

# LA TEMPERANZA

(Testo iniziale: **Esodo 15:26**)

Nota: Le citazioni di Ellen White sono tutte tratte dal libro "Conseils sur la Nutrition et les Aliments", traduzione francese dall'originale "Counsels on Diet and Foods")

## INTRODUZIONE

Il Signore aveva promesso a Israele che, se si fosse tenuto stretto a Lui e gli avesse ubbidito in ogni cosa, Egli lo avrebbe preservato da tutte le malattie da cui erano stati colpiti gli Egiziani. Questa promessa era dunque condizionata. Il tempo non ha mutato i termini della questione e, ancora oggi, apprezzare la luce che Dio ha fatto brillare su di noi nel campo della salute produrrà gli stessi risultati; anche il rigetto di questa luce avrà le medesime conseguenze.

Il fatto che la temperanza sia considerata *un frutto* dello Spirito Santo (Galati 5:22) evoca la nozione di crescita, di maturazione progressiva e l'idea che sia qualcosa che possa essere coltivato e curato, non diversamente da quanto accade per gli altri otto frutti dello Spirito menzionati dall'apostolo Paolo.

Ora, una delle prime domande che sorgono spontanee quando si parla di ciò che Dio ha rivelato a tale proposito è questa: si tratta di consigli o di comandi? In altre parole, si tratta di qualcosa di facoltativo o di normativo per il credente? Rispondiamo con le parole stesse del Signore: Levitico 11:46.

Nonostante la chiarezza del testo biblico, serpeggia ancora tra di noi la convinzione che le norme relative alla salute siano solo *consigli* che si possono prendere o lasciare senza gravi conseguenze. Oserei dire che, comunque, non fa molta differenza: quand'anche si trattasse solo di consigli, verrebbero comunque da parte del Signore che ci ha creati e che dunque conosce meglio di chiunque altro al mondo che cosa è bene o male per noi! Rifiutare di seguire un consiglio di Dio comporta sempre un grave rischio.

Nella Scrittura, troviamo che Dio dice una sola volta: "Io ti consiglio...": sono le parole rivolte da Gesù alla chiesa di Laodicea (Apoc. 3:18). Certamente uno può sempre rispondere: "No grazie, non desidero comprare da Te le cose che mi offri!"... ma le conseguenze di questa presa di posizione saranno tragiche! "Io ti vomiterò fuori dalla mia bocca!".

Per comprendere bene l'argomento è opportuno a questo punto porci una serie di domande:

**1.** Se la questione si pone in questi termini, siamo dunque *obbligati* ad osservare le leggi del Signore in materia di salute? La risposta è NO, perché esiste il libero arbitrio e Dio lo rispetterà sempre! Del resto nessuno ci costringe nemmeno ad osservare il Decalogo! Il rispetto della legge di Dio è una scelta e, se la viviamo come un obbligo, è brutto segno!

**2.** Ferma restando dunque la nostra libertà di scelta e di comportamento, la trasgressione delle leggi di Dio comporterà delle conseguenze? La risposta è SI... e le leggi sulla salute non vi fanno in alcun modo eccezione:

«Una ragione per cui non partecipiamo alla pienezza della benedizione del Signore è che non porghiamo attenzione alla luce che Egli si è compiaciuto donarci a proposito delle leggi della vita e della salute.» (o.c. – pag. 17)

«Il Signore mi ha mostrato che quando l'Israele spirituale si umilierà davanti a Lui e bandirà ogni impurità, Egli ascolterà le sue preghiere in favore dei malati e donerà efficacia ai rimedi... Dio non preserverà miracolosamente quelli che sono decisi a soddisfare a qualsiasi prezzo il loro appetito perverso.» (o.c. – pag. 27-28)

Il Signore trattiene delle benedizioni che invece potrebbero essere nostre... è una grave perdita! E sempre Ellen White ne spiega la motivazione profonda:

«Trasgredire le leggi fisiche vuol dire trasgredire la legge di Dio, poiché Egli è l'Autore di queste come di quella. Egli l'ha scritta su ognuno dei nostri nervi, su ognuno dei nostri muscoli, su ciascuna delle nostre facoltà. Abusarne significa violare della legge morale... Coloro che disubbidiscono alla legge che Dio ha iscritto nel loro organismo saranno anche tentati di trasgredire la legge di Dio proclamata al Sinai.» (o.c. – pag. 17-18)

