



BIBLIOTECA
ESOTERICA

LA BELLEZZA DELL'AUTOCONTROLLO



J. R. MILLER

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

LA BELLEZZA DELL'AUTOCONTROLLO

Titolo originale: The Beauty of Self-Control

J. R. MILLER

Edizione italiana
Biblioteca Esoterica
Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Beauty of Self-Control

Autore: J. R. Miller

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

LA BELLEZZA DELL'AUTOCONTROLLO

DI

J. R. MILLER

AUTORE DI «SILENT TIMES», «MAKING THE MOST OF LIFE»,
«UPPER CURRENTS», ECC.

«Rispetto di sé, conoscenza di sé, autocontrollo»

NEW YORK

THOMAS Y. CROWELL COMPANY

EDITORI

PAROLA DELL'AUTORE

Lo scrittore non ha altra giustificazione per dare alle stampe un altro volume se non il fatto che molte persone sono così gentili da dire che i suoi libri sono loro d'aiuto. Finché questo sarà vero, sembrerà valere la pena scriverli. Molti di noi hanno bisogno di essere rincuorati e incoraggiati, affinché possano fare del proprio meglio nel dovere e nella lotta. Perciò, nella vita, non possiamo fare nulla di meglio che incoraggiare gli altri e aiutarli nelle piccole cose, mentre seguiamo il nostro pellegrinaggio.

J. R. M.

Filadelfia, U.S.A.

TITOLI DEI CAPITOLI

I. La bellezza dell'autocontrollo	I
II. Il lavoro dell'aratro	15
III. Trovare i nostri doveri	29
IV. Nelle mani giuste	45
V. Vivere per Dio	59
VI. Cristo indispensabile	71
VII. Colui che ci sta accanto	85
VIII. Il meglio dell'amore in casa	97
IX. Che dire del cattivo carattere?	113
X. L'anello di fidanzamento	127
XI. Che cosa significa l'amicizia di Cristo	143
XII. Le persone come mezzi di grazia	157
XIII. Che cos'è Cristo per me	173
XIV. Le nostre preghiere senza risposta	189
XV. Il fluire del canto	203
XVI. Vedere il lato luminoso	217
XVII. La storia delle mani giunte	231
XVIII. Conforto per i piedi stanchi	245
XIX. La potenza del Signore risorto	259
XX. Giungere alla fine	273

La bellezza dell'autocontrollo

*O sentinella alla porta socchiusa delle mie labbra impetuose,
veglia attentamente oggi! Fa' che nessuna parola ingiusta o crudele sfugga
con ira, spronata dalla follia o armata dalle fruste dell'invidia;
tieni sgombra la via oggi.*

Arnold Townsend, in «The Outlook»

Tutta la vita dovrebbe essere bella. Dio è un Dio di bellezza. Egli non ha mai creato nulla che non fosse bello. San Paolo, nell'indicare certe qualità del carattere che ogni cristiano dovrebbe sforzarsi di conseguire, nomina «tutte le cose amabili». Nulla di ciò che è privo di bellezza dovrebbe essere ammesso nella vita di un cristiano. Dovremmo sempre sforzarci di essere belli nella vita. F. W. Farrar dice: «C'è un solo fallimento: non essere fedeli al meglio che si conosce». O. S. Marden indica come segni di deterioramento del carattere «quando ci si accontenta della mediocrità, quando la banalità non ci turba, quando un lavoro fatto con negligenza non ci perseguita».

L'autocontrollo è una delle cose più belle in qualunque vita. Non è un singolo elemento del carattere, ma qualcosa che riguarda tutti gli elementi. Li lega tutti insieme in un'unità. In uno degli elenchi con cui san Paolo raccoglie le qualità di un carattere nobile, egli nomina amore, gioia, pace, longanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, e conclude con l'autocontrollo. L'autocontrollo è padronanza di sé. È regalità su tutta la vita. Al centro del tuo essere siedi tu stesso. Il tuo seggio dovrebbe essere un trono. Se non hai il controllo, se nella tua natura vi sono forze indisciplinate che non riconoscono il tuo dominio, non sei il re che dovresti essere. Una parte del tuo regno è in rivolta. La forza della tua vita è divisa. L'uomo forte è colui il cui intero essere gli è soggetto.

Il perfetto autocontrollo è la vita ideale. Sei come un uomo che guida una pariglia di cavalli focosi. Finché siede al posto del cocchiere e i cavalli gli obbediscono implicitamente, avvertendo la minima pressione sulle redini, tutto va bene. Ma se gli animali diventano irrequieti, cominciano a mordere il morso, cessano di obbedire all'impulso del guidatore e poi si lanciano fuori dalla sua guida, egli ha perso il controllo. Un uomo possiede autocontrollo quando siede al proprio posto e tiene nelle mani tutte le redini della sua vita. È regale quando ha completa padronanza del proprio temperamento, delle proprie parole, dei propri sentimenti, dei propri appetiti; quando sa rimanere tranquillo di fronte a un'offesa e a un torto, ferito nel profondo ma senza darlo a vedere, paziente e immobile sotto una grave provocazione; quando sa stare in mezzo alle tentazioni senza cedere ad esse.

