

GETULIO DE JESUS
SCAMBIARE
L'ANSIA
CON IL RIPOSO
A te la scelta.



Edizione in italiano

Scambiare l'ansia per il riposo – A te la scelta

© Getúlio de Jesus

Prima edizione novembre 2023

Autore: Getúlio de Jesus

Traduzione: Valeria Pecorale

Revisione: Paola Della Pasqua

Adattamento copertina: Pixel Studio srl

Impaginazione: Pixel Studio srl

Responsabile SabaothBooks Italia: Angela Vieira

Edizione italiana a cura di: SabaothBooks

Marchio registrato

Sabaoth Cooperativa Sociale

Via privata Rosalba Carriera, 11 - 20146 Milano, Italia



ISBN 979-12-80087-5-15

Distribuito da **Sabaoth Cooperativa Sociale**

(Editore e distributore per l'Italia).

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta e trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico o meccanico, compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualunque altro sistema di recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Edizione in portoghese

Trocando a ansiedade pelo descanso – A escolha é sua

© Getúlio de Jesus

Prima edizione – 2011 | Quarta edizione – 2022 (tiratura: 5.000)

Copertina, progetto grafico e impaginazione:

Eduardo Meneses (Quiz Design Gráfico)

Correzione di bozze: Sílvia Maria Alves

Immagine di copertina: Isstockphoto.com



sabaothshop.com

DEDICHE

A tutti coloro che fanno parte del ristretto gruppo di una delle più grandi entità para-ecclesastiche del nostro mondo attuale; ai Gedeoni del Brasile che, con il loro servizio al Regno di nostro Signore, hanno diffuso la parola di Dio in ambienti che la nostra religiosità ci impedisce di frequentare.

Questa mia dedica ai Gedeoni è dovuta anche a quella piccola Bibbia che ho trovato aperta sul tavolino di casa di mia sorella il 18 ottobre 1985, proprio nel giorno e nell'ora in cui volevo morire, perché non avevo più piacere di vivere. Tutto ciò che sono oggi è iniziato quel giorno con quella piccola Bibbia grigia.

Che Dio vi benedica, anonimi, ma con un impegno ammirevole.

RINGRAZIAMENTI

A tutti coloro che hanno contribuito a farti leggere questo libro, e in particolare a un discepolo che ogni leader sogna di avere, Shigeaki Ueki, che ha contribuito in modo significativo alla realizzazione di questo libro, con commenti molto ricchi che hanno completato diversi capitoli dello stesso.

Grazie a te, a tua moglie Aldeci e alle tue figlie Rívika e Dálet. Grazie anche al mio amico – quasi fratello – Dudu, che ha svolto un ruolo fondamentale fin dalla stesura del primo libro, contribuendo con i suoi preziosi suggerimenti.

Che Dio vi benedica tutti.

PREFAZIONE

Vivere in un mondo in totale disordine, dove prevale ancora il caos, ha reso la vita molto più difficile, ma dobbiamo ricordare che siamo stati creati per vivere in un mondo armonioso, dove Dio era più di un'immagine lontana e utopica, come lo è per molti oggi. Da questo disordine cosmico, con cui stiamo cercando di convivere, derivano le molte domande senza risposta e le crisi esistenziali che la nostra generazione ha affrontato. Se solo tutto potesse tornare com'era all'inizio, quando creatura e Creatore camminavano insieme in profonda comunione, in un mondo totalmente diverso da quello che vediamo oggi... Per molti, questo è solo un sogno impossibile che non potrà mai essere realizzato.

Le tante occupazioni e preoccupazioni ci hanno portato a un momento di profonda angoscia che ha offuscato la nostra visione del vero significato di "riposare nel Signore".

Ma in questo libro il Pastore Getúlio presenta, in modo pratico e con le sue stesse parole, non solo il ritorno all'Eden, ma anche la porta aperta dal Signore Gesù per godere di una pace meravigliosa. Come vivere una vita che superi

l'ansia attraverso una comunione con Dio, che si liberi delle vecchie convinzioni che ci hanno stancato più di quanto ci abbiano edificato. In modo semplice sarai invitato ad assaporare un po' di ciò che Adamo ha provato prima del peccato. L'assenza di ansia è possibile attraverso semplici passi lungo i sentieri antichi che Dio stesso ci ha dato e che sono contestualizzati in questo prezioso libro.

Pastore Elda B. de Jesus

PREFAZIONE DELL'EDITORE

Non è facile scrivere in modo semplice su un argomento che ha tante sfaccettature e motivazioni così differenti. Solo una persona semplice con un rapporto diretto con Dio, poteva parlare di ansietà in modo così delicato e concreto, senza attribuire colpe all'interlocutore o mettendogli addosso dei pesi, ma portando soluzioni.

Quello che più cattura la mia attenzione in questo libro è la sua praticità.