**3.** Queste conseguenze peseranno solo sulla vita presente (benedizioni trattenute, malattie che si potevano evitare...) o, in qualche modo, anche sul destino eterno? Questo dipenderà dal nostro atteggiamento: ogni ribellione umana può certamente essere portata fino alle estreme conseguenze. Per capirci meglio, riformuliamo la domanda, sezionandola in due parti:

**4.** Primo passo: il rispetto delle norme sulla salute fisica è necessario alla salvezza? La risposta è decisamente NO, perché noi siamo salvati per grazia e nulla di ciò che facciamo o non facciamo potrà mai cambiare i termini della nostra salvezza.

**5.** Ma se è così, come spiegare allora parole tanto forti come quelle che si trovano in Isaia 66:17 in un contesto che parla di giudizio finale?

“Quelli che si santificano e si purificano per andar nei giardini dietro all'idolo ch'è quivi in mezzo, **quelli che mangiano carne di porco, cose esecrande e dei topi**, saranno tutti quanti consumati, dice l'Eterno”.

Il mangiare le carni immonde è messo sullo stesso piano dell'idolatria (ricordiamoci che Dio sta parlando ad un popolo con la piena conoscenza delle Sue norme)! Allora cambiamo la domanda precedente ed arriviamo così nel cuore del problema... Facciamo cioè il secondo passo: il rispetto o il rifiuto dei principi che reggono la nostra salute può essere causa *secondaria* di salvezza o di perdizione eterna? Tenteremo di rispondere prendendo in esame lo scopo principale per cui queste norme ci sono state fatte conoscere.

## SCOPO DELLE LEGGI RELATIVE ALLA SALUTE

### **A) SANTIFICAZIONE**

Lo scopo lo spiega il contesto stesso del passo letto prima. Leggiamo:

**Levitico 11: 44-45** > "Poiché io sono il Signore, il vostro Dio; santificatevi dunque e siate santi, perché io sono santo. Non contaminate le vostre persone per mezzo di uno qualsiasi di questi animali che strisciano sulla terra. Poiché io sono il Signore che vi ho fatti salire dal paese d'Egitto, per essere il vostro Dio. Siate dunque santi, perché io sono santo.

Notate: il Signore fornisce una motivazione eminentemente spirituale per l'osservanza di regole esclusivamente fisiche. Perché? Ma perché è il nostro Creatore e sa quello che dice! La Bibbia insegna da millenni che l'essere umano è un tutt'uno che non può essere scisso in compartimenti stagni.

Non per niente l'apostolo Paolo insegnava che la santificazione non è solo affare della nostra parte spirituale: essa ha molto a che vedere sia con il fisico che con il carattere: “Il Dio della pace vi santifichi fino alla perfezione, e tutto quello che è vostro: spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo.” (I Tessalonicesi 5:23 - Bibbia di Gerusalemme).

Questa visuale è confermata dalla scienza? Esiste da alcuni anni, in campo medico, una nuova disciplina che si chiama la “Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia” (P.N.E.I.), che ha dimostrato fuori di ogni dubbio (60/70.000 ricerche negli ultimi dieci anni) l'interdipendenza fra i vari sistemi del corpo (la psiche, il sistema nervoso, il sistema endocrino e quello immunitario).

Questo conferma che il nostro stile di vita e la nostra alimentazione influenzeranno pesantemente la nostra mente sia in bene che in male; come pure la nostra igiene mentale o, al contrario, il nostro “inquinamento” psicologico avranno delle marcate ripercussioni su tutto il nostro fisico, rendendoci più forti oppure più esposti alle malattie.

Qualche riflessione della sor. White a conferma di questa interdipendenza:

«Lo Spirito di Dio non può venire in nostro aiuto ed assisterci nel perfezionamento del carattere cristiano fintanto che noi soddisfiamo gli appetiti a detrimento della salute, e fintanto che l'orgoglio controlla la nostra vita.» (o.c. – pag. 67)

«Pochi sono sufficientemente svegli da comprendere fino a che punto la dieta influisce sulla salute, sul carattere, sulla loro utilità in questo mondo e sul destino eterno.» (o.c. – pag. 60)

