



DIO PRIMA DI TUTTO

SETTIMANA DELLA GESTIONE CRISTIANA DELLA VITA

*Settimana della Gestione
Cristiana della Vita*
————— 2019 —————

DIO PRIMA DI TUTTO

1 - 7 dicembre 2019

Written by: Aniel Barbe
Copyright ©2019
Editor: Johnetta B. Flomo
Edited by: Sandra Blackmer
Cover: Synesthezia Emotional Marketing, LLC
Layout and Design: Johnetta B. Flomo

This material may be translated, printed, or photocopied by any Seventh-day Adventist entity without securing further permission. Republished documents must include the credit line: "Stewardship Ministries, General Conference of Seventh-day Adventists, used by permission." Selling this work for profit is prohibited.

Unless otherwise indicated, all Scriptures are from the Holy Bible, New International Version. Copyright©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc. Used by permission. All rights reserved worldwide.

Italian Translation by Giuseppe Cupertino

*Settimana della Gestione
Cristiana della Vita*
————— 2019 —————

DIO PRIMA DI TUTTO

1 - 7 dicembre 2019



6

RIPOSARE PER OTTENERE DI PIÙ

Un re voleva disboscare una parte di una foresta per costruire un nuovo palazzo. Chiamò i due migliori taglialegna del suo regno, Tom e Jack. Li convocò dicendo loro che il lavoro doveva essere completato il più presto possibile e chi avrebbe disboscato la parte maggiore avrebbe ricevuto un premio aggiuntivo. Senza perdere tempo, i nostri due boscaioli si misero all'opera. Alla fine della prima ora, Tom smise di tagliare e andò dietro un albero. Jack, che lo stava osservando da vicino, decise di tagliare con maggiore impegno pensando che fosse giunto il momento di superare Tom. Dopo un po' di tempo, Tom tornò e continuò a disboscare la sua parte di foresta. Tuttavia, a intervalli regolari, smetteva di lavorare e si metteva dietro l'albero. Jack era molto contento di questa opportunità ed era convinto che avrebbe vinto il premio.

Alla fine della giornata, il re venne a ispezionare il lavoro svolto. E rimase molto colpito dal lavoro dei due boscaioli. Chiese al suo servo di misurare la parte tagliata da Tom e Jack per decidere chi avrebbe dovuto ricevere il premio speciale. Jack non aveva dubbi sulla sua vittoria. Quando il servitore annunciò i risultati, Jack non credette alle sue orecchie. Tom era il vincitore. Rivolgendosi a Tom, disse: "Con tutte le tue pause, sei riuscito a tagliare più alberi di me, come è

possibile?” “Ogni volta che sono andato dietro l’albero ho affilato la lama della mia ascia” rispose Tom. Il principio del riposo permette di ottenere risultati migliori.

Prima parte: Riposo occasionale e quotidiano

Il riposo occasionale è quello di cui sentiamo il bisogno dopo uno sforzo intenso. Ci fermiamo per essere rivitalizzati, prima di continuare le nostre attività fisiche o mentali. Può essere fatto con un pisolino, una breve pausa tra l’orario di lavoro, qualche giorno di vacanza o il tempo per la meditazione. È assodato che il riposo occasionale influisce sulla produttività degli individui.

Il Vangelo testimonia l’importanza del riposo occasionale. Quando i discepoli tornarono dal loro viaggio missionario e riferirono dei loro successi, Gesù diede loro il seguente consiglio: *“Venitevene ora in disparte, in un luogo solitario e riposatevi un po’”* (Marco 6:31).

Il loro compito di condividere il messaggio del Vangelo non si era ancora concluso ed era una missione di grande importanza. Eppure, Gesù li invitò a fare una pausa.

