# RIATTIVA IL METABOLISMO

PDG Lavagna – Pastore Jacopo Bellini

25 Gennaio 2026

Si introduce il messaggio utilizzando l'analogia del metabolismo fisico con quello spirituale e l'importanza della sua riattivazione nei momenti in cui si blocca o ingolfa. Tutti conosciamo quella sensazione di ingolfamento del nostro metabolismo tipica del post-festività, dopo giorni passati tra tavole imbandite, panettoni e abbondanza di cibi. Non è solo una questione di prendere peso, ma di energia: ci sentiamo pesanti, pigri, quasi bloccati. Il nostro metabolismo fisico, sovraccaricato dagli eccessi, fatica a trasformare ciò che riceve in energia vitale. In quei momenti, sentiamo il bisogno di una "riattivazione", di rimetterci in moto per smaltire l'accumulo e ritrovare energia e forza.

Nella nostra vita di fede, può accadere la stessa cosa. Esiste infatti un metabolismo spirituale che segue leggi molto simili a quello fisico: riceviamo nutrimento tramite la Parola, gli insegnamenti, la preghiera, trasformiamo e interiorizziamo tutto questo in un'attitudine di fede ed è necessario che attraverso l'energia e il movimento mettiamo in pratica la fede attraverso l'agire, il servizio, la testimonianza.

Il problema nasce quando il ciclo si interrompe. Se continuiamo a "mangiare" spiritualmente (accumulando conoscenza, frequentando incontri, ascoltando prediche) senza mai consumare quel nutrimento attraverso l'azione, il nostro spirito si ingolfa. Diventiamo cristiani "pesanti", sedentari, incapaci di crescere perché siamo saturi di concetti che non diventano mai vita vissuta.

Un metabolismo lento non ci rende solo fermi; ci impedisce di assimilare nuovi nutrienti. Se siamo spiritualmente ingolfati, anche la Parola di Dio più pura faticherà a scendere in profondità.

La crescita cristiana non dipende solo da quanto riceviamo, ma da come il nostro metabolismo spirituale trasforma il ricevuto in energia. Per crescere, non abbiamo bisogno solo di "mangiare di più", ma di imparare a funzionare meglio. Abbiamo bisogno di una riattivazione che ci porti fuori dalla passività dell'accumulo e ci spinga nel dinamismo del servizio.

Essendo il metabolismo l'insieme dei processi che permettono al nostro organismo di trasformare ciò che riceve in energia, quando questo meccanismo si blocca a livello spirituale, ci sentiamo appesantiti e privi di forze, finendo per perdere la "fame" di Dio. Il rischio è quello di accumulare insegnamenti e benedizioni senza mai "bruciare" o consumare questa energia nel servizio, portandoci a soffrire di un pericoloso egocentrismo spirituale. Un metabolismo sano, invece, crea un ciclo virtuoso: ci permette di essere benedetti per poter essere, a nostra volta, una benedizione.

Bisogna combattere attivamente contro la tendenza umana di concentrarsi esclusivamente su sé stessi. La Bibbia è ricca di indicazioni sul corretto funzionamento del metabolismo spirituale[1].

[1] *"C'è chi offre liberalmente e diventa più ricco, e c'è chi risparmia più del giusto e non fa che impoverire. Chi è benefico sarà nell'abbondanza, e chi annaffia sarà egli pure annaffiato." Proverbi 11:24,25*

Spesso un cristiano commette l'errore di focalizzarsi troppo sulla propria chiamata personale, ma la realtà è che la propria missione si scopre mettendosi concretamente nelle mani di Dio per rispondere ai bisogni di chi ci sta accanto. Persino il desiderio ardente dei doni dello Spirito Santo deve essere ricondotto alla sua funzione originaria: essi sono dati per l'utilità comune e per manifestare l'Amore di Dio. È vitale, inoltre, non confondere il proposito di Dio con il "pacchetto di benedizioni" che lo accompagna. Capire questa differenza è il segreto della crescita spirituale. Analizzando alcuni esempi biblici vediamo che il proposito di Dio si estende aldi là della vita stessa del protagonista della vicenda.

Mosè: Il miracolo dell'apertura del Mar Rosso non era il fine, ma un mezzo; il proposito era la salvezza del popolo di Israele.

Giuseppe: Diventare secondo al faraone era una chiave per aprire porte di benedizioni, ma il vero proposito era salvare la sua famiglia e una nazione dalla carestia.

L'esempio supremo è Gesù, che ha vissuto ogni istante della Sua vita su questa terra per servire gli altri. Nonostante noi in quanto cristiani ci definiamo Suoi seguaci, spesso viviamo per noi stessi, ignorando che il Suo modello quotidiano era rispondere alle necessità altrui[2]. Gesù ci ha lasciato un esempio da seguire e la nostra crescita spirituale avviene solo se comprendiamo che dobbiamo smettere di essere egocentrici e iniziamo a servire il prossimo, così come ha fatto Lui su questa terra.

