> Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, libertinaggio, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi preavviso, come gia ho detto, che chi le compie non erediterà il regno di Dio.
>
> *— Galati 5:19-21*

Libro: Nuovo Testamento / Galati
Argomenti: rabbia, corpo, idoli, Regno, sessualità, peccato

Interpretazione:
Nella Lettera ai Galati, l'apostolo *Paolo* elenca azioni considerate "opere della carne" e afferma apertamente che coloro che le compiono non erediteranno *il Regno di Dio*. È importante distinguere tra le opere della carne e il peccato in generale. Tutti pecchiamo, ma quando accettiamo *Gesù come nostro Salvatore*, *lo Spirito Santo* ci aiuta a vincere la tentazione di peccare. Tuttavia, se viviamo secondo le opere della carne, non possiamo sperimentare le benedizioni di Dio.

Le opere della carne

Alcune delle opere della carne menzionate in *Galati 5:19–21* includono adulterio, immoralità sessuale, impurità e concupiscenza. L'immoralità sessuale si riferisce a rapporti sessuali al di fuori del matrimonio, mentre l'adulterio riguarda rapporti sessuali con una persona diversa dal proprio coniuge. L'impurità comprende pensieri, parole e azioni impuri, mentre la concupiscenza è un intenso desiderio sessuale.

Vengono menzionate anche l'idolatria e la stregoneria, pratiche che comportano l'adorazione di falsi dèi anziché del vero Dio. L'inimicizia, le contese, la gelosia, l'ira e le discordie sono atteggiamenti che possono arrecare grave danno a qualsiasi relazione. Le discordie e le eresie rappresentano divisioni e falsità capaci di indebolire la nostra fede.

La gelosia e l'omicidio sono impulsi pericolosi che possono causare danni fisici ed emotivi agli altri, mentre l'ubriachezza e le orge sono forme di eccesso che possono compromettere seriamente la nostra salute. È importante ricordare che queste opere della carne sono contrarie alla volontà di Dio. Man mano che cresciamo nella nostra relazione con Lui, il Suo Spirito ci aiuta ad abbandonarle e a

vivere secondo la Sua volontà.

Pertanto, dobbiamo impegnarci a prendere le distanze da queste opere della carne e cercare di vivere nell'obbedienza a Dio. Ciò comporta, ad esempio, allontanarsi dall'immoralità sessuale per perseguire purezza e castità, rifiutare l'idolatria per adorare soltanto il vero Dio e abbandonare l'ira e le contese per cercare la pace e l'amore.

_____

Nota: questa è una possibile interpretazione basata sui commentari di teologi rinomati, i quali possono differire tra loro. Se l'interpretazione deriva da altre lingue, il significato potrebbe subire alterazioni durante la traduzione. *Matteo 7:7–8*

> Ritorna, Israele ribelle, dice il Signore. Non ti mostrerò la faccia sdegnata, perché io sono pietoso, dice il Signore. Non conserverò l'ira per sempre.
> *— Geremia 3:12*

Libro: Antico Testamento / Geremia
Argomenti: rabbia, Perdono, grazia, misericordia

Interpretazione:
Geremia 3:12 è un versetto che ci insegna l'amore e la misericordia di Dio verso il Suo popolo, anche quando questo si è ribellato e Gli ha disobbedito. In questo passo, Dio invia un messaggio a Israele, esortandolo a rivolgersi a Lui e a non temere la Sua ira, poiché Egli è misericordioso e non rimarrà adirato per sempre.

Il messaggio di *Geremia 3:12* è un messaggio di speranza e perdono. Dio chiama il Suo popolo a tornare a Lui, ad abbandonare la ribellione e a cercare il Suo amore e la Sua grazia. Dio non punirà Israele con tutto il peso della Sua ira; al contrario, è pronto a perdonare e a ristabilire la relazione con loro.

