

# Pace, anziché Ansietà

## Filippesi 4:6,7

sermone di Marco deFelice, [www.AiutoBiblico.org](http://www.AiutoBiblico.org) per domenica, 19 gennaio 2020

Domanda: Nella vita, ci sono dolori, ci sono pericoli, ci sono situazioni difficili, che possono anche diventare grandi problemi? Oppure, la vita è sempre facile, senza problemi e senza pericoli?

La risposta a queste domande è chiara. Sappiamo tutti che la vita non è sempre facile, piuttosto, la vita comprende grandi difficoltà, che sono più grandi di noi. In tanti casi le situazioni possono andare in modo che possano crearci grandi danni o difficoltà o sofferenza. Possiamo perdere persone care a noi, possiamo avere grossi problemi economici, possiamo avere problemi sentimentali, possiamo avere rapporti rovinati, persone care a noi possono prendere brutte vie, possono perdere lavoro, insomma, nella vita, tante cose brutte possono succedere.

Quando ci troviamo in situazioni che possono andare male, e sappiamo di non avere in noi stessi il potere e le capacità di cambiare le cose, facilmente arriva l'ansietà. Facilmente il nostro cuore è turbato.

Infatti, l'ansietà è un terribile nemico. Effettivamente, l'ansietà è il contrario della pace. Un cuore pieno di pace è un cuore tranquillo, un cuore calmo, che ci permette di rilassare e stare veramente bene. Invece, un cuore pieno di ansietà è un cuore agitato, un cuore che non può riposarsi, un cuore turbato. Se il cuore è pieno di ansietà è impossibile stare veramente bene, qualsiasi siano le nostre circostanze. Al contrario, se abbiamo vera pace nel cuore, possiamo stare bene in qualunque circostanza.

Perciò, l'ansietà è una cosa terribile, che ci fa stare veramente male. Se tu hai un cuore pieno di ansietà, tu starai male. L'ansietà è un nemico che ci fa molto, molto male!

L'ansietà può arrivare in un attimo. Possiamo stare bene, e poi, arriva qualche situazione che minaccia di creare problemi, e in un attimo possiamo essere inondati con l'ansietà. In altre occasioni, l'ansietà può crescere man mano nell'arco del tempo. Il fatto è che l'ansietà è un nemico terribile che rende la vita molto difficile e spesso dolorosa.

Ognuno di noi conosce l'ansietà. Ognuno di noi sa dall'esperienza personale cosa vuol dire avere il cuore pieno di ansietà. Quindi, quando troviamo nella Bibbia un brano che ci spiega come essere liberi dall'ansietà, è un brano che serve a ciascuno di noi. E infatti, oggi vogliamo riprendere il nostro studio sull'epistola

ai Filippesi, capitolo 4, e in questo brano, troviamo un insegnamento che ci spiega come essere veramente liberati dal terribile nemico dell'ansietà. Perciò, trovate con me Filippesi 4:6,7. Consideriamo insieme le meravigliose verità di questo brano. Ringrazio Dio per queste verità, perché possono darci la vera pace al posto dell'ansietà.

Seguite mentre leggo questo brano.

*“6 Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento. 7 E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.” (Filippesi 4:6,7 LND)*

Le verità qua possono trasformarci la vita. Iniziamo considerando il versetto 6, che inizia con un comandamento:

*“Non siate in ansietà per cosa alcuna...” (Filippesi 4:6)*

Prima di considerare il comandamento in sé, consideriamo brevemente esempi di cosa è compreso nelle parole “cosa alcuna”. Quali sono alcune delle situazioni che umanamente possono provocare l'ansietà?

Effettivamente, sono situazioni che realmente o potenzialmente minacciano di crearci problemi, di provarci danni o dolori o difficoltà. Possono essere molto reali e probabili, possono essere estremamente non probabili. Infatti, ci sono tante persone che hanno molta ansietà per cose che non succedono mai. Quindi, il fatto che una situazione sia probabile o meno non determina se uno avrà ansietà. L'ansietà arriva quando c'è una situazione che secondo il nostro modo di pensare minaccia di provarci qualche danno, qualche male, qualche perdita.

