

Self Control

“La necessità di saperci controllare”



In un mondo agitato come il nostro, dove la vita è sempre ogni giorno più frenetica, e dove regna l'inquietudine, l'ansietà, la preoccupazione ed a volte anche la paura, dobbiamo riconoscere che non è facile neppure per il credente avere sempre in ogni momento o circostanza i nervi a posto e soprattutto godere della pienezza dello Spirito Santo.

Il Diavolo adopera ogni mezzo per farci perdere il “controllo” di noi stessi, e di conseguenza cadere nel peccato. Se non sappiamo auto - controllare la nostra vita, non potremo mai attirarci il rispetto di coloro che ci vivono attorno, e non potremo mai portare alto e con onore il nome che Dio ci ha dato in Cristo Gesù. Solo una persona che sa controllare la sua vita nelle dipendenze del Signore, lo può servire e portare del frutto alla Sua Gloria.

L'autocontrollo deve essere esercitato tanto sulle piccole come sulle grandi cose. Dobbiamo ricordarci che a volte sono proprio le piccole cose, che noi giudichiamo senza alcuna importanza, che possono condurci a commettere dei peccati ed a farci fare delle gravi cadute. L'autocontrollo serve affinché non abbiamo mai da sviarci dal sentiero di Dio. La Scrittura ci esorta a vivere in questo mondo: temperatamente, giustamente e piamente (Tito 2:12).

Il credente deve essere una persona: educata, moderata e disciplinata. Sappiamo che la disciplina non solo fa parte dell'educazione, ma soprattutto della “correzione”.

La Scrittura ci dice: “Figlio mio, non disprezzare la correzione del Signore, non ti ripugni la sua riprensione; perché il Signore riprende colui che egli ama, come un padre il figlio che gradisce” (Proverbi 3:11; 6:23; 12:1). Ringraziamo il Signore, “Poiché Iddio ci ha dato uno spirito non di timidità, ma di forza e d'amore e di correzione” (Il Timoteo 1:7).

Noè

Leggendo attentamente la Parola del Signore, vediamo come molti e fra i più grandi uomini di Dio in un determinato momento della loro vita persero l'autocontrollo di loro stessi e fecero delle amare esperienze. La prima persona fu Noè, e questo triste episodio lo troviamo in Genesi 9:18-27. Colui che Dio ha costituito depositario dei Suoi pensieri,

che mosso da pio timore costruì un'arca per la conservazione della propria famiglia, e per la fede fu fatto erede della giustizia, che si ha mediante la fede (Ebrei 11:7); colui che per centoventi anni predicò la giustizia di Dio, e che seppe resistere agli scherni, al disprezzo di un mondo empio; ora lo vediamo nudo e ubriaco per non aver saputo controllare se stesso. Un po' di vino in più e fu il disonore per tutta la casa. È vero che quel vino era frutto delle sue fatiche e che bere non era un peccato; anche il credente può bere, se ne sente il bisogno, il suo bicchiere di vino, il suo errore fu quello di aver perso "l'autocontrollo", e ne bevve più di quanto ne avrebbe dovuto. Non solo rese cattiva testimonianza ai suoi figli, ma fu per Cam occasione di caduta. E' più che necessario porre mente alle nostre vie, e vegliare attentamente sugli eccessi dei nostri cuori e dei nostri spiriti, affinché non ci lasciamo mai dominare da qualche peccato, che sebbene possa apparire a prima vista poca cosa, può condurci a dei tristi e dolorosi risultati.

Esaù

Quest'uomo per una vivanda vende a suo fratello Giacobbe il proprio diritto di "primogenitura". Stremato di forze egli dice: "lo sto per morire e a che mi serve il diritto di primogenitura?" (Genesi 25:32). Esaù non comprende che non vende soltanto il diritto a certi vantaggi temporali, ma a delle benedizioni più elevate, vende il suo diritto al lignaggio del Messia; privilegio che fu conferito a suo fratello Giacobbe. Egli disprezza così il "dono di Dio"; per un bisogno passeggero della carne: un misero piatto di lenticchie.