La mancanza di sonno è una delle principali cause di incidenti stradali. Secondo alcune ricerche i colpi di sonno provocano più incidenti della guida in stato di ebrezza. I conducenti di età compresa tra 17 e 24 anni che hanno riferito di dormire meno di sei ore a notte avevano il 20% di maggiori probabilità di essere coinvolti in un incidente d’auto rispetto a quelli che avevano dormito più di sei ore. La mancanza di sonno ha come effetti un rallentamento delle funzioni cerebrali, il rischio di commettere più errori, la diminuzione della produttività, la difficoltà a controllare le emozioni e la rabbia e una ridotta capacità di attenzione. Sfortunatamente non ci sono campagne sulla sicurezza stradale che educino le persone sulle conseguenze della mancanza di sonno.

Negli Stati Uniti l’insonnia è anche una delle dieci cause più comuni per le quali ci si rivolge a un medico.

Le persone in debito di sonno hanno difficoltà a metabolizzare i carboidrati, producono più cortisolo e hanno un ridotto



equilibrio insulinico. Pertanto, sono più inclini all'obesità, al cancro e al diabete.

Il creatore della vita ha stabilito l'alternanza del giorno con la notte. In Genesi 1:5b leggiamo: *"Fu sera poi fu una mattina: primo giorno"*. Questo schema venne ripetuto durante la settimana della creazione. Ogni essere umano possiede un orologio naturale. Ecco perché sono necessarie sette ore di sonno per condurre una vita normale e la maggior parte delle persone ha bisogno di otto ore di riposo notturno per avere un ritmo di vita ottimale. Dormire un numero di ore adeguato è in armonia con il progetto della creazione.

Il salmista indica un altro valore della notte: *"Benedirò il Signore che mi consiglia; anche il mio cuore mi istruisce di notte"* (Salmi 16:7). Accade spesso nella Bibbia che Dio si riveli di notte.

Seconda parte: il riposo settimanale

Dall'inizio della storia dell'umanità, la Bibbia stabilisce l'esistenza e la necessità di un riposo settimanale.

Leggiamo in Genesi 2:3 *"Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò, perché in esso Dio si riposò da tutta l'opera che aveva creata e fatta"*. Dio si riposò nel settimo giorno della creazione e secondo Esodo 20: 9-11 questo esempio dovrebbe essere seguito dall'umanità. Questo primo riferimento al riposo settimanale ci informa anche sulla natura e lo scopo di questo riposo. Dio, l'Onnipotente, non era stanco alla fine del sesto giorno della creazione! Adamo è stato creato il sesto giorno e il suo primo giorno di vita è stato un giorno di riposo! Oltre al recupero dalla fatica fisica, il riposo settimanale ha anche un significato più importante.

L'obiettivo più importante del riposo settimanale è enunciato in Levitico 23:3: *"Si lavorerà sei giorni; ma il settimo giorno è sabato, giorno di completo riposo e di santa convocazione. Non farete in esso nessun lavoro; è un riposo consacrato al Signore in tutti i luoghi dove abiterete"*.

Questo versetto afferma l'esistenza di un riposo settimanale letterale: *"Si lavorerà sei giorni; ma il settimo giorno è sabato, giorno di completo riposo"*. Secondo i testi biblici, le persone erano solite interrompere le loro attività abituali dal tramonto del

Riposare per ottenere di più



venerdì al tramonto del sabato.

Inoltre, questo passo biblico ci informa sullo scopo principale del riposo settimanale: un giorno consacrato all'incontro comunitario. Un giorno di incontro tra l'umanità e Dio, il giorno del culto comunitario. Liberandoci dalla routine quotidiana, disponiamo di un tempo da trascorrere alla presenza di Dio. Se il riposo settimanale fosse solo un giorno di riposo fisico, la scelta di un giorno specifico non avrebbe importanza. Tuttavia, essendo un giorno di incontro, la scelta del giorno, il settimo, è essenziale.

Infine, il testo indica senza ombra di dubbio a chi appartiene il giorno di riposo settimanale: *“È il sabato del Signore”*. Questo tempo non è nostro, appartiene a Dio. Quindi dovremmo viverlo secondo le sue indicazioni.