«Che nessuno fra coloro che si dicono cristiani si disinteressi della salute del corpo e pretenda che l'intemperanza non sia un peccato in grado di ledere la spiritualità. Vi è una stretta relazione fra la sfera fisica e quella morale.» (o.c. – pag. 49)

## **B) USO OTTIMALE DI DONI E TALENTI**

Il secondo obiettivo della riforma del nostro stile di vita riguarda l'uso ottimale dei doni e dei talenti che Dio ci ha concesso. Dopo aver citato Romani 12:1 (che esorta ad offrire i nostri corpi 'in sacrificio vivente, santo, accettabile a Dio'), Ellen White aggiunge:

«Sono numerosi i credenti istruiti che possiedono la teoria della verità, ma senza comprendere le leggi che reggono il loro essere. Dio ci ha affidato doni e talenti; noi, in quanto figli e figlie, dobbiamo trarne il più grande profitto. Se sacrifichiamo le nostre energie mentali e fisiche sull'altare di cattive abitudini o di deplorevoli inclinazioni, ci sarà impossibile onorare Dio come dovremmo.» (o.c. – pag. 22)

## **C) PREPARAZIONE DELLA CHIESA PER IL RITORNO DI GESÙ**

Il terzo importante scopo del messaggio relativo alla salute riguarda la preparazione in vista del ritorno di Cristo. È impressionante quanto la sor. White insistesse nei suoi scritti su questo aspetto:

«Il 10 dicembre 1871 mi è stato nuovamente mostrato che la riforma sanitaria è parte integrante della grande opera grazie alla quale il popolo di Dio sarà pronto per la venuta del Signore... Enunciare chiaramente le leggi della salute ed insistere perché ci si conformi ad esse, questa è l'opera che accompagna il messaggio del terzo angelo, allo scopo di preparare un popolo che sia pronto ad accogliere il Signore quando verrà sulle nuvole del cielo.» (o.c. – pag. 81)

### **1) Opera individuale**

Il Signore insistette molto, nelle sue rivelazioni, nel precisare che la riforma sanitaria era strettamente collegata al messaggio del terzo angelo di Apoc. 14, esattamente come sono collegati insieme mano e braccio. Dio le mostrò anche che la nostra chiesa non era affatto preparata per il grande grido del terzo angelo e che questa preparazione doveva compiersi purificandoci "da ogni contaminazione di carne e di spirito" (II Corinzi 7:1). Quindi la sor. White aggiunge:

«Per quanto li riguarda personalmente, hanno da realizzare un lavoro che non devono lasciare a Dio, il quale ha loro affidato questo compito in modo preciso. Si tratta di un'opera individuale: una persona non può compierla al posto di un'altra... Tutti sono messi alla prova per vedere se accettano i principi della riforma sanitaria o se seguono la via dei propri desideri.» (o.c. – pag. 36-37-39)

### **2) Opera pubblica**

Ellen White parla dell'opera della riforma sanitaria come di "un cuneo che apre nel cuore la strada ad altre verità." (o.c. – pag. 86) e spiega che molti pregiudizi cadrebbero se si prestasse più attenzione alla riforma sanitaria. Quindi conclude:

«Se (le persone) constatano che siamo informati sul problema della salute, saranno più disponibili a darci fiducia quando parleremo delle verità bibliche. Questo settore dell'opera del Signore non ha ricevuto l'attenzione a cui aveva diritto e, a causa di questa negligenza, si è perso molto. Se la Chiesa s'interessasse di più alle riforme mediante le quali Dio stesso si sforza di prepararla in vista del ritorno del Signore, la sua influenza sarebbe molto maggiore. Dio ha parlato al Suo popolo e desidera che il Suo popolo ascolti la Sua voce e Gli ubbidisca. Benché la riforma sanitaria non sia il messaggio del terzo angelo, essa vi è strettamente collegata... Bisogna dunque che le riserviamo un posto importante. Satana e i suoi angeli si sforzano d'intralciale quest'opera di riforma...» (o.c. – pag. 90-91)

A questo punto riformuliamo la domanda spinosa sollevata prima: il rispetto o il rifiuto dei principi che reggono la nostra salute può essere causa *secondaria* di salvezza o perdizione eterna? Capiamo che la risposta dev'essere per forza SI se pensiamo che...

