

# Riposo nel Signore

di Marco deFelice, [www.AiutoBiblico.org](http://www.AiutoBiblico.org), per mercoledì, 4 settembre, 2013

In chi ti riposi? Sai riposarti? Dormi abbastanza, e dormi tranquillo?

Molto spesso, abbiamo difficoltà a riposarci, perché vediamo tutto quello che c'è da fare. Infatti, gli studi rivelano come più che mai le persone dormono meno di una volta. Spesso, ci manca il sonno. Questo non è dovuto a qualche cambiamento fisiologico, come se avessimo meno bisogno di dormire. Piuttosto, è dovuto ad un tenore di vita più intenso, più stressato, in cui si corre più di una volta.

Certamente, c'è da fare. Dio ha creato il mondo dando all'uomo l'impegno di curarlo. Il lavoro c'era prima del peccato. Poi, dopo il peccato Dio ha dichiarato all'uomo che avrebbe mangiato dal sudore della sua fronte. Leggo le parole di Dio ad Adamo in Genesi 3:17-19.

*"17 Poi disse ad Adamo: "Poiché hai dato ascolto alla voce di tua moglie e hai mangiato dell'albero circa il quale io ti avevo comandato dicendo: "Non ne mangiare," il suolo sarà maledetto per causa tua; ne mangerai il frutto con fatica tutti i giorni della tua vita. 18 Esso ti produrrà spine e triboli, e tu mangerai l'erba dei campi; 19 mangerai il pane col sudore del tuo volto, finché tu ritorni alla terra perché da essa fosti tratto; poiché tu sei polvere, e in polvere ritornerai"."*  
(Genesi 3:17-19 LND)

Quindi, c'è da fare. Però, questo non è il punto. Il punto è che spesso, noi non guardiamo a Dio, non cerchiamo di capire quel che Dio vuole darci da fare. Scegliamo noi, secondo i nostri traguardi. E molto spesso, i nostri traguardi non sono necessariamente i traguardi che Dio ha per noi.

Molto spesso, ci manca il sonno perché siamo in ansia per il domani. Viviamo con la mentalità che l'andazzo della nostra vita dipende da noi. A noi sembra che dipende da noi se avremo o non avremo un lavoro adeguato a provvedere ai nostri bisogni. Crediamo in Dio a livello dottrinale, e per la salvezza, ma facilmente manchiamo di una vera fede in Dio per quanto riguarda la vita pratica e quotidiana. E perciò, sentiamo un immenso peso che ci spinge a compiere tante cose, e per questo spesso arriviamo perfino a non dormire per cercare di compiere tutto. Gesù ci insegna a non portare questo tipo di peso in Matteo 6.

*"25 Perciò io vi dico: Non siate con ansietà solleciti per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di che vi vestirete. La vita non vale più del cibo e il corpo più del vestito? 26 Osservate gli uccelli del cielo: essi non seminano non mietono e non raccolgono in granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro? 27 E chi di voi, con la sua sollecitudine, può aggiungere alla sua statura un solo cubito? 28 Perché siete in ansietà intorno al vestire? Considerate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; 29 eppure io vi dico, che Salomone stesso, con tutta la sua gloria, non fu vestito come uno di loro. 30 Ora se Dio riveste in questa maniera l'erba dei campi, che oggi è e domani è gettata nel forno, quanto più vestirà voi o uomini di poca fede? 31 Non siate dunque in ansietà, dicendo: "Che mangeremo, o che berremo, o di che ci vestiremo? 32 Poiché sono i gentili quelli che cercano tutte queste cose, il Padre vostro celeste, infatti, sa che avete bisogno di tutte queste cose. 33 Ma cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno sopraggiunte. 34 Non siate dunque in ansietà del domani, perché il domani si prenderà cura per conto suo. Basta a ciascun giorno il suo affanno"."* (Matteo 6:25-34 LND)

Certamente dobbiamo lavorare. Dio ci ha creato per il lavoro. Però, non dobbiamo essere in ansia, credendo che i risultati dipendano da noi. Non dobbiamo correre come dei matti, alzandoci presto, andando a letto tardi, sempre correre correre, credendo che solo così possiamo farcela.

Piuttosto, dobbiamo fidarci veramente di Dio, e della sua cura e della sua provvidenza. Quando anziché correre, guardiamo veramente a Cristo, possiamo vivere con tranquillità. Certamente, ci sono momenti più difficili, ci sono certe prove, ma a livello pratico, se guardiamo a Cristo possiamo avere una vita tranquilla. Possiamo andare a letto di buon ora, riposandoci nel Signore, tranquilli che egli gestirà tutto.

