

Lezione 4

Maturare spiritualmente



In questa lezione:

Nutrite il vostro spirito
Cercate la pace in Dio
Evitate le malattie: conservatevi puri!
Evitate le malattie: attenzione ai veleni!
Esercizi spirituali

Adesso che siete nati nella famiglia di Dio, dovete imparare a maturare spiritualmente! Ma come fare? Un bambino cresce e si sviluppa fisicamente quando osserva queste semplici regole:

- * Adeguato regime alimentare
- * Riposo
- * Evitare le malattie
- * Esercizio fisico

Dio vi ha dotati di una vita nuova, adesso spetta a voi collaborare con Lui perché essa cresca e si sviluppi in voi.

Nutrite adeguatamente il vostro spirito, riposatevi sulle promesse di Dio, fate del vostro meglio per evitare influenze nocive al vostro spirito ed eseguite gli *esercizi spirituali* previsti dalla Parola di Dio. In tal modo, maturerete spiritualmente e godrete di quella *vita esuberante* riservata ai figliuoli di Dio.



esercizi pratici

1 (Scegliete quattro risposte). Per maturare spiritualmente dovete:

- a) mantenere puro il vostro spirito.
- b) fare degli "esercizi spirituali".
- c) ascoltare della buona musica alla radio.
- d) riposare nel Signore.
- e) nutrire il vostro spirito.
- f) evitare i lavori faticosi.
- g) fare molte penitenze.

NUTRITE IL VOSTRO SPIRITO

Quando comunicate con Dio nutrite il vostro spirito! Dio vi parla attraverso la Sua Parola e voi Gli parlate con la preghiera. Di tale *nutrimento* parla anche Gesù quando dice:

"Sta scritto: non di pane soltanto vivrà l'uomo, ma d'ogni parola che procede dalla bocca di Dio".

(Matteo 4:4)

L'Apostolo Pietro tratta lo stesso argomento quando esorta i credenti con queste parole:

"... appetite il puro latte spirituale, onde per esso cresciate per la salvezza".

(1 Pietro 2:2)

La Parola di Dio, la Bibbia, è il *latte spirituale* che dovette bere il più spesso possibile.

La Bibbia vi sembra troppo difficile da capire? Prima di accingervi alla lettura quotidiana, pregate perché Dio vi renda accessibile la Sua Parola. Chiedete dei chiarimenti anche ai vostri fratelli in Cristo più anziani o al pastore della vostra comunità.

Approfittate di ogni possibilità che vi è offerta per beneficiare di insegnamenti biblici: scuola domenicale, riunioni di studio biblico, corsi per corrispondenza. Potete nutrire lo spirito anche con la lettura di buoni libri cristiani.

Volete maturare rapidamente? Nutritevi bene! Leggete ogni giorno almeno un capitolo del Nuovo Testamento, quella parte della Bibbia che parla di Gesù Cristo e ci insegna come dobbiamo vivere. È buono imparare a memoria i versetti preferiti, è un modo di sollecitare l'appetito per la Parola di Dio. Ben lo sapeva il salmista quando, guidato dallo Spirito Santo, scriveva:

"... Oh come son dolci le tue parole al mio palato! Son più dolci del miele alla mia bocca. Oh quanto amo la tua legge!"

(Salmi 119:103,97)



2 (Scegliete due risposte). Per maturare spiritualmente potete nutrire il vostro spirito:

- a) discutendo su materie religiose.
- b) leggendo la Bibbia e pregando.
- c) mangiando solo verdura.
- d) leggendo libri cristiani.

3 Volete firmare questa promessa?

Con l'aiuto del Signore, cercherò di leggere ogni giorno la Sua Parola, per tutto il resto della mia vita. Se qualche volta mi sarà impossibile farlo citerò a memoria alcuni versetti o chiederò a qualcun altro di leggermela. In ogni caso nutrirò il mio spirito con la Parola di Dio.

Firma

Data

CERCATE LA PACE IN DIO

Vi sentite troppo deboli per servire Dio? Ricordate che i vostri sforzi per essere perfetti, così come qualsiasi altra buona azione, non potranno mai aprirvi le porte del cielo. Vi trovate sulla buona strada solo perché siete figliuoli di Dio e perché il vostro Padre Celeste vi sta aiutando. Egli si occupa di voi. Lasciate che la vostra fede riposi pienamente sulle Sue promesse.

