria nella vita di santificazione dell'uomo nato di nuovo. Essa, tuttavia, non è il risultato automatico della conversione, quanto piuttosto la conseguenza di una precisa disciplina spirituale e materiale, basata sulla Parola di Dio ed operata dallo Spirito Santo.

In altre parole, a nostro avviso non esiste alcuna “spontaneità dello Spirito”, come alcuni sostengono, in base alla quale bisognerebbe rifuggire ogni disciplina perché essa spegnerebbe la libertà individuale e gli impulsi spirituali. Sulla base della Scrittura, invece, noi riteniamo piuttosto che una sana disciplina

⁴ Per una trattazione degli usi e dei significati di *enkràteia* vedi Bauer, *A Greek-English Lexicon of the NT*, Chicago, voce “*enkràteia*”; nonché Vine, *op. cit.*, *ibidem*.

⁵ Per i rilievi contenuti in questo paragrafo, cfr. Bauer, *op. cit.*, *ibidem*; e Coenen, *op. cit.*, *ibidem*; nonché Vine, *op. cit.*, *ibidem*.

del corpo e dell'anima, guidata dallo Spirito Santo, sia perfettamente in linea con la rivelazione biblica ed anche indispensabile per la vita di ogni credente.

In questo lavoro cercheremo di dimostrare questa tesi, e lo faremo esaminando la Parola di Dio nei quattro aspetti principali dell'autocontrollo: nel sonno, nel cibo, nel sesso e nel tenore di vita.

Come introduzione, possiamo infine esaminare il brano di I Corinzi 9:23-27, nel quale riscontriamo il sostantivo *enkràteia* al v. 25 con una forma verbale, e inoltre vediamo delineati i termini generali dell'argomento che ci accingiamo a trattare⁶. Esaminando distintamente ciascun versetto del passo, rileviamo che:

* al v. 23 l'apostolo Paolo ha l'ardire di affermare che egli fa tutto, ma proprio tutto, per l'avanzamento del Vangelo e la propagazione della Verità.

* al v. 24, egli mostra il primo esempio di autocontrollo: si tratta della corsa podistica, nella quale solo uno fra i tanti partecipanti può ottenere la vittoria finale. L'esortazione per i cristiani, di conseguenza, è quella di avere uno scopo alto e ben preciso nella propria lotta quotidiana contro il male.

* al v. 25, Paolo ricorda che nella corsa è necessario che l'atleta sia "temperato", nel senso che viva un profondo autocontrollo nel mangiare e nel bere ma pure nella vita sessuale. I credenti corrono per il Cielo e per premi incorruttibili: quanto più essi sono chiamati ad esercitare un severo controllo dei propri sensi, rispettando regole precise che limitino la libertà assoluta del corpo e non gli permettano tutto ciò che la carne vorrebbe.

* al v. 26 l'apostolo dei Gentili pone un secondo esempio, ovvero il pugilato. In questo caso l'atleta dev'essere sempre ben allenato per non rischiare di battere l'aria affannosamente, mostrando così pericolose incertezze. Per noi credenti il parallelo è chiaro: ogni giorno siamo sottoposti ad una dura battaglia spirituale, e per affrontarla bene abbiamo bisogno di un continuo allenamento e di una ferma disciplina.

* al v. 27, infine, Paolo afferma con chiarezza, e a scanso di equivoci, che il corpo non è un ostacolo spirituale in sé stesso, né dev'essere considerato di per sé una fonte di peccato. L'apostolo è contro ogni forma di ascetismo e predica piuttosto la necessità di una dura disciplina per il corpo, che dev'essere sottoposto ad un controllo razionale affinché le esigenze spirituali sopravanzino quelle materiali. E in questo, non valgono le parole quanto piuttosto i fatti!...

In sintesi, concludiamo questo capitolo introduttivo con una constatazione di fondo: come dimostreremo meglio nel prosieguo del presente lavoro, il NT impone solo in via eccezionale la rinuncia sistematica ai beni materiali, al mangiare e al bere o ad una sana vita sessuale. Allo stesso tempo, però, il NT individua la necessità di controllare i propri impulsi, con la finalità esclusiva di servire meglio il Signore.

⁶ Per l'esame di questo passo scritturale abbiamo consultato i commenti di Bosio, *Epistole di Paolo ai Romani ed ai Corinzi*, Claudiana; nonché di Morris, *La prima epistola di Paolo ai Corinzi*, G.B.U.

NEL SONNO

Il tema della padronanza di sé ha una caratteristica peculiare: come pochi altri, esso non presenta particolari aspetti teoretici o dottrinali, ma piuttosto manifesta la sua specificità nelle questioni applicative, che ne dominano l'essenza⁷.

A che cosa serve

L'uomo che non conosce Dio è schiavo del peccato (cfr Gv 8:34), mentre invece il credente rigenerato ha la preziosa possibilità di farsi guidare dallo Spirito Santo (cfr Ga 5:25). Se ciò accade, la persona nata di nuovo sperimenterà il controllo dello Spirito di Dio sui propri sensi materiali: non si tratta di una velata forma di masochismo e neppure di un nuovo tipo di ascetismo, quanto piuttosto di autocontrollo in senso biblico, finalizzato al servizio per l'unico vero Dio.

Nell'individuare i principali ambiti applicativi della padronanza di sé, il sonno riveste senz'altro un'importanza particolare. E' sicuramente necessario far riposare il nostro corpo, ma è altrettanto necessario abituarlo anche a vegliare in senso biblico, al fine di renderlo capace di affrontare situazioni materiali e spirituali che presentino particolare difficoltà, per le quali potrebbe rendersi necessario il rimanere svegli (e non solo metaforicamente...).

Se un tuo amico assetato della Verità bussava a casa tua a mezzanotte e ti chiede di pregare e di leggere insieme la Bibbia perché è in travaglio spirituale, lo rimanderai indietro solo perché hai bisogno di dormire? Se ti dovessero chiedere di trascorrere un'intera notte d'intercessione in preghiera per specifici ed urgenti bisogni spirituali e/o materiali, vi rinuncerai solo perché non riesci a vegliare qualche ora durante la notte?

L'esempio di Gesù

Uno dei modi più sicuri ed autorevoli per dimostrare che la Bibbia contempla l'autodisciplina nel sonno, è quello di riferirsi alla persona ed

⁷ Per una trattazione generale della materia al nostro esame, possono essere consultati i testi di P. Bolognesi, *Libertà nella disciplina*, Edizioni Uomini Nuovi; nonché di W. Nee, *L'operaio cristiano alla ricerca del carattere*, Edizioni Centro Biblico, specie pp. 63-72.

all'insegnamento di Gesù Cristo, il Figlio di Dio che per trentatré anni ha vissuto in mezzo a noi.

Vi sono almeno quattro brani, uno per ciascuno dei vangeli, che contengono elementi di fondamentale rilevanza per la materia al nostro esame, tratti dall'esempio di vita ma anche dall'insegnamento dell'Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo.

1. Lc 21:36

"Vegliate dunque, pregando in ogni momento".

Il comandamento di Gesù è chiaro e non è bene spiritualizzarlo troppo: Egli ci esorta a *"vegliare"*, cioè a tenere gli occhi (materiali!) bene aperti.

Se è vero che questo vale anche per gli occhi

dello spirito, è altrettanto vero che esso riguarda in via principale la nostra resistenza fisica: ciò implica la necessità d'imparare a rinunciare al sonno, allo scopo di riuscire a pregare in ogni circostanza immaginabile. Anche di notte, se fosse necessario (cfr. Lc 18:1) e ciò anche per ubbidire al Signore che, nel precedente v. 34, ordina: *"Badate a voi stessi, che i vostri cuori non siano intorpiditi..."*.

2. Mc 1:35

"Mentre era ancora notte Gesù si alzò e se ne andò in un luogo deserto, e là pregava"

Il Signore Gesù ha insegnato in merito all'autodisciplina nel sonno, ma l'ha anche praticata nella Sua vita. In questo brano vediamo come Egli era solito alzarsi dal letto in piena notte, o la mattina molto presto, per andare a pregare in qualche posto calmo e tranquillo (cfr. anche Mt 14:23-26). La Sua vita quotidiana, nella quale Egli cercava la faccia del Padre con uno spirito di sacrificio e nei momenti di quiete dovuti al sonno (degli altri), completa e dà spessore ai Suoi importanti insegnamenti su quest'argomento.