Se avesse saputo "autocontrollarsi", avrebbe sofferto, è vero, un po' la fame in quel momento, ma non avrebbe mai perso il prezioso diritto della primogenitura. Purtroppo ancora oggi il mondo è pieno di "Esaù", che sacrificano un avvenire di benedizioni messo a loro disposizione da Dio, per soddisfare il desiderio di un momento. Esaù si è lasciato trascinare e dominare dalla natura umana, ha perso l'autocontrollo ed ha così commesso un grave errore.

Quante volte e lo dobbiamo riconoscere un'eccitazione della carne domina i credenti come se fosse potenza dello Spirito!

Davide

Davide fu il re secondo il cuore di Dio. Egli è arrivato al culmine della gloria, il suo è un vasto impero, i nemici sono soggiogati; grandi ricchezze sono state portate in Gerusalemme, dove sorgono palazzi eleganti. Un esercito sempre vittorioso, con a capo uomini fidati e valorosi; il popolo entusiasta, tutti amano Davide, il loro re. Egli, dobbiamo anche riconoscerlo, non fu mai tentato di fare come fecero altri re in posizione meno floride della sua, che si erano fatti non solo venerare ma "adorare". Il diavolo lo ha tentato in un altro punto. Dobbiamo veramente fare molta attenzione perché la prosperità ha i suoi pericoli più che la sventura.

Una sera, propriamente nell'ora vespertina egli si levò d'in sul suo letto. Passeggiando sopra il tetto della casa reale, quella notte egli vide quello che sarebbe stato meglio non avesse mai veduto. Dobbiamo sapere che l'ozio, è pericoloso a tutti, anche a noi credenti. Una donna si lavava senza aver preso le debite precauzioni. Questa donna era bellissima di aspetto, ci dice la Scrittura. Davide non solo la vide, ma si fermò a guardare ed a contemplare la sua bellezza, e la mandò a chiamare. I suoi occhi gli fecero perdere "l'autocontrollo" di sé e del suo cuore. La triste e dolorosa conseguenza, la conosciamo tutti molto bene. Il salmista diceva: "Distogli gli occhi miei dal contemplare la vanità, e vivificami nelle tue vie" (Salmo 119:37).

A volte è sufficiente uno sguardo per cadere nella tentazione e nella concupiscenza. Gesù disse: "Io vi dico che chiunque guarda una donna per appetirla ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore" (Matteo 5:28).

Con queste parole Gesù vuole farci comprendere che chiunque guarda una donna con concupiscenza, cioè la guarda proprio per stimolare la propria concupiscenza ed è pronto a soddisfarla, di costui giustamente si può dire che ha già commesso adulterio con lei in cuor suo. L'apostolo Giovanni ci dice: "Poiché tutto quello che è nel mondo: la concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi e la superbia della vita non è dal Padre, ma è dal mondo" (I Giovanni 2:16).

Non a caso il "verbo" guardare o vedere, occupa il primo posto nella Scrittura. In Genesi 3:6, leggiamo: "E la donna vide che il frutto dell'albero era buono a mangiarsi, ch'era bello a vedere, e che l'albero era desiderabile per diventare intelligente; prese del frutto, ne mangiò, e ne dette anche a suo marito ch'era con lei, ed egli ne mangiò". Da quel giorno quante tragedie hanno avuto origine in "uno sguardo", come lo fu quello del re Davide!

I discepoli di Gesù

Anche i discepoli, pur vivendo continuamente con Gesù, spesso perdevano il controllo di loro stessi e Gesù li doveva riprendere e correggere. Un giorno entrarono in un villaggio dei Samaritani per prepararGli alloggio. Ma quelli non Lo ricevettero perché era diretto verso Gerusalemme. Veduto ciò, i Suoi discepoli Giacomo e Giovanni, dissero: "Signore, vuoi tu che diciamo che scenda fuoco dal cielo e li consumi? Ma Gesù li sgridò" (Luca 9:51-55).

Anche Pietro un giorno perse "l'autocontrollo" quando trasse la spada e percosse il servo del sommo sacerdote, e gli recise l'orecchio destro. Gesù gli ha dovuto dire: "Rimetti la spada nel fodero; non berrò io il calice che il Padre mi ha dato?" (Giovanni 18:11).