- La lucidità mentale è pesantemente condizionata dal nostro stile di vita, ma è anche indispensabile per riconoscere i sofismi di Satana in un tempo, che è poi il nostro, in cui è detto che il Diavolo produrrà segni e miracoli, fenomeni sovranaturali “tanto da sedurre, se fosse possibile, anche gli eletti” (Matteo 24:24). Non illudiamoci che il Nemico venga a noi con qualche Madonnina che piange! A chi conosce la verità biblica, egli si presenta con inganni molto più sofisticati. Come potremo discernere il richiamo dello Spirito Santo se il nostro stomaco è sempre sovraccarico, la nostra mente ottenebrata dalla mancanza di riposo, i nostri nervi sovraccaricati dal consumo di cibi e bevande stimolanti?
- E con la lucidità mentale, se ne vanno anche la capacità di distinguere il bene dal male e la forza di volontà di fronte alle tentazioni. Scrive Ellen White: “Tutto ciò che diminuisce il vigore dell’organismo, proporzionalmente, indebolisce lo spirito e gli toglie la possibilità di distinguere il bene dal male. La perdita delle forze fisiche altera la capacità di fare il bene ed inibisce la forza di volontà nello sceglierlo.” (o.c. – p. 56)

Però ATTENZIONE! A conclusione di questa sezione, è bene sottolineare che la cura della propria salute...

- **NON è un mezzo per rendersi santi agli occhi del Signore.** Come tutte le altre buone opere, anche questa è solo una dimostrazione di ciò che Dio sta compiendo nel nostro cuore: «Le nostre abitudini nel mangiare e nel bere dimostrano se siamo del mondo o se facciamo parte di quelli che il Signore ha separato dal mondo mediante la Sua verità chiara e potente.» (Ellen White - o.c. – pag. 67-68)
- **NON una “religione dell’egoismo”.** Se, umanamente, cerchiamo di raggiungere la temperanza per la nostra soddisfazione personale (per essere più sani e felici, per esempio), anche il nostro legittimo interesse per uno stile di vita cristiano potrebbe diventare un rischio e farci cadere nell’egocentrismo o nel legalismo.
- **NON è un messaggio che può vivere di vita propria** al di fuori dell’amore e della missione: amore per sé in vista di una migliore spiritualità e missione verso gli altri, al fine di dedicare le nostre migliori energie ed il nostro tempo (*qualità* e *quantità* di vita) a rendere un’efficace testimonianza, come Dio richiede ad ogni sincero credente.

### IL CONTRIBUTO DI ELLEN WHITE

In quanto Avventisti del Settimo Giorno, non possiamo esimerci dal prendere in esame il contributo che diede Ellen White all’argomento della salute. È quindi opportuno spendere alcune parole... Come porci di fronte ai suoi scritti?

Una prima cosa da dire è che essa ricevette istruzioni dal Signore fin dal 1848 a proposito di alcuni cibi e sostanze che le vennero indicati come fortemente nocivi per la salute. Ma fu nel 1863 che la sor. White ricevette, durante una visione avvenuta in pubblico, una serie di indicazioni molto dettagliate sull’alimentazione e lo stile di vita che Dio voleva fosse adottato dai Suoi figli.

La cosa non deve stupirci: Giovanni Battista, in quanto precursore del primo avvento del Messia, non doveva assaggiare bevande alcoliche di nessun genere e mantenere un regime frugale. Era evidente che non sarebbe certamente stato chiesto di meno ad un popolo che, come precursore del secondo avvento, sarebbe vissuto negli ultimi tempi, in una realtà molto più complessa e in condizioni decisamente peggiori rispetto a duemila anni fa.

Quando si presentano le prove dell’ispirazione divina della Bibbia, un forte argomento è proprio rappresentato dall’imponente massa di prescrizioni igienico-sanitarie, alimentari e di medicina preventiva contenute nei libri scritti da Mosè, norme che sono state centinaia e, a volte, migliaia di anni all’avanguardia rispetto alla conoscenza della scienza medica.

Allo stesso modo, negli scritti di Ellen White, una prova importante che questa donna di scarsissima cultura e preparazione sia stata ispirata è proprio rappresentata da quanto essa scrisse nel campo della salute.

Se siamo studiati in tutto il mondo fin dagli anni Sessanta come una classe di persone che ha quantità

e qualità di vita superiore alla media (e questo nonostante dobbiamo ancora compiere larghi progressi), se le nostre cliniche NEW START sparse in diversi paesi ottengono risultati che, a volte, è capitato finiscano sul giornale tanto sono strepitosi... lo dobbiamo proprio alle istruzioni ricevute in quella visione del lontano 1863.