L'idea della benedizione è strettamente correlata all'osservanza del giorno del riposo settimanale. È l'unico giorno della settimana che Dio ha benedetto (Genesi 2:2). La stessa idea di benedizione si ritrova in Isaia 56:2. *“Beato l'uomo che fa così, il figlio dell'uomo che si attiene a questo, che osserva il sabato astenendosi dal profanarlo, che trattiene la mano dal fare qualsiasi male!”*.

Questo riposo settimanale è un giorno di benedizione non perché il settimo ha più ore degli altri giorni della settimana. O perché il settimo giorno, il tempo è sempre bello. È un giorno benedetto perché è stato istituito per essere un giorno di incontro con Dio. Quando Dio ci incontra:

- Ci rivolge parole di conforto
- Ci suggerisce cosa fare
- Ci dà l'opportunità di rivelare i nostri pensieri e sentimenti
- Soddisfa le nostre esigenze.

È interessante notare che Dio non ha dichiarato di benedire una località o un edificio, ma una porzione di tempo. Altrimenti, le persone che vivessero lontano da questi luoghi sarebbero state penalizzate rispetto a quelle che vivessero nelle loro vicinanze. Il settimo giorno è una realtà universale: chiunque e in qualsiasi luogo può avere accesso alle benedizioni del riposo del settimo giorno.

Gesù, durante il suo ministero, ha usato il riposo del settimo

giorno per due importanti attività. In Luca 4:16 ci viene detto: *“Com’era solito, entrò in giorno di sabato nella sinagoga”*. Molti dei suoi miracoli furono fatti durante le ore del riposo settimanali. Matteo racconta un episodio interessante. *“Poi, allontanatosi di là, giunse nella loro sinagoga. Ed ecco, c’era un uomo che aveva una mano paralizzata. Allora essi, per poterlo accusare, fecero a Gesù questa domanda: È lecito fare guarigioni in giorno di sabato?”*. Dopo aver messo in discussione il loro pensiero, Gesù dà una risposta chiara: *“È dunque lecito far del bene in giorno di sabato”* (Matteo 12:9,10,12).

Ellen White descrive in che modo osservare il sabato con queste parole:

“Ciò che la legge proibisce nel giorno di riposo del Signore è il lavoro ordinario, che ha per scopo il guadagno dei mezzi di sostentamento; e nessun lavoro destinato a procurare piacere mondano o profitto economico è legale in quel giorno. Come Dio ha cessato la sua attività creatrice, si è riposato di sabato e ha benedetto quel giorno, così l’uomo deve lasciare le occupazioni della sua vita quotidiana e consacrare quelle ore sacre al riposo ristoratore, all’adorazione e alle opere di bene” (La Speranza dell’uomo, p. 146).

Conclusione

I credenti dovrebbero essere attenti a non seguire ciecamente il sistema 24 ore su 24, 7 giorni su sette. Negli ultimi decenni abbiamo osservato il graduale inserimento di attività personali, sociali e culturali nelle ore tradizionalmente riservate al sonno. Dobbiamo dedicare un tempo al sonno.

Il riposo settimanale è cruciale per il nostro benessere. Tieni presente il Salmo 119:2: *“Beati quelli che osservano i suoi insegnamenti”*. La nostra decisione potrebbe essere questa: pianificando la settimana, stabiliamo di riposare e comunicare con Dio il settimo giorno. Dal tramonto del venerdì al tramonto del sabato. Incontriamoci con una comunità di credenti per adorare Dio e prendiamoci del tempo per fare del bene agli altri. Con il riposo settimanale alimentiamo la nostra vita.

Mi Impegno:

A osservare il sabato, preparandomi il venerdì, rimanendo all’interno dei suoi limiti, con pensieri e azioni a favore del bene



DIO PRIMA DI TUTTO

SETTIMANA DELLA GESTIONE CRISTIANA DELLA VITA