I vostri primi passi col Signore sono stati incerti? Avete inciampato? Siete caduti? Avete provato la sensazione che non vale la pena di ritentare? Fatevi coraggio: Colui che vi ha dato una vita nuova, vi tiene per mano ed è pronto a risollevarvi! Contate serenamente sulla Sua presenza. Consacratevi ogni giorno a Dio in preghiera e riconoscete la vostra fragilità, chiedendoGli di darvi la forza necessaria per resistere alle tentazioni. Un profeta dell'Antico Testamento sapeva tutto questo quando scriveva:

“...ma quelli che sperano nell'Eterno acquistano nuove forze, s'alzano a volo come aquile; corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano”.

(Isaia 40:31)

Dei problemi vi tormentano? Siete angosciati? Vi sentite depressi per eccesso di lavoro? Allora avete bisogno di rilassarvi in Dio perché preoccupazioni, depressione, angoscia, non ostacolino la vostra crescita spirituale!

Sapete come si può ottenere questa forma di serenità? Semplice: avendo fede in Dio, confidando nelle Sue promesse e riguardando a Lui invece di concentrare la propria attenzione sui problemi! Questo è aver fede. Questo è accettare l'invito ed il consiglio di Cristo:

“...venite a me, voi tutti che siete travagliati ed aggravati, e io vi darò riposo”.

(Matteo 11:28)

“... non siate dunque con ansietà solleciti dicendo: che mangeremo, che berremo o di che ci vestiremo? Poiché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; e il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose”.

(Matteo 6:31-33)

Il tempo dedicato alla lettura della Bibbia e alla preghiera quotidiana vi permetterà di trovare pace in Dio. Mentre pregate esponete a Dio tutti i vostri problemi e abbiate in voi la certezza che Egli si occuperà di trovare la soluzione migliore!



esercizi pratici

- 4** Imparate a memoria Isaia 40:31.
- 5** Leggete tre volte Matteo 11:25,28 e Matteo 6:31-33.
- 6** Chiedete a Dio di aiutarvi a trovare pace in Lui e a non preoccuparvi.

EVITATE LE MALATTIE: CONSERVATEVI PURI!

Come i buoni genitori si preoccupano dell'igiene dei loro figli e si sforzano di proteggerli dalle malattie, così Dio desidera tenervi lontani da tutto ciò che può intaccare il vostro spirito. Alla rigenerazione Egli vi ha nettato da ogni peccato e vi ha dato un cuore puro. Se volete conservarvi spiritualmente sani è importante che il vostro cuore resti puro.

Lasciate che Dio sia la vostra guida. Evitate il fango e la sporcizia dei divertimenti indecenti e di una condotta im-

morale. Non frequentate posti nei quali vi vergognereste di parlare di Dio. Mantenetevi puri nei vostri pensieri, nelle vostre parole e nelle vostre azioni.



esercizi pratici

7 (Scegliete due risposte). I credenti rinunciano ai divertimenti osceni e ad una condotta di vita immorale perché:

- a) Dio proibisce gli svaghi.
- b) vogliono conservarsi puri per essere spiritualmente sani.
- c) Dio desidera che essi evitino discorsi indecenti, pensieri sozzi ed azioni peccaminose.

Una promessa di Gesù è:

“... beati i puri di cuore, perché essi vedranno Iddio”.
(Matteo 5:8)

Se permetterete alla vostra mente di coltivare pensieri impuri essi finiranno col contaminare il vostro spirito; la vostra volontà si indebolirà e ben presto vi ritroverete ad essere nuovamente schiavi del peccato!

Com'è possibile controllare la propria mente? Riempiedola di pensieri puri! Leggete la Bibbia, meditate sulle Sue affermazioni e pregate che Dio allontani da voi i cattivi pensieri. La vostra responsabilità però non finisce qui. Se volete evitare di peccare dovete anche evitare di scherzare

con le tentazioni.

Volete che i vostri pensieri restino puri? Evitate di leggere libri equivoci! Evitate di soffermare il vostro sguardo su immagini immorali! Evitate di prestare ascolto a barzellette oscene!

“... siano grate nel tuo cospetto le parole della mia bocca e la meditazione del cuor mio, o Eterno, mia rocca e redentore”.