3. Gv 3:2

"Nicodemo venne di notte a Gesù..."

Ecco un tipico esempio pratico di quanto la padronanza di sé possa risultare utile in situazioni particolari. Grazie al Suo perfetto autocontrollo nel sonno, Gesù fu capace di accogliere Nicodemo in piena notte, di ascoltarlo con calma e di rispondergli insegnando cose meravigliose che ancora oggi sono una luce per tanti uomini... Il Signore non sbadigliava quando affermava con autorità: *"In verità, in verità Io ti dico che se uno non è nato di nuovo non può vedere il Regno di Dio"* (v. 5) e non ebbe colpi di sonno quando concluse il Suo dire con le potenti parole: *"Nessuno è salito al Cielo se non Colui che è disceso dal Cielo, il Figlio dell'Uomo che è nel Cielo"* (v. 13).

4. Mt 26:36-46

"Rimanete qui e vegliate con Me... Non siete stati capaci di vegliare con Me un'ora sola? Vegliate e pregate, affinché non cadiate in tentazione..."

In questo brano, invece, troviamo il contrasto fra il Cristo autodisciplinato nel sonno, che visse fino in fondo tutta l'agonia del Getsemani, e i Suoi discepoli che invece non riuscirono a vegliare neppure un'ora con Lui, tanto che Gesù dovette andarli a svegliare per ben due volte (v. 40,43).

Inoltre, al v. 41 troviamo un insegnamento di carattere generale: "*la carne è debole*" e quindi è assolutamente necessario vegliare, anche in senso fisico, e continuare a pregare in ogni circostanza, perché altrimenti non ci vorrà molto per cadere nella tentazione. E se lo diceva Gesù...

Applicazioni

Da quanto abbiamo appena visto possiamo concludere che per il Figlio di Dio era normale sottoporre il proprio corpo ad autodisciplina per quanto riguarda il sonno (Mc 1:35), sia per resistere alle tentazioni (Mt 26:41; Lc 21:36) sia in vista di eventuali situazioni particolari (Gv 3:2).

A questo punto ci sentiamo in grado di fare una domanda molto pratica al lettore: a che ora ti svegli la mattina? Di qui una proposta generale: qualunque sia quest'orario, svegliati mezz'ora prima per pregare! E se proprio ciò non è materialmente possibile, vai mezz'ora dopo a dormire la sera! Questa proposta vale non solo per abituarsi a vegliare, ma anche per dedicare il tempo così "ritagliato" alla preghiera e alla meditazione della Parola di Dio.

Una seconda proposta, più specifica, può essere quella di fare ogni tanto delle veglie di preghiera, sia individuali che di famiglia o come chiesa locale: saranno delle esperienze spirituali indimenticabili!

Per fare tutto questo però, dobbiamo innanzitutto riconoscere davanti al Signore tutta la nostra rilassatezza e mollezza, fisica e spirituale, per poi chiedere la Sua disciplina e il Suo autocontrollo. Da allora potremo davvero cominciare un processo reale di profondo cambiamento, all'interno del quale il Signore potrà farci vedere lati bui della nostra persona che Egli vuole cambiare, oppure potrà darci occasioni di testimonianza che nemmeno possiamo ora immaginare... mettiamo Dio alla prova: Egli è grande ed agirà nella sua immensa potenza!

NEL CIBO E NELLE BEVANDE

Questo secondo aspetto della padronanza di sé appare probabilmente più familiare a tutti noi, anche se forse - rispetto al sonno - è un aspetto che talvolta diamo quasi per scontato. E' necessario, invece, conoscerne i contenuti biblici basilari, anche per scoprire che esso è più difficile da realizzare rispetto a quanto potremmo immaginare.

Per questo motivo, allora, è bene esaminare con attenzione quale sia l'insegnamento scritturale in materia, nonché analizzare gli esempi che la Scrittura ci pone dinanzi, per poi giungere a delle applicazioni pratiche per la nostra vita quotidiana.

L'insegnamento biblico

Non esiste un "decalogo" biblico dell'autocontrollo nel mangiare e nel bere, ma vi sono senz'altro due argomenti trattati nella Parola di Dio, che qui vale la pena di esaminare brevemente.

1. Il digiuno

Nell'ambito della padronanza di sé non si può sottacere l'importanza che la Scrittura dà al tema del digiuno⁸, che non va inteso come una dieta per ritrovare la forma fisica da mostrare sulle spiagge estive, né tanto meno come un espediente per evitare di mangiare in un modo anziché in un altro.

Nessuno vuole negare che il cibo e le bevande siano necessarie al corpo, ma la Scrittura chiarisce come sia altrettanto utile allenare il nostro fisico alla rinuncia dell'uno e delle altre se vogliamo sperimentare i benefici spirituali che la Bibbia stessa collega alla pratica del digiuno.

Ricordiamo brevemente, sotto tale profilo, che il digiuno può essere totale o parziale (cfr Da 10:2-3), di solo cibo o anche di acqua, ed è considerato da molti come una potente arma spirituale per poter conoscere da Dio i Suoi segreti (es. Da 9:3,22) oppure per poter affrontare e combattere al meglio qualsiasi battaglia spirituale (cfr Mt 17:21).

⁸ Molte sono le opere evangeliche sul tema del digiuno. Fra le tante, segnaliamo qui il testo "classico" di A. Wallis, *Il digiuno voluto da Dio*, Edizioni Centro Biblico.

2. *Gli eccessi*

L'insegnamento complementare a quello del digiuno è volto ad evitare gli eccessi, sia nell'uso del cibo (le cd. "gozzoviglie") che nell'uso delle bevande alcoliche (le cd. "ubriachezze"). Entrambe le forme di eccesso manifestano un esagerato attaccamento alle cose materiali ed ai vizi condannati dalla Parola di Dio, per cui esse provocano (tra l'altro) una cattiva testimonianza nei confronti di coloro che non sono cristiani⁹.

E' interessante notare che nella Bibbia le ubriachezze sono menzionate più spesso delle gozzoviglie. Insieme, queste due forme di eccesso vengono citate solo in Rm 13:13 ("*Comportiamoci onestamente, come in pieno giorno, senza gozzoviglie ed ubriachezze...*") e in I Pt 4:3 ("*Basta con il tempo trascorso a soddisfare la volontà dei pagani, vivendo... nelle ubriachezze... e nelle gozzoviglie*"). Solo le gozzoviglie sono trattate in II Pt 2:13 ("*Essi trovano piacere nel gozzovigliare in pieno giorno...*") e solo le ubriachezze in cinque brani: Lc 21:34 ("*Badate a voi stessi perché i vostri cuori non siano intorpiditi... da ubriachezze...*"), I Co 5:11 ("*Non mischiatevi con chi, chiamandosi fratello, sia... un ubriacone...*"), I Co 6:10 ("*Non v'illudete... gli ubriachi... non erediteranno il regno di Dio*"), Ga 5:21 ("*Le opere della carne sono manifeste e sono:... ubriachezze...*") ed Ef 5:18 ("*Non ubriacatevi!*").

In tutti questi casi, la Parola di Dio condanna in vario modo queste forme di eccesso e prescrive indirettamente un giusto equilibrio nel bere e nel mangiare, il che implica una vera padronanza di sé. Il Signore vuole che tutti gli uomini, e soprattutto i Suoi figli, dominino i propri istinti anche per quanto riguarda il cibo e le bevande, e non vuole certamente che essi siano invece dominati e resi schiavi da alcunché di materiale.

L'esempio di Gesù

Come per il sonno, anche nel campo dell'autocontrollo nell'uso di cibi e bevande l'esempio di Gesù è la base biblica più autorevole per sostenere la necessità di una disciplina dettata dallo Spirito Santo. Almeno in tre passi¹⁰ del NT riscontriamo dei dati che risultano significativi per l'atteggiamento del Signore nei confronti di cibi e bevande durante la Sua vita terrena.

1. *Mc 3:20*

"La folla si radunò di nuovo, così che Egli e i Suoi discepoli non potevano neppure mangiare..."