Non è un compendio sull'ansietà, ma una mappa ispirata dalla Bibbia per portare il lettore ad uscire da questo labirinto che sta facendo prigioniere molte persone nel regno di Dio. Una lettura attenta che porta alla liberazione, passo dopo passo.

Siamo fieri di pubblicare questo manuale in Italia. Sì, preferisco chiamarlo manuale, più che libro, proprio per il suo carattere pratico e liberatorio.

Sono certa che sarà uno strumento molto utile per le nostre chiese e per la nostra nazione.

Roselen Boerner Faccio
Pastore Senior della Sabaoth Church

SOMMARIO

INTRODUZIONE	15
CAPITOLO 1	
CERCARE LA COSA GIUSTA NEL POSTO SBAGLIATO	21
CAPITOLO 2	
LA NOSTRA INCOSTANZA	29
CAPITOLO 3	
LUI SI PRENDE CURA DI NOI	35
CAPITOLO 4	
COME CONOSCERE DI PIÙ DIO?	47
CAPITOLO 5	
ASCOLTARE LA VOCE DI DIO	57
CAPITOLO 6	
PARLARE CON DIO	71
CAPITOLO 7	
MOTIVI CHE SPENGO LO ZELO DELLA PREGHIERA	77
CAPITOLO 8	
COME INIZIARE IL TUO TEMPO DI PREGHIERA QUOTIDIANO	83
CAPITOLO 9	
RICOMINCIARE NEL MODO GIUSTO	93

INTRODUZIONE

INTRODUZIONE

L'ansia ha annientato la fede di molti, ha distrutto i sogni e ha persino portato malattie non solo all'anima, ma anche al corpo di molti cristiani dei nostri giorni.

Siamo stati bombardati da realtà che hanno provocato nel nostro animo un'ansia opprimente e spietata e spesso non sappiamo come affrontare la situazione.

Ma come si fa a non essere preoccupati e ansiosi vivendo nel mondo di oggi, in un Paese di incertezze come il nostro, in questo sistema, con l'abitudine di svegliarsi presto, andare a letto tardi, senza godere di un buon sonno riposante? Siamo sempre molto preoccupati per tante cose, debiti, bollette da pagare.

Poi incontriamo Gesù che ci dice: "Non siate in ansia".

Come non essere ansiosi? Come posso non preoccuparmi? Ho più motivi per essere ansioso che per riposare.

Forse Gesù non conosceva la nostra realtà, la nostra vita quotidiana, per dirci di non essere ansiosi?

“Riposare” sembra una parola totalmente fuori dal nostro contesto.

Ma non è così, perché se c'è qualcuno che conosce la nostra vita quotidiana, e la conosce per esperienza, è il Signore.

Qual è dunque l'obiettivo del nostro Maestro quando ci dice di non essere ansiosi? Stava davvero cercando di insegnarci qualcosa sull'ansia, sulla preoccupazione o qualcosa di simile?

La verità ci rende liberi! Ed è solo quando la conosciamo e la viviamo che sperimentiamo veramente la libertà di riposare nel Signore Gesù.

Egli conosce così bene la nostra realtà che vuole insegnarci quali atteggiamenti, quale postura assumere per riposare nei momenti difficili; perché sa quale sarà il risultato nella nostra anima e sul nostro corpo se impariamo a riposare in Lui, sa come questo può trasformare la nostra comunione con Lui a nostro vantaggio, se viviamo una vita senza ansia – una malattia devastante che sta invalidando milioni di persone di questa generazione. E questo non è il Suo desiderio per i Suoi figli.

Ti invito a scoprire, nelle pagine di questo libro, alcuni principi che rivoluzioneranno il tuo rapporto con Dio e risveglieranno in te il desiderio di avvicinarti al tuo Creatore, portandoti a sperimentare il vero significato dell'espressione: riposare nel Signore.

Capitolo 1



CERCARE LA COSA
GIUSTA NEL POSTO
SBAGLIATO

CAPITOLO 1

CERCARE LA COSA GIUSTA NEL POSTO SBAGLIATO

“Perciò vi dico: non siate in ansia per la vostra vita, di che cosa mangerete o di che cosa berrete; né per il vostro corpo, di che vi vestirete. Non è la vita più del nutrimento, e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai, e il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro? E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un’ora sola alla durata della sua vita? E perché siete così ansiosi per il vestire? Osservate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, fu vestito come uno di loro. Ora se Dio veste in questa maniera l’erba dei campi che oggi è, e domani è gettata nel forno, non farà molto di più per voi, o gente di poca fede? Non siate dunque in ansia, dicendo: “Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?” Perché sono i pagani che ricercano

tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più. Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno.”
(Matteo 6:25-34)

Nella ricerca di questa quiete, o se preferite “tranquillità”, come stato permanente dell’anima, pensavo che per raggiungere questa pace forse avrei dovuto osservare (perché Lui dice “osserva”) in modo profondamente introspettivo, come fanno alcuni praticanti di yoga; gettarmi in una sorta di meditazione interiore, come un viaggio dentro me stesso, alla ricerca del paradiso perduto o qualcosa del genere.

