

L'Allegria Come Aiuto Al Superamento

*“Un cuore allegro è
una buona
medicina, ma uno
spirito abbattuto
inaridisce le ossa.”*
— *Proverbi 17:22*

IL DIZIONARIO DESCRIVE

l'allegria come “una condizione di supremo benessere e buon umore, beatitudine, beatitudine, beatitudine, allegria, felicità, letizia, felicità, gioia e

gioia”. L'allegria incarna un atteggiamento mentale che dovrebbe accompagnare un vero Cristiano indipendentemente dalle circostanze. Le Scritture sostengono persino una connessione tra allegria e salute: “Uno sguardo allegro porta gioia nel tuo cuore. E la buona notizia dà salute al tuo corpo”—*Proverbi 15:30, VNI*

C'è un ampio consenso tra la comunità medica che l'allegria ha un effetto benefico sul benessere fisico ed emotivo della specie umana. Un esempio di tale ragionamento riguarda il cuore, che fornisce sangue a tutte le parti del corpo. Se il cuore non è sano, allora il corpo può soffrire di varie malattie,

dolori e dolori a causa di un afflusso irregolare di sangue. Molte persone così afflitte tentano di regolare la loro dieta e hanno un regime di esercizi per migliorare la loro circolazione. Tuttavia, questi da soli spesso non sono sufficienti per avere un impatto significativo sulla condizione malata. È stato suggerito che una delle cause principali dei problemi cardiaci sia lo stress e una generale mancanza di allegria.

TESTIMONIANZA PERSONALE

Quando a Norman Cousins, un noto ex scrittore ed editore del *Saturday Review of Literature*, (Sabato Rassegna di Letteratura) è stata diagnosticata una malattia cardiaca, ha pensato che se lo stress avesse esacerbato la malattia, forse le risate avrebbero alleviato il dolore che ha provato così spesso. Sebbene gli fosse stato detto che aveva solo poco tempo da vivere, decise di prendere in mano la sua cura. Prendeva massicce dosi di vitamina C e guardava vecchi film comici.

In seguito scrisse: “Ho fatto la gioiosa scoperta che dieci minuti di vere risate di pancia avevano un effetto anestetico e mi avrebbero dato almeno due ore di sonno senza dolore. Quando l’effetto antidolorifico delle risate svaniva, riaccendevamo il proiettore cinematografico e, non di rado, ciò portava a un altro intervallo senza dolore. Il suo libro, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, (Anatomia di una malattia come percepita in una paziente) è diventato un best seller. Ha anche stimolato la ricerca sul legame tra risate e guarigione all’interno della comunità medica.

PROVA SCIENTIFICA

Quando qualcuno ride, un apporto di sangue ossigenato scorre attraverso il corpo e migliora la forza e la qualità del sangue. Chi soffre di una malattia può spesso migliorare la propria condizione sviluppando un atteggiamento allegro. Coloro che non sono così afflitti possono aiutare a prevenire le malattie portando nella loro vita fonti esterne di allegria, se non sono allegri per natura. Il potere della suggestione positiva è anche sostenuto come aiuto per una buona salute e una genitorialità efficace.

Considera questi commenti perspicaci dalla penna di un noto autore biblico. “Se, invece del sole, c’è la pioggia e una prospettiva cupa, non farà che peggiorare le cose pensare cupamente alla giornata e suggerire pensieri cupi agli altri. I giorni di pioggia hanno le loro benedizioni per noi così come per gli altri, e le nostre menti dovrebbero essere pronte a notarli e a trasmetterli tramite suggerimenti ai compagni. La madre dovrebbe anticipare la delusione del bambino richiamando la sua attenzione sulla bella pioggia che Dio ha provveduto per dare ai fiori, agli alberi e all’erba una bevanda e un bagno per rinfrescarli, affinché possano essere luminosi e allegri per noi e produrre il loro raccolto; e provvede anche al bestiame e a noi per bere e lavarci ed essere puri e felici, e lodarlo, amarlo e servirlo”.