Questo messaggio riveste una grande importanza per noi, in quanto credenti *in Cristo*. Nella vita quotidiana, spesso ci troviamo in situazioni in cui disobbediamo a Dio, manifestando sfida e disobbedienza. Tuttavia, questo versetto ci insegna che Dio è sempre pronto a perdonarci e a mostrarci il Suo amore e la Sua misericordia.

Una delle lezioni più importanti che possiamo trarre da *Geremia 3:12* è la necessità di essere pronti a pentirci e a rivolgerci a Dio quando commettiamo degli errori. Spesso siamo inclini a giustificare i nostri sbagli o a credere che il nostro peccato sia troppo grande per essere perdonato. Tuttavia, questo versetto ci mostra che Dio è sempre pronto a perdonarci, a condizione che ci pentiamo dei

nostri peccati e torniamo a Lui con un cuore umile e obbediente.

_____

Nota: questa è una possibile interpretazione basata sui commentari di teologi rinomati, i quali possono differire tra loro. Se l'interpretazione deriva da altre lingue, il significato potrebbe subire alterazioni durante la traduzione. *Matteo 7:7–8*

> Lo sapete, fratelli miei carissimi: sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira.
> *— Giacomo 1:19*

Libro: Nuovo Testamento / Giacomo
Argomenti: rabbia, ascolto, autocontrollo, predicazione

Interpretazione:
La Lettera di Giacomo è uno dei testi più pratici e concreti dell'intera Bibbia. In essa, l'autore offre preziosi consigli per la nostra vita quotidiana, aiutandoci a diventare persone migliori e a onorare Dio in ogni nostra azione. A questo proposito, il versetto che stiamo esaminando riveste particolare importanza, poiché sottolinea la necessità di pazienza e prudenza nelle nostre parole e nei nostri comportamenti.

Pronto ad ascoltare

Il primo consiglio offerto da questo versetto è di essere "pronti ad ascoltare". Ciò significa che dobbiamo essere disposti ad ascoltare gli altri e a prestare attenzione a ciò che dicono. In un mondo sempre più polarizzato — dove spesso ci limitiamo ad ascoltare solo ciò che conferma le nostre convinzioni — questo suggerimento è più attuale che mai. Dobbiamo imparare ad ascoltare con empatia e a rimanere aperti alle idee altrui, anche quando non sempre le condividiamo.

Lento a parlare

Il secondo consiglio contenuto nel versetto è di essere "lenti a parlare". Questo implica che dovremmo riflettere attentamente prima di parlare, anziché farlo solo per il gusto di farlo. Le nostre parole possono spesso ferire gli altri, anche involontariamente. È necessario prendersi il tempo per riflettere su ciò che vogliamo dire e scegliere le parole con cura. Così facendo, dimostriamo rispetto per il prossimo ed evitiamo conflitti inutili.

Lento all'ira

Il terzo e ultimo consiglio offerto dal versetto è di essere "lenti all'ira". Ciò significa che dobbiamo controllare le nostre emozioni ed evitare di reagire in modo impulsivo alle situazioni difficili. Quando lasciamo che la rabbia prenda il sopravvento, perdiamo la capacità di ragionare con lucidità e rischiamo di dire o fare cose di cui potremmo pentirci in seguito. Dobbiamo quindi imparare a gestire la nostra rabbia e ad affrontare i conflitti con calma e serenità.

_____

Nota: questa è una possibile interpretazione basata sui commentari di teologi rinomati, i quali possono differire tra loro. Se l'interpretazione deriva da altre lingue, il significato potrebbe subire alterazioni durante la traduzione. *Matteo 7:7–8*

> Quindi soggiunse: «Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo».
> *— Marco 7:20-23*

Libro: Nuovo Testamento / Marco
Argomenti: rabbia, malvagità, superbia, purificazione, peccato, tentazione

Interpretazione:
I versetti di *Marco 7:20–23* sottolineano l'importanza dei nostri pensieri e delle nostre azioni. Ci insegnano che le azioni malvagie non hanno origine all'esterno, ma vengono concepite nel profondo del nostro cuore e della nostra mente. La Bibbia ci dice che il cuore è ingannevole per natura e spesso ci porta fuori strada. È quindi fondamentale custodire e proteggere il nostro cuore, affinché non cediamo a pensieri e desideri malvagi.

