

Come vincere lo stress

Nella prospettiva biblica

Nel mondo d'oggi è praticamente impossibile evitare lo stress, cioè la tensione nervosa, il logorio psicofisico dovuto specialmente a un ritmo di vita troppo intenso. Ciascuno di noi ne porta un certo carico in vari gradi. Sono molti coloro che trovano sempre più difficile sopravvivere nel mondo in cui viviamo. Per disperazione molti cercano sollievo ai loro problemi con qualunque rimedio possano trovare che prometta, in qualche modo, di aiutarli. La nostra cultura è inondata da libri che ci insegnano ad aiutare noi stessi, terapeuti di ogni genere, massaggiatori e programmi di recupero (solo per menzionarne la punta dell'iceberg). Tutti parlano della necessità di ritornare ad una "vita semplice", ma nessuno sembra sapere esattamente cosa significhi o come raggiungerla. Come Giobbe, molti fra noi gridano: *"Le mie viscere ribollono senza tregua, sono venuti per me giorni d'afflizione"* (Giobbe 30:27).

Sono pure molti coloro che tanto sono abituati a sopportare il fardello dello stress, che nemmeno possono immaginare di starne senza. Pensiamo che sia semplicemente una parte inevitabile del vivere nel mondo. Lo portiamo come un escursionista in montagna porta sulla schiena un grande zaino. Sembra che quello zaino faccia parte del suo corpo e non riesce neanche a pensare a quando eventualmente non lo portasse. Ha l'impressione che le sue gambe siano sempre state così pesanti e che la sua schiena, sotto quel peso, abbia da sempre fatto male. Solo quando si ferma per riposare un momento e si toglie dalle spalle quel fardello, egli si rende conto quanto sia pesante e quanto ci si possa sentire liberi e leggeri senza di esso.

Sfortunatamente, la maggior parte di noi non può togliersi dalle spalle lo stress come si farebbe con uno zaino. Sembra legato indissolubilmente al tessuto stesso della nostra vita. Ogni tanto fa capolino da qualche parte come dolore e sensazione di vuoto allo stomaco, cattiva digestione, abbassamento delle difese immunitarie (facilità ad avere malattie), battito cardiaco irregolare (aritmia), frequente stanchezza generale, ecc. Tante volte ci tiene svegli la notte proprio quando abbiamo maggiormente bisogno di dormire. Ci preme da ogni lato.

Nonostante tutto questo, Gesù dice: *"Venite a me, voi tutti che siete travagliati e aggravati, ed io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto ed umile di cuore; e voi troverete riposo per le vostre anime. Perché il mio giogo è dolce e il mio peso è leggero!"* (Matteo 11:28-30). Molti sono stati toccati da queste parole, eppure sono solo parole che suonano confortanti e sono, sostanzialmente prive di valore se non ne facciamo davvero esperienza. Se sono parole vere, in che modo possiamo applicarle alla nostra vita e camminare liberi dai fardelli che tanto pesano su di noi? A questo forse potresti rispondere: "Mi piacerebbe proprio farlo se solo sapessi come!". Come facciamo a trovare riposo per le nostre anime?

Andare a Lui

La prima cosa che dobbiamo fare per liberarci dal nostro stress e preoccupazioni è venire a Gesù. Senza di Lui, la nostra vita non ha né scopo né profondità. Corriamo solo da un'attività all'altra cercando di riempire la nostra vita di significato, pace, felicità... *"Tutta*

la fatica dell'uomo è per la sua bocca, tuttavia il suo appetito non si sazia mai" (Ecclesiastici 6:7). Le cose non sono cambiate molto dai tempi del Re Salomone. Ci logoriamo lavorando fino al midollo per le cose che desideriamo, solo per desiderarne altre ancora.

