

# Come posso accontentarmi della condizione in cui mi trovo?

Schema riassuntivo e domande per il Piccoli Gruppi

**Filippesi 4:11**.... ho imparato ad accontentarmi dello stato in cui mi trovo. 12 So vivere nella povertà e anche nell'abbondanza; in tutto e per tutto ho imparato a essere saziato e ad aver fame; a essere nell'abbondanza e nell'indigenza. 13 Io posso ogni cosa in colui che mi fortifica.



Come possiamo sperimentare il vero appagamento?

1) Evita di paragonarti con gli altri per sentirti appagato.

**2 Corinzi 4:18** ...abbiamo lo sguardo intento NON alle cose che si vedono, ma a quelle che non si vedono; poiché le cose che si vedono sono per un tempo, ma quelle che non si vedono sono eterne.

Tre pensieri sbagliati sulla felicità:

- a) Per essere felice devo avere quello che gli altri hanno.
- b) Per essere felice devo essere come gli altri e avere sempre la loro approvazione.
- c) Per essere felice devo avere più di ciò che ho adesso.

**1 Timoteo 6:6** La pietà, con animo contento del proprio stato, è un grande guadagno. 7 Infatti non abbiamo portato nulla nel mondo, e neppure possiamo portarne via nulla; 8 ma avendo di che nutrirci e di che coprirci, saremo di questo contenti.

2) Impara ad adattarti ai cambiamenti

I cambiamenti nella tua vita avverranno, sia che tu lo voglia o no.

**Filippesi 4:12** So vivere nella povertà e anche nell'abbondanza; in tutto e per tutto ho imparato a essere saziato e ad aver fame; a essere nell'abbondanza e nell'indigenza.

Ci sono almeno tre tipi di circostanze nella vita:

- A) Circostanze che puoi controllare.
- B) Circostanze che a volte riesci a controllare e a volte no.
- C) Circostanze che non posso cambiare in nessun modo.

Spesso dobbiamo adattarci, invece che alle circostanze, alle persone, proprio quando vediamo che loro non cambiano.

**Romani 12:18** Se è possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti gli uomini.

3) Impara a prendere forza da Dio

**Filippesi 4:13** Io posso ogni cosa in colui che mi fortifica.

**2 Corinzi 12:8** Tre volte ho pregato il Signore perché l'allontanasse da me; 9 ed egli mi ha detto: «La mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza». Perciò molto volentieri mi vanterò piuttosto delle mie debolezze, affinché la potenza di Cristo riposi su di me. 10 Per questo mi compiaccio in debolezze, in ingiurie, in necessità, in persecuzioni, in angustie per amor di Cristo; perché, quando sono debole, allora sono forte

4) Impara ad affidarti a Dio per i tuoi bisogni.

**Filippesi 4:19** Il mio Dio provvederà splendidamente a ogni vostro bisogno secondo le sue ricchezze, in Cristo Gesù.

## Domande per i Piccoli Gruppi

Nota per l'animatore del Piccolo Gruppo. Non devi necessariamente affrontare tutte le domande scritte in questo foglio. Scegli quelle che ritieni più opportune per la realtà del tuo Piccolo Gruppo. Ti incoraggiamo anche a formulare tu delle domande pertinenti al tema del messaggio. Fai attenzione a chi nel gruppo tende a uscire fuori tema e fai anche attenzione a quello che lo Spirito Santo vorrà fare durante l'incontro anche se tu non lo avevi preventivato.

- 1) Cosa vuol dire per te 'accontentarsi'?
- 2) Descrivi una situazione nella quale, anche se avevi a sufficienza ciò di cui avevi bisogno, ti sentivi insoddisfatto.....oppure descrivi una situazione nella quale ti sentivi appagato e sereno nonostante ti mancassero diverse cose importanti.
- 3) A cosa pensi che la maggior parte delle persone attribuiscono la felicità e l'appagamento?
- 4) Leggi **Filippesi 4:11-13** e commentalo insieme al resto del gruppo.
- 5) Leggi **2 Corinzi 12:8** e commentalo insieme al resto del gruppo

## Come posso accontentarmi della condizione in cui mi trovo?

### Messaggio completo

Abbiamo da poco attraversato il periodo natalizio. Per molti questo periodo dell'anno è un periodo infelice e di insoddisfazione. Magari vedi tutte le cose che non puoi avere e il tuo livello di infelicità si alza di conseguenza. Se credessimo a quello che la pubblicità ci propone, arriveremmo alla conclusione che l'appagamento e la soddisfazione sono qualcosa che ti puoi spruzzare addosso, o avvolgerti addosso, oppure inalare o mangiare o guidare. Il messaggio che passa è che questi prodotti possono darti una soddisfazione che dura nel tempo. Di fatto sappiamo bene che non è così.