Il credente: la vecchia natura

Il credente qualunque sia il grado della sua spiritualità non potrà mai vivere una vita di perfezione assoluta o di impeccabilità. Queste, sono cose, che non troviamo nella Sacra Scrittura.

Il Signore ci chiama ad una vita santa, ma questa dobbiamo riconoscere è ben lontana dalla perfezione. In ogni credente ci possono essere i suoi momenti di alte levature spirituali, come più bassi e sconcertanti periodi di rilassamento. Inoltre non sempre lasciamo che sia Lui a guidare, ministrare e dirigere la nostra vita ed il nostro cammino.

Se a volte Dio è deluso della nostra vita, è solamente perché Egli col Suo Spirito non vive e non dimora nel nostro cuore. Per alcuni credenti Gesù è il loro Salvatore, ma non il loro Re e Signore. Non dobbiamo dimenticarci che la "vecchia natura", è sempre presente nel credente e la sola cosa che essa è capace di fare è: peccare. È vero che essa è stata "crocifissa", che ha trovato la sua fine alla croce di Cristo; ma finché vivremo quaggiù su questa terra, nei nostri corpi, faremo sempre l'esperienza che essa malgrado la consideriamo come morta è anche fin troppo vivente ed esigente.

Il credente deve vegliare continuamente e costantemente su di essa affinché le tendenze naturali siano immediatamente giudicate e mortificate. Il credente deve saper controllare tutto il suo corpo, onde evitare che esso la faccia cadere nel peccato. E' vero che Dio ha fatto di questo nostro corpo il tempio dello Spirito Santo, e che le nostre membra devono essere usate come suoi strumenti; ma a volte, per motivi diversi, si perde "l'autocontrollo", ed esso invece di essere uno strumento utile e prezioso per il Signore diventa un intralcio.

Il credente con l'aiuto del Signore non deve mai lasciarsi dominare da esso, ma deve saperlo in modo cristiano dominare e vincere. Anche se ne dobbiamo avere molta cura affinché possa essere disponibile per il Signore, lo dobbiamo: assoggettare, disciplinare e autocontrollare. Solo quando godiamo della pienezza dello Spirito Santo, ed è Lui a guidarci, i nostri pensieri, le nostre parole i nostri sguardi e le nostre azioni manterranno il loro giusto posto.



Il parlare

Quando parliamo o ascoltiamo delle persone, dobbiamo saper esercitare un severo controllo su noi stessi, onde evitare di divenire dei propagatori di pettegolezzi (Il Timoteo 2:24). Il credente dovrebbe sottomettersi ad un tale controllo da non lasciarsi andare a conversazioni che escono dall'ambito cristiano. Così pure i nostri rapporti con le persone del mondo non devono essere troppo aperti e licenziosi.

L'autocontrollo nel parlare eliminerà molti discorsi superficiali e scurrili, che la Scrittura definisce "cose sconvenienti" (Efesini 5:4). Il parlare del credente deve essere sempre con grazia condito con sale (Colossesi 4:6). Chi custodisce la sua bocca, e sa autocontrollarsi nel parlare preserva la propria vita (Proverbi 13:3).

Il lavoro

Anche nel lavoro il credente può perdere "l'autocontrollo". Ci sono dei credenti che sembrano siano nati solo per lavorare. La loro vita ha un solo scopo: lavorare. E' vero che la Scrittura condanna la pigrizia, e Gesù stesso non andò nell'angolo degli eterni disoccupati per scegliere i suoi dodici discepoli, ma questo non vuol dire che dobbiamo lasciarci sopraffare dal lavoro.

Essere dei buoni lavoratori è una bella cosa; direi una virtù che ogni credente dovrebbe possedere, ma non dobbiamo lasciarci soggiogare da esso al punto da dimenticare o accantonare il servizio che siamo chiamati a svolgere tutti quanti per il Signore. E' veramente penoso constatare come alcuni credenti siano tanto zelanti per le cose del mondo e tanto indolenti per quelle del Signore. Dobbiamo riconoscere che il lavoro e gli affari della vita a volte ci impediscono di rendere chiara e visibile la nostra testimonianza.