Ecco tre brevi esempi di come tutto questo funziona, (pazienti del Weimar Institute, Sierra Nevada, U.S.A.):

- a) Una donna diabetica, che assumeva 100 unità d'insulina al giorno e soffriva di una dolorosissima neurite alla gamba destra, fu completamente liberata dal dolore entro dieci giorni e smise di assumere ogni genere di medicine dopo due settimane.
- b) Un altro diabetico con pressione sanguigna a 240/120 e glicemia a 300 (100 è il livello da non superare), si ritrovò all'ultima settimana di trattamento (la terza) con pressione sanguigna a 110/65 e glicemia a 90, con il solo aiuto della dieta, l'esercizio fisico ed esposizione alla luce solare, una combinazione assolutamente vincente per i diabetici.
- c) Una donna di 50 anni affetta da artrite reumatoide, con le giunture delle mani e dei piedi già pesantemente deformate dalla malattia, che soffriva ormai da un mese di dolori costanti, fu in grado di camminare un miglio (oltre 1,8 km.) dopo una settimana. Dopo tre settimane non soffriva più di alcun dolore e camminava per quattro miglia al giorno.

Tutto questo per aver applicato ciò che Dio rivelò ad una piccola donna ignorante, intorno alla metà dell'Ottocento! Viene da chiedersi: come mai c'è ancora tanta sofferenza nelle nostre chiese, se si possono ottenere risultati così strepitosi seguendo la luce donataci dal Signore?

È interessante notare che questo ci viene riconosciuto all'esterno della nostra chiesa, mentre le contestazioni sorgono piuttosto all'interno! Per esempio, il Dott. Clive McCay (U.S.A.) fu uno dei più insigni dietologi e professori universitari del Novecento (morto nel 1967). Ebbene, in una conferenza tenuta a Ithaca (New-York), egli si augurò che "altri, oltre gli Avventisti, possano apprezzare più ampiamente il genio di questa dietologa d'avanguardia", tanto era rimasto stupefatto dalla lettura di due libri di Ellen White sull'argomento.

Scrisse inoltre una serie di tre articoli sulla rivista avventista *Review and Herald*, in cui affermò, fra l'altro:

«I concetti basilari della relazione esistente tra dieta e salute (enunciati dalla signora White) sono stati confermati nella maniera più insolita dai progressi scientifici delle ultime decadi. Qualcuno potrebbe tentare di spiegare questo fatto significativo dicendo: 'La signora White prese in prestito idee da altri per farle sue'. Ma come avrebbe potuto sapere quali idee prendere in prestito e quali scartare tra la massa sconcertante di teorie e di insegnamenti sulla salute esistenti nel XIX secolo? Sarebbe dovuta essere una persona oltremodo sorprendente, con conoscenze oltre i suoi tempi per fare tutto ciò con successo!... Ogni moderno dietologo, la cui vita è dedicata al benessere umano, rimarrà stupito nel leggere gli scritti e nel conoscere i consigli di Ellen White... Nonostante le parole della signora White siano state scritte prima dell'avvento della moderna nutrizione scientifica, nessuna guida migliore è oggi disponibile.»  
(*Review and Herald* - 26 febbraio 1959)

La conclusione se queste norme debbano essere considerate dagli Avventisti come normative o facoltative traetela voi. Come abbiamo già visto, nessuno è obbligato a fare niente, ma non facciamoci del torto rinunciando a benedizioni che sarebbero alla nostra portata!

### IN CHE COSA CONSISTE ESATTAMENTE LA TEMPERANZA?

Essa consiste nella...

- **Moderazione** in tutto ciò che è buono e fa bene;
- **Astinenza** da tutto ciò che fa male ed è nocivo anche in piccole dosi.

È bene spendere qualche parola sull'ASTINENZA dalle sostanze tossiche, perché è un concetto che piace poco all'animo umano! **Dio stesso stabilisce il principio dell'astinenza totale da ciò che è nocivo.** Quando il Signore parla delle carni immonde e del sangue, non dice: "State attenti a non eccedere perché potrebbe farvi del male"... NO! Dio ordina che non se ne assaggi, e tutto questo per dei cibi

che non hanno assolutamente la stessa pericolosità delle moderne droghe, come tabacco e alcool, solo per citare alcune di quelle socialmente accettate in tutto il mondo.