Qual è allora il segreto di una vita veramente soddisfacente?

Se veramente potessimo imbottigliare il senso di soddisfazione e appagamento, faremmo milioni di euro nel giro di pochi giorni!!

**Filippesi 4:11.... ho imparato ad accontentarmi dello stato in cui mi trovo. 12 So vivere nella povertà e anche nell'abbondanza; in tutto e per tutto ho imparato a essere saziato e ad aver fame; a essere nell'abbondanza e nell'indigenza. 13 Io posso ogni cosa in colui che mi fortifica.**

Cosa vuol dire accontentarsi? Non significa essere apatici o pigri.

La vera soddisfazione è indipendente dalle circostanze. Se pensi che la tua felicità dipende dalle cose che ti circondano e da come ruotano attorno a te ti sbagli di grosso. La felicità è qualcosa che parte da dentro di te. Allora, come possiamo avere senso di soddisfazione e appagamento nella nostra vita?

Paolo ci dice che accontentarsi è un'azione che si impara. Non è un'azione istantanea; l'esperienza di un momento. Tutta la vita è una scuola dove possiamo imparare a essere soddisfatti. Il problema è che la maggior parte delle persone non passano attraverso questo processo di apprendimento e arrivano alla fine dei loro giorni insoddisfatte e infelici. Come impariamo ad essere soddisfatti, ad accontentarci e sentirci appagati?

Come possiamo sperimentare il vero appagamento?

In questo testo Paolo ci dà quattro lezioni importanti per imparare a vivere una vita soddisfatta ed abbondante.

### **1) Evita di paragonarti con gli altri per sentirti appagato.**

Quando ti paragoni agli altri ne uscirai infelice la maggior parte delle volte. **Filippesi 4:11 (b) ho imparato ad accontentarmi dello stato in cui mi trovo ....** ciò significa che Paolo non si paragonava agli altri.

Se vuoi essere veramente contento e appagato, evita di paragonarti agli altri. Ci saranno sempre persone che faranno più soldi di te, che hanno più opportunità da sfruttare di te, che hanno meno problemi dei tuoi. Se ti misuri con queste persone non sperimenterai una serenità e appagamento personale.

**2Corinzi 4:18** ...abbiamo lo sguardo intento **NON** alle cose che si vedono, ma a quelle che non si vedono; poiché le cose che si vedono sono per un tempo, ma quelle che non si vedono sono eterne.

Paolo sta di fatto dicendo "Non mi guardo intorno ..... ma guardo in alto! Non passo il tempo paragonandomi agli altri. Tengo i miei occhi fissi su ciò che mi sta davanti".

### ***Tre pensieri sbagliati sulla felicità:***

- a) Per essere felice devo avere quello che gli altri hanno. Questo è un luogo comune che si nasconde dietro i capricci e la moda. Tutto ciò è semplicemente NON vero!
- b) Per essere felice devo essere come gli altri e avere sempre la loro approvazione. NON è così. Ci sono tante persone che passano molto tempo cercando di guadagnarsi l'approvazione degli altri. Non riuscirai a vivere evitando le critiche e il giudizio di altri. Se intraprenderai qualcosa di nuovo nella tua vita; stai pur sicuro che ci sarà sempre qualcuno a cui ciò non piacerà. Neanche Gesù piaceva a tutti. Credo che solo uno stupido cercherebbe di ottenere quello che neanche Gesù ha ottenuto. La verità è che non hai bisogno dell'approvazione di tutti per poter essere felice.
- c) Per essere felice devo avere più di ciò che ho adesso. Quanti soldi ci vogliono per fare felice un uomo? Sempre un po' di più di quelli che ha già. Infatti più guadagni e anche le spese e le tasse aumenteranno.