Quando viviamo davvero per fede nel Signore, allora

possiamo andare a letto di buon ora, fiduciosi che il Signore provvederà a quello che ci serve. Questo è vero non solo per quanto riguarda l'orario in cui andiamo a letto, ma è anche vero per quanto riguarda quanto corriamo, per quanto riguarda lo studio, il lavoro o la carriera. Quando crediamo che l'andazzo della nostra vita materiale dipenda principalmente da noi, avremo una vita abbastanza frenetica. Avremo poco tempo per Dio, e poco tempo per gli altri. Ma credendo ciò mangeremo comunque pane tribolato. Quando invece crediamo che l'andazzo della nostra vita non dipende da noi, ma dipende da Dio che ci cura, allora ci impegneremo, ma poi andremo a letto tranquilli, fiduciosi nella cura di Dio.

## Studi sul Sonno

In questi giorni, ho letto diversi articoli che parlavano dell'importanza del sonno. Per esempio, un studioso dell'Università di Tel Aviv in Israele ha fatto un test su 77 ragazzini dalla quarta elementare e della prima media. Quindi, questi ragazzi avevano circa due anni di differenza. Per tre notti, la metà dei ragazzi del primo gruppo ha dormito mezz'ora meno. L'altra metà ha dormito mezz'ora in più. Perciò, il secondo gruppo ha dormito in tutto un'ora in più ogni notte di quanto hanno dormito quelli del primo gruppo.

Poi, gli studiosi hanno fatto fare agli studenti vari esami per comprendere l'effetto del sonno sulle capacità mentali dei ragazzi. Questi esami mostravano un aumento della capacità di imparare, e anche della capacità di restare attenti durante le lezioni.

La differenza fra i due gruppi era notevole. Infatti, la differenza di capacità mentale era così grande che quelli più giovani che avevano dormito di più hanno fatto meglio di quelli che avevano due anni in più e che avevano un'ora in meno di sonno. In altre parole, dormire un'ora in meno toglie due anni di capacità mentale in un ragazzo.

In un altro studio alla Brown University, hanno studiato bambini dell'età dell'asilo. Hanno visto che permettendo ai bambini di restare svegli un'ora in più solamente il venerdì e il sabato ha portato un calo di capacità cognitiva e mentale di sette punti. Un altro studio all'Università della Virginia su bambini della scuola elementare ha provato che quelli che dormivano meno facevano sette punti in meno nell'imparare le parole. In altre parole non avere un sonno adeguato ostacola le capacità mentali dei bambini quanto avere il veleno piombo nel sangue.

Infatti, ci sono tanti altri studi, e tutti quanti notano un forte legame fra la quantità di sonno e le capacità mentali e il rendimento scolastico. Per esempio, in

uno studio all'Università del Minnesota hanno studiato 7000 studenti delle scuole superiori. Là, i voti a scuola sono date in lettere. Su una scala di 100, la lettera "A" vale da 90 a 100. "B" vale da 80 a 89. "C" vale da 70 a 79. "D" vale da 60 a 69. In questo studio, gli studenti che hanno avuto come media i voti "A" dormivano sulla media 15 minuti in più ogni notte rispetto agli studenti che avevano come media il voto "B". Gli studenti con "B" dormivano in media 11 minuti in più degli studenti che avevano come media il voto "C". Quelli che avevano come voto medio "C" dormivano in media 10 minuti in più di quelli che avevano come media "D". In un altro studio in un altro Stato, hanno trovato quasi gli stessi identici risultati. Quindi ogni 15 minuti di sonno in più aumentava notevolmente il voto medio dello studente.

Adesso con la risonanza magnetica gli scienziati cominciano a capire che la stanchezza ostacola la capacità dei neuroni nel cervello di creare i collegamenti necessari per ricordare bene le cose.

La mancanza di sonno rende molto più difficile per un bambino, e per gli adulti, prestare attenzione, per esempio durante le lezioni. Questo è dovuto al fatto che una mancanza di sonno rende più difficile al corpo estrarre glucosio dal sangue. Questo rende difficile al cervello di funzionare bene. È per questo per esempio che il cervello di uno che è stanco ha difficoltà a valutare altre opzioni o pensieri.

Negli Stati Uniti, alla luce di tutte le chiare evidenze, alcune scuole hanno fatto la prova ad iniziare lo svolgimento delle lezioni a scuola un'ora più tardi la mattina. Per esempio, un liceo del Minnesota ha cambiato l'orario di apertura della scuola dalle 7:25 alle 8:30. I risultati sono stati stravolgenti. L'anno precedente al cambiamento, il 10% degli studenti che avevano i voti più alti della scuola hanno avuto in media un voto di 1288 in un esame che si usa in tutti gli Stati Uniti per valutare gli studenti idonei all'università. L'anno dopo del cambiamento dell'orario dell'inizio delle lezioni scolastiche, la media per il 10% degli studenti che avevano i voti più alti della scuola su quell'esame risultò di 1500. Per chi capisce quel tipo di esame, questo è un aumento incredibile, è l'unico cambiamento è stato iniziare le lezioni scolastiche un'ora più tardi, che permettevano agli studenti di dormire di più.