A causa del Suo intenso ministero pubblico, spesso Gesù non riusciva neppure a mangiare, e con Lui anche i Suoi discepoli. Eppure, non Lo vediamo mai

⁹ Da questo punto di vista è bene ricordare che, sicuramente, l'insegnamento biblico sugli eccessi da evitare è in via principale destinato ai credenti. Non possiamo, però, escludere che Dio voglia lo stesso comportamento anche dai pagani.

¹⁰ Non menzioniamo gli altri brani paralleli a quelli citati, che si possono leggere negli altri vangeli e narrano i medesimi episodi.

lamentarsi per mancanza di cibo, oppure non troviamo mai scritto che Egli rinunciò ad un insegnamento o ad una guarigione per andare al ristorante...

Se vorremo davvero fare sul serio con Dio, forse ci succederà di dover rinunciare al pranzo o di rinviare l'orario della cena per il servizio del Signore... saremmo pronti a questo?

2. Gv 4:5-8

"Gesù, stanco del cammino... disse alla donna samaritana..."

In questo caso, Gesù era proprio stanco, affamato ed assetato, ma seppe rinunciare ai Suoi giusti diritti relativi al mangiare e al bere pur di elargire dell'acqua viva a una donna samaritana che poi Gli avrebbe aperto le porte della testimonianza all'intera città pagana di Sicar.

Per inciso, notiamo che la donna non Gli diede da bere come richiesto da Gesù stesso (v. 7,28) e, quindi, il Suo bisogno di estinguere la sete non fu soddisfatto. Inoltre, Egli non prese da mangiare dagli apostoli, malgrado le loro insistenze e la Sua fame, perché più importante era l'insegnamento che Egli voleva lasciare ai Suoi seguaci (v. 31-38). E tutto ciò senza lamentarsi o avanzare pretese... Il Signore continuò ad avere fame e sete fisica ma soddisfò la fame della verità e la sete di Dio dei Suoi discepoli e di centinaia di uomini samaritani!

E se Dio ci volesse preparare per qualche ministero speciale, nel quale potremmo perdere, almeno qualche volta, la possibilità di mangiare due pasti completi al giorno ben seduti presso una bella tavola imbandita?

3. Gv 6:12-13

"Quando furono saziati, disse ai Suoi discepoli: - Raccogliete i pezzi avanzati, perché niente si perda -"

Nell'episodio della moltiplicazione dei pani e dei pesci, Gesù fornisce da mangiare alle folle soltanto finché la gente era "*sazia*" (cfr Mc 6:42), ed insegnò in tal modo a non esagerare nel cibo ed a limitarsi al "*pane quotidiano*", ovvero a ciò che davvero ci è necessario.

Oltre a questo, il Signore ordinò ai Suoi discepoli di raccogliere tutti i residui pezzi avanzati "*perché niente si perda*" (v. 12), mostrando così che per Dio è importante evitare qualsiasi spreco di quelle risorse naturali che Egli stesso ha creato affinché le usiamo, per il nostro benessere ma anche con la saggezza di un buon amministratore che deve rendere conto del suo operato.

Insomma, Gesù è proprio un perfetto esempio di uomo padrone di sé nel mangiare e nel bere, ma anche di equilibrato "padre di famiglia", che riesce a individuare e a soddisfare i reali bisogni dell'uomo evitando ogni eccesso ed ogni spreco.

L'insegnamento di Paolo

L'apostolo Paolo tratta più volte il tema della padronanza di sé: nei capitoli sesto e ottavo della sua prima lettera ai Corinzi, in particolare, egli affronta il tema dell'autodisciplina, anche nell'uso di cibi e bevande, inserendolo nel più ampio argomento dei risultati pratici della nuova vita in Cristo. Esaminiamo insieme tre aspetti menzionati dall'apostolo in questi capitoli:

1. *I Co 6:12, 19-20*

“Ogni cosa mi è lecita, ma io non mi lascerò dominare da nulla...Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!”

Con la nuova nascita descritta da Gesù in Gv:3:3,5 il nostro corpo è diventato *“il tempio dello Spirito Santo”* (I Co 6:19) e, per questo, esso non appartiene più a noi stessi per farne ciò che ci pare (v. 19). Inoltre, qualunque cosa potrebbe sembrarci lecita, ma il Signore ci esorta a valutare soprattutto la sua utilità spirituale, nel senso di *“vantaggiosità, consigliabilità per Dio”*, al fine di portare gloria e onore al nostro Salvatore anche con l’uso che facciamo dei nostri cinque sensi.

Il cristiano, sapendo di essere stato comprato a caro prezzo (v. 20), per mezzo del prezioso sangue di Gesù Cristo, non si lascerà dominare da cosa alcuna (v. 12), ma piuttosto sarà lui a dominarla con la potenza dello Spirito Santo che ha ricevuto in dono da Dio stesso. E questo discorso vale anche per l’autodisciplina del credente nell’uso di cibo e di bevande: non dobbiamo diventare schiavi del mangiare e del bere, ma piuttosto dobbiamo vivere la gioiosa padronanza dei nostri appetiti materiali, sottomessi alla sobrietà dello Spirito Santo.

2. *I Co 6:10-11*

“Non v’illudete: ...gli ubriachi... non erediteranno il Regno di Dio”

Un primo esempio pratico, tratto dal contesto del brano precedente e che può essere applicato alla materia che stiamo trattando, si riferisce agli ubriachi, cioè a coloro che sono schiavi del vino e degli alcolici in genere.

Nessun ubriaco potrà ereditare il regno di Dio: ciò significa che se una persona era soggetta al vizio del bere prima di convertirsi a Cristo, dopo il suo ravvedimento e il suo ingresso nella famiglia di Dio non potrà più essere un ubriaccone. Ciò non significa che, necessariamente, non dovrà mai più bere un goccio di vino, ma piuttosto che non ne sarà mai più schiavo.

Essendo stato *“lavato”* dai suoi peccati, il cristiano è stato *“santificato e giustificato”*¹¹ da Dio stesso e quindi non può più vivere la stessa e identica vita che viveva prima di convertirsi! In altre parole, se siamo schiavi del vino o di altre bevande, se non riusciamo proprio a smettere di ubriacarci... allora è lecito chiedersi se siamo davvero nati dall’Alto e se davvero lo Spirito di Dio che è Santo dimora nei nostri cuori...

3. *I Co 6:13a; 8:4-13*

“Le vivande sono per il ventre... non è un cibo che ci farà graditi a Dio... se un cibo scandalizza un mio fratello, non mangerò mai più carne...”

Un secondo esempio descritto da Paolo è relativo alle vivande: in generale, si può dire che esse siano state create per essere usate e consumate,

¹¹ A conferma del radicale cambiamento prodotto da Dio al momento della conversione, possiamo notare che nella lingua originale questi tre verbi (*“siete stati lavati, santificati e giustificati”*) sono posti al v. 11 nel tempo aoristo, che individua un’azione passata che ha completato i suoi effetti e che descrive un dato di fatto ormai consolidato ed irremovibile.

per cui esse hanno senz'altro un valore temporaneo, per quanto importante (6:13). Inoltre si può ricordare che, davanti a Dio, il mangiare e il bere, ma anche l'astensione dai cibi e dalle bevande, non sono di per sé dei valori assoluti, com'è scritto: *"Non è un cibo che ci farà graditi a Dio; se non mangiamo, non abbiamo nulla di meno; e se mangiamo non abbiamo nulla di più"* (8:8).

Per la Bibbia ciò che davvero conta, piuttosto, è che i cibi non vengano adoperati per scandalizzare o ferire i fratelli in Cristo più deboli nella fede, perchè questo significherebbe peccare contro di loro e contro Cristo stesso (vv. 9-12). Anche nella lettera ai Romani, l'apostolo dei Gentili aveva sottolineato quest'aspetto quando aveva affermato da parte di Dio: *"Colui che mangia di tutto non disprezzi colui che non mangia di tutto; e colui che non mangia di tutto non giudichi colui che mangia di tutto, perché Dio lo ha accolto... non perdere, con il tuo cibo, colui per il quale Cristo è morto!"* (14:3,15b).