Un uomo, quando viene insultato, può esplodere in un impeto d'ira e diventare un vero «figlio del tuono» nella violenza della sua collera. Ma questa non è forza. L'uomo che, quando viene trattato ingiustamente, rimane

in silenzio, non risponde una parola, con le guance impallidite, e tuttavia si trattiene, non mostra risentimento ma conserva l'amore nel cuore, quello è l'uomo forte. Il Saggio lo esprime così:

«Chi è lento all'ira vale più del potente;
e chi domina il proprio spirito, più di colui che conquista una città.»

Vi sono uomini che governano altri uomini e non sanno governare se stessi. Sono vittoriosi in battaglia, ma non riescono a dominare il proprio temperamento, a trattenere le proprie parole o a mantenere il proprio spirito in una calma quiete. Non c'è nulla di bello in una vita simile. Nulla deturpa una vita più efficacemente dell'irritabilità, dello scontento, della preoccupazione, dell'impazienza. Nulla è più pietoso di una vita fatta per essere forte, regale, nobile, calma, pacifica, ma che invece diventa il giocattolo di ogni eccitazione, di ogni scatto d'umore, di ogni risentimento, di ogni appetito e passione. Qualcuno ha detto: «Alessandro conquistò tutto il mondo, tranne — Alessandro».

L'autocontrollo non è soltanto forte: è anche bello. L'ira non è bella. Un temperamento senza governo non è amabile. La furia è demoniaca. Ma uno spirito calmo, forte e imperturbabile, in mezzo alle tempeste del sentimento e a ogni sorta di emozioni sconvolgenti, è sublime nella sua bellezza. «Un temperamento sotto controllo, un cuore reso docile dalla tenerezza e dalla pazienza, una voce lieta di speranza e un volto luminoso di bontà sono beni inestimabili per ogni uomo o donna.»

La Bibbia offre esempi di autocontrollo. Uno si trova nel racconto dell'unzione del re Saul. Il popolo lo accolse con grande entusiasmo. «Tutto il popolo gridò e disse: Viva il re.» Poi egli andò a casa sua, e con lui andò la schiera. Ma ve ne furono alcuni che si rifiutarono di gridare. «Certi uomini da nulla dissero: Come potrà costui salvarci? E lo disprezzarono e non gli portarono alcun dono.» Saul avrebbe potuto risentirsi per l'insulto che gli era stato rivolto, perché ormai era re e avrebbe potuto far uccidere coloro che si rifiutavano di accoglierlo; ma si trattenne e non disse una parola. Fra gli scherni e le beffe di quegli uomini da nulla, fu come se non avesse udito nulla di ciò che dicevano. Tacque.

Siamo inclini a risentirci per gli insulti e a vendicarci quando gli altri ci fanno del male. Ma la via cristiana consiste o nel non parlare affatto, oppure nel dare la risposta mite che placa l'ira. Il modo di vincere un nemico è trattarlo con bontà. Ignorare le offese e continuare serenamente a compiere il dovere dell'amore, rendendo bontà per scortesia, è la via per ottenere la vera vittoria. La migliore risposta a scherni, beffe e ingiurie è una vita di pazienza e dolcezza perseveranti.

È in Gesù che abbiamo le più alte manifestazioni dell'autocontrollo, come di ogni nobile qualità. La lingua è, fra tutte le membra del corpo, la più difficile da dominare. Nessun uomo può domarla, dice san Giacomo. Eppure Gesù aveva una perfetta padronanza della propria lingua. Non pronunciò mai una parola che sarebbe stato meglio non dire. Non parlò mai avventatamente. Quando veniva aspramente assalito dai nemici, quando cercavano di coglierlo in fallo nelle sue parole, quando tentavano con false accuse di indurlo a

parlare con ira, egli taceva e non diceva una parola. Non solo si asteneva da parole precipitose e irascibili, ma teneva sotto controllo il proprio spirito. Alcuni uomini possono tacere con le labbra mentre nel loro cuore il fuoco arde violentemente; ma Gesù conservava l'amore nel cuore sotto ogni provocazione. Era padrone dei propri pensieri e sentimenti. Non diventava mai adirato o amareggiato. Quando veniva oltraggiato non ricambiava l'oltraggio; quando era odiato continuava ad amare; quando i chiodi furono conficcati nelle sue mani, il sangue delle sue ferite divenne il sangue della redenzione. E non fu debolezza, in Gesù, ciò che lo mantenne in silenzio sotto i rimproveri e gli insulti degli uomini e sotto ogni ingiuria e offesa. Non vi fu momento in cui non avrebbe potuto chiamare legioni di angeli a difenderlo e ad abbattere i suoi persecutori. Accettò volontariamente il torto quando avrebbe potuto opporvisi. Non mosse mai un dito in propria difesa, benché avrebbe potuto schiacciare i suoi nemici. Restituì bontà per scortesia. Così ci diede l'esempio della paziente sopportazione del torto, della sofferenza silenziosa anziché dell'accusa adirata.