L'ESEMPIO DI CRISTO

Da un punto di vista superiore, l’allegria ha una diretta incidenza sulla salute spirituale dei cristiani dedicati. Durante il suo soggiorno terreno,

Cristo è stato l'epitome dell'allegria nonostante le esperienze estremamente difficili che ha vissuto mentre compiva i suoi voti di consacrazione. Il Maestro iniziò il suo corso sacrificale dopo essersi presentato nel battesimo in adempimento della profezia: "Allora dissi: Ecco, io vengo: nel volume del libro è scritto di me, mi diletto a fare la tua volontà, o mio Dio: sì, la tua legge è nel mio cuore".—Salmo 40:7,8

Il segreto del successo di Gesù nel superare le avversità era che Egli accettò con gioia la volontà di Dio come via da seguire e si dimostrò fedele in ogni particolare. Ignorò il disprezzo e il disonore accumulati su di Lui dagli Scribi e dai Farisei che gli si opponevano. L'allegria non esiste nel vuoto. Ci deve essere una base per questo e, nel caso di Gesù, come profetizzato dal salmista, era perché aveva la legge, il piano e gli scopi di Dio nel Suo cuore. Questi gli portavano gioia mentre faceva la Sua parte per realizzarli. Era entusiasta di rendere un servizio gradito a Dio, senza dubbio ricordando la Sua condizione preumana di cui ci viene detto che era la gioia quotidiana del Padre Suo.—Proverbi 8:30

Attraverso la perfetta comunione del cuore con Dio mentre era nella carne, Gesù sapeva che le Sue preghiere venivano sempre ascoltate. Che certezza deve avergli dato che tutto andava bene! Quale gioia deve essere stata per realizzare l'alta esaltazione promessa alla natura divina come ricompensa per aver svolto allegramente e con successo la missione di redimere la famiglia umana. Mentre era ancora nella carne, disse: "Come il Padre ha la vita in se stesso; così ha dato al Figlio di avere la vita in se stesso".—Giovanni 5:26

LA PROSPETTIVA DIVINA

Il ritorno di Cristo, lo sradicamento del peccato così come della sofferenza e l'instaurazione del Suo Regno è il metodo di Dio per portare pace e felicità permanenti in tutto il mondo. Il lungo regno del peccato e della morte è indicato nel Salmo 30:5 come un periodo di oscurità, con la spiegazione che "il pianto può durare per una notte, ma la gioia viene al mattino". I Cristiani illuminati e consacrati comprendono che lo scopo del ritorno del Signore è stabilire il Regno del Messia. Tuttavia, il Regno attende il tempo stabilito da Dio, e questo diventa una vera prova della loro gioiosa perseveranza mentre guardano al Signore perché li aiuti durante l'attuale stagione di angoscia e caos. Inoltre, questa prova di mantenere un atteggiamento allegro sembra diventare molto personale. Il seguace del Maestro, per dimostrare ubbidienza nelle avversità, è soggetto a più delle ordinarie difficoltà comuni a coloro che non sono in relazione di alleanza con il Padre Celeste.

Molti di questi santi sono confinati in letti di malattia e dolore per periodi di diversi anni. È una grande prova della loro resistenza aspettare pazientemente il Signore mentre attraversano esperienze così difficili. È sempre vero, ovviamente, che Dio dà forza per ogni momento di bisogno, ma questo non significa che tali individui siano necessariamente liberati dalla sofferenza. Significa semplicemente che li aiuta a sopportarlo. (1 Corinti 10:13, *The Emphatic Diaglott*) In proporzione alla loro fede, possono sopportarla e la sopportano, mentre guardano avanti all'instaurazione del Regno. Allora la loro stessa speranza di gloria, onore e immortalità

si realizzerà, e alla fine in tutta la terra non ci sarà più dolore, né sofferenza, né morte, quando queste cose precedenti saranno passate.—Apocalisse 21:3-5