Gesù disse: “Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi” (Giov. 8:32). Conoscere la Verità, significa essenzialmente conoscere Cristo e se Lui è per me Libertà, quando irromperà nella mia vita, mi affrancherà da ogni dipendenza, perché: **Ogni dipendenza è schiavitù ed ogni schiavitù è peccato**. Scrive l’apostolo Paolo:

**I Corinzi 6:12** > “Ogni cosa m’è lecita, ma non ogni cosa è utile. Ogni cosa m’è lecita, **ma io non mi lascerò dominare da cosa alcuna**”.

Si noti che l’apostolo Paolo sta parlando di “cose lecite” e, nemmeno per quelle, ammette una dipendenza! L’astinenza totale dalle sostanze che influenzano il sistema nervoso centrale, anche se si tratta di droghe socialmente accettate, è dunque sostenuta da...

### **1. Ragioni spirituali**

- a) Abbiamo visto che tutto ciò che intacca il fisico va ad influire negativamente sulla spiritualità. Questo è tanto più vero e grave se le sostanze ingerite alterano il sistema nervoso centrale.
- b) Secondariamente, Cristo disse di essere la Via, la Verità, la Vita:
  - o Se Gesù è la *Via* e quindi l’esempio che devo seguire, non posso sentirmi in diritto di usare sostanze che Egli non si sognerebbe mai di consumare insieme a me e, di sicuro, Lui non condividerebbe le mie cattive abitudini.
  - o Se Gesù mi ha fatto conoscere la *Verità* anche per quanto riguarda le leggi che reggono il mio fisico, sono responsabile davanti a Lui di metterle in pratica mediante la forza dello Spirito Santo
  - o Se, infine, Gesù è la *Vita*, non posso scegliere, in piena coscienza, il consumo di sostanze che abbreviano la vita che Lui mi ha donato, perché questo vorrebbe dire trasgredire il comandamento “Non uccidere” nella sfumatura indicata da S. Paolo in I Corinzi 3:16-17: “Non guastare il tempio dello Spirito Santo che sei tu”!
- c) Terzo, secondo la regola di I Corinzi 10:31, non posso in alcun modo fare uso di una sostanza tossica alla gloria di Dio (“Sia dunque che MANGIATE, sia che BEVIATE, sia che facciate alcun’altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio.”).

### **2. Ragioni morali**

- a) Ogni cattiva abitudine comporta un **esempio** ed ogni esempio produce imitazione soprattutto fra i più deboli nella fede e i più giovani. Con la mia moderazione, posso indurre in una cattiva abitudine un’altra persona, magari un figlio, un giovane della chiesa, che non sarà capace di altrettanta moderazione e si rovinerà la vita a causa del mio esempio.
- b) «Bisogna che noi impariamo – scrisse la sor. White – come mangiare, bere e vestire in modo da mantenerci in salute... Il nostro primo dovere verso Dio, verso i nostri simili e noi stessi consiste nell’attenerci alla legge divina nella quale tali leggi naturali sono comprese». Quindi prosegue ricordando **i doveri morali** che ognuno di noi ha verso la propria famiglia, doveri di sostegno psicologico e materiale ai quali ci sottraiamo prima del tempo, a causa di malattie evitabilissime, senza contare la sofferenza inflitta a tutta la famiglia. Infine conclude ricordando la misericordia divina che è sempre disponibile ad accogliere chi, stimolato dallo Spirito Santo, è disponibile a ritornare sui suoi passi pentendosi degli abusi inflitti a se stessi. (o.c. – pag. 23-24)

### **3. Ragioni sociali**

In un mondo in cui certe sostanze tossiche, vere e proprie droghe, anche se socialmente accettate, rappresentano piaghe sociali che hanno provocato e provocano tuttora milioni di morti (pensiamo solo ad alcool e tabacco), come cristiano devo poter dare una testimonianza radicale, non zoppicante. Come si riconosce una droga, anche se è accettata dalla società? Facile: agisce sul sistema nervoso centrale e provoca assuefazione (e quindi dipendenza).