Anche in un altro liceo, nello Stato del Kentucky, hanno deciso di iniziare le lezioni un'ora più tardi. In questo Stato, si può prendere la patente a 16 anni. Dopo il cambiamento dell'orario di inizio scuola, gli incidenti stradali fatti dagli studenti di quella scuola sono **scesi del 16%**, mentre per il resto dello Stato gli incidenti stradali degli altri ragazzi di quell'età erano

**aumentati 9%** nello stesso periodo.

## **Metabolismo e obesità**

Altri studi stanno scoprendo che la mancanza di sonno influisce moltissimo sul metabolismo di una persona. La mancanza di sonno fa aumentare un ormone del corpo che stimola la fame. Quindi, chi manca di sonno ha più fame. Inoltre, la mancanza di sonno eleva il livello di un ormone chiamato cortisol, che stimola il corpo a produrre grasso. Inoltre, la mancanza di sonno interrompe la produzione di un altro ormone che il corpo usa per sciogliere i grassi.

Allora, da queste scoperte sembra che la mancanza di sonno aumenta notevolmente la probabilità di obesità.

Abbiamo sentito tante volte che per dimagrire dobbiamo essere più attivi. Certamente, per un aspetto questo è vero. Eppure, in realtà gli studi fatti in questo campo negli ultimi anni rivelano per esempio che i bambini che dormono meno ingrassano di più rispetto ai bambini che dormano di più.

Questo fatto è stato riconosciuto da vari studi in varie nazioni del mondo. Ci sono stati studi negli Stati Uniti, in Giappone, in Canada, e in Australia. Hanno notato che bambini di 5 o 6 anni che dormono meno di otto ore a notte hanno 300% in più di probabilità di essere obesi rispetto a quei bambini che dormono 10 ore. Un bambino di 6 anni avrebbe bisogno di 10 ore di sonno ogni notte.

In uno studio nel Texas, condotto su ragazzi delle medie e superiori, per ogni ora di sonno in meno la probabilità per i ragazzi di essere obesi è aumentata dell'80%. 80% per ogni ora in meno di sonno!

Per anni, si è presunto che il motivo per cui ci sono tanti bambini obesi oggi è perché essi guardano molto la televisione. Invece, gli ultimi studi rivelano che i ragazzi obesi non guardano la televisione più di quelli che non sono obesi. Anche i ragazzi magri guardano tantissimo la televisione. Perciò, sembra ovvio che il motivo per cui molti più bambini sono obesi non è perché guardano di più la televisione.

## **Dio ci ha Creati con il Bisogno di Dormire**

Alla luce di tutto questo, è evidente che Dio ci ha creati con il bisogno di dormire. Tutti gli animali hanno bisogno di dormire, e nella pratica non combattono questo bisogno. Invece spesso l'uomo non vuole dormire. Vediamo questo già nei piccoli bambini che combattono per non dover andare a letto.

Però spesso anche noi adulti abbiamo difficoltà a dormire abbastanza. Spesso, crediamo che dobbiamo cercare di fare di più, e perciò restiamo svegli fino a tardi, il che ci porta a mancare di riposo. In realtà, molti modi di vivere sono legati ad una mancanza di fede in Dio. Crediamo che la nostra vita dipende soprattutto dal nostro impegno. Quando valutiamo le nostre decisioni, pensiamo poco al fatto che Dio ha tutto sotto controllo, e pensiamo molto a quanto noi possiamo compiere.

Voglio menzionare ancora un altro studio che è stato fatto. Uno studioso dell'Università della Pennsylvania ha fatto un esperimento in cui ha chiesto ad un gruppo di adulti di dormire solamente sei ore ogni notte per due settimane. Dopo è stato chiesto loro come stavano. Queste persone dicevano che stavano bene e non avevano problemi. Eppure quando hanno fatto vari test, le loro capacità mentali e le loro capacità pratiche erano molto ridotte. Cioè, non avevano le stesse capacità del solito, ma non lo sapevano.

Questo esame dimostra qualcosa del cuore dell'uomo. Non vogliamo riconoscere le nostre debolezze, non vogliamo riconoscere quanto siamo incapaci di farcela con le nostre forze. In realtà, non vogliamo riconoscere quanto dipendiamo da Dio.

Abbiamo la tendenza a fidarci di noi stessi, dei nostri impegni e delle nostre capacità.