Ci sono anche coloro che sono chiamati a prendersi cura dei malati e degli afflitti. Anche questa è una dura prova di allegra sopportazione. Tuttavia, molti del popolo del Signore hanno sopportato queste prove, e con successo, perché la grazia del Signore era con loro. È una dura prova, anche se non così difficile come nel caso dei malati. Di norma, coloro che assistono i malati non subiscono lo stesso grado di sofferenza fisica. Eppure spesso c'è molto stress emotivo e mentale su coloro che hanno la responsabilità di prendersi cura di un'altra persona. Dio non è ingiusto nel dimenticare le molte fatiche d'amore di questi cari, in quanto servono fedelmente i Suoi santi, offrendo volentieri la loro vita in questo modo, come ha indicato essere la Sua volontà.—Ebrei 6:10

PRIVILEGI SPECIALI DEI CONSACRATI

I credenti ricevono così tanti favori da Dio che l'incapacità di mantenere un atteggiamento di allegria anche durante le dure prove sarebbe una prova di vivere al di sotto dei nostri privilegi. Tale condizione si sarebbe rivelata dannosa per la nostra salute spirituale. Alcuni di questi favori speciali includono la giustificazione, la generazione dello spirito, la conoscenza del piano di Dio, il discepolato, una mente trasformata, l'accesso alla preghiera a Dio, il perdono, le opportunità di servizio, l'amicizia e gli angeli custodi. Queste prove della grazia e dell'amore del Padre dovrebbero promuovere l'allegria e sostenere la nostra salute spirituale. Esaminiamo brevemente ognuna

di queste speciali benedizioni del nostro Padre Celeste.

• **La giustificazione** ci consente di avere una posizione con Dio come figli in questo momento in anticipo rispetto al mondo dell'umanità perché siamo stati coperti con la veste della giustizia di Cristo. (Isaia 61:10) “Chi accuserà gli eletti di Dio? È Dio che giustifica. Chi è colui che condanna? È Cristo che è morto, anzi, che è risorto, che è anche alla destra di Dio, che intercede anche per noi”. (Romani 8:33,34) Quanto è preziosa l'euforia che deriva dalla consapevolezza che siamo stati accettati nell'Amato.—Efesini 1:6

• **La generazione dello Spirito** è una caparra o un acconto che, se fedeli fino alla morte, riceveremo la natura divina e alla fine saremo alla presenza di Dio oltre il velo. “Ora abbiamo ricevuto non lo spirito del mondo, ma lo spirito che è di Dio; affinché potessimo conoscere le cose che ci sono state donate gratuitamente da Dio. [...] Ma l'uomo naturale non riceve le cose dello Spirito di Dio, perché sono stoltezza per lui: né le può conoscere, perché si giudicano spiritualmente”. (1Corinti 2:12,14) Attraverso l'influenza dello Spirito Santo, possiamo apprezzare le realtà che sono nascoste alla famiglia umana in generale. Sicuramente questo è motivo di rallegrarsi.—Romani 8:14-17

• **La conoscenza del piano di Dio** ci assicura che siamo in grado di vedere e comprendere quali cose meravigliose sono in serbo non solo per la chiesa ma per tutta l'umanità. “E i discepoli, accostatisi, gli dissero: Perché parli loro con parabole? Egli rispose e disse loro: Perché a voi è dato di conoscere i misteri del regno dei cieli, ma a loro non è

dato. . . . Beati i vostri occhi, perché vedono: e le vostre orecchie, perché odono. Poiché in verità vi dico che molti profeti e giusti hanno desiderato vedere le cose che voi vedete, e non le hanno viste; e per ascoltare quelle cose che udite e non le avete udite”. (Matteo 13:10,11,16,17) Quando confrontiamo questa comprensione con il senso di disperazione che travolge coloro che sono accecati dall’avversario, quanto dovremmo essere grati.—Giovanni 8:32