Il Signore nella Sua grazia ci aiuti affinché la luce che siamo chiamati ad emanare in questo mondo di tenebre, non venga soffocata dall'eccessivo impegno di lavoro, ma che possiamo esercitare su di esso un "controllo cristiano". Cosa disse Gesù un giorno a Marta di Betania? "Marta, Marta, tu ti affanni e t'inquieti di molte cose, ma di una cosa sola fa bisogno. E Maria ha scelto la buona parte che non le sarà tolta" (Luca 10:41,42).



I propri figli

Non c'è dubbio che i figli devono ubbidire ai propri genitori, tuttavia la Scrittura ci dice e ammonisce perché anch'essi hanno le loro responsabilità e diritti. Sta scritto: "Padri, non provocate ad ira i vostri figliuoli, ma allevateli in disciplina e in ammonizione del Signore" (Efesini 6:4). Sebbene noi genitori abbiamo autorità sui nostri figli, dobbiamo tuttavia imparare come comportarci nel cospetto del Signore nei loro riguardi.

I genitori cristiani non dovrebbero mai agire in modo capriccioso verso i loro figli, col solo pretesto d'averne diritto. Sebbene Dio ci abbia creati, non ci ha mai maltrattati, pur avendo ogni diritto su di noi. Un dovere di capitale importanza per i genitori cristiani è: l'autocontrollo, mediante la luce e la guida dello Spirito Santo. La responsabilità ed il non facile compito dei genitori è quello di istruirli ed allevarli in disciplina e in ammonizione del Signore. Il nostro dovere come genitori cristiani è quello di: amarli, istruirli, educarli e proteggerli, sotto lo sguardo del Signore.

I genitori cristiani devono saper controllare prima loro stessi, per saper controllare i loro figli senza provarli ad ira. Le lunghe e aride discussioni, il tono di voce alta, le restrizioni spesso non raggiungono lo scopo desiderato. E' vero che la Scrittura ci dice che colui che risparmia la verga odia il suo figliuolo (Proverbi 13:24), ma ci dice pure che colui che lo ama è diligente e saggio nel riprenderlo.

E' vero che bisogna rimanere fermi nelle decisioni, ma non incomprensivi e irragionevoli. Se sapremo con l'aiuto del Signore "autocontrollarci", sapremo ancora conversare e dialogare con loro, ed eviteremo tanti urti e conflitti nocivi. I nostri figli non devono pensare che i loro genitori manchino di comprensione, ma che al contrario accettino il dialogo e sono anche disposti ad accettare dei suggerimenti, quando questo viene fatto con sottomissione e rispetto.

Sono convinto che nulla è più scoraggiante per un figlio delle critiche continue e ingiustificate di un padre. Non c'è cosa più deleteria di una punizione non meritata. Noi genitori cristiani dobbiamo renderci conto che dobbiamo assolutamente saperci "autocontrollare", se non vogliamo creare nei loro cuori la diffidenza, e indebolire in loro il senso dell'amore e del rispetto.



La propria moglie

Anche qui c'è il pericolo che il marito si lasci occupare a tal punto dai bisogni e dalle necessità da non avere sufficientemente tempo per occuparsi dei bisogni e problemi della propria moglie. Il marito cristiano non solo deve amare la propria compagna, ma deve avere cura e prendere parte ai suoi bisogni e problemi. Quando un marito è troppo occupato è facile per lui perdere l'autocontrollo nei suoi doveri come capo famiglia e come marito. Se non sa autocontrollarsi, ossia se non veglia sufficientemente può mancare anche nell'amore, nelle attenzioni di ogni giorno e nel controllo del suo carattere.

Spesso succede che il mondo esteriore causa dell'irritazione che è facile scaricare a casa, soprattutto sulla propria moglie. Questo è uno dei tanti aspetti di questa vita di ogni giorno, che siamo chiamati a vivere nel mondo e col mondo; e se non ci si sa autocontrollare non solo si viene meno nei doveri di marito e verso la famiglia, ma Cristo stesso viene messo da parte.

L'autocontrollo, ossia la temperanza

La "temperanza" è una qualità che dovrebbe caratterizzare ogni figliuolo di Dio. Il credente deve essere una persona non solo modesta ma soprattutto moderata in tutte le cose. Ecco perché la "temperanza", è definita la virtù della moderazione. C'è un solo segreto per superare e vincere ogni tentazione ed è: dimorare in Cristo.