La conclusione di Paolo, pertanto, è semplice e ferma: il credente si dimostra maturo nella fede se è capace di rinunciare al cibo, nel caso in cui quest'ultimo può essere causa d'intoppo spirituale per un fratello in Cristo (v. 13; così pure Rm 14:13¹²).

Applicazioni

Il profeta Daniele digiunò in vari modi, ma sempre per precisi scopi spirituali (Da 9:3; 10:2). Lo stesso Signore Gesù digiunò a lungo prima dell'inizio del Suo ministero pubblico (Mt 4:2) ed insegnò sul tema del digiuno (6:16-17), opponendosi peraltro al freddo legalismo dei farisei e degli stessi discepoli di Giovanni Battista in relazione a questa pratica (Mt 9:14-17; Lc 18:12).

Ma allora, ecco una proposta concreta per tutti i lettori: perché non cominciare ad allenarsi in merito all'autocontrollo sull'uso di cibi e bevande, iniziando a fare un digiuno completo (bevendo, cioè, solo acqua) una volta a settimana? Oppure, perché non cominciare a fare un digiuno parziale, eliminando per un periodo più lungo (p. es. quaranta giorni) un tipo di cibo al quale siamo particolarmente "affezionati" (p.es. i dolci) ?

Ovviamente, non bisognerà farlo senza aver individuato degli obiettivi spirituali ben precisi, per i quali pregare intensamente specie nel periodo del digiuno e aspettare con fede l'intervento dell'Onnipotente.

D'altro canto, sarà bene mettere la cosa in preghiera e chiedere al Signore la Sua guida, anche per quanto concerne le iniziali possibili reazioni del corpo alla mancanza di cibo, ma siamo convinti che se Gesù darà il "semaforo verde" si tratterà di un'esperienza spirituale importante, che aprirà tra l'altro le porte ad un sano esercizio della padronanza di sé nel mangiare e nel bere.

¹² In relazione ai capitoli 14 e 15 della lettera di Paolo ai Romani, può essere consultato il mio studio: *Romani 14-15, ovvero non giudicarsi e non disprezzarsi tra fratelli in Cristo*, c.i.p., Roma, 2002.

NEL SESSO

Nel nostro mondo occidentale si parla molto di sesso, ma raramente nei modi legittimi previsti dalla Scrittura. Al lettore potrà sembrare strano di trovare un capitolo del presente studio intitolato a quest'argomento, così abusato al giorno d'oggi, eppure, proprio a motivo di tali abusi, è quanto mai necessario parlare di sesso come la Bibbia ne parla, per evitare che si formino tabù oppure false comprensioni del pensiero di Dio su quest'importante tema.

L'insegnamento biblico

Come in altri campi “scottanti”, anche per quanto riguarda il sesso la Bibbia ha un insegnamento caratterizzato da un grande equilibrio di fondo: la Parola di Dio afferma dei chiari “no” ad alcuni abusi tipici di questo mondo di tenebre (es. fornicazione, pornografia, adulterio, violenza carnale, pedofilia, omosessualità, ecc.) ma proclama altrettanto decisamente dei forti “no” verso qualsiasi forma di ascetismo, anche se mascherata da forma di spiritualità.

Alcuni brani paolini

Nel presente lavoro non tratteremo il tema della padronanza di sé seguendo tutta la spina dorsale delle Sacre Scritture, ma ci limiteremo ad alcuni brani neotestamentari tratti dalle lettere dell'apostolo Paolo, piuttosto importanti ed anche dibattuti.

1. I Co 6:13-20

“Il corpo non è per la fornicazione... Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo?... Fuggite la fornicazione!”

Si tratta di un brano che abbiamo già in parte commentato nel presente lavoro¹³ e che desideriamo qui esaminare sotto un profilo diverso e ben preciso: con la nuova nascita, il corpo fisico non appartiene più al credente ma è diventato proprietà di Dio. Questo corpo (greco: *soma*) è membra di Cristo (v. 15), è finalizzato a Lui (v. 13) e dev'essere da Lui risuscitato (v. 14).

Non soltanto lo spirito, allora, è il tempio dello Spirito Santo, ma anche il corpo fisico, i nostri cinque sensi materiali. Si tratta di una condanna implicita ma

¹³ Vedi, in particolare, nel precedente capitolo a pag. 13 e 14.

fortissima ad ogni genere di ascetismo e di spiritualismo estremo: anche il corpo serve per glorificare Dio, è di Sua proprietà ed è il luogo in cui Gesù desidera abitare e regnare.

Non stiamo parlando di realtà astratte, ma di aspetti concreti della vita quotidiana: alla questione del sesso sono collegate talune cattive abitudini che coinvolgono i nostri cinque sensi, come l'attardarsi a visionare periodici sconci o programmi televisivi equivoci o siti internet non adatti a dei cristiani, oppure l'indulgere ad ascoltare certa musica che incita a comportamenti sessuali "liberi", o ancora il recarsi in luoghi dove la morale cristiana non trova accesso (come le discoteche o certi locali notturni).

La fornicazione è vista come l'anello conclusivo di questa cattiva catena ed è considerato un peccato molto grave, perché degrada la preziosità del corpo del credente, destinato a vivere la propria sessualità solo entro i limiti legittimi e liberatori di un vincolo matrimoniale.

Con un altro Corpo siamo stati comprati a caro prezzo (v. 20) e per questo il comandamento di Dio è chiaro e forte: "**Fuggite la fornicazione!**" (v. 18), dove il verbo greco è al presente indicativo, per indicare un'azione continua e abituale. E' come se il Signore dicesse: "Fuggite sempre e continuamente ogni forma¹⁴ di fornicazione!".

2. I Co 7:1-9

"Per evitare le fornicazioni... non privatevi l'uno dell'altro, se non di comune accordo... ciascuno ha il proprio dono da Dio... è meglio sposarsi che ardere"

Una chiave di lettura di questo passo, molto ricco e assai dibattuto, è la pari dignità e legittimità del matrimonio e del celibato: le due opzioni sono entrambe gradite a Dio, che fornisce in ciascun caso un "**dono**" (greco: *chàrisma*, lett. "operazione della grazia") mediante il quale poter vivere al meglio l'uno oppure l'altro stato (v. 7).

L'apostolo non sottace, però, l'esistenza di esigenze di carattere fisico e naturale: se una persona non riesce a contenersi e "**arde**" di passione sessuale, è sicuramente meglio che si sposi (v. 9) per evitare le fornicazioni (v. 2). Per questo, all'inizio del nostro brano, troviamo un forte e chiaro imperativo: "**ogni uomo abbia la propria moglie e ogni donna il proprio marito**" (v. 2).

In tal senso, allora, l'autocontrollo nella sfera sessuale non è qualcosa che altri uomini o istituzioni possano imporre dall'esterno: se Dio fornisce il dono di celibato non si arderà e non si cadrà nella fornicazione, ma se Dio non elargisce questo carisma, nessuno dovrà imporlo perché, così facendo, ci si opporrà alla volontà di Dio e si esporrà il soggetto a peccare contro l'Eterno¹⁵.

¹⁴ E' un "fuggire" che parte dalle scelte di fondo del credente e si estende ai pensieri più reconditi (cfr, ad esempio, Giuseppe in Ge 39:12). D'altronde, per "fornicazione" non intendiamo solo i rapporti sessuali prematrimoniali, ma qualsiasi uso illegittimo del sesso (al di fuori, cioè, del legame matrimoniale). In altre parole, nel concetto di fornicazione vanno compresi, per esempio sia l'adulterio che l'omosessualità, sia la pedofilia che la prostituzione, e così via.

¹⁵ Pensiamo, ad esempio, ai tristi casi di fornicazione (specie sottoforma di omosessualità e di pedofilia) che ogni tanto vengono resi noti all'opinione pubblica e che concernono

All'interno del matrimonio, poi, l'unione sessuale è considerata dalla Bibbia una realtà gioiosa e pienamente legittima, se vissuta in un ambito d'amore e di donazione reciproca. In questo brano, la donazione sessuale viene vista come un vero e proprio dovere di ciascun coniuge nei riguardi dell'altro (v. 3-4), e va intesa soprattutto come una concreta manifestazione dell'amore per il partner.