- Il privilegio del **discepolato** di seguire le orme del Maestro e infine vivere e regnare con Lui come sacerdoti e re non era offerto prima dell’attuale Età del Vangelo. Questa offerta cesserà presto per sempre. Quanto dovremmo essere estasiati per l’alta chiamata e l’opportunità di far parte del Piccolo Gregge.—Matteo 16:24; Luca 12:32; 2 Timoteo 1:9

- **Una mente trasformata** ci cambia dal servire il peccato e noi stessi alla comprensione e al fare la volontà di Dio nella nostra vita. (Romani 12:2) Con un crescente appetito per le Scritture e l’applicazione dei loro principi, produciamo frutto, il carattere del nostro Signore Gesù. Lo osserviamo anche nei nostri fratelli, arricchendo così il nostro soggiorno cristiano e cristallizzando i nostri caratteri. “Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, mansuetudine, bontà, fede, mansuetudine, temperanza: contro di essi non c’è legge”.—Romani 5:22,23

- **La preghiera**, o comunione con Dio, è una fonte di conforto indescrivibile. Sperimentiamo prove e dolori, ma questi vengono alleviati man mano che veniamo rafforzati attraverso lo Spirito di Dio e il suo provvidenziale predominio, che si traduce in un senso interiore di calma. (Giovanni

15:7) In preghiera possiamo opportunamente chiedere forza per vincere le propensioni della carne. A questo proposito, l'apostolo Paolo ci ricorda: "Poiché, sebbene camminiamo nella carne, non combattiamo secondo la carne: (Poiché le armi della nostra guerra non sono carnali, ma potenti attraverso Dio per abbattere le fortezze". Abbattendo le immaginazioni e ogni cosa elevata che si esalti contro la conoscenza di Dio, e portando in cattività ogni pensiero all'ubbidienza di Cristo. (2 Corinzi 10:3-5) Satana è un avversario sempre vigile e astuto che usa la nostra carne per combattere la Nuova Creatura. "Noi lottiamo non contro carne e sangue, ma contro principati, contro potenze, contro i dominatori delle tenebre di questo mondo, contro la malvagità spirituale negli alti luoghi".—Efesini 6:12

• **L'assicurazione del perdono** di Dio esteso verso di noi rimuove lo scoraggiamento che altrimenti ci abbatterebbe, perché sappiamo che falliamo ripetutamente. "Poiché il giusto cade sette volte e si rialza, ma gli empi cadranno nella sventura". (Proverbi 24:16) La benedizione del perdono è un'occasione per continuare a ringraziare per la misericordia del Padre, che accresce il nostro senso di benessere spirituale.—1 Giovanni 1:9

• **Le opportunità di servizio** nella vigna del Signore ci danno un senso di appagamento. La misura del nostro amore per Dio può essere misurata dalla nostra gioia nell'aiutare ad assistere, benedire e confortare gli altri in vari modi. Il piacere che otteniamo aiutando i nostri fratelli insieme all'approvazione del Padre per le nostre

azioni è un'altra prova della nostra salute spirituale. Non tutto il popolo del Signore ha le stesse capacità di servire, ma ciascuno dovrebbe essere fedele nell'uso di qualunque talento e privilegio possa essere suo. Alcuni che cercano di essere servitori pubblici del Maestro potrebbero non riconoscere la grande gioia provata da coloro che servono fedelmente nell'oscurità, conosciuta solo dal nostro Padre Celeste. Paolo scrisse: "Siate benevolmente affezionati gli uni agli altri con amore fraterno; in onore preferendo l'un l'altro", e anche, "con l'amore servitevi l'un l'altro". (Romani 12:10; Galati 5:13) Il servizio del Signore è spesso difficile. Nondimeno, dobbiamo essere pazienti nella tribolazione, sottomettendoci allegramente a tutte le avversità che il Signore, nel Suo amore, permette che ci vengano addosso.—1 Giovanni 3:16; 4:12