## **Salmo 127**

Lo conosciamo bene, ma voglio leggere di nuovo il Salmo 127:1,2.

*"1 Se l'Eterno non edifica la casa, invano vi si affaticano gli edificatori; se l'Eterno non custodisce la città, invano vegliano le guardie. 2 È vano per voi alzarvi di buon'ora e andare tardi a riposare e mangiare il pane di duro lavoro, perché Egli dà lo stesso ai suoi diletti nel sonno." (Salmo 127:1-2 LND)*

Qua, vediamo che quando viviamo basandoci sul nostro impegno, in realtà, è inutile. Ciò non porta ad una vita veramente benedetta.

Se noi ci impegniamo, fidandoci dei nostri impegni, e delle nostre fatiche, indirettamente stiamo escludendo Dio. Non è una scelta cosciente, però, focalizzarci su quello che NOI dobbiamo fare, e sulla nostra parte, è un modo indiretto di escludere Dio.

Uno può escludere Dio direttamente, come fa un ateo. Oppure, possiamo escludere Dio indirettamente, semplicemente non tenendo seriamente conto di Dio quando valutiamo le nostre decisioni.

Allora, quando viviamo così, tendiamo a sentirci sotto grande pressione e a fare sempre di più. Questo ci spinge spesso a mancare di sonno.

Se ricordate, nell'Antico Testamento, Dio diede a Salomone grande sapienza. Ascoltate quello che Salomone scrisse per quanto riguarda una vita in cui uno corre sempre, cercando di arrivare al successo. Leggo Ecclesiaste 9:11.

*“Ho pure visto sotto il sole che la corsa non è vinta da chi è veloce, né la battaglia dai forti; né il pane va ai saggi, né le ricchezze agli uomini intelligenti, né il favore a quelli abili, ma a tutti le cose avvengono secondo il tempo e il caso.”  
(Ecclesiaste 9:11 LND)*

Nel Nuovo Testamento impariamo che quello che Salomone chiama tempo e caso è la provvidenza di Dio. In altre parole, non è il nostro impegno e le nostre fatiche che ci portano al successo. Il successo, come abbiamo capito nel Salmo 127, dipende da Dio.

Perciò, impariamo a riposarci nel Signore, e a cercare per primo il SUO regno e la sua giustizia. Dio ci curerà. E così, vivendo così, possiamo avere il sonno che ci serve.

Trovate con me un brano molto conosciuto, Matteo 6. Leggiamo quello che Gesù insegna per quanto riguarda come vivere la vita sulla terra, dal versetto 26 a 34.

*“26 Osservate gli uccelli del cielo: essi non seminano non mietono e non raccolgono in granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro? 27 E chi di voi, con la sua sollecitudine, può aggiungere alla sua statura un solo cubito? 28 Perché siete in ansietà intorno al vestire? Considerate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; 29 eppure io vi dico, che Salomone stesso, con tutta la sua gloria, non fu vestito come uno di loro. 30 Ora se Dio riveste in questa maniera l'erba dei campi, che oggi è e domani è gettata nel forno, quanto più vestirà voi o uomini di poca fede? 31 Non siate dunque in ansietà, dicendo: "Che mangeremo, o che berremo, o di che ci vestiremo? 32 Poiché sono i gentili quelli che cercano tutte queste cose, il Padre vostro celeste, infatti, sa che avete bisogno di tutte queste cose. 33 Ma cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno sopraggiunte. 34 Non*

*siate dunque in ansietà del domani, perché il domani si prenderà cura per conto suo. Basta a ciascun giorno il suo affanno". (Matteo 6:33-34 LND)*

Oggi, abbiamo considerato quello che gli scienziati stanno capendo per quanto riguarda l'importanza del sonno. Dio ci ha creati così.

## Lezioni per noi:

Allora, torno alla mia domanda iniziale. Sai riposarti?

Oppure, pensi a tutto quello che devi fare? La tua vita è una corsa, convinto che tu devi sempre fare di più, per arrivare ai tuoi traguardi?

Impariamo a riposarci in Cristo. Così, possiamo fare il necessario, però, fidandoci di Dio, non dei nostri impegni. Vivendo così possiamo andare a letto di un buon ora, e dormire tranquilli. Dio cura coloro che hanno vera fede in Lui.

E poi, ricordate che Dio ci ha creati con un bisogno di avere sonno sufficiente. Certamente, possiamo vivere con meno, però, fa un'immensa differenza sulla nostra salute, e anche sulle nostre capacità mentali. Inoltre, una mancanza di sonno ci porta problemi che riguardano la salute fisica. Quindi, incoraggio ciascuno a dormire abbastanza, e ad assicurarsi che i figli dormano ampiamente.