**1Timoteo 6:6** La pietà, con animo contento del proprio stato, è un grande guadagno. **7** Infatti non abbiamo portato nulla nel mondo, e neppure possiamo portarne via nulla; **8** ma avendo di che nutrirci e di che coprirci, saremo di questo contenti.

Tutte le cose che possediamo in questa terra sono temporanee. Ci sono semplicemente state "prestate". Le usiamo mentre ci troviamo in questa terra. Non c'è niente di male nel godersi queste cose, usarle per la gloria di Dio; ma ricordiamo che non dureranno per sempre. Non arrivare al punto di essere ossessionato da ciò che possiedi; o meglio, da ciò che ti è stato "prestato".

Spesso, quindi, la radice del problema è il paragone che faccio di me con gli altri.

### **2) Impara ad adattarti ai cambiamenti**

La vita è piena di alti e bassi; dal punto di vista emotivo, fisico, mentale, finanziario, ecc.. Nella vita non esiste niente di più sicuro del fatto che le cose cambieranno. Il cambiamento è la cosa più sicura che tu affronterai nella vita. Quindi, come gestisco il cambiamento?

Come me la cavo quando le cose intorno a me o dentro me cominciano a scuotersi o a cambiare? Comincio ad avere paura? Cambio d'umore, mi arrabbio, mi incavolo? Paolo in questo testo ci sta dicendo che il segreto per imparare ad essere felici nella vita dipende dalla disponibilità ad adattarsi ai cambiamenti delle circostanze che ci circondano. Lo ripeto ancora, la tua felicità nella vita dipenderà in gran parte dalla tua abilità di adattarti e adeguarti con flessibilità alle "variabili" della vita. I cambiamenti nella tua vita avverranno, sia che tu lo voglia o no.

**Filippesi 4:12** So vivere nella povertà e anche nell'abbondanza; in tutto e per tutto ho imparato a essere saziato e ad aver fame; a essere nell'abbondanza e nell'indigenza.

Paolo ha vissuto momenti esaltanti e momenti veramente brutti. Una traduzione di questo testo in Filippesi recita così: "Ho imparato a non dipendere dalle circostanze." Ecco il segreto di una vita appagata. Non riuscirai mai ad avere una gioia duratura dalle cose, persone, ciò che possiedi, piaceri, guadagni, popolarità, fama, ecc., Paolo imparò a non dipendere dalle circostanze per sentirsi appagato. Mentre Paolo sta scrivendo queste cose è vecchio, solo e si trova in una fredda prigione di Roma. E' anche lontano dai suoi amici; eppure continua a dire "riesco ad andare avanti, ce la faccio comunque. Evito di paragonarmi agli altri e mi adatto ai cambiamenti. Sono flessibile". Proprio perché le circostanze non sono flessibili, dobbiamo imparare ad esserlo noi. Paolo sta di fatto dicendo "Indipendentemente dalle situazioni che devo affrontare, io non sarò una vittima. Ho scelto di non esserlo. Non importa quello che le persone mi faranno; comunque non arriveranno a pilotare la mia vita. Certo, ho ricevuto delle ferite, ho passato tante difficoltà e avrei tanti motivi per riportare alla memoria brutti ricordi; ma comunque non permetterò a queste cose di fare di me una vittima. Non sono più dipendente dalle circostanze." Questa è la vera felicità; quando puoi veramente dire di non essere controllato dalle circostanze per il tuo appagamento e per la tua felicità.

### ***Ci sono almeno tre tipi di circostanze nella vita:***

- A) Circostanze che puoi controllare. Per es. Cambiare il canale della televisione, aprire il frigorifero per mangiare quando hai fame, ecc.
- B) Circostanze che a volte riesci a controllare e a volte no. Questo tipo di circostanze non devono diventare il nostro alibi per diventare pigri. Accontentarsi e sentirsi appagati non sono sinonimi della pigrizia. Se puoi cambiare una situazione non devi accontentarti di rimanere in quella situazione. Alzati e fai qualcosa in merito a quella situazione. Fai del tuo meglio per cambiarla se vedi che è ciò che devi fare.
- C) Circostanze che non posso cambiare in nessun modo. Ce ne sono molte nella vita. E' proprio in questo tipo di circostanze che devi imparare a sperimentare il vero appagamento; proprio nelle circostanze che non puoi controllare. Ci sono molte cose che

sono al di là del tuo controllo. Hai fatto del tuo meglio, ma comunque quella situazione non è cambiata. E' proprio in questo tipo di circostanze che abbiamo bisogno di imparare a rilassarci, affidarci a Dio ed evitare di paragonarci agli altri.

