

Carl Laferton

SPIRITUALMENTE IN FORMA



16 PASSI

per il benessere
della tua anima



Titolo originale:

“Spiritual healthcheck”

© Carl Laferton

The Good Book Company, 2017. Reprinted 2018.

All rights reserved.

Edizione italiana:

“Spiritualmente in forma”

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 22.51.825 - 22.84.970

Fax 06 22.51.432

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adi-media.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

“Assemblee di Dio in Italia”

Dicembre 2018 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: A cura dell'Editore. L.S.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione Nuova Riveduta - Ed. 2006 Società Biblica di Ginevra - Svizzera

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978-88-3306-066-8



INTRODUZIONE

Come stai?

Non avevo visto quel mio amico da qualche tempo, quindi si trattava di una domanda spontanea da parte sua. E fu semplice rispondere. Gli parlai del lavoro, della mia famiglia, della nostra chiesa, delle vacanze trascorse. Tutto andava bene. Stavo bene. Certe cose stavano andando benissimo.

“No, intendo dire come stai spiritualmente”, disse.

Oh.

Non lo sapevo, in realtà. Ero ancora un cristiano, il che era un buon inizio. Forse que-

sto mi dava la possibilità di rispondere: “Bene”. Forse mi autorizzava addirittura ad affermare: “Tutto a posto”. Molto probabilmente, però, non mi consentiva di dire: “Alla grande!”.

E tu, come risponderesti a questa domanda? Come sta andando la tua vita cristiana? Alcuni di noi sono preoccupati quando non dovrebbero esserlo. Altri sono fiduciosi quando non c'è alcuna ragione per esserlo. Molti sanno che, in quanto cristiani, dovrebbero crescere spiritualmente, ma non sono sicuri di cosa questo voglia dire esattamente, o come comportarsi a proposito.

Forse in passato hai avuto un lavoro dove si dovevano fissare e raggiungere degli obiettivi. Sicuramente è stato facile controllare i progressi fatti. Magari ti piace il giardinaggio: coltivi le piante, ne osservi la crescita e combatti le erbacce. Probabilmente hai fatto diverse analisi cliniche: un esperto ti ha esaminato secondo una serie di criteri e ti ha consigliato alcuni cambiamenti nella tua dieta o nello stile di vita per tornare o stare in forma.

La vita cristiana è la stessa cosa: siamo chiamati a prosperare, crescere e rimanere spiritualmente in forma. L'apostolo Giovanni scrisse a uno dei suoi amici: "Carissimo, io prego che ... tu ... goda buona salute, come prospera l'anima tua" (III Giovanni 2). E questo è ciò di cui parleremo in questo libro. È una sorta di check-up spirituale:

- *Ti aiuterà a fare una diagnosi della tua salute cristiana - capire come stai procedendo nella tua vita di fede;*
- *Ti mostrerà le "vitamine" che Dio ti ha messo a disposizione per farti crescere più sano e prosperare spiritualmente;*
- *Ti indicherà il Dottore che Dio ha provveduto per aiutarti ad avere una vita cristiana sana.*

Ti basterà dedicare 15/20 minuti per leggere ogni capitolo, rispondere alle domande e pensare a ciò che Dio ti sta dicendo. Ogni giorno ti condurrà nella Bibbia e ti incoraggerà ad applicarla a te stesso e a rispondere a ciò che

Dio ti sta dicendo parlandone con Lui in preghiera. Puoi farlo da solo, con un amico o in gruppo. Questo libro si può usare anche come studio biblico in chiesa.

La mia preghiera è che alla fine di questo check-up spirituale, tu sia in grado di rispondere alla domanda: “Come va la tua fede?”, con un sincero: “Alla grande!”.



1. CONTROLLA LA TUA SALUTE SPIRITUALE

Come sta andando la tua vita cristiana? Sta prosperando ... sopravvive a stento ... o una via di mezzo? Come puoi fare a capire come vanno le cose?

Benvenuto al tuo check-up spirituale. In questi 16 piccoli capitoli scopriremo alcune domande che ci aiuteranno a fare una “diagnosi”, identificheremo alcune “vitamine spirituali” che miglioreranno la tua forma spirituale, e concluderemo pensando al Dottore che ci aiuterà a rispondere alle domande e ci indicherà come assumere le vitamine.

Ma innanzitutto, prima di arrivare alla diagnosi, dobbiamo chiederci: chi è *davvero* un cristiano spiritualmente sano?

➤ LEGGI: ROMANI 8:28-31

- *Per chi “tutte le cose cooperano al bene”?* (v. 28).
- *A cosa ha predestinato Dio queste persone?*
- *Perché possiamo essere fiduciosi che ciò avverrà?* (v. 31).

Quando avevo quattro anni, decisi di fare il vigile del fuoco. Quando ne avevo sette, volevo fare il calciatore. A nove anni, invece, il bibliotecario. Fallii in tutte e tre le mie aspirazioni. Quando avevo 19 anni, Dio mi chiamò alla fede in Suo Figlio, e mi innamorai di Lui – e il Signore decise che sarei diventato come Suo Figlio, Gesù. E anche se io avevo già cambiato idea tre volte su quello che sarei diventato, Dio non lo avrebbe fatto, né avrebbe mai vacillato nella Sua determinazione, né fallito

nella Sua abilità per trasformarmi a immagine di Cristo.

Quindi, essere perfettamente sano a livello spirituale vuol dire essere proprio come Cristo Gesù. E crescere in maniera spiritualmente sana significa crescere più come Cristo Gesù.

Pensa a com'era Gesù durante la Sua vita sulla terra: gentile, compassionevole, coraggioso, leale, fedele, saggio, premuroso.

Come ti sentiresti a essere così?

➤ LEGGI: I GIOVANNI 3:1, 2

- *Quando saremo simili a Dio?*

Essere in buona salute spirituale significa essere come Gesù ma, prima del ritorno di Cristo, non sarai mai in *perfetta* salute spirituale.

La malattia del peccato cercherà di insinuarsi nella tua vita fino al giorno in cui Egli ritornerà. Ma Dio sta agendo per il tuo bene, per farti somigliare sempre più a Cristo in tutte le cose: gli alti e i bassi, gli eventi emo-

zionanti e la routine di tutti i giorni. Nessuno di noi è *completamente* come Cristo, ma Dio è all'opera per farci somigliare sempre più a Lui. Egli non è soddisfatto soltanto nel salvarci attraverso Cristo: Egli ha deciso di renderci come Cristo.

Ⓐ PREGA

Ti suggerisco alcuni spunti di preghiera elaborati da John Newton, ex commerciante di schiavi convertitosi a Dio:

- *Ringrazia Dio perché nonostante tu non sia ancora quello che sarai, non sei più quello che eri.*
- *Chiedigli di essere sempre più simile a Cristo.*
- *Continua a chiederglielo ogni giorno.*

INDICE

<i>Introduzione</i>	5
1 Controlla la tua salute spirituale	9
2 Riscopri l'amore	13
3 Coltiva la gratitudine	19
4 Alimenta l'entusiasmo	23
5 Impegnati per il Signore	27
6 Ricerca la santità	31
7 Prendi le vitamine	37
8 Impara a pregare	43
9 Nutriti bene	47
10 Cura il corpo	51
11 Osserva Dio nella creazione	55
12 Soffri nel modo giusto	59
13 Vai dal dottore	63
14 Lascia crescere il frutto	67
15 Cerca il donatore dei doni	71
16 Rimani in forma	75