

Lo stress

Calma nella tempesta

David Powlison

COLLANA

RISORSE PER CAMBIARE



Alfa & Omega

ISBN 978-88-88747-82-8

Titolo originale:

Stress: Peace Amid Pressure

Per l'edizione inglese:

© David Powlison, 2008

Publicato dalla P&R Publishing Company
Phillipsburgh, New Jersey, USA

Per l'edizione italiana:

© Alfa & Omega, 2009

Casella Postale 77, 93100 Caltanissetta, IT

E-mail: info@alfaeomega.org

Sito Web: www.alfaeomega.org

Publicato con permesso concesso dalla Presbyterian &
Reformed Publishing Co.

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche
parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata

Traduzione e adattamento: Simonetta Carr

Revisione: Andrea Ferrari

Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato,
sono tratte dalla versione “Nuova Riveduta”

Signore, il mio cuore non è orgoglioso e i miei occhi non sono alteri; non aspiro a cose troppo grandi e troppo alte per me. In verità l'anima mia è calma e tranquilla. Come un bimbo divezzato sul seno di sua madre, così è tranquilla in me l'anima mia. O Israele, spera nel Signore, ora e per sempre (Salmi 131).

Dio ci parla in molti modi diversi. Quando leggiamo: «Avvenne...», sappiamo che sta iniziando una storia interessante. Quando Dio afferma: «Io sono», rivela qualcosa di se stesso. Quando fa una promessa credeteci. Quando dà un comandamento seguitelo.

Il salmo 131 però è diverso. Dio ci fa vedere l'anima di una persona che ha imparato a mantenersi calma e che è tranquilla perché ha conosciuto l'unica pace vera e duratura. Ci descrive poi questa pace (cfr. Filippesi 4:7) e ci invita ad esserne partecipi.

Ci sorprende il silenzio interiore di questa persona che non si affanna, che non è ossessionata o tesa e che non si lascia consumare dalla brama di fare e ottenere. Il fallimento e la disperazione non la assillano. I rimorsi non corrodono la sua esperienza interiore, né cade nel campo minato delle concupiscenze e dei timori. È una persona tranquilla.

E voi? Avete questa tranquillità interiore? Il salmo 131 descrive la vostra esperienza? Se la risposta è no, cosa agita il vostro animo? Da dove vengono i vostri affanni e le vostre preoccupazioni? Perché perdetevi la calma? In quali momenti vi sentite angustiati, irritabili, esauriti o disperati? Come potete recuperare la serenità?

Ritourneremo su queste domande perché il salmo 131 risponde mostrando come trovare la pace interiore. Ma adesso, prima di tuffarci, dobbiamo tastare l'acqua con la punta dei piedi.

Il salmo

Prima di tutto, vediamo chi ci parla nel salmo 131. Si tratta della conversazione intima di una persona che Dio chiama «un uomo secondo il suo cuore» (I Samuele 13:14). In altre parole, quest'uomo vive in comunione con Dio, così come il Signore ha inteso che vivessimo. Perciò vale la pena ascoltarlo.

Davide scrisse le parole originali di questo salmo circa tremila anni fa. Il titolo è «Canto dei pellegrinaggi. Di Davide». Come nel caso di altri grandi salmi di questo autore (cfr. Salmi 16, 23, 31, 32, 103, 139), queste parole penetrano nell'intimo. Sappiamo molte cose su Davide, ma ci sono due cose particolari da ricordare. Prima di tutto, il Signore scelse Davide, lo unse, lo amò e lo benedì; Dio era *con Davide*. In secondo luogo, Davide conosceva il Signore, gli aveva affidato la sua vita e camminava *con Dio*. È quest'uomo ad aprirci ora il suo cuore.

Mille anni dopo, qualcun altro sperimentò questo salmo in maniera ancora più profonda. Potremmo adottare l'intestazione del salmo di Davide e dire: «Canto dei pellegrinaggi. Di Gesù». Il salmo 131 esprime infatti l'esperienza di Gesù e i moti interiori del suo spirito. Riflettete: il Figlio scelto, unto, amato e benedetto dal Padre ci lascia conoscere i suoi pensieri più reconditi. In questo salmo, il Dio che si è fatto uomo pensa ad alta voce per noi. Non si tratta di una semplice esortazione a pensare con la mente di Cristo. La calma interiore di Gesù si manifesta di fronte ai nostri occhi.