Quindi, un esempio di qualcosa che potrebbe provocare l'ansietà sarebbe se abbiamo sintomi che ci fanno pensare che abbiamo una malattia che potrebbe crearci problemi. Che i nostri pensieri siano giuste o meno non cambia il fatto che se focalizziamo su il pericolo potenziale, possiamo avere ansietà.

Un altro esempio di una situazione che potrebbe provocare ansietà è quando c'è una situazione economica

che potrebbe andare in tale modo da provocarci un danno economico. Forse rischiamo di perdere lavoro. O forse addirittura perdiamo lavoro, e cominciamo ad avere ansietà su come possiamo farcela, come possiamo pagare tutto. Molto frequentemente i problemi economici sono cause di ansietà.

Un'altra situazione che spesso porta l'ansietà è quando vediamo il rischio di perdere il rapporto con qualcuno a noi caro. Per esempio, in un matrimonio, forse uno dei coniugi riconosce che l'altro si sta allontanando dal rapporto. Oppure, genitori capiscano che un figlio si sta diventando sempre più distante dalla famiglia, anche se ancora vive in casa. Oppure, hai una persona cara a te che rischia di morire, e così, rimane in ansietà pensando alla possibilità di perdere quella persona. Forse hai un'amicizia che va male, e pensi al fatto che potresti perdere il rapporto stretto che avevi con quella persona. In quest'e e in tante altre situazioni, problemi nei nostri rapporti può provocare l'ansietà, pensando al dolore che può provocare.

Possiamo avere ansietà quando abbiamo davanti a noi una prova che rischia di essere dolorosa. Oppure, possiamo avere davanti a noi una situazione, per esempio un esame, che è molto importante. E così, arriviamo a quell'esame con grande ansietà, con il timore che potrebbe andare male.

Ci sono tantissime altre situazioni che possono provocare ansietà. Infatti, la vita è piena di situazione difficile, reale o potenziale, che possono provocare ansietà. E quando c'è l'ansietà, stiamo molto male.

Allora, riconoscendo che ci sono tantissime situazioni che possono provocarci dolori e difficoltà, consideriamo il fatto, che per me è incredibile, che questo versetto è un comandamento a non essere in ansietà. Leggo ancora il versetto 6.

*“Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento.” (Filippesi 4:6 LND)*

Umanamente, a me potrebbe sembrare impossibile poter dire che l'ansietà è qualcosa che si può controllare. A me sembrerebbe qualcosa che arriva per conto suo. Non ho mai voluto l'ansietà. A me sembra che solitamente mi sono trovato con ansietà, ed immagino che sia uguale per voi. Allora, com'è che Dio ci comanda a non essere in ansietà per cosa alcuna? In che modo possiamo evitare di essere in ansietà?

In fatto che Dio ci comanda questo vuol dire che è possibile. Infatti, questo versetto non solo ci dà il comandamento, ma ci spiega **come** non essere in ansietà. Anche qua, vediamo il cuore di Dio. I comandamenti di Dio non sono gravosi, perché con ogni co-

mandamento, Dio ci dà **i mezzi** per poter ubbidire a quel comandamento.

Perciò, consideriamo **il modo** da non essere mai in ansietà. Che meravigliosa vita, quando possiamo non essere mai in ansietà. Posso già dire grazie a Dio per il suo cuore.

Prima di tutto, è importante capire che non essere in ansietà vuol dire avere pace. L'ansietà è il contrario della pace. Quindi, non essere in ansietà vuol dire anche avere pace. E infatti, il versetto 7 è una promessa meravigliosa che quando facciamo quello che il versetto 6 ci comanda, avremo la meravigliosa pace di Dio. Lo vedremo fra poco.

