

Esercitarsi nella pietà

Versetto chiave: «Disciplinati per la pietà; perché la disciplina del corpo è di poco profitto, ma la pietà è utile a tutto, poiché ha la promessa della vita presente e di quella futura». 1 Timoteo 4:7,8

***Scritture selezionate:
1 Timoteo 4:7-16***

Nella sua prima lettera a Timoteo, l'apostolo Paolo lo chiama «mio vero figlio nella fede» (1 Timoteo 1:1,2). Ci sono prove che Timoteo mancasse di fiducia quando Paolo lo chiamò per la prima volta al ministero. L'apostolo gli ricordò quindi la fede dimostrata da sua madre e da sua nonna e che non doveva sottomettersi allo «Spirito di timore» (2 Timoteo 1:5-7). In un'altra occasione, Paolo chiese ai Corinzi di non intimidire Timoteo quando fosse andato a trovarli, dimostrando di essere consapevole della sua possibile insicurezza (1 Corinzi 16:10). Nel nostro testo delle Scritture selezionate, l'apostolo esorta Timoteo: «Nessuno ti disprezzi perché sei giovane» (1 Timoteo 4:12). Sebbene di natura personale, l'incoraggiamento di Paolo a Timoteo può essere applicato a ogni membro della chiesa.

Nei nostri versetti chiave, Paolo incoraggia Timoteo a considerare il contrasto tra l'esercizio fisico e la pietà. Una traduzione recita: «L'allenamento fisico ha un certo valore, ma la pietà ha valore per tutte le cose i, promettendo sia per la vita presente che per

quella futura». Molti studi hanno dimostrato i benefici psicologici dell'esercizio fisico, tra cui la diminuzione dei sintomi della depressione e dell'ansia, la riduzione dei livelli di stress e l'aumento dell'autostima e della fiducia in se stessi. Paolo non considera l'esercizio fisico una perdita di tempo, ma lo elogia come qualcosa di prezioso. In un altro passo l'apostolo afferma che il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo dato da Dio e acquistato con il prezioso sangue di Cristo. Dobbiamo quindi glorificare Dio mantenendoci in forma per il Suo servizio. 1 Corinzi 6:19,20

Dopo aver riconosciuto il valore pratico dell'esercizio fisico, Paolo sottolinea immediatamente la superiorità dell'esercizio della "pietà". Ricorda a Timoteo i suoi obblighi pastorali, non perché li abbia dimenticati o trascurati, ma per incoraggiarlo a continuare su questa strada. Dice a Timoteo di istruire la Chiesa a rifiutare e respingere tutti gli insegnamenti profani e mitici ed esortarla all'esercizio della vera pietà. Deve incoraggiare i fratelli a riconoscere la fedeltà di Dio e a vedere l'accettabilità del messaggio divino. Timoteo deve ricordare ai credenti il privilegio di lavorare e di soffrire il disprezzo per amore di Cristo. Deve insegnare loro a «confidare nel Dio vivente, che è il Salvatore di tutti gli uomini». 1 Timoteo 4:7-10

Paolo dice al giovane Timoteo di «essere un esempio per i credenti» (1 Timoteo 4:12). Le sue parole, la sua condotta, il suo amore, il suo Spirito, la sua fede e la sua purezza devono essere un esempio, non solo nei discorsi pubblici, ma anche nella sua vita quotidiana. Tale esempio deve iniziare interiormente, nel suo cuore e nella sua mente. Poi

le grazie interiori del suo carattere di Cristiano devono manifestarsi esteriormente nel suo modo di parlare, nella sua condotta e nelle sue azioni. Paolo conclude la sua esortazione a Timoteo dicendo: «Fino al mio arrivo, dedica te stesso alla lettura, [...] alla dottrina. Non trascurare il dono che è in te, [...] Medita su queste cose; dedicati completamente ad esse». 1 Timoteo 4:13-15

La chiamata e la fedeltà di ogni Cristiano si basano sui principi di «giustizia e vera santità» (Efesini 4:24). I credenti sono chiamati a riflettere il carattere di Dio: «Come colui che vi ha chiamati è santo, anche voi siate santi in tutta la vostra condotta». 1 Pietro 1:15■