Secondo la Bibbia, l'unione sessuale non dev'essere evitata¹⁶ se non in casi eccezionali, di comune accordo fra i coniugi e per temporanee e specifiche finalità spirituali (v. 5). Pertanto, è contraria alla rivelazione di Dio qualsiasi dottrina religiosa che imponga l'obbligo di privarsi di quest'atto di altruismo e di gioia all'interno del matrimonio, magari nella considerazione che tale unione sia in qualche modo da ritenersi qualcosa di sporco o di peccaminoso.

In conclusione, nel passo al nostro esame l'apostolo Paolo esorta i celibi e le vedove a non sposarsi e a vivere l'autocontrollo sessuale (v. 8) se questo è il dono che Dio ha concesso loro (cfr. v. 7). In caso contrario, è meglio per loro sposarsi e vivere l'unione sessuale come esperienza d'amore e di donazione di sé.

Certamente, per chi non è sposato vale l'esortazione del v. 1 : “è *bene per l'uomo di non toccare donna*”. In questo caso, infatti, con l'aiuto del carisma divino è possibile ed è necessario vivere l'autocontrollo come frutto dello Spirito Santo, per non peccare contro l'Eterno.

3. *I Tm 3:2 e Tt 1:6,8*

In questi passi, lo Spirito Santo traccia con chiarezza quali debbano essere le caratteristiche di un vescovo¹⁷ all'interno di una chiesa cristiana.

In I Tm 3:2, in particolare, sta scritto che il vescovo (o l'anziano) dev'essere “*marito di una sola moglie*”. Ciò senz'altro vuol significare¹⁸ che un responsabile di chiesa deve vivere una completa e assoluta fedeltà sessuale alla donna che Dio gli ha donato come “*aiuto convenevole*” (cfr. Ge 2:18,23). Oltre a questo, il vescovo dev'essere “*sobrio*” (greco: *sofrosiùne*), il che indica quell'assennatezza di mente che conduce ad evitare qualsiasi peccato sessuale come l'adulterio.

sacerdoti cattolici, costretti al voto di castità senza che ce ne siano spesso le caratteristiche e la volontà da parte loro (né, soprattutto, da parte di Dio...). La Chiesa Cattolica costringe a non sposarsi (violando la Parola di Dio, per esempio I Tm 3:3-5) ed espone così i suoi sacerdoti a peccare contro il Signore ed a vivere terribili sensi di colpa.

¹⁶ Al v. 6 l'apostolo Paolo precisa che si tratta di una “*concessione*” e non di un “*comandamento*”: ciò non toglie, però, che vi sia piena autorità apostolica in quanto contenuto nel precedente v. 5.

¹⁷ La parola “*vescovo*” deriva dal greco *episkopos* e significa “*sorvegliante*”. Nella chiesa primitiva individuava la figura dell'Anziano o Conduttore e non ha niente a che vedere con il “*vescovo*” cattolico, le cui caratteristiche sono frutto delle tradizioni degli uomini e non della Parola di Dio.

¹⁸ Esistono almeno altre tre possibilità d'interpretazione di quest'inciso: (1) gli anziani devono essere sposati; (2) gli anziani non devono essere poligami; (3) gli anziani possono sposarsi una sola volta. Pur riconoscendo alcuni punti di forza di queste ulteriori interpretazioni, noi preferiamo quella del testo e in ciò seguiamo, fra gli altri, la dotta esposizione fatta da A. Strauch, *La conduzione della chiesa locale secondo le Sacre Scritture*, IBEI edizioni, Roma, Lux Biblica n. 28/04, primo semestre 2004, pp. 291-298.

In Tt 1:6,8 viene ripetuto il comandamento divino ai vescovi di avere una sola moglie (v. 6) ed al v. 8 viene menzionata l'ulteriore caratteristica di essere "*temperante*", che traduce il greco *egràtes*, che è ancora più forte di quel *sofrosiùne* riscontrato in I Tm 3:2. Esso indica, infatti, qualcosa di ancora più profondo che ha a che fare con gli istinti sessuali: non solo la mente e la ragione di un anziano di chiesa, ma anche la sua vita psichica (compresi i suoi impulsi sessuali) devono essere sottomessi completamente alla potenza dello Spirito Santo di Dio...

Applicazioni

A questo punto proponiamo due diversi ambiti di applicazione dei rilievi finora svolti in questo capitolo:

* *per chi non è sposato*, è bene ricordare che nel pensiero di Dio il celibato ha la stessa dignità del matrimonio e che, pertanto, bisogna combattere ogni pregiudizio d'origine cattolica che carica dei pesi, talvolta insopportabili, per coloro che sono "singles".

Questi ultimi, infatti, devono solo ricercare il dono che Dio ha loro concesso: se davvero "ardono", a prescindere dai condizionamenti sociali e religiosi, troveranno senz'altro quell'anima gemella che il Signore ha loro preparato. Ma se essi hanno ricevuto il dono del celibato, devono essere liberi di viverlo gioiosamente e vittoriosamente in una padronanza di sé che mostrerà il frutto dello Spirito Santo.

* *per chi è sposato*, è bene ricordare che la sessualità è un dono prezioso concessoci da Dio, che va vissuto solo all'interno del matrimonio, nella sobrietà e nella donazione di sé, senza egoismi e sfruttamenti dell'altro coniuge.

Se è sbagliato privarsi l'uno dell'altra senza motivi concessi dalla Scrittura, è anche sbagliato cadere in qualsiasi forma di fornicazione e d'infedeltà coniugale, magari partendo solo da "innocenti" pensieri o dalla visione di certi film o siti internet...

NEL TENORE DI VITA

Tutta la Parola di Dio insegna con chiarezza che è gradito al Signore un tenore di vita sobrio ed equilibrato, all'interno del quale l'uomo possa vivere dignitosamente ma senza sfarzi. In questo *modus vivendi* è inclusa, come necessaria, l'opportunità e il tempo per dedicarsi a Dio, lodandolo perché Egli è la fonte di tutto ciò che abbiamo e di tutto ciò che non abbiamo (cfr Pr 30:7-9).

Per vivere in questa maniera, specie nel ricco mondo occidentale, è davvero indispensabile il controllo dello Spirito Santo, nonché sperimentare ogni giorno il Suo frutto dell'autocontrollo. Ciò vale senz'altro anche per il proprio tenore di vita: a tal proposito, desideriamo esaminare alcuni aspetti del comportamento cristiano in generale, e dell'atteggiamento della donna cristiana in particolare, senza tralasciare l'esempio dell'apostolo Paolo.

Il comportamento in generale

Iniziamo la nostra breve analisi sul tenore di vita controllato dallo Spirito Santo, partendo da alcuni profili di carattere generale, che possiamo enucleare da un paio di brani delle Sacre Scritture.

1. Tt 2:11-13

"La grazia di Dio si è manifestata e ci insegna... a vivere in questo mondo moderatamente... aspettando la beata speranza..."

La vita cristiana, anche nei suoi aspetti pratici, è alimentata dalla grazia divina. Essa, tra l'altro, ci insegna ad aspettare il ritorno di Cristo ed a farlo nella rinuncia quotidiana alle pratiche empie e peccaminose, che sempre di più vanno diffondendosi in questo mondo di tenebre.

Quest'attesa, dunque, è piena di concretezza nel quotidiano e dev'essere caratterizzata da tre elementi di fondamentale importanza: dobbiamo vivere ***"moderatamente, giustamente e piamente"*** (v. 12). Il primo di questi avverbi rende il greco *sofrosiune* ed indica una scelta precisa e radicale, fatta prima nella mente e nel cuore e poi messa in pratica nella vita di tutti i giorni.

La padronanza di sé, nel complessivo comportamento cristiano, significa anche una vita sobria e dignitosa, che evita accuratamente ogni spreco economico ed ogni eccesso finanziario, incluse le spese superflue ed i lussi ingiustificati.

2. I Pt 4:7

"La fine di tutte le cose è vicina: siate dunque moderati e sobri per dedicarvi alla preghiera"

Anche l'apostolo Pietro, in questo passo, collega strettamente lo stile di vita cristiano all'attesa vigilante del ritorno del Signore.