Spesso dobbiamo adattarci, invece che alle circostanze, *alle persone*, proprio quando vediamo che loro non cambiano.

**Romani 12:18** Se è possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti gli uomini.

Spesso, una chiave importante per adattarci alle circostanze è l'umorismo. Ho notato che le persone che, nonostante le circostanze difficili che sono stabili e non cadono nel vittimismo sterile sono proprio coloro che sanno essere umoristiche, che hanno l'abilità a ridere di loro stesse, dei loro problemi e difficoltà. Invece di farsi travolgere emotivamente dalle circostanze difficili e dolorose, trovano il modo di scherzarci su. Anche nella tragedia riesci a scorgere in loro un sorriso sincero e sereno.

Esempio di Maria L'acqua.

Questo approccio è veramente importante per imparare ad adattarci alle circostanze e..... se non ti adatti arriverai ad un punto di rottura e ti esaurirai. Se vuoi resistere senza "romperti" devi imparare ad essere flessibile alle circostanze.

Riassunto: Evita di paragonarti agli altri per sentirti appagato – Impara ad adattarti ai cambiamenti, ma poi

### **3) Impara a prendere forza da Dio**

Invece di dipendere esclusivamente dalle tue forze e risorse per attraversare le circostanze, devi imparare prendere la forza che Dio ti mette a disposizione.

**Filippesi 4:13** Io posso ogni cosa in colui che mi fortifica.

Possiamo affrontare anche le situazioni che più ci appesantiscono emotivamente, economicamente e fisicamente se comprendiamo e interiorizziamo questo verso. Paolo ci sta dicendo "Posso affrontare e attraversare qualsiasi situazione. Sì, ce la posso fare perché posso attingere ad una forza esterna da me." Paolo non si basava solo sulla sua capacità e sulla sua forza ma, e soprattutto, sulla potenza di Dio.

Come possiamo sapere se attingiamo soltanto dalle nostre forze e non da quella di Dio? E' molto semplice. Se siamo continuamente affannati, nervosi e stanchi (sto parlando di stanchezza "cronica"). L'affaticamento (specialmente quello emotivo) è il prodotto di una vita che prosciuga le proprie forze individuali senza attingere da quelle di Dio.

Cerchiamo di essere pratici. Cosa dobbiamo gestire nella nostra vita? L'utilizzo del tempo, della nostra bocca (!), il nostro umore e il nostro carattere, il nostro peso corporeo, le

nostre abitudini. Paolo dice "Io posso gestire ogni cosa con l'aiuto di Dio che mi dà la forza".

La versione parafrasata della "living Bible" esprime così questo verso

**"Posso fare tutto ciò che Dio mi chiede, perché Cristo mi dà forza e potenza" Filippesi 4:13 (L.B.)**

Hai un grosso problema che devi affrontare? In situazioni come queste Paolo diceva "sono pronto ad affrontare qualsiasi cosa. Ho fiducia in Dio".

La soddisfazione la gioia nella vita non vengono soltanto dal sapersi accontentare, ma anche dalla fiducia; non in noi stessi, ma in Cristo e nella Sua forza.

Il verbo Greco usato in questo passo ("fortifica") è la parola "Endunamoo" da cui viene la parola dinamite o la parola dinamo. La dinamo è un dispositivo che ti dà una energia che puoi utilizzare (esempio della dinamo nella bicicletta) . Paolo sta dicendo che Gesù Cristo è la "dinamo" della sua vita. Riceveva forza continua da Lui e questa forza non si esauriva. Era fiducioso NON nella sua forza ma in quella che Dio gli dava.