Se mi conoscessi, sono sicuro che ti faresti una gran bella risata a causa del mio temperamento: non sono un tipo intellettuale e introspettivo. Mi stancavo velocemente di guardare gli uccellini e confesso che non riuscivo a lasciare andare le preoccupazioni; mi stancavo di guardare i fiori, di vedere quanto sono belli e profumati e non riuscivo a rilassarmi. In realtà,

mi piacerebbe essere come “Re Salomone”, che era un eccellente osservatore, ma io sono prevalentemente collerico, “grazie a Dio”; non do la colpa a Dio di ciò che sono, poiché ho imparato a piacermi così come Lui mi ha fatto, mi amo e questo non è narcisismo, perché siamo tutte persone uniche (ti ami?).

Avendo quindi questo temperamento, che è sempre in fermento verso la perfezione, difficilmente riesco a fermarmi per fare osservazioni profonde, così il risultato fu: “mi sono stancato di osservare”.

È per me che fu scritto il seguente testo: *“Il SIGNORE mi rispose e disse: «Scrivi la visione, incidila su tavole, perché si possa leggere con facilità.»* (Abacuc 2:2)

Penso che si riferisse alla mia personalità e a coloro che non riescono a stare fermi a lungo.

NON SIATE IN ANSIA

È interessante come Gesù inizia questo insegnamento usando un'espressione di continuità “non siate in ansia”, qualcosa che aveva percepito nella vita di coloro che lo circondavano. Sembra che l'ansia appartenga a chi la prova, come se fosse parte integrante della vita dell'essere umano.

Ed è così che comprendiamo come Gesù abbia voluto liberarci da un fardello, da un giogo troppo pesante per l'uomo, invitandoci ad avvicinarci e a gettare su di Lui tutte le nostre angosce.

MERA CONTEMPLAZIONE?

Gesù dice: *“Guardate gli uccelli del cielo che non seminano e non raccolgono nei granai... Guardate i gigli del campo, la loro bellezza”*.

Gesù non direbbe mai, né avrebbe mai detto, qualcosa senza il proposito di guidarci da qualche parte e, certamente, nel caso sopra citato, non ci stava insegnando semplicemente l'arte di osservare e contemplare.

Quando ci invita a guardare gli uccelli del cielo e i gigli del campo, viene stabilita una verità: Egli desidera che la nostra attenzione sia rivolta a qualcosa di più grande, di più profondo. Non semplicemente guardare qualcosa che non fornirà una soluzione ai nostri dilemmi, Gesù non sta cercando di porre la nostra attenzione sugli uccelli o sui fiori, ma su Colui che li ha creati e li sostiene.

Quindi, vediamo...

FIGLIOLANZA

“[...] e il vostro PADRE celeste li nutre”.

È interessante che Gesù passi dalla semplice contemplazione a una verità che spesso passa inosservata fino a essere dimenticata. Il nostro amato Maestro qui porta alla luce ciò che sembra essere nascosto nei nostri cuori dicendo: *“il vostro PADRE”*.

Quante volte ci rapportiamo a Dio come servo-Signore, adoratore-Adorato, peccatore-Salvatore, creatura-Creatore, termini che di fatto sono realtà, ma che non possono sostituire la verità più grande: che gli esseri umani, attraverso il sacrificio di Gesù Cristo, hanno ricevuto dalle mani del loro Creatore lo status di FIGLIO.

Più che alla semplice contemplazione, egli richiama la nostra attenzione sulla sua paternità, e come un padre che non abbandona mai il figlio, né gli dà ciò che gli farà male, ci invita a riposare tra le sue tenere braccia: *“[...] e il vostro padre celeste li nutre [...]”*.

VALORE INTRINSECO

Una volta insegnata la verità sulla figliolanza, Gesù richiama l'attenzione su un particolare

interessante: “[...] voi valete molto più di questi uccelli. E se Dio tratta così gli uccelli, si prenderà cura anche di voi [...]”.

Quando comprendiamo e viviamo veramente la realtà della paternità di Dio nella nostra vita, arriviamo all'altra verità, che è la seguente: abbiamo un valore incalcolabile, stabilito da Dio stesso.

Non è il semplice atto di guardare gli uccelli o i fiori che porterà la pace nel nostro cuore nei momenti di ansia, ma la realtà di chi è Dio nella nostra vita e di chi siamo grazie al Suo amore.

Caro lettore, è tempo di scuotere la polvere dai piedi, alzare la testa e iniziare a vedere qual è la volontà di Dio per la tua vita.

Vediamo ora alcuni degli ostacoli che ci impediscono di vivere la verità della pace di Gesù nella nostra vita.

Capitolo 2



LA NOSTRA
INCOSTANZA

VIENI A TROVARCI AL

SABAOTH SHOP



sabaothshop.com