Se è vero che *"la fine di ogni cosa è vicina"*, la conseguenza pratica è che al credente viene comandato di essere *"moderato e vigilante"*. Il fatto che Gesù sia alle porte e che il rapimento della Chiesa sia sempre più vicino, non consente al cristiano di rilassarsi spiritualmente, ma anzi lo esorta a vivere in modo nuovo ed irreprensibile, operando scelte materiali degne di un figlio di Dio che desidera onorare il Signore con i suoi beni.

Anche in questo versetto troviamo una forma del verbo greco *sofronèò*, che anche qui presuppone una mente rigenerata, resa capace di compiere scelte sobrie e gradite a Dio in tutti gli aspetti della sua vita quotidiana: dalla spesa al supermercato alla colazione al bar, dall'acquisto di un cellulare a quello dell'automobile per il figlio diciottenne.

Il Signore sta ritornando a prenderci con Sè: allora, non preoccupiamoci di essere vigilanti e di prepararci solo "spiritualmente"...

L'esempio dell'apostolo Paolo

In Fil 4:11-13 troviamo delle meravigliose indicazioni dell'opera potente dello Spirito Santo nella persona dell'apostolo Paolo, per quanto concerne l'autocontrollo nel tenore di vita.

In questo brano non è dato rinvenire parole traducibili con "padronanza di sé" o simili, eppure l'apostolo va al cuore del problema ponendo sé stesso come esempio di autocontrollo per il genere di vita che aveva condotto fino a quel momento, e che stava continuando a condurre anche nelle dure carceri romane dalle quali stava scrivendo ai credenti di Filippi.

Paolo afferma, innanzitutto: *"ho imparato ad essere contento nello stato in cui mi trovo"* (v. 11). La padronanza di sé non è qualcosa di naturale o di scontato per noi uomini, e non lo era neanche per l'apostolo dei Gentili: essa si impara, magari anche sbagliando, vivendo la vita quotidiana ed è necessario farne pratica tutti i giorni. Così, l'apostolo aveva imparato ad *"accontentarsi"* (greco > *autarchia*, presente solo qui in tutto il NT), ovvero ad essere contento in qualsiasi situazione si venisse a trovare. Invece di lamentarsi, Paolo si rallegrava; invece di subire passivamente le situazioni, egli non se ne faceva condizionare ma le viveva come delle opportunità fornite da Dio per la sua crescita spirituale.

Per questo l'apostolo può aggiungere, al v. 12: *"io so essere abbassato e so anche abbondare; in tutto e per tutto sono stato ammaestrato ad essere saziato e ad avere fame, ad essere nell'abbondanza e ad essere nella penuria"*. In altre parole, Paolo aveva imparato a vivere sobriamente qualsiasi situazione, anche le più diverse: nell'indigenza non disperava ma poneva la sua sorte nell'Eterno; nell'abbondanza lodava il Signore per la Sua bontà e non si abbandonava a sprechi inutili. Sia nella fame che nella sazietà, l'apostolo aveva imparato ad essere padrone della sua persona e a non farsi condizionare dalle situazioni esterne.

Al v. 13 troviamo il segreto di vita dell'apostolo Paolo: "*Io powso ogni cosa in Colui che mi fortifica*". Egli conosceva i limiti delle sue forze naturali e la negatività delle sue forze carnali, quindi cercava e trovava la vera forza nel Signore. Era Gesù a dargli una capacità illimitata di adattamento alle situazioni più diverse. Era lo Spirito Santo a dargli quella forza e quella padronanza di sé che gli permettevano di essere contento in qualsiasi circostanza di vita. Era Dio stesso a dargli la serenità che gli consentiva di non essere schiavo dei beni materiali e di essere felice in qualunque situazione, sia nella penuria che nell'abbondanza.

Tutti i credenti di tutti i tempi, risuscitati con Cristo a novità di vita, sono chiamati a staccarsi da tutti quei condizionamenti che li legano troppo fortemente alla vita di quaggiù, per aspirare al Cielo e a tutto ciò che riguarda la vita di lassù con Dio (cfr Col 3:1-2). Se ubbidiremo al Signore in questo, lo Spirito Santo sarà libero di produrre in noi quel Suo frutto che si chiama autocontrollo, anche nelle questioni di owdine materiale¹⁹. In questo modo anche il nostro tenore di vita sarà gradito a Dio, senza sprechi e con tanta sobrietà ed equilibrio.

La donna cristiana

La Sacra Scrittura si occupa molto di donne²⁰, e lo fa sempre con grande rispetto ed amore nei confronti di quell'universo che è stato chiamato "l'altra metà del cielo". Anche in relazione al comportamento da tenere e all'autocontrollo, la Parola di Dio dedica un'attenzione particolare alle donne e soprattutto alle donne cristiane.

Bisogna riconoscere che il sesso femminile è maggiormente attratto dalle cose materiali, ed in special modo da quelle cose che hanno un certo valore e una particolare bellezza. In relazione a questo dato di fatto, è lecito domandarsi: la Bibbia ha qualcosa da dire in merito al modo di vestirsi di una donna ovvero al tenore di vita che deve avere una credente? Gioielli, pellicce e trucchi sono stati spesso oggetto di discussioni, anche aspre, fra i cristiani e anche nelle chiese... ma che cosa dice *la Scrittura* in relazione all'autocontrollo per una donna che teme il Signore?

Due sono i testi che si occupano più specificamente di questi argomenti, ed entrambi sono inseriti in lettere pastorali che l'apostolo Paolo indirizzò a due giovani cristiani assai promettenti: Timoteo e Tito.

Il primo di questi brani, molto dibattuti ed estremamente importanti per la cristianità, è I Tm 2:9, dove Paolo insegna al suo giovane discepolo che le donne cristiane devono vestirsi senza lussi e senza indecenze, con sobrietà ed evitando di attirare gli sguardi maschili.

¹⁹ E' soltanto un'influenza platonica o manichea che può condizionarci fino al punto di pensare che solo le "cose spirituali" sono importanti per Dio. In effetti, è proprio nelle scelte materiali di ogni giorno che, tante volte, inciampa la nostra vita spirituale e la nostra testimonianza cristiana con gli increduli...

²⁰ Molte opere evangeliche sono state scritte sul ruolo della donna per la Bibbia e nei vari settori del vivere sociale. Noi ci permettiamo, in questa sede, di segnalare il nostro modesto studio dal titolo: *La Donna nell'Antico Testamento e nella società ebraica antica*, c.i.p., Roma, 2004.

Anche in questo caso troviamo la parola "*modestia*" che rende il greco *sofrosiune*²¹, ovvero quella costante disposizione mentale volta a sottoporre i propri sentimenti e le proprie azioni sotto il controllo della ragione, illuminata dallo Spirito Santo. In questo senso, allora, l'abbigliamento della donna timorata di Dio diventa lo specchio della sua anima e la manifestazione esteriore di precise scelte spirituali fatte a monte, in ubbidienza alla Parola di Dio.

Oggi, più che mai, la donna cristiana (specie se giovane e bella...) ha una grande opportunità di testimoniare Gesù Cristo, proprio partendo dal suo modo di vestire: nella nostra società occidentale, sempre più intrisa di messaggi sessuali anche tramite l'abbigliamento, la credente che mette in pratica I Tm 2:9 potrà essere oggetto di scherno da parte degli empi, ma anche di grande attenzione da parte di chi cerca purezza e verità ed è stufo di un mondo che va alla deriva morale. Che tristezza, invece, quando dall'abbigliamento si fa fatica a distinguere una giovane cristiana da una ragazza che non conosce Dio...

Il secondo brano che parla di padronanza di sé nel tenore di vita di una donna credente è quello di Tt 2:5, dove le donne anziane sono invitate ad insegnare alle giovani cristiane ad essere (fra l'altro) "*assennate*" oppure "*sagge*". Viene qui adoperata la parola greca *sofròn* che, come sappiamo, contiene un'accezione di autocontrollo e di sano giudizio su tutta la propria condotta (e mai su quella altrui).

La donna cristiana viene qui esortata, dunque, a badare al proprio comportamento complessivo davanti agli uomini: ciò comprende tutti gli aspetti della vita e, pertanto, è uno stimolo ad avere autocontrollo in qualsiasi settore della quotidianità, compreso quello del tenore di vita.