Il salmista diceva: "Chi dimora nel ritiro dell'Altissimo alberga all'ombra dell'Onnipotente" (Salmo 91:1). E' vero che noi siamo "dimora" di Dio per lo Spirito (Efesini 2:22), ma i momenti in cui questa verità non si realizza nella nostra vita, dobbiamo riconoscere e confessare sono veramente tanti. Nella vita di ogni credente ci sono i momenti di stanchezza, d'impazienza e di nervosismo, come quelli causati dagli eccessivi impegni; perciò io credo sia veramente utile per noi credenti chiedere al Signore di: guidare, ministrare, dirigere e controllare Lui stesso tutta la nostra vita.

Sappiamo molto bene che l'ansietà, l'eccessiva preoccupazione sono contrari ai precisi comandamenti del Signore. Anche l'irritazione come pure l'insoddisfazione devono essere dal credente controllati. Coloro che vivono delusi e insoddisfatti non hanno nessun controllo su loro stessi. Non è sufficiente ammettere le proprie debolezze e la propria insufficienza, ma dobbiamo lasciare che Dio operi mediante il Suo Spirito nel nostro cuore e nella nostra vita.

Solo se sarà Dio stesso a guidare e a controllare il nostro cammino, potremo sentirci al sicuro e al riparo di ogni caduta. Fra i tanti aspetti del frutto dello Spirito che il credente è chiamato a manifestare in ogni momento o circostanza, uno è la: "temperanza". Questo autocontrollo, questa continenza, questo sapersi dominare è affare di ogni giorno; anzi di ogni momento, se vogliamo che sia il Signore ad essere soddisfatto e non la nostra carne. Preghiamo il Signore affinché tutto il nostro essere: lo spirito, l'anima ed il corpo, possano sempre essere sotto il controllo e l'autorità della Sua Parola; solamente così saremo preservati dalle insidie e dalle contaminazioni che sono nel mondo.

ESERCITARE SEMPRE L'AUTOCONTROLLO

«Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa» (I Corinzi 9:25)

CONTROLLO SULLA VITA INTERIORE

“L'uomo che non si sa padroneggiare, è una città smantellata, priva di mura” (Proverbi 25:28). Questo paragone era molto significativo al tempo in cui venne scritto, quando bande di saccheggiatori erano sempre in agguato e una città non protetta da alte mura era facilmente vittima dei loro assalti. La persona che non esercita un controllo assiduo sulla sua vita interiore è come una città che non ha mura: può divenire facile bersaglio di tutti. Chi non possiede il controllo di se stesso è continuamente soggetto ad attacchi dall'esterno e dall'interno, talché, se non s'innalzano fin dal principio alte difese, è facile che l'attacco del nemico abbia successo.

E' essenziale guardarci nell'intimo del cuore e vedere se tutto è sotto controllo, in ordine, ed è doveroso studiare. Dobbiamo studiare realisticamente questo problema, perché la questione dell'autocontrollo non riguarda solo noi, ma anche quelli con i quali veniamo a contatto.

La nostra capacità o la nostra incapacità di controllarci si ripercuote inevitabilmente sui nostri rapporti con gli altri; in Proverbi 15:18 leggiamo: «L'uomo iracondo fa nascere contese, ma chi è lento all'ira acquieta le liti». Chi non riesce a controllare i propri sentimenti provoca sempre guai: può arrivare anche a provocare danni fisici e morali irreparabili. Tutto sta, quando ci si sente spinti a manifestare i nostri impulsi incontrollati, nel cercare di dominarci invocando anche l'aiuto del Signore. Questo sforzo di autocontrollo e di dominio su se stessi, senza dubbio, contribuirà validamente allo sviluppo di un carattere forte.