Se non conosciamo il nostro vero proposito nella vita, la nostra ragione per esistere, la vita è indubbiamente insensata. Eppure Dio ha creato ciascuno di noi con un proposito in mente. C'è qualcosa che è necessario fare sulla terra e che solo tu puoi fare. Gran parte dello stress che portiamo nasce dal fatto che non sappiamo chi siamo né dove stiamo andando. Persino cristiani che sanno che andranno in paradiso quando moriranno, per grazia di Dio, possono vivere la loro vita con ansia perché non si rendono sufficientemente conto chi sono in Cristo e che Cristo è in loro.

Non importa chi siamo, in questa vita avremo tribolazioni. E' inevitabile, ma avere tribolazioni in questa vita non è il problema. Il vero problema è come reagiamo ad esse. Ecco dove nasce lo stress. Le prove che affrontiamo in questo mondo possono distruggerci, ma anche rafforzarci.

"Egli è simile ad un uomo che, costruendo una casa, ha scavato molto profondo e ha posto il fondamento sopra la roccia, e venuta una piena, il torrente ha investito quella casa, ma non l'ha potuta scrollare perché era stata fondata sulla roccia" (Luca 6:48). Gesù non dice che una volta costruita la casa sulla roccia essa sarà perfetta. No, dice che il torrente investirà quella casa. Quella casa resisterà se è edificata su Gesù, se *noi mettiamo in pratica le Sue parole*. La vostra casa è costruita su Gesù? Avete affondato le vostre radici profondamente in Lui oppure la casa è stata fatta in modo affrettato? La vostra salvezza è basata solo su una preghiera detta una volta oppure cresce attraverso un costante ed impegnato rapporto con Lui? Andate a Lui ogni giorno, ogni ora? Mettete le Sue parole in pratica nella vostra vita oppure esse rimangono là come un seme dormiente?

"Vi esorto dunque, fratelli, per le compassioni di Dio, a presentare i vostri corpi, il che è il vostro ragionevole servizio, quale sacrificio vivente, santo e accettabile a Dio. E non vi conformate a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza qual sia la buona, accettabile e perfetta volontà di Dio" (Romani 12:1,2). Fintanto che non ti sarai completamente affidato a Dio, fintanto che le tue fondamenta non affondano in Lui, non sarai in grado di discernere quale sia il Suo volere perfetto per la tua vita. Quando arriva l'alluvione - come è inevitabile che talvolta arrivi - tu solo ti preoccuperai e in ansia andrai attorno con il mal di schiena. Chi siamo sotto pressione rivela chi realmente noi siamo. Le tempeste della vita lavano via la sottile vernice che presentiamo al mondo e mettono in evidenza quali menzogne vi siano nel nostro cuore. Dio, nella Sua misericordia, permette che le tempeste si abbattano su di noi così che ci rivolgiamo a Lui e sia, o purificati dal peccato che non eravamo in grado di percepire quando tutto per noi andava bene. Allora possiamo o volgerci a Lui e, nel mezzo delle nostre prove, ricevere un cuore più malleabile, oppure voltargli le spalle ed indurire il nostro cuore. I tempi duri della vita o ci rendono più malleabili e misericordiosi, pieni di fede in Dio, oppure arrabbiati ed amareggiati, pieni di dubbi e d'incredulità.

Paura o fede

"Che diremo dunque circa queste cose? Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?" (Romani 8:31). Alla fin fine, nella vita vi sono solo due fattori motivanti: la paura o la fede. Fintanto che *veramente* non ci renderemo conto che, come figlioli di Dio, Dio è per noi, che Egli ci