Applicazioni

Anche per questo capitolo, desideriamo lasciare al lettore delle applicazioni concrete e delle proposte operative per mettere in pratica quanto abbiamo sinora detto:

* *consacrazione*: non potremo mai sperimentare la sobrietà richiesta dalla Bibbia se prima non viviamo una stretta comunione quotidiana con il Signore, mediante la preghiera e la meditazione della Parola di Dio.

Prima dobbiamo fare delle scelte radicali per Cristo e rinnovare ogni giorno la nostra consacrazione a Lui, e poi sarà possibile farsi controllare dallo Spirito Santo e manifestare anche il frutto della "*modestia*" nello stile di vita.

Se lo Spirito di Dio riempirà la nostra mente e il nostro cuore, non avremo difficoltà a farci da Lui controllare nel modo di vestirci, nel tipo di automobile che vogliamo acquistare, nel tipo di arredamento da scegliere per la nostra nuova casa...

²¹ Anche nel v. 15 dello stesso brano ritroviamo il vocabolo *sofrosiune*, ma non si parla direttamente di autocontrollo nel tenore di vita di una donna cristiana. E' un testo che presenta difficoltà, ma in questa sede possiamo dire che la "*modestia*" è indicata come una delle quattro virtù centrali per una figlia di Dio, che manifesta l'opera della Sua grazia nella vita pratica dei Suoi discepoli.

* *le nostre offerte*: facendo un passo avanti ed una proposta ulteriore, chiediamoci ora quanti soldi doniamo per l'opera del Signore e quanti ne usiamo per i nostri bisogni e per spese superflue...

Forse abbiamo bisogno di studiare più approfonditamente questo tema²², ma possiamo senz'altro applicare la Parola finora studiata, impegnandoci a donare tutte le decime delle nostre entrate e a fare anche delle offerte libere per bisogni specifici, di singoli o di organizzazioni cristiane. In questo modo, tra l'altro, avremo meno soldi da spendere per noi stessi e potremo vivere meglio la sobrietà cristiana, confidando nella benevolenza di Dio che non ci farà mai mancare ciò di cui abbiamo veramente bisogno...

²² Esistono varie pubblicazioni evangeliche su quest'argomento di grande importanza. In questa sede ci permettiamo di segnalare la nostra: *Donare: un privilegio cristiano*, c.i.p., Roma, 2003, apparso anche su "Il Cristiano", Arezzo, nn. 7, 8 e 9 del 2004.

CONCLUSIONI

In questo capitolo conclusivo desideriamo tirare le fila di quanto detto sinora, nonchè fornire ulteriori riflessioni pratiche sul tema al nostro esame.

Per chi è questo studio

Non facciamoci illusioni: questo studio sarà un efficace strumento nelle mani di Dio nella misura in cui *io* mi renderò conto che è fatto per *me* e non per il mio vicino di casa o per quel tale fratello o sorella della chiesa... Esaminiamo, allora, dei brani scritturali che ci aiuteranno a focalizzare l'attenzione sul vero destinatario della Parola che abbiamo studiato fino ad ora.

1. *Atti 24:25*

In questo brano, l'apostolo Paolo sta parlando al governatore Felice, una persona di grande importanza sociale per quei tempi, ma in lui non vi era la fede salvifica. Il discorso dell'apostolo è stringente: egli parla in progressione di giustizia, di temperanza e di giudizio. Se la giustizia è da intendersi come l'attuale chiamata divina al ravvedimento, se il giudizio contempla il futuro di perdizione per gli increduli e di gioia eterna per i figli di Dio, la "*temperanza*" (gr. *enkràteia*) si pone al centro fra questi due momenti e descrive l'espressione pratica della risposta umana che ha accolto l'appello divino al ravvedimento e aspetta la manifestazione futura del Regno di Dio.

L'autocontrollo, pertanto, può essere visto come il sunto della vita cristiana, ovvero come l'appello del Signore per coloro che si sono convertiti a Lui. Il cristiano è chiamato a mostrare padronanza di sé nella sua esistenza quotidiana, come efficace testimonianza della nuova vita in Cristo fra le altre creature bisognose del Suo perdono.

Ma questo studio può essere utile anche per coloro che, come Felice, non hanno ancora accettato Gesù nel loro cuore come personale Salvatore e Signore. Forse anche tu che stai leggendo assomigli un po' a quel governatore, ricco e famoso, e probabilmente anche tu ti sei reso conto di quanto sia difficile padroneggiare i tuoi istinti e la tua natura peccaminosa. Anche tu, allora, hai bisogno del perdono di Cristo e della nuova vita che solo lo Spirito Santo può produrre in te. Anche tu, allora, hai bisogno di leggere e meditare seriamente la

Parola di Dio, e capire nel tuo spirito che sei perduto a causa dei tuoi peccati e che sei giustamente destinato all'inferno.

Pentiti dei tuoi peccati, entra nella famiglia del Signore, e lo Spirito di Dio sarà in te quella potenza che ti cambierà e ti controllerà! Ma non fare come Felice che, tutto spaventato alle parole di Paolo, disse: "*Per ora vattene, e quando ne troverò l'opportunità ti manderò a chiamare*". Egli non rivide mai più l'apostolo...

2. Ga 5:22

Il titolo del presente studio prende spunto da questo versetto, dove il Signore elenca alcuni dei risultati della pienezza dello Spirito Santo, e fra questi menziona pure la "*padronanza di sé*" (anche qui il greco è *enkràteia*).

La posizione di questa virtù, alla fine dell'elenco, non deve far pensare ad una sua minore importanza rispetto agli altri elementi del "frutto dello Spirito Santo": in questo caso vi è solo un motivo di ordine sistematico perché, come abbiamo appena visto, l'autocontrollo è uno dei risultati di una vita modellata dal Signore.

Ed è anche uno dei "frutti" più visibili²³ al nostro prossimo: come potranno credere in un Dio onnipotente se non vedranno la nostra vita controllata concretamente dallo Spirito Santo in tutte le situazioni quotidiane? Come potranno dare importanza alla nostra predicazione del Vangelo di Cristo se non troveranno in noi quella coerenza che lo Spirito del Signore vuole produrre, anche in termini di padronanza di sé?

Allora questo studio è principalmente per i credenti, per tutti i credenti, per ciascun credente, anche per me e per te. Il Signore vuole trasformare all'immagine di Cristo i predicatori e i missionari, ma pure i neoconvertiti e i credenti che si occupano di timbrare gli opuscoli o di pulire la sala...

3. Il Pt 1:6

In questo passo, invece, *enkràteia* è la quarta parte di quella catena di virtù che illustra bene la dinamica della fede vissuta nel quotidiano, in ogni aspetto della vita di ogni giorno. Il cristiano è chiamato, infatti, ad "*aggiungere alla fede la virtù, alla virtù la conoscenza, alla conoscenza la continenza, alla continenza la pazienza, alla pazienza la pietà, alla pietà l'amor fraterno e all'amor fraterno la carità*".

Se è vero che in questo brano vi è un dispiegarsi di anelli concatenati fra loro in termini di causa-effetto, la "*continenza*" è il risultato diretto e immediato della "*conoscenza*", ed a sua volta produce la "*pazienza*". Ciò vuol dire che quello che impariamo da Dio, va messo in pratica nella propria vita quotidiana, e ciò produrrà innanzitutto padronanza di sé e poi anche pazienza.

²³ Il termine greco è qui al singolare, come se in realtà lo Spirito di Dio produca un unico risultato dalle poliedriche caratteristiche. Inoltre, la parola greca che noi traduciamo "*frutto*" ricorda in Ga 5:22 il concetto di "raccolto": è come se il Signore stesse impiegando energie e pazienza in tutti i Suoi figli, e si aspetti che ciascuno di noi risponda al Suo amore con l'abbandono di sé allo Spirito Santo, fino a produrre questi risultati, fra cui l'autocontrollo, che in realtà è il controllo dello Spirito di Dio sui pensieri e sulle azioni dei credenti.