• **La comunione** implica la nostra stretta associazione con il Padre, Suo Figlio Cristo Gesù e gli altri membri della fratellanza. Mentre meditiamo sulla parola di Dio e conversiamo sulle cose sante, possiamo percepire la presenza divina nella nostra vita e renderci conto che non siamo mai soli nel nostro soggiorno Cristiano. Questa realtà è fonte di perpetuo incoraggiamento e gioia.—1 Giovanni 1:3,7; Atti 2:42,46,47

• **Gli angeli custodi** sono gli agenti invisibili che ci proteggono dal male che ci circonda. Questa disposizione, giustamente apprezzata, minimizza lo spirito di paura che altrimenti potrebbe sopraffarci mentre camminiamo per fede, cercando di fare la volontà di Dio. Come non adorare ed esaltare il nostro Padre celeste, che si preoccupa di

ogni nostro interesse?—Salmo 34:7; Matteo 18:10; Ebrei 1:13,14

MANIFESTATA L'ALLEGRIA IN FILIPPI

Indubbiamente Paolo e Sila godettero di tutti i suddetti privilegi mentre viaggiavano insieme nel ministero del Vangelo. La forza derivata dalla loro relazione divina li ha aiutati a essere allegri a Filippi, anche se erano stati picchiati e imprigionati. Ciò accadde dopo che Paolo ordinò a uno spirito maligno di allontanarsi da una giovane donna che fingeva di prevedere il futuro. Di conseguenza, i suoi padroni non erano più in grado di trarre profitto dalla sua presunta abilità.

Il racconto recita: “Dopo averli colpiti con molte frustate, li gettarono in prigione, ordinando al carceriere di tenerli al sicuro: il quale, ricevuto tale incarico, li spinse nella prigione interna e fece loro fermare i piedi nel scorte. E a mezzanotte Paolo e Sila pregarono e cantarono lodi a Dio e i prigionieri li udirono”. (Atti 16:23-25). Sicuramente il loro comportamento allegro in tali difficoltà la dice lunga sull'alto grado della loro salute spirituale e quindi adempì lo spirito dell'ammonimento: “Rallegratevi sempre nel Signore”.—Filippesi 4:4

ULTERIORE INCORAGGIAMENTO DA GIACOMO

Giacomo scrisse: “Fratelli miei, considerate ogni gioia quando cadete in diverse tentazioni; sapendo questo, che la prova della tua fede produce pazienza. Ma lascia che la pazienza abbia il suo lavoro perfetto, affinché tu possa essere perfetto e integro, senza volere nulla”. (Giacomo 1:2-4) Possiamo capire perché questa qualità di

allegria è così essenziale da sviluppare mentre ci prepariamo ora per il nostro ruolo nel Regno Messianico per aiutare a riconciliare il genere umano con Dio. Quando l'umanità caduta sarà risvegliata dalla tomba, ognuno tornerà con lo stesso stato d'animo che possedeva prima della morte. L'assicurazione ai membri fedeli della chiesa, tuttavia, è che saranno completamente attrezzati per assistere l'umanità lungo la strada della santità e tornare alla perfezione. (Isaia 35:8-10) Questa sarà una grande fonte di gioia per noi al di là del velo mentre partecipiamo con Cristo allo svolgimento dell'opera di adempimento dell'eterno proposito di Dio per i Suoi figli terreni.

Durante il periodo del giudizio nel Regno Messianico, la famiglia umana tornerà gradualmente dalla tomba. Sarà necessaria una grande opera educativa per aiutarli a percorrere la strada maestra della santità in preparazione alla loro prova di lealtà alla rettitudine durante un "breve tempo" alla fine del Regno. (Riv. 20:3) Questo periodo del Giorno del Giudizio sarà caratterizzato da un inflessibile dominio di giustizia, ma sarà anche un tempo in cui la giustizia sarà temperata dalla misericordia per aiutare chiunque sia disposto a bere liberamente "l'acqua della vita".—Rivelazione 22:17