ama, che si cura di noi personalmente e non ci ha dimenticato, baseremo le decisioni della nostra vita sulla paura. Ogni paura e preoccupazione nasce da una mancanza di fede in Dio. Potresti pensare di non vivere nella paura, ma se non vivi nella fede è vero. Lo stress è una forma di paura. Le ambizioni mondane sono radicate nella paura di non essere ignorati, di essere un fallimento. Molti rapporti sono basati sulla paura di stare soli, La vanità è basata sulla paura di non essere attraenti o amabili. L'avidità è basata sulla paura di essere poveri. Persino la rabbia, l'ira, è basata sulla paura che non vi sia giustizia, nessuna via d'uscita, nessuna speranza. La paura nutre l'egoismo, che è l'esatto opposto del carattere di Dio. L'egoismo nutre l'orgoglio e l'indifferenza verso gli altri. Tutti questi sono peccati e bisogna trattarli come tali. Nasce lo stress quando cerchiamo di servire sia noi stessi (le nostre paure) e Dio al tempo stesso (il che è impossibile). *"Se l'Eterno non edifica la casa, invano vi si affaticano gli edificatori; se l'Eterno non custodisce la città, invano vegliano le guardie. È vano per voi alzarvi di buon'ora e andare tardi a riposare e mangiare il pane di duro lavoro, perché ai suoi diletti egli dà riposo"* (Salmo 127:1,2).

La Bibbia dice che tutto è transitorio, passeggero, meno tre cose: la fede, la speranza e l'amore - e la più grande di queste è l'amore. L'amore è la forza che scaccia la paura. *"Nell'amore non c'è paura, anzi l'amore perfetto caccia via la paura, perché la paura ha a che fare con la punizione, e chi ha paura non è perfetto nell'amore"* (1 Giovanni 4:18). L'unico modo con il quale potremo liberarci dall'ansia è guardarla negli occhi e trattarla alle loro radici.. Se noi desideriamo che Dio ci renda perfetti nell'amore, dobbiamo ravvederci da ogni brandello di paura e di preoccupazione al quale ci siamo aggrappati invece che a Lui. Potrebbe non piacerci affrontare certe cose che sono in noi, ma lo dobbiamo fare se vogliamo liberarcene. Se non siamo spietati con il nostro peccato, esso sarà spietato verso di noi. Esso ci controllerà come il più malvagio dei padroni. Quel che è peggio, esso ci impedirà di avere comunione con Dio.

Gesù dice in Matteo 13:22: *"...quello che ha ricevuto il seme fra le spine è colui che ode la parola, ma le sollecitudini di questo mondo e l'inganno delle ricchezze soffocano la parola; ed essa diviene infruttuosa"*. E' stupefacente quale tremendo potere vi sia anche nelle più piccole cose che ci distraggono da Dio. Dobbiamo resistere e rifiutarci di lasciare che le spine soffochino il seme della Parola. Il diavolo sa che se egli può distrarci con le sollecitudini di questo mondo, noi non saremo mai una minaccia per lui o adempiremo ai compiti che ci sono stati affidati nella vita. Noi non produrremo mai frutti per il regno di Dio. Cadremo molto al di sotto del posto che Dio intende per noi. Dio ci vuole aiutare a fare del nostro meglio in ogni situazione che dobbiamo affrontare. Questo è tutto ciò che ci chiede: che noi confidiamo in Lui, che Lo mettiamo al primo posto e facciamo il meglio che possiamo. Dopo tutto, la maggior parte delle circostanze delle quali ci preoccupiamo sono comunque al di là del nostro controllo. Se tenessimo solo questo in considerazione, ridurremmo le nostre preoccupazioni del 90%!

Parafasando le parole del Signore in Luca 10:41,42, Gesù dice a ciascuno di noi: *"...tu ti affanni e ti preoccupi di troppe cose! Una sola cosa è necessaria. Scegli la parte migliore, e nessuno te la porterà via"*. Non è meraviglioso sapere che l'unica cosa che non potrà esserci tolta è l'unica cosa di cui noi si abbia realmente bisogno? Scegli di sedere ai piedi di Gesù ed ascolta le Sue Parole, impara da Lui. Così facendo, metti nel tuo cuore un deposito di autentiche ricchezze, se tu conservi le Sue parole e le metti in pratica. Se ogni giorno non passi del tempo con Lui e non leggi la Sua Parola, tu solo apri la porta del tuo cuore agli uccelli del cielo che ti ruberanno il seme che vi è depositato lasciandovi al posto le preoccupazioni. Per quanto poi riguarda i bisogni materiali, ad essi sarà

provveduto se cerchi prima Gesù. *"Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno sopraggiunte"* (Matteo 6:33).