Poco intossicato vuol dire poco drogato, ovvero poco danneggiato, poco dipendente... ma la libertà di Cristo **non è parziale**, non ha sfumature: o sono totalmente libero in Lui o sono schiavo senza di Lui:



Il Corinzi 3:17 > “Ora, il Signore è lo Spirito; e dov'è lo Spirito del Signore, **quivi è libertà**”.

**Esempio** > Se tutti consideriamo il fumo di tabacco un peccato per chi conosce il messaggio biblico di salvezza totale (corpo, anima e spirito), come mai accettiamo così passivamente il consumo di caffeina che è **un alcaloide imparentato con droghe come nicotina, morfina e mescalina??!** Fanno parte della stessa famiglia: agiscono tutte sul sistema nervoso centrale e provocano tutte dipendenza!! Una prova? I produttori della Coca-Cola dicono che aggiungono la caffeina per migliorarne il sapore, ma da prove fatte negli Stati Uniti risulta che i consumatori non sono in grado di distinguere quella addizionata con caffeina da quella senza. I ricercatori ne hanno concluso che la caffeina è aggiunta in bevande di questo genere con *l'unico scopo di creare dipendenza ed aumentare quindi i consumi*. Molto brevemente: il caffè...

- a) Predisporre alle malattie cardiache.
- b) Diminuisce l'afflusso di sangue al fegato.
- c) Aumenta di colesterolo cosiddetto “cattivo”.
- d) Interferisce con l'assorbimento di minerali e vitamine importanti, come il calcio, il ferro, la vit. E (che è un antiossidante, quindi anti-invecchiamento). Si perdono circa 10 mgr. di calcio per una tazzina di caffè forte: si tratta di un danno notevole.
- e) Incide pesantemente sul sistema nervoso centrale, innalzando temporaneamente il tono psichico, ma deprimendolo a lungo termine e favorendo le emicranie.
- f) Fortemente cancerogeno per vescica (due tazze di caffè al giorno raddoppiano il rischio per questo tipo di cancro), ovaie, pancreas e grosso intestino (anche se decaffeinato).
- g) Una sola tazzina di caffè causa un temporaneo aumento della rigidità delle pareti arteriose: gli studiosi lo ritengono pericolosissimo anche in minime dosi per chi soffre di pressione alta.
- h) Alza il tasso degli zuccheri nel sangue, predisponendo al diabete.
- i) Provoca alterazioni fetali in percentuali molto elevate in diverse specie di animali da esperimento.
- j) Aumenta il rischio di aborto.
- k) Favorisce l'insorgere di artrite reumatoide (anche se decaffeinato).
- l) Favorisce l'insorgere di ulcera gastrica.

Se qualcuno è in grado di dimostrare che un tale tossico si può bere alla gloria di Dio...!

## **CONCLUSIONE**

Anche se l'opera dello Spirito manifestata attraverso la temperanza riguarda gli aspetti esteriori della vita, non inizia però dall'esterno, ma **dentro di noi**, dal cuore. Lo Spirito rende sante le nostre abitudini e il nostro stile di vita (dagli appetiti alle passioni, dai cibi ai pensieri), santificando il nostro cuore.

Ecco perché il rifiuto della luce che Dio si è degnato di far brillare su di noi, dopo aver conosciuto il motivo profondamente spirituale che sta alla base del messaggio della riforma sanitaria, corrisponde ad un rifiuto del progetto di Dio per la propria vita, ad un rigetto del dono della santità offerto in virtù della fede e che coinvolge tutto l'essere completo.

Se leggiamo con attenzione i nove aspetti del frutto dello Spirito presentati in Galati 5:22, notiamo che quattro sottolineano le qualità spirituali fondamentali del credente: amore, gioia, pace e fedeltà; altri quattro descrivono le virtù necessarie nelle relazioni cristiane: pazienza, benignità, bontà, dolcezza.

L'ultimo descrive il rapporto del credente con se stesso: la temperanza, ovvero il potere di controllo fornito dallo Spirito Santo sui desideri e le passioni umane, il potere di cui abbiamo bisogno per avere il sopravvento su noi stessi. Il termine greco letteralmente significa: **“essere forti interiormente”**.

Il Signore ci aiuti a fare tutto il necessario da parte nostra, affinché Lui possa farci possedere questa forza interiore, per essere una testimonianza efficace in un mondo soggiogato dalle proprie passioni!!