FEDE E ALLEGRIA

Le Scritture danno molta importanza al tema della fede. Ebrei 11:6 afferma: "Senza fede è impossibile piacere a [Dio]". Pietro ci dice che aggiungendo certe qualità di carattere alla nostra fede avremo un ingresso abbondante nel Regno

eterno del nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo; e che non cadremo mai. (2 Pietro 1:5-11) Come si potrebbe sviluppare la mansuetudine, che significa gioiosa sottomissione alla volontà divina, senza una forte fede? Ai tempi dell'Antico Testamento, ad esempio, Dio chiese ad Abramo di offrire Isacco in sacrificio, cosa che si preparò ubbidientemente a fare, attestando così la sua fede e fiducia in Dio. Il Padre Celeste non permise ad Abramo di uccidere realmente Isacco. Invece, Dio ha sostituito un agnello maschio per prendere il suo posto sull'altare. (Gen. 22:1-13) È in armonia con ciò che Gesù viene in seguito identificato nella Bibbia come "l'Agnello di Dio". Diede la Sua vita, affinché Adamo e la sua progenie—tutta l'umanità—potessero essere liberati dal "peccato del mondo" e avere l'opportunità di credere e vivere per sempre.—Giovanni 1:29

Anche i veri seguaci di Gesù che, con Lui, costituiscono il seme della fede di Abramo, depongono le loro vite in sacrificio. (Galati 3:16,26-29) Questa è la condizione in base alla quale sono ritenuti degni di partecipare con Gesù alla futura opera di benedire "tutte le tribù della terra". (Apocalisse 14:1,4; Atti 3:25,26) Vivendo una vita di sacrificio, come si potrebbero coltivare la pazienza e l'allegria perseveranza in tali circostanze senza una forte convinzione mentale che queste sono qualità che il Signore sta cercando in tali circostanze? Com'è vero allora che "la fede è sostanza di cose che si sperano, evidenza di cose che non si vedono".—Ebrei 11:1

PENSIERI CONCLUSIVI

Mantenere l'allegria è un aiuto per una buona

salute spirituale. È un aspetto importante del nostro soggiorno Cristiano se vogliamo rimanere fedeli alla nostra chiamata. Mentre cerchiamo di superare ogni tendenza allo scoraggiamento, siamo vigili riguardo alla nostra vita di preghiera, manteniamo la fedeltà nel riunirci insieme ai nostri fratelli e adempiamo i nostri voti di consacrazione. Rivendichiamo anche per noi stessi e ripetiamo a tutti coloro che hanno un orecchio che ascolta le molte meravigliose promesse di Dio che si trovano nelle Scritture. Questo non solo ci aiuterà a mantenere l'allegria ora, ma se saremo fedeli nel fare tutte queste cose, avremo la gioia di partecipare all'opera di aiutare a riportare l'umanità alla perfezione perduta nell'Eden.

Possiamo essere incoraggiati dalle parole del Maestro che ci ha assicurato che possiamo essere più che vincitori: "Vi ho detto queste cose, affinché abbiate pace in me. Nel mondo avrete tribolazione: ma fatevi coraggio; io ho vinto il mondo."—ma fatevi coraggio; io ho vinto il mondo".—Giovanni 16:33 ■

Rallegratevi del continuo nel Signore; da capo dico, rallegratevi.—Filippesi 4:4

Non vi possono essere molti Cristiani allegri, nè questi possono rallegrarsi troppo, se si rallegrano nel Signore. Questa allegrezza non dev'essere necessariamente rumorosa, nè necessariamente il contrario. Essa implica sereperò che sia una clamorosa dimostrazione, ciò non è necessario, come alcuni possono erroneamente pensare. Coloro che possono sempre rallerarsi, sono solamente coloro che vivono molto vicino a Dio, e che si sentono sempre una cosa solo con Lui, e sentono pure che la Sua cura e protezione son sopra di loro e che la Sua promessa è sicura, che tutte le cose coopereranno per il loro più alto beessere come, nuove creature in Cristo Gesù.—Z. '03-7.