La natura del peccato

La cultura moderna tende ad attribuire le azioni negative di una persona alla società, all'educazione o a fattori esterni. Tuttavia, questi versetti ci ricordano che le azioni negative nascono in realtà dentro di noi, dai nostri stessi pensieri. Ciò significa che la responsabilità delle nostre azioni ricade interamente su di noi ed è necessario impegnarsi a coltivare pensieri positivi e costruttivi.

Questi versetti parlano anche delle azioni che possono scaturire da un cuore malvagio, menzionando adulterio, immoralità sessuale, omicidio e altre opere malvage. Ciò dimostra che, se non custodiamo la nostra mente e il nostro cuore, rischiamo di imboccare sentieri oscuri che ci allontanano dalla verità

e dal bene.

La trasformazione del cuore

Eppure, anche se siamo inclini al peccato, ciò non significa che dobbiamo rimanere tali. *Gesù* è venuto ed è morto sulla croce affinché potessimo ricevere il perdono dei nostri peccati ed essere trasformati in nuove creature. Egli ci offre l'opportunità di ottenere un cuore nuovo: puro e incontaminato dal peccato. Questa trasformazione del cuore è un processo continuo che richiede la nostra partecipazione attiva.

_____

Nota: questa è una possibile interpretazione basata sui commentari di teologi rinomati, i quali possono differire tra loro. Se l'interpretazione deriva da altre lingue, il significato potrebbe subire alterazioni durante la traduzione. *Matteo 7:7–8*

> Lo stolto manifesta subito la sua collera, l'accorto dissimula l'offesa.
> *— Proverbi 12:16*

Libro: Antico Testamento / Proverbi
Argomenti: rabbia, autocontrollo, saggezza

Interpretazione:
Nel libro dei Proverbi, capitolo 12, versetto 16, troviamo un saggio consiglio riguardo alla gestione delle nostre emozioni, in particolare della rabbia. Questo versetto parla di due tipi di persone: lo stolto e l'uomo prudente. Secondo la Parola di Dio, lo stolto è colui che sfoga immediatamente la propria rabbia in qualsiasi situazione; la persona prudente, invece, passa sopra alle offese e tiene così sotto controllo i propri impulsi emotivi.

Chi sono gli stolti?

La Bibbia descrive gli stolti come coloro che agiscono senza considerare le conseguenze delle proprie azioni e che non lasciano che la saggezza guidi le loro decisioni. Nel contesto di questo versetto, gli stolti sono coloro che permettono alla rabbia di dettare le loro azioni e le loro parole.

Sebbene la rabbia sia un'emozione naturale, può spingere le persone ad azioni impulsive di cui spesso si pentono in seguito. È quindi importante imparare l'autocontrollo e non permettere alle emozioni di prendere il sopravvento.

La prudenza: la chiave per il controllo emotivo

Questo versetto indica inoltre la prudenza come la chiave per controllare le nostre emozioni. La prudenza è la capacità di riflettere prima di agire o di parlare. Le persone sagge non cedono alla rabbia; al contrario, riflettono prima di agire e analizzano la situazione per prendere la decisione migliore possibile.

La prudenza, dunque, ci aiuta a gestire le emozioni e a riflettere prima di agire, impedendoci di cadere nella trappola della rabbia. Quando ci fermiamo a riflettere, ci rendiamo conto che la rabbia spesso non è la risposta migliore a una situazione e possiamo cercare modi alternativi per risolvere il problema.

_____

Nota: questa è una possibile interpretazione basata sui commentari di teologi rinomati, i quali possono differire tra loro. Se l'interpretazione deriva da altre lingue, il significato potrebbe subire alterazioni durante la traduzione. *Matteo 7:7–8*