Esaminiamo ora alcuni punti dove è maggiormente necessario esercitare questo attento controllo. L'importanza del saper controllare i propri sentimenti è messa in evidenza in Proverbi 16:32: «Chi è lento all'ira val più del prode guerriero; chi padroneggia se stesso val più di chi espugna città». E' dunque necessario che ogni passione, o sentimento, che è nel nostro cuore sia sempre tenuto sotto il controllo della nostra volontà. Mai dobbiamo divenire schiavi delle nostre passioni. Notiamo i brani seguenti della Scrittura, che esaltano il controllo delle varie passioni umane. Riguardo:

- All'ira (Proverbi 14:17,29);
- All'odio (Proverbi 15:17; I Giovanni 4:20; 2:9);
- Al timore (Giosuè 1:9; Matteo 10:28);
- All'amore (Giovanni 13:34,35; I Giovanni 4:18,20; Marco 12:30,31; Cantico dei Cantici 8:6,7);

- Alla gelosia (Proverbi 6:34,35; I Samuele 18:8,9);
- Alla gioia (Deuteronomio 26:11; Esodo 15:2; Galati 5:22);
- Allo zelo (Giudici 7:5-7; Marco 10:17-22; Matteo 13:20,21; II Samuele 6:16).

E' bene ricordare e ripetere che è inevitabile trovarci faccia a faccia con i nostri desideri, buoni o cattivi che siano, ma dipende da noi il tempo che ci tratteniamo con essi: è qui che possiamo esercitare l'autocontrollo. Non bisogna però esagerare nell'altro senso, come fanno alcuni: le aspirazioni e i desideri legittimi vanno nutriti e soddisfatti, altrimenti saremo troppo «mistici» e serviremo a ben poco sulla terra. Bisogna imparare a conservare una via di mezzo, a praticare la moderazione in ogni cosa.

L'ambizione, per esempio, è buona e necessaria anche, ma può diventare cattiva e pericolosa: osservate i discepoli che discutono per sapere chi di loro fosse il più importante (Marco 9:33,34). Alle volte è proprio la troppa ambizione che porta alla rovina una persona.

La cupidigia, o brama eccessiva delle cose terrene, ha sempre avuto un posto preminente nel cuore dell'uomo: c'è sempre qualcosa da aggiungere a quello che già abbiamo. Desiderare quello che altri hanno non è male in sé, ma lo diventa quando arriviamo al punto che per realizzare quel desiderio siamo disposti a tutto. Ciò significa che dobbiamo prendere una risoluzione prima che il desiderio diventi cattivo e pericoloso: qui deve entrare in azione l'autocontrollo ed impedire che la concupiscenza abbia il sopravvento su noi, dominandoci.

CONTROLLO SULLA VITA ESTERIORE

Dio ha formato il corpo umano in modo che possa rispondere a determinate Sue leggi: esse sono le leggi della natura. La violenza di qualcuna di queste leggi ci porterà danno e sofferenza. Un'intemperanza nel mangiare o nel bere, un atto di sregolatezza troppo accentuata, uno strapazzo fisico troppo forte, tutto può provocare dei danni alla nostra salute. Dobbiamo conoscere e rispettare quelle norme igieniche che Dio ci ha fatto conoscere in tanti modi, poiché con una buona autodisciplina potremo conservare in buono stato la nostra salute e la nostra forza fisica (Proverbi 25:16; Romani 13:14; I Corinzi 9:27).

Il controllo sull'uso del proprio corpo è necessario per avere dalla vita i migliori benefici fisici e spirituali: «Non regni dunque il peccato nel vostro corpo mortale per ubbidirgli nelle sue concupiscenze», dice Paolo in Romani 6:12.

Mentre in I Corinzi 6:12,19,20 dichiara: «Ogni cosa m'è lecita, ma non ogni cosa è utile, ... ma io non mi lascerò dominare da cosa alcuna... E non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Poiché foste comprati a prezzo; glorificate dunque Dio nel vostro corpo».

Dobbiamo esercitare poi un controllo assoluto sulla lingua. Il Salmo 39:1 afferma: «Farò attenzione alle mie vie per non peccare con la mia lingua; metterò un freno alla mia bocca, finché l'empio non mi starà davanti».

Poche parole sconsiderate possono rovinare la buona reputazione di uno che ha impiegato una vita intera per farsela, così come un modo di parlare freddo, crudele, tagliente è capace di distruggere una chiesa.