Leggiamo dalla Parola quali sono i quattro passi per riattivare il metabolismo spirituale.

Prendendo come riferimento il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci, in Matteo al capitolo quattordici, possiamo individuare quattro azioni pratiche per sbloccare la nostra vita spirituale.

*"Udito ciò, Gesù si ritirò di là in barca verso un luogo deserto, in disparte; le folle, saputolo, lo seguirono a piedi dalle città. Gesù, smontato dalla barca, vide una gran folla; ne ebbe compassione e ne guarì gli ammalati. Facendosi sera, i discepoli si avvicinarono a lui e gli dissero: «Il luogo è deserto e l'ora è già passata; congeda la folla, affinché possa andare nei villaggi a comprarsi da mangiare». Ma Gesù disse loro: «Non hanno bisogno di andarsene; date loro voi da mangiare!» Essi gli risposero: «Non abbiamo qui altro che cinque pani e due pesci». Egli disse: «Portatemeli qua». Dopo aver ordinato alla folla di accomodarsi sull'erba, prese i cinque pani e i due pesci e, alzati gli occhi verso il cielo, pronunciò la benedizione; poi, spezzati i pani, li diede ai discepoli e i discepoli alla folla. Tutti mangiarono e furono sazi, e si raccolsero, dei pezzi avanzati, dodici ceste piene. E quelli che avevano mangiato erano circa cinquemila uomini, oltre alle donne e ai bambini.»*

*Matteo 14:13-21*

---

*"Date e vi sarà dato; vi sarà versata in seno una buona misura, pigiata, scossa, traboccante; perché con la misura con cui misurate, sarà rimisurato a voi." Luca 6:38*
*"Ora dico questo: chi semina scarsamente mieterà altresì scarsamente; e chi semina abbondantemente mieterà altresì abbondantemente." II Corinzi 9:6*

[2] *"Perché il Figlio dell'uomo è venuto per cercare e salvare ciò che era perduto." Luca 19:10*
*"Poiché anche il Figlio dell'uomo non è venuto per essere servito, ma per servire e per dare la sua vita come prezzo di riscatto per molti." Marco 10:45*
*"Nessuno ha amore più grande di quello di dare la sua vita per i suoi amici." Giovanni 15:13*
*"Perché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna." Giovanni 3:16*

- 1. Cambia prospettiva: Gesù, scendendo dalla barca, ebbe compassione della folla. L'egoismo vede le persone come fastidi che interrompono i nostri piani (come accade nella parabola del buon Samaritano), ma la prospettiva di Gesù ci porta a vederci come la risposta ai bisogni degli altri. Non dobbiamo fermarci alla "copertina" delle persone che possono apparire nervose o scontrose ma dobbiamo scorgere la fame d'amore che c'è dietro.

- 2. Non fare calcoli: La matematica di Dio ribalta la nostra: se accumuli perdi, se doni moltiplichi. Il "non abbiamo altro che cinque pani e due pesci" rappresenta il limite umano del calcolo, ma nelle mani di Dio il poco diventa abbondanza.

- 3. Metti a disposizione quello che hai: Dobbiamo uscire dal nostro egocentrismo e lasciarci usare come strumenti. Gesù non guarda alla grandezza di ciò che portiamo, ma alla potenzialità del seme che Egli stesso mette nelle nostre mani.

- 4. Mettiti in movimento: Il miracolo è avvenuto mentre i discepoli distribuivano. Più davano, più il pane si moltiplicava; finché c'era movimento, la provvista non terminava. Se vogliamo vedere la potenza di Dio, dobbiamo smettere di fissare la nostra cesta e camminare verso chi ha fame. È il movimento che fa funzionare il metabolismo.

Alla fine, la folla fu sfamata, Dio manifestò la Sua potenza e avanzarono dodici ceste.

La vera felicità del cristiano equivale al donare, al dare, la vera felicità rappresenta un vero appagamento, corrisponde alla consapevolezza di essere al centro della Volontà di Dio. Questo concetto di vera felicità viene indicato nella Bibbia con il termine Makários (μακάριος).

Questa felicità si lega alla generosità come Leggiamo nel libro degli Atti 20:35:

*"Vi è più gioia nel dare che nel ricevere"*

Questa gioia non è un'emozione passeggera, ma uno stile di vita che scaturisce dall'uscire dall'egoismo spirituale, dalla chiusura in noi stessi per rispondere ai bisogni degli altri, dall'essere liberi dal possesso riconoscendoci liberi di amare così come ama Dio che ci ha donato Gesù, modello perfetto di servizio.

Riassunto a cura di

Luciana Cannavò