Allora, qual è il modo di non essere in ansietà per cosa alcuna? Questo versetto ci spiega che il modo di ubbidire a questo comandamento è di **portare ogni peso e ogni situazione** e ogni cosa che potrebbe provocare ansietà **a Dio mediante preghiera e supplica**. Notate prima, il versetto dice di non essere in ansietà per cosa alcuna. Poi, dice che in ogni cosa le nostre richieste siano rese note a Dio. In altre parole, qualsiasi sia la situazione che potrebbe provocare ansietà, in qualunque campo della vita, che sia una situazione grande o una situazione piccola, che sia una situazione reale o una situazione potenziale, possiamo portare ogni situazione, ogni cosa che potrebbe mai provocare qualunque tipo di ansietà, a Dio. Grazie a Dio per questa meravigliosa verità. Grazie a Dio che la sua cura riguarda non solo certe situazioni, ma **ogni situazione**. Dio è un Padre amorevole, che ci cura teneramente, potentemente, e perfettamente. Dio ci cura in ogni situazione.

Qualsiasi sia la tua situazione, il tuo peso, o quello che ti aggrava, grande o piccolo che sia, tu puoi, anzi devi, farlo notare a Dio mediante preghiera e supplica. In altre parole, non dobbiamo tenere nessun peso per noi stessi. Dobbiamo portare ogni peso a Dio. Il versetto ci comanda che in ogni cosa le nostre richieste siano rese note a Dio. In ogni cosa! Questo è simile a quello che leggiamo in 1Pietro 5:6-7.

*“6 Umiliatevi dunque sotto la potente mano di Dio, affinché egli v'innalzi al tempo opportuno, 7 gettando su di lui ogni vostra sollecitudine, perché egli ha cura di voi.” (1Pietro 5:6-7 LND).*

Possiamo gettare sul Dio ogni nostra sollecitudine, ogni nostro peso. Ed è proprio questo quello che dice il nostro brano di rendere nota a Dio ogni cosa, ogni nostra richiesta. Grazie a Dio, che Egli è un Padre amorevole, che ci ascolta quando andiamo a Lui con umiltà.

Notate che dice di rendere nota Dio le nostre richieste **mediante preghiera e supplica**. Queste due parole,

preghiera e supplica, hanno più o meno lo stesso significato. Sono parole che descrivono le richieste che si fa alla divinità. Cioè, non sono semplici richieste alle persone, ma sono richieste a Dio. Vengono usate così nel Nuovo Testamento. E quindi, sono richieste che noi, semplici e bisognose creature, presentiamo al nostro grande Dio, creatore, e sovrano. Queste parole implicano che riconosciamo quanto noi siamo piccoli, e quanto Dio è grande.

Infatti, è importante capire che stiamo facendo le nostre richieste a Dio, non ad un uomo. Stiamo facendo le nostre richieste al Dio onnipotente, che può ogni cosa. Essendo Dio, Dio non risponde sempre come chiediamo. Anzi, molto spesso Dio non risponde come chiediamo, perché essendo Dio, Dio **sa** sempre il modo migliore di rispondere. Molto spesso, quello che noi chiediamo non è il modo migliore. Le nostre richieste sono fondate sulla nostra comprensione molto limitata di quello che è la cosa migliore. Noi immaginiamo che una certa risposta sarebbe la cosa migliore, ma molto spesso, non vediamo tutto quello che Dio sta facendo, e perciò, il suo piano è diverso dal nostro, ed è sempre giusto e perfetto.

Pensate a Giuseppe in Egitto, che voleva uscire subito dalla prigione. Ma nel piano perfetto di Dio, era importante per lui di restare lì un bel po' di tempo prima che fosse chiamato ad interpretare il sogno del Faraone. L'apostolo Paolo aveva una spina nella carne, e ben tre volte pregava che gli fosse tolta. Però, il piano perfetto di Dio era di lasciarla, come aiuto per Paolo a non cadere nella superbia. Inoltre, lasciando la spina Dio mostrava a Paolo la potenza di Dio nella debolezza di Paolo. Quindi, la richiesta di Paolo era quello che a Paolo sembrava la cosa migliore, ma in realtà non era la cosa migliore.