(Salmo 19:14)

Questi erano il desiderio e la preghiera del salmista!



esercizi pratici

8 È possibile controllare i propri pensieri?

- a) Sì, ma con l'aiuto di Dio.
- b) No; è inevitabile soffermarsi sulle cose che ci vengono in mente.
- c) Sì, tutti possono controllare facilmente i propri pensieri.

9 Avete mai dovuto battervi contro pensieri impuri?
.....

10 Imparate a memoria il Salmo 19:14 e servitevene nelle vostre preghiere.

È più facile consacrarsi completamente a Dio che servir-

Lo a metà. Non scherzate col peccato! Liberatevi di qualunque cosa possa intaccare la vostra salute spirituale. L'apostolo Giovanni rivela in che modo ciò può essere realizzato:

“... se camminiamo nella luce com'Egli è nella luce, abbiamo comunione l'uno con l'altro, e il sangue di Gesù Suo Figliolo ci purifica da ogni peccato. Se confessiamo i nostri peccati, Egli è fedele e giusto da rimetterci i peccati e purificarci da ogni iniquità”.

(1 Giovanni 1:7,9)

Il sangue di Gesù ci purifica da azioni e pensieri peccaminosi.

EVITATE LE MALATTIE: ATTENZIONE AI VELENI!

Taluni comportamenti (o sentimenti) sono un veleno mortale per lo spirito e per il corpo. Ira, preoccupazione, invidia, odio, sospetto, paura, risentimento ed impazienza, possono essere all'origine di cattive digestioni, ulcere, disturbi cardiovascolari e tante altre malattie. Inoltre tutte queste cose avviliscono la vita spirituale e provocano un'infinità di problemi. Anche l'orgoglio, l'egoismo, lo scetticismo e la testardaggine sono dei pericolosi veleni per lo spirito. Essi privano il credente della serenità cristiana e rendono il suo spirito debole, malaticcio ed infelice. Pregate ogni mattina che Dio vi tenga lontani da questi veleni durante tutta la vostra giornata.

Se vi sentite spiritualmente fragili e malati ricordatevi

che Gesù è il Grande Dottore. Rivolgetevi a Lui con sincerità ed Egli vi dispenserà una salute spirituale, mentale e fisica perfette!



esercizi pratici

11 (Scegliete due risposte). Odio, risentimento e preoccupazioni:

- a) possono provocare malattie.
- b) non possono essere allontanate dal cuore dell'uomo.
- c) sono un veleno sia per lo spirito che per il corpo.
- d) sono una medicina infallibile.

ESERCIZI SPIRITUALI

Come il corpo si rinforza con l'esercizio fisico, così lo spirito si rinforza servendo Dio. Sin dal primo giorno della salvezza ogni credente può fare qualcosa per provare la sua riconoscenza a CHI gliel'ha provveduta. A mano a mano che maturerete spiritualmente e approfondirete la conoscenza della Sua Parola, Dio vi offrirà maggiori opportunità di servizio incrementando il numero e la qualità delle vostre responsabilità.

Alcuni di questi esercizi spirituali sono: testimoniare in

ogni modo di Gesù, pregare per il prossimo, invitare i conoscenti ai servizi di culti. Maturerete più facilmente se sarete disposti ad assumervi le vostre responsabilità di credenti e a lottare contro il peccato.



esercizi pratici

12 (Scegliete due risposte). È un sano esercizio spirituale:

- a) il testimoniare di Gesù.
- b) il polemizzare con chi mette in ridicolo l'evangelo.
- c) l'invitare il prossimo ai servizi di culto.
- d) il correre i cento metri piani.



risposte corrette

1. a) mantenere puro il vostro spirito.
b) fare degli esercizi spirituali.
d) riposare nel Signore.
e) nutrire il vostro spirito.
2. b) leggendo la Bibbia e pregando.
d) leggendo libri cristiani.
7. a) vogliono conservarsi puri per essere spiritualmente sani.
c) Dio desidera che essi evitino discorsi indecenti, pensieri sozzi e azioni peccaminose.
8. a) Sì, ma con l'aiuto di Dio.
11. a) possono provocare malattie.
c) sono un veleno sia per lo spirito che per il corpo.
12. a) il testimoniare di Gesù.
c) l'invitare il prossimo ai servizi di culto.