Il presente lavoro, allora, è dedicato in particolare a tutti i cristiani che hanno desiderio di crescere nella conoscenza del Signore Gesù Cristo e non si accontentano dello stadio che finora hanno raggiunto. Se noi non Lo fermiamo, lo Spirito di Dio non si arresta nel portare avanti questo processo di santificazione, e se tu hai una sete inestinguibile del tuo Signore, Egli appagherà questo tuo santo desiderio e ti condurrà nei Suoi sentieri, dove Egli vuole pure controllare tutti i tuoi pensieri e tutte le tue parole...

4. Rm 6:12-14

“Non regni dunque il peccato nel vostro corpo di morte... ma presentate voi stessi a Dio... infatti il peccato non avrà più potere su di voi”

Tutti i figli di Dio si scontrano, prima o poi, contro un problema serio e reale: la natura peccaminosa non è stata annientata con la conversione... essa si ribella contro le istanze dello Spirito Santo!

E, a questo punto, una domanda s'impone fortemente: chi comanda sul nostro corpo? Da increduli non poteva essere diversamente: il peccato dominava con tutti i suoi desideri e le sue azioni contrarie alla volontà di Dio. D'altronde, non eravamo stati rigenerati dallo Spirito del Signore ed eravamo schiavi del peccato... Ma ora che siamo passati dalla morte alla vita, dev'essere la giustizia di Dio a regnare sui nostri corpi mortali!

E, nella dura lotta quotidiana contro i richiami della vecchia natura, soccorre la potenza dello Spirito di Dio che sa sostenere la nostra volontà di piacere al Signore che ci ha riscattati dal vano modo di vivere tramandatoci dai padri.

Certo, è una dura lotta, e all'interno di essa sarà assai necessaria una grande disciplina, fisica e spirituale... ma questa produrrà anche padronanza di sé!

Dedichiamo, pertanto, questo studio in modo speciale a tutti i credenti che proprio in questo momento stanno lottando in maniera particolare contro la loro vecchia natura adamitica: il Signore è l'onnipotente e vuole vincere questa battaglia, producendo anche il frutto dell'autocontrollo!

5. At 24:16

“Per questo anch'io mi esercito ad avere sempre una coscienza pura davanti a Dio e davanti agli uomini”

Senza l'aiuto del Signore Gesù Cristo non possiamo fare nulla (Gv 15:5), ma d'altro canto noi possiamo e anche dobbiamo *“esercitarci”* (greco *askèo*, solo qui nel NT) per avere sempre una coscienza pura davanti a Dio e agli uomini.

Da questo brano desumiamo un'altra caratteristica della vita cristiana: se l'apostolo Paolo, all'epoca della sua maturità, poteva affermare che anche lui aveva la necessità di vivere ogni giorno quest'esercizio, quanto più ciascuno di noi deve comprendere che la vita cristiana è un combattimento quotidiano, che dura tutta l'esistenza terrena. In questa battaglia continua vi potranno essere cadute e problemi, ma col Signore al fianco ci saranno vittorie e benedizioni di ogni tipo.

La padronanza di sé si manifesta come un ingrediente necessario di questo combattimento, e anche come un importante risultato di questa battaglia spirituale. In tal senso, allora, dedichiamo il presente studio anche a tutti coloro

che sono nati di nuovo per lo Spirito Santo e stanno sperimentando la realtà dell'esercizio quotidiano volto alla purificazione progressiva della propria coscienza. Non siete soli in questo processo, che spesso è duro e doloroso, perché migliaia di vostri fratelli e sorelle in Cristo lo stanno sperimentando con voi o lo hanno già sperimentato prima di voi. Ma, soprattutto, c'è il Signore onnipotente ed amorevole che non vi lascia da soli e vuol fare grandi cose, anche in termini di autocontrollo!

Alcuni suggerimenti finali

Siamo arrivati alla fine del nostro studio, e desideriamo completarlo con qualche suggerimento finale che lo Spirito di Dio ha posto sul nostro cuore e, crediamo, vuole mettere dinanzi ad ogni lettore. Non si tratterà di evidenziare cose del tutto nuove, ma di riscoprire alcune basi della vera vita cristiana che, se vissute pienamente, cambiano completamente l'esistenza di un figlio di Dio, anche sotto il profilo della padronanza di sé.

1. La preghiera

In questo lavoro²⁴, abbiamo visto come Gesù abbia insegnato sulla preghiera e come pure Egli abbia vissuto la disciplina della preghiera. In questo modo, il Signore ha alimentato la Sua comunione col Padre mentre era qui sulla terra... e se aveva bisogno l'Agnello di Dio, figuriamoci noi altri!

Uno sprone, dunque, per iniziare: impegnamoci ad avere una vita di preghiera, caratterizzata soprattutto da lodi e ringraziamenti e soltanto *dopo* da intercessioni e supplicazioni... e viviamola nella gioia di essere figli di un Papà meraviglioso, sperimentando la fiducia di essere nelle mani dell'Onnipotente.

La Scrittura ci esorta a pregare ogni giorno (I Ts 1:2-3), magari anche rinunciando al sonno e al cibo: così sperimenteremo una crescita nella padronanza di noi stessi, ma soprattutto una nuova dimensione del nostro rapporto personale col Signore.

2. La meditazione della Bibbia

In Is 50 :4 leggiamo che il profeta aveva visto "*esercitata*" la sua lingua dal Signore, e che "*ogni mattina*" il suo orecchio era stato "*risvegliato per ascoltare*" la voce di Dio, ovvero la Parola che il Signore voleva dirgli per quel giorno e per le circostanze di quel momento.

Se anche noi ci decidiamo e finalmente adottiamo una precisa disciplina nel meditare ogni giorno e continuamente la Sua Parola (cfr Gs 1:8-9), conosceremo più profondamente il nostro Signore Gesù Cristo, e questo aprirà nuove frontiere per ulteriori discipline spirituali. L'autocontrollo passa anche per lo studio²⁵ accurato della Bibbia, e da esso viene pure alimentato...

²⁴ Vedi in precedenza a pagg. 7-9.

²⁵ Abbiamo parlato di "meditazione" e qui parliamo di "studio" della Bibbia. Nella nostra visuale non c'è contraddizione in termini, se s'intende lo "studio" come un approfondimento della Scrittura che nasce da un cuore desideroso di conoscere di più Dio

3. *La testimonianza cristiana*

Qui siamo di fronte all'aspetto "esterno" dei suggerimenti biblici che concludono il nostro studio. Si tratta di una delle più importanti applicazioni pratiche della nostra vita di preghiera e di meditazione della Bibbia, nella quale dimostriamo e facciamo crescere la nostra disciplina e il nostro autocontrollo.

Una volta che la preghiera spirituale e la potenza delle Sacre Scritture faranno parte integrante della nostra vita quotidiana, lo Spirito Santo controllerà la nostra esistenza e ci guiderà come Lui vorrà (cfr Ez 1:12). Ciò anche in relazione alle persone che incontreremo durante il giorno e alle quali potremo parlare dell'amore di Gesù.

Chiederemo a Dio di guidarci ed Egli ci metterà dinanzi le occasioni giuste; Gli chiederemo di poter riconoscere le opportunità ed Egli ce le farà sfruttare appieno per la Sua sola gloria. Saremo controllati dallo Spirito Santo, ed Egli ci metterà in bocca le parole necessarie e produrrà il frutto dell'opera sua: la conversione delle anime!

4. *E poi?*

Che vita meravigliosa è quella dei cristiani che seguono l'Agnello dovunque Egli vada (Ap 14:4) ! Se da un lato questo mondo sprofonda sempre più nelle tenebre spirituali, dall'altro lato nel popolo di Dio è possibile sperimentare la presenza e la potenza dello Spirito Santo che cambia le vite!

E per coloro che ci circondano e che sono spesso al disperato bisogno di conoscere l'amore di Dio, i credenti controllati dallo Spirito Santo manifestano una vita all'immagine di quella di Cristo, e così attirano le anime alla Croce... In tal modo potranno realizzarsi ancora le parole del profeta Malachia: "*E vedrete di nuovo la differenza che c'è fra il giusto e l'empio, fra colui che serve Dio e colui che non Lo serve...*" (3:18).

Soli gloria Deo

e si realizza in una "meditazione prolungata" della Bibbia, senza intellettualismi o accademismi ma col desiderio fervente di crescere nella conoscenza pratica del Signore...