Come può essere spietata e distruttiva la lingua! Essa dovrebbe stare sempre sotto chiave, cioè sotto un controllo continuo.

La Parola di Dio ci dice in che modo è possibile controllare la lingua: «Niuna mala parola esca dalla vostra bocca; ma se ne avete alcuna buona che edifichi, secondo il bisogno, ditela, affinché conferisca grazia a chi l'ascolta. E non contristate lo Spirito Santo di Dio col quale siete stati suggellati per il giorno della redenzione. Sia tolta via da voi ogni

amarezza, ogni cruccio ed ira e clamore e parola offensiva con ogni sorta di malignità» (Efesini 4:29-31).

Giacomo 3:2 dice: «Se uno non falla nel parlare, esso è un uomo perfetto, capace di tenere a freno anche tutto il corpo».

Il cristiano deve proporsi fermamente di usare le sue parole solo per edificare, incoraggiare e formare quelli che lo ascoltano. Quale potenza è racchiusa in poche parole scelte bene! Esse possono essere decisive per l'intero corso di una vita, oppure possono dare ad un'anima la forza e l'incoraggiamento che le servono per affrontare la vita e i suoi problemi.

Controlliamo la nostra lingua e la nostra vita sarà benedetta, divenendo una benedizione anche per altri.

COME ACQUISIRE IL CONTROLLO DEI PROPRI SENTIMENTI

Se non si ha interesse per una cosa, non la si fa mai. Se conosciamo e amiamo le leggi di Dio e della natura, noi decideremo nel nostro cuore di vivere al di sopra degli appetiti carnali che cercano di sopraffarci. Quando diciamo sul serio di seguire i piani di Dio, possiamo esser certi che lo faremo.

Dominiamo noi il nostro corpo o è il corpo che domina noi? Paolo disse: «Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa; e quelli che lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi, un'incorruttibile... anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù» (I Corinzi 9:25,27). Se Paolo sentiva la necessità di far questo, anche noi dobbiamo sentire il bisogno di dominare il nostro corpo.

Dio stesso ha fatto in modo che noi fossimo istruiti ed educati a vivere secondo norme ben determinate. Egli ha dato la Sua Parola per istruire il Suo popolo e lo Spirito Santo per guidarlo nella verità, sicché noi non dobbiamo fare altro che accettare e seguire il divino insegnamento (Tito 2:11,12).

Non potrebbe esserci un modo migliore per ottenere il controllo della nostra carne, gli altri sistemi possono fallire, ma questo non fallirà mai: Cristo, il divino Signore della nostra vita, ci può dare la forza di sottomettere e vincere ogni carnale appetito. Noi sentiremo questa forza che ci verrà da Lui, questa forza che ci darà un perfetto controllo su noi stessi (Romani 13:14).

I VANTAGGI DELL'AUTOCONTROLLO

Tutti gli appetiti della carne possono essere controllati e devono esserlo fino alla loro completa scomparsa. Chiaramente, bisogna distinguere gli appetiti della carne, immorali e illegittimi, da quelle che sono le legittime esigenze del corpo e che vanno soddisfatte, seppur con moderazione. Se, infatti, ci lasciamo trascinare e dominare dal nostro corpo, dovremo subirne le conseguenze, perché l'intemperanza non resta mai impunita (I Corinzi 6:9,10).

E' davvero pietoso il quadro che ci offre Proverbi 23:21: «Il leone ed il ghiotto impoveriranno e i dormiglioni n'andranno vestiti di cenci».

La fine ultima di chi si rende schiavo del proprio corpo è descritta a chiare note in Filippesi 3:19: «La fine dei quali è la perdizione, il cui dio è il ventre, e la cui gloria è in quel che torna a loro vergogna; gente che ha l'animo alle cose della terra» (cfr. Proverbi 21:17; I Timoteo 5:6; II Pietro 2:13). Quale contrasto con il perfetto controllo di sé stessi.

Quelli che hanno imparato a dominare la propria concupiscenza combattono per qualcosa di più nobile; di più elevato: i loro occhi sono fissi non ad un premio terreno, che spesso ricevono ugualmente, ma ad una corona incorruttibile, eterna (I Corinzi 9:25); essi guardano alla promessa dell'eterna ricompensa.