In questo periodo di caldo afoso posso avere il ventilatore o il condizionatore più potente e tecnologico. Ma se non lo collego alla presa elettrica, l'apparecchio non potrà funzionare (applicazione spirituale).

Paolo aveva un problema:

**2Corinzi 12:8** Tre volte ho pregato il Signore perché l'allontanasse da me; **9** ed egli mi ha detto: «La mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza». Perciò molto volentieri mi vanterò piuttosto delle mie debolezze, affinché la potenza di Cristo riposi su di me. **10** Per questo mi compiaccio in debolezze, in ingiurie, in necessità, in persecuzioni, in angustie per amor di Cristo; perché, quando sono debole, allora sono forte.

Dio non rimosse la debolezza di Paolo, ma gli disse **2 Cor 12:8** "La mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza".

La parola "ti basta" che leggiamo in questo testo, nella lingua greca originale viene dalla stessa radice della parola "accontentarmi" di Filippesi 4:11 ( Autarkes - Arkeo).

Paolo sapeva "accontentarsi" ed essere contento nonostante la Sua debolezza con la quale doveva convivere. Lo ripeto, il tuo stato di contentezza e felicità non deve dipendere dalle circostanze che attraversi.

Dio permette che attraversiamo problemi e circostanze avverse nella nostra vita perché possiamo imparare ad dipendere da lui per la serenità e attingere da Lui per la vera felicità.

#### **4) Impara ad affidarti a Dio per i tuoi bisogni.**

Questa è un'altra chiave importante essere soddisfatti nella vita.

**Filippesi 4:19** Il mio Dio provvederà splendidamente a ogni vostro bisogno secondo le sue ricchezze, in Cristo Gesù.

Notiamo che in questo passo Paolo dice "ogni vostro bisogno". Non dice "qualche vostro bisogno", oppure solo i bisogni spirituali o religiosi.

Quando stipulo un contratto di assicurazione posso leggere nel contratto tutto ciò che quell'assicurazione copre. Quindi sono tranquillo perché so esattamente da che cosa mi assicura quel contratto. La Bibbia è il contratto di assicurazione di Dio. In essa ci sono circa 6000 promesse che possiamo fare nostre. Forse alcuni di noi non possono farle proprie perché non sanno neanche che si trovano nella bibbia! Se leggi in questo contratto di assicurazione sulla vita potrai vedere in che cosa sei coperto. Una volta che sai in cosa ti copre, non hai più bisogno di preoccuparti.

**Matteo 6:31** Non siate dunque in ansia, dicendo: "Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?" **32** Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. **33** Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più.

Se metti Dio al primo posto Lui si prenderà veramente cura di te. Mettilo al centro della tua vita e avrai dato a Lui gli strumenti per gestire la tua vita al meglio.

Il vero motivo per cui tante persone (anche nella chiesa) sono infelici, tristi è insoddisfatte è perché non hanno messo Cristo al centro della loro vita (anche se a parole dicono di sì).

Cercano soddisfazione nei posti sbagliati. Fuggono da questo o da quello e inseguono questo o quello per sentirsi tranquilli o appagati.

Passano da una relazione ad un'altra, da una lavoro ad un altro, da una chiesa ad un'altra, ecc. Ma Dio ha fatto le cose in modo diverso. Nessuno cosa può colmare il tuo bisogno di Dio, neanche le benedizioni di Dio potranno colmarlo. Non potrai trovare mai una soddisfazione permanente nelle persone, carriera, prestigio, ecc. Queste cose non durano a lungo. Insoddisfazione e infelicità ti dimostrano che Gesù non è al centro della tua vita.

Giraci intorno quanto vuoi, ma il risultato è questo. Dio desidera che tu sia felice e soddisfatto. Gesù disse: **Giovanni 10:10** ... sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.

Puoi sperimentare una vera felicità e un vero appagamento se seguirai questi principi espressi dall'apostolo Paolo.

Quali di queste lezioni abbiamo bisogno di imparare o imparare nuovamente?

- 1) Evitare di paragonarsi con gli altri per sentirsi appagati.
- 2) Imparare ad adattarsi ai cambiamenti
- 3) Imparare a prendere forza da Dio
- 4) Imparare ad affidarsi a Dio per i propri bisogni.