In secondo luogo, vediamo che cosa *non* rappresenta questo salmo. Non descrive un distacco imperturbabile o un'indifferenza stoica. Non parla di prendere le cose alla leggera o di ridimensionare le

proprie aspettative. Non è un ritirarsi dai problemi della vita o la ricerca di un'esistenza isolata e pacifica. Non è il tipo di calma che può dare un bicchiere di vino o un tranquillante. Dopotutto, Gesù e Davide edificarono entrambi un regno e fecero enormi conquiste in mezzo a travagli e afflizioni. Sperimentarono pressioni, gioie, dolori, collera, affetto e coraggio. La calma interiore di questo salmo si manifesta nel bel mezzo dell'azione, delle relazioni personali e di mille problemi.

In terzo luogo, dobbiamo comprendere bene quello che ci insegna. *Questa compostezza è qualcosa che si impara, e si impara in una relazione.* È una tranquillità voluta che si ottiene e non nasce spontaneamente. È consapevole, cosciente e deliberata. È una forma di padronanza di sé sorretta dalla grazia di Dio: «In verità l'anima mia è calma e tranquilla». Essa è connessa alla relazione vivente che si ha con qualcun altro. È Dio che ci insegna questa compostezza. Ascoltate e osservate attentamente, comprenderete che questa forma di padronanza di sé nasce solo da una relazione con un altro.

È possibile anche per voi, in questo momento della vostra vita, trovare questa pace interiore? Sì! Questo salmo è scritto da uno che vi conduce per mano in quella direzione. L'ultima frase non è più diretta a Dio, ma a voi. Il salmo 131 vuole

diventare una vostra espressione in quanto figli scelti e benedetti da Dio. Osserviamo ora più da vicino la dinamica dei suoi versetti, che implicano degli importantissimi insegnamenti. Sono divisi in tre parti.

Libertà dal frastuono interiore

Signore, il mio cuore non è orgoglioso e i miei occhi non sono alteri; non aspiro a cose troppo grandi e troppo alte per me (Salmi 131:1).

La fede ci libera dal nostro problema principale: una volontà egocentrica. Davide dice al Signore: «Non confido in me stesso, non sono ostinato e caparbio, non sono superiore agli altri, non cerco di fare cose impossibili». Il processo che lo ha portato a questa calma interiore è ancora implicito (fino al secondo versetto). Anche il motivo di questa compostezza e umiltà straordinaria rimane sottinteso (fino al terzo versetto). Vediamo prima di tutto i risultati, che ci lasciano perplessi. Davide è calmo. Si è consapevolmente allontanato da tutto ciò che può creare confusione nel cuore. Però, prima di poter dire come Lui «non sono che un nulla», si deve capire ciò che non si è.

Una distesa d'acqua nella calma dell'alba è molto sensibile alle vibrazioni. Se osservate la su-

perficie, noterete anche il passaggio della minima brezza e qualunque tremolio del terreno. Scoprirete il battito della coda di un pesce invisibile allo sguardo, o un piccolo insetto che tocca la superficie. Allo stesso modo, questo salmo “calmo” ci rende più sensibili al “rumore”. È uno strumento che aiuta a notare i moti, i tremiti e le agitazioni dell’animo. Che cosa provoca tutto questo rumore dentro di noi? Proviamo a invertire le parole del salmo per produrre l’effetto contrario. Ecco come parla l’ego:

«Il mio cuore è orgoglioso (penso solo a me stesso); i miei occhi sono alteri (mi considero migliore degli altri); aspiro a cose troppo grandi e troppo alte per me. Di conseguenza, l’anima mia è agitata e irrequieta, come un bimbo affamato che si agita sul seno di sua madre. Come un bambino affamato, mi dibatto tra tutte le mie esigenze e le mie preoccupazioni. Io spero in tutto e tutti continuamente».

L’agitazione è perfettamente razionale. Si può identificare con precisione da dove deriva.

Ricordate Alice nel Paese delle Meraviglie, quando era troppo grande o troppo piccola? Non essendo mai della misura giusta, si sentiva continuamente disorientata. È un problema comune. Siamo tutti della misura sbagliata. Immaginiamo di essere indipendenti e autonomi. Abbiamo un cuore orgoglioso.

*Stai visualizzando un'anteprima del libro,
per questo motivo alcune pagine non sono disponibili*

*Acquista l'edizione completa in libreria
o sul sito web dell'editore
www.alfaeomega.org*