Però, è giusto per noi di far notare a Dio le nostre richieste in ogni situazione. E poi, è importantissimo per noi di fidarci della saggezza e dell'amore di Dio, sapendo che Egli farà la cosa giusta, al momento giusto, nel modo giusto, perché chi ama.

## Con ringraziamento

Notate che **una parte essenziale** del comandamento di non essere in ansietà per cosa alcuna è di fare notare le nostre richieste a Dio con ringraziamento. Consideriamo il fatto che dobbiamo accompagnare ogni richiesta in ogni situazione che potrebbe provocare ansietà con ringraziamento. Cosa vuol dire accompagnare le nostre richieste con ringraziamento? Ringraziamento per cosa?

Visto che stiamo parlando di situazioni che potrebbero provocare ansietà, quando Dio ci comanda ad accompagnare le nostre richieste con ringraziamento, possiamo capire che soprattutto, il ringraziamento dovrebbe essere per quelle cose che riguardano la situa-

zione che stiamo presentando a Dio.

Cioè, possiamo ringraziare Dio per le promesse e le verità che riguardano la situazione che stiamo affrontando.

Per esempio, in una situazione che potrebbe provocarci qualche danno o qualche dolore, possiamo ringraziare Dio che Egli è pienamente in controllo della prova, e non permetterà che sia troppo forte per le forze che Egli ci ha dato. Vediamo questo nella meravigliosa promessa di 1Corinzi 10:13.

*“Nessuna tentazione vi ha finora colti se non umana, or Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze, ma con la tentazione vi darà anche la via d'uscita, affinché la possiate sostenere.” (1Corinzi 10:13 LND)*

Questa verità è meravigliosa, che si applica ad ogni prova e tentazione. Perciò, in mezzo alla prova, quando stiamo facendo notare le nostre richieste a Dio, è importante anche ringraziare Dio che Egli ci cura perfettamente, e non permetterà che la prova sia troppo dura, per quanto potrebbe sembrare così a noi.

Un altro motivo per cui possiamo ringraziare Dio profondamente è che Dio gestisce tutte le cose nella sua onnipotenza in modo che tutte le cose che ci succedano, compreso la situazione per cui stiamo pregando, cooperano per il nostro vero bene. Conosciamo questa verità da Romani 8:28,29.

*“28 Or noi sappiamo che tutte le cose cooperano al bene per coloro che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo proponimento. 29 Poiché quelli che egli ha preconosciuti, li ha anche predestinati ad essere conformi all'immagine del suo Figlio affinché egli sia il primogenito fra molti fratelli.” (Romani 8:28-29 LND)*

Questa è una promessa meravigliosa, perché ci dichiara che Dio gestisce tutto quello che succede nelle nostre vite, compreso tutto quello che potrebbe crearci ansietà, e lo usa per il nostro vero bene. Cioè, nulla è fuori il controllo di Dio. E Dio controlla tutto, ogni cosa, per produrre il vero bene in noi. E questo brano ci fa capire qual è il vero bene non è che abbiamo meno dolore, neppure è quello che il mondo considera il bene. Piuttosto, il bene che Dio compie per noi tramite tutto quello che ci succede è il bene di essere conformi all'immagine del suo Figlio Gesù Cristo. In questo modo, possiamo entrare nella presenza di Dio stesso, per godere il suo amore e adorarlo per tutta l'eternità.

Queste sono solamente due esempi di motivi per cui possiamo ringraziare Dio in ogni situazione che po-

trebbe farci essere in ansietà. In realtà, possiamo aggiungere tanti altri motivi di ringraziare Dio a questo elenco. Questo è solo un esempio.

E allora, a quel punto, se stiamo portando alle nostre richieste a Dio, e poi, insieme alle richieste, confidiamo in Dio in qualunque risposta Egli ci darà, sapendo che Egli è perfetto in quello che fa, e a quello aggiungiamo profondi e sentiti ringraziamenti, per le meravigliose promesse, come le due che ho dato come esempio, e grazie a Dio ci sono tanti ancora, allora, possiamo veramente non essere in ansietà per cosa alcuna.