Dio ci ha benedetto con uno strumento potentissimo: la Sua Parola vivente, la Bibbia. Se usata in modo appropriato, essa è una spada spirituale che separa la nostra fede dalla nostra paura, tracciando una chiara linea di demarcazione fra ciò che è santo e ciò che è vile, tagliando via ciò che è d'eccesso e producendo il ravvedimento che conduce alla vita. Lo stress indica semplicemente un'area della vita dove la nostra carne è ancora in controllo delle cose sul nostro trono. Una vita totalmente sottomessa a Dio è segnata dalla fiducia che sorge da un cuore riconoscente. *"Io vi lascio la pace, vi do la mia pace; io ve la do, non come la dà il mondo; il vostro cuore non sia turbato e non si spaventi"* (Giovanni 14:27).

Prendete su di voi il mio giogo

Come deve rattristare Dio vedere i Suoi figlioli che se ne vanno attorno in tale miseria! L'unica cosa di cui abbiamo bisogno nella nostra vita è già stata conseguita per noi al Calvario attraverso una terribile morte solitaria sulla croce. Egli è stato disposto a dare tutto per noi affinché fosse completamente realizzata la nostra redenzione, In che modo possiamo dimostrarci riconoscenti? Essendo a nostra volta disposti a deporre la nostra vita ai Suoi piedi, o, come si esprime la Bibbia, "prendendo su di noi il Suo giogo". Un altro fardello? Beh, se non vogliamo portare quello, ne porteremo un altro, di ben altra fatta: non ci sono alternative. O serviamo il Signore che ci ama, oppure serviremo il diavolo, che è determinato a distruggerci. Non c'è una via di mezzo, non esiste una terza opzione, Sia lode a Dio che in Cristo Dio spezza per noi il circolo vizioso del peccato e della morte! Quando ci sentiamo completamente impotenti contro il peccato che infuria in noi e ci costringe ad allontanarci da Dio, Egli ha avuto misericordia di noi e è corso a cercarci, sebbene noi solo maledicevamo il Suo nome. Egli è così dolce e paziente con noi, tanto da non volere che alcuno di noi perisca. *"Egli non frantumerà la canna rotta e non spegnerà il lucignolo fumante, finché non abbia fatto trionfare la giustizia"*(Matteo 12:20). Siete "frantumati"? Vi sentite come un lucignolo fumante che sta per spegnersi? Venite a Gesù *in questo stesso momento!*

"O voi tutti che siete assetati, venite alle acque, e voi che non avete denaro venite, comprate e mangiate! Venite, comprate senza denaro e senza pagare vino e latte! Perché spendete denaro per ciò che non è pane e il frutto delle vostre fatiche per ciò che non sazia? Ascoltatevi attentamente e mangerete ciò che è buono, e l'anima vostra gusterà cibi succulenti. Porgete l'orecchio e venite a me, ascoltate e la vostra anima vivrà; e io stabilirò con voi un patto eterno, secondo le grazie stabili promesse a Davide" (Isaia 55:1-3).

Benedici, anima mia, il Signore!