Anche nelle sue parole Cristo ci insegna questa lezione dell'autocontrollo. La mitezza è una delle Beatitudini. È il frutto maturo della moderazione sotto l'insulto e il torto. «Abituatevi all'ingiustizia» fu il consiglio di un predicatore inglese. Non è facile accettare un simile insegnamento. Non ci piace essere trattati ingiustamente. Possiamo imparare a sopportare molte altre cose e continuare a restare pazienti e dolci. Ma sopportare l'ingiustizia sembra andare oltre il «settanta volte sette» compreso nella misura del perdono stabilita dal nostro Signore. Eppure non va oltre il limite della legge dell'amore. Certamente il Maestro, nella propria vita, si abituò all'ingiustizia. Rimase in silenzio anche davanti a questa forma di torto e ci lascia la lezione del suo esempio.

La bellezza dell'autocontrollo! È sempre bella, e la sua mancanza è sempre una macchia. Un volto grazioso che ci ha conquistati con la sua grazia perde all'istante il proprio fascino e la propria amabilità quando, in un momento di eccitazione, esplode il cattivo carattere. Un volto adirato è deturpato. Nasconde l'angelo e rivela il demone. L'autocontrollo dona calma ed equilibrio. Dovrebbe essere praticato non soltanto nelle grandi occasioni, ma anche nelle più piccole. Cento volte al giorno ci salverà dalla debolezza e dall'agitazione e ci renderà forti e tranquilli. È il risultato della pace. Se il cuore è fermo e quieto nella pace di Cristo, tutta la vita è sotto una custodia celeste. Il re è sul suo trono e in nessun luogo vi è disordine.

Come possiamo ottenere questo autocontrollo che significa tanto per la nostra vita? È essenziale se vogliamo vivere in modo bello. Senza di esso siamo deboli.

«Se al di sopra di se stesso non può
elevarsi, quanto misera cosa è l'uomo!»

Come possiamo ottenere la padronanza di noi stessi? Non si raggiunge con una semplice decisione. Non possiamo limitarci ad affermare la nostra padronanza di sé e possederla all'istante. Non possiamo mettere l'io sul trono con un semplice proclama. È una conquista che dobbiamo ottenere noi stessi e

ottenere per gradi. È una lezione che deve essere appresa, una lunga lezione per imparare la quale occorrono molti giorni. Come dice Lowell:

«La bellezza e la verità e tutto ciò che esse racchiudono
non cadono come frutti maturi ai nostri piedi;
vi saliamo attraverso anni di sudore e dolore.»

Abbiamo bisogno dell'aiuto divino per imparare la lezione. Tuttavia dobbiamo essere diligenti nel fare la nostra parte. Dio aiuta coloro che aiutano se stessi. Quando ci sforziamo di essere calmi e padroni di noi, egli mette la propria forza nel nostro cuore. Allora ci accorgeremo di diventare più forti e di crescere nella padronanza di sé. Il conseguimento arriverà lentamente.

Ma, per quanto tempo possa occorrere per raggiungere questa conquista celeste, non dovremmo mai accontentarci finché non l'avremo raggiunta. Essa è la somma di ogni apprendimento e di ogni esperienza. È il compimento di tutta la cultura spirituale. L'uomo in noi è soltanto in parte uomo finché non siamo padroni di noi stessi. Siamo in grave pericolo finché, in qualunque ora di debolezza, possiamo perdere la nostra regalità ed essere abbattuti. A Mosè occorsero quarant'anni per imparare l'autocontrollo, e non lo imparò nelle università del mondo; soltanto quando Dio fu il suo maestro e il deserto la sua scuola riuscì a dominarlo. Poi, in un triste momento non sorvegliato, perse per un istante il proprio potere regale, pronunciò alcune parole avventate, fallì e non poté portare a termine la sua opera.

Pensate a quanto la mancanza di autocontrollo costi continuamente agli uomini! Un solo momento in cui si lasciano cadere le redini, e si prende una decisione sbagliata, si accetta una tentazione, si perde una battaglia, e una splendida vita giace in rovina. Conquistiamo la grazia dell'autocontrollo.