## La Pace di Dio

Quando noi affrontiamo le situazioni che potrebbero farci essere in ansietà così, portando ogni situazione a Dio nella preghiera, confidando nella cura di Dio, e poi, abbondando nel ringraziamenti a Dio per le meravigliose promesse che possono sostenerci in ogni prova, ci sarà un risultato meraviglioso. Ci sarà un risultato che vale più di tutto quello che il mondo potrebbe mai darci. Leggo di nuovo i versetti 6 e 7. Notate il beneficio che ci sarà quando ubbidiamo al versetto 6.

*6 Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento. 7 E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù. (Filippesi 4:6,7 LND)*

Quando viviamo il versetto 6, avremo nelle nostre vite il risultato meraviglioso che solo Dio può dare, quello che troviamo qua nel versetto 7. Avremo la pace di Dio, la pace che supera ogni intelligenza, che custodirà i nostri cuori e le nostre menti in Cristo Gesù. Consideriamo questa verità immensa e meravigliosa.

Prima di tutto, la pace che noi avremmo nel cuore quando ubbidiamo al versetto 6 è **la pace di Dio**. Non è la pace del mondo, non è la pace che uno può avere in se stesso. È una pace divina, che solo Dio può darci. Questa è la stessa pace di cui parla Gesù Cristo in Giovanni 14:27. Vi legge le parole di Cristo.

*“Io vi lascio la pace, vi do la mia pace; io ve la do, non come la dà il mondo; il vostro cuore non sia turbato e non si spaventati.” (Giovanni 14:27 LND)*

Quanto grande e meravigliosa è la pace di Dio, che Gesù Cristo ci dà. Non è come la pace del mondo. La pace del mondo dipende dalle circostanze, e poi, viene e va quando cambiano le circostanze. Non è mai è

una pace profonda, e non dura. Quello è la pace del mondo. Invece, la pace di Dio, la pace che Gesù Cristo ci dà, è una pace che, come dichiara il nostro versetto, sorpassa ogni intelligenza.

Cosa vuol dire che **sorpassa ogni intelligenza**? Vuol dire che non è limitata a quello che logicamente sembrerebbe ragionevole o possibile. È infinitamente più di quello che potrebbe mai essere concepita. La pace del mondo è una pace che c'è quando le circostanze vanno bene, e sparisce quando le circostanze vanno male. Invece, la pace di Dio sorpassa ogni intelligenza, perché rimane anche nei momenti più dolorosi.

Dobbiamo capire che tutto quello che Dio ci dà, non è come quello che il mondo ci dà. Per esempio, oltre alla pace, anche l'amore di Dio sorpassa ogni intelligenza. Leggo una parte della preghiera di Paolo per i credenti che troviamo in Efesini 3:16-20. Seguite mentre leggo. Paolo prega che Dio:

*“16 perché vi dia, secondo le ricchezze della sua gloria, di essere fortificati con potenza per mezzo del suo Spirito nell'uomo interiore, 17 perché Cristo abiti nei vostri cuori per mezzo della fede, affinché, radicati e fondati nell'amore, 18 possiate comprendere con tutti i santi quale sia la larghezza, la lunghezza, la profondità e l'altezza, 19 e conoscere l'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, affinché siate ripieni di tutta la pienezza di Dio. 20 Or a colui che può, secondo la potenza che opera in noi, fare smisuratamente al di là di quanto chiediamo o pensiamo, 21 a lui sia la gloria nella chiesa in Cristo Gesù per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli. Amen.” (Efesini 3:14-21 LND)*

Avete visto che Paolo prega per un'opera divina affinché possiamo comprendere le immensità dell'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza? E poi, descrive Dio come Colui che può fare smisuratamente più di quanto chiediamo o pensiamo. In altre parole, sorpassa ogni intelligenza. Dio dà con una misura infinita. La pace che Dio ci dà è una pace che non esiste nel mondo, salvo da Dio.