Una volta detto e fatto tutto questo, vi potranno essere ancora per noi volte in cui dovremo affrontare circostanze incredibilmente difficili che hanno lo stupefacente potere di gettarci a terra per calpestarci con forza nel tentativo di distruggerci. In occasioni come quelle il modo migliore per controbattere lo stress è cominciare a lodare Dio e ringraziarlo per le innumerevoli benedizioni che Egli già ci dà nella nostra vita. Il vecchio adagio: "Contate le vostre benedizioni" è vero. Nonostante tutto, vi sono così tante benedizioni intrecciate nella nostra vita che molti di noi neanche hanno gli occhi per vederle. Anche se la vostra

situazione pare priva di speranza, Dio è sempre degno della vostra lode. Dio si rallegra in un cuore che è disposto a lodarlo nonostante le cifre in rosso del conto in banca, nonostante quello che dice la nostra famiglia, nonostante gli impegni segnati sulla vostra agenda o qualsiasi altra circostanza che si elevi contro la conoscenza di Dio. Quando benediciamo e lodiamo il nome dell'Altissimo, ogni altra cosa comincerà ad appassire e svanire contro la semplice amabilità di chi Egli è.

Pensate a Paolo e Sila, con i piedi fissati a dei ceppi in un'oscura e puzzolente prigione con un carceriere che faceva loro la guardia (Atti 16:22-40). Erano appena stati flagellati, messi in ridicolo ed attaccati da una folla di persone. Invece che temere per la propria vita, o arrabbiarsi contro Dio, essi iniziano a lodarlo, cantando forte, non importa chi poteva ascoltarli o giudicarli. Quando iniziano a lodare Dio, i loro cuori subito sono riempiti con la gioia del Signore. I canti di questi uomini che amano il Signore più della loro vita cominciano a fluire da loro come un fiume d'amore che presto riempie l'intera prigione. E' come se a quel canto di lode e di fede ogni demone fosse fuggito terrorizzato. Improvvisamente accade una cosa stupefacente. Un violento terremoto scuote la prigione, le porte si aprono e le catene di tutti si sciolgono. Lode a Dio! La lode porta sempre libertà, non solo per noi, ma anche per coloro che ci circondano e che sono incatenati.

Dobbiamo distogliere la mente da noi stessi e dai problemi che affrontiamo e rivolgerla al Re dei re ed al Signore dei Signori. Uno dei miracoli di una vita trasformata da Dio è che noi possiamo sempre dimostrare la nostra riconoscenza e lodarlo in ogni situazione. Questo è ciò che Egli ci comanda di fare, perché Egli conosce meglio di noi che la gioia del Signore è la nostra forza. Dio non ci deve nulla, ma ha fatto in modo che noi riceviamo ugualmente ogni cosa buona, perché Egli ci ama! Non è forse questa una ragione sufficiente per celebrare e ringraziare?

"Benedici, anima mia, l'Eterno, e tutto quello che è in me benedica il suo santo nome. Benedici, anima mia, l'Eterno e non dimenticare alcuno dei suoi benefici. Egli perdona tutte le tue iniquità e guarisce tutte le tue infermità, riscatta la tua vita dalla distruzione e ti corona di benignità e di compassioni; egli sazia di beni la tua bocca e ti fa ringiovanire come l'aquila" (salmo 103:1-5).

Non vorresti prenderti un po' di tempo proprio ora per riconsacrare la tua vita al Signore? Se ancora non Lo conosci, chiedigli di entrare nella tua vita.. Se Lo conosci, digli che vorresti conoscerlo meglio. Confessagli il peccato dell'ansia, della paura, della mancanza di fede, e digli che vuoi che Lui sostituisca questo con la fede, la speranza e l'amore. Nessuno può servire Dio con le sole sue forze - noi tutti abbiamo bisogno della forza e della potenza dello Spirito Santo affinché permei la nostra vita e ci riconduca sempre alla preziosa croce, alla Parola vivente. La tua vita può avere un nuovo inizio con Dio, cominciando da questo stesso momento. Egli riempirà il tuo cuore con un canto nuovo, un'indicibile gioia e piena di gloria!

"Ma per voi che temete il mio nome, sorgerà il sole della giustizia con la guarigione nelle sue ali, e voi uscirete e salterete come vitelli di stalla" (Malachia 4:2).

Da: http://www.bible.com/bibleanswers_result.php?id=127