In Giovanni 16:33, Gesù dichiara:

*“Vi ho detto queste cose, affinché abbiate pace in me; nel mondo avrete tribolazione, ma fatevi coraggio, io ho vinto il mondo.” (Giovanni 16:33)*

Gesù ci dichiara in anticipo come sarà la vita cristiana, in modo che possiamo avere pace, la sua pace, anche in mezzo alle tribolazioni. Noi abbiamo tribola-

zione, ma molto più grande, abbiamo la vittoria in Gesù Cristo.

Allora, quando noi scegliamo a non essere in ansietà, ma piuttosto a fare notare a Dio ogni nostra richiesta in preghiera e supplica, accompagnata da vero ringraziamento, la meravigliosa pace di Dio, pace che supera ogni intelligenza, custodirà i nostri cuori e le nostre menti in Cristo Gesù. Cosa vuol dire che custodirà i nostri cuori e le nostre menti?

Quando abbiamo ansietà, il nostro cuore è turbato. Quando abbiamo ansietà, la nostra mente è assillata da tutto quello che potrebbe succedere, e quanto sarebbe difficile sopportare. E quindi, in quei momenti, non abbiamo pace né nei nostri cuori né nei nostri pensieri.

Invece, quando Dio ci dà la sua pace, quella pace divina custodisce attentamente sia i nostri cuori che le nostre menti. La sua pace è grande e profonda. E questa pace è in Cristo Gesù. Non esiste la vera pace al di fuori di Cristo. La pace di Dio è la pace che Gesù Cristo ci dà. Ed è una pace sufficiente, una pace profonda, ed è una pace completa.

Chi ha quella pace sta veramente bene, qualsiasi siano le sue circostanze. Grazie a Dio per la sua pace in Cristo Gesù.

## Allora?

Quando noi consideriamo che uno dei pesi più terribile nella vita di ogni persona è l'ansietà, il fatto che ubbidendo al comandamento in questo brano, possiamo avere la pace di Dio anziché le ansietà, questo è una realtà immensa che trasforma la vita. Cioè, quello che noi abbiamo visto in questo brano è un dono di Dio incredibile, che ci permette ad avere in vera pace in qualunque situazione di vita.

L'ansietà è un peso terribile, che toglie la gioia, e turba il cuore, e rende la vita pesante. Grazie a Dio, per mezzo dell'opera di Gesù Cristo, coloro che hanno Gesù Cristo come il loro Signore e Salvatore possono portare ogni peso a Dio, e allo stesso tempo ringraziare Dio profondamente per le meravigliose promesse che sono le nostre in Gesù Cristo. Quando portiamo ogni peso Dio, questo non vuol dire pretendere la risposta che vogliamo noi, vuol dire confidare in Dio nell'opera perfetta che egli farà. Questa è una base fondamentale per avere la pace anziché l'ansietà, confidare che Dio farà la cosa giusta, anche se è diverso da quello che avremmo pensato o chiesto. Questo è cosa vuol dire fidarci di Dio, fidarci del suo amore, della sua potenza, e della sua saggezza.

Quando viviamo così, portando ogni richiesta a Dio, e abbondando nel ringraziamento, noi avremmo la meravigliosa e la profondissima pace di Dio, una pace incomprensibile alla mente umana, che custodi-

rà perfettamente i nostri cuori e le nostre menti, in Cristo Gesù di nostro Signore. Con quella pace, possiamo stare bene in mezzo a qualsiasi tempesta della vita.

O grazie ad Dio per quello che ci dà in Gesù Cristo. Voglio esortare ogni credente a non continuare ad aggrapparsi alle ansietà, ma piuttosto, a presentare ogni situazione a Dio, confidando nella sua cura perfetta, abbondando nel ringraziamento, per godere la pace che solo Dio può dare. Ed è tutto per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo. Egli è la nostra pace. Chiudo con le parole di Cristo in Giovanni 14:1

*“Il vostro cuore non sia turbato; credete in Dio e credete anche in me.” (Giovanni 14:1 LND)*