

Testo: Filippesi 4:6-9

Tema: Il segreto per vincere le preoccupazioni e l'ansia

Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiera e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. 7 E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

8 Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri. 9 Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, fatele; e il Dio della pace sarà con voi.

Paolo era in prigione, con possibilità di essere condannato a morte, nella chiesa di Filippi c'era una lite tra due sorelle, che poteva sfociare in una divisione (*Fil 4:2-3*), più altri problemi da tutte le chiese che gli causavano sofferenza nel cuore, poteva avere una scusa per essere preoccupato.

Al contrario, ha scritto ai Filippesi

il segreto per vincere le preoccupazioni e l'ansia.

Anche noi possiamo avere *preoccupazioni e ansia*: per il lavoro, per la scuola, per la salute, per l'incertezza della vita, per il matrimonio, per i figli, per il bisogno di finanze, per il domani (*il nostro futuro*) (*Mt 6:25-28, 34; 10:19; Lc 10:41; 12:11*).

Di che ti preoccupi? Per che cosa sei in ansia?

Le preoccupazioni e l'ansia sono dei ladri, ti rubano la pace, la gioia, il sonno, la salute, la serenità di poterti occupare degli altri.

Inoltre preoccuparsi è un peccato (*anche se viene accettato come una cosa normale*), perché rivela una mancanza di fiducia verso il Signore.

Non basta dire a se stessi: *“Smettila di preoccuparti!” “Datti una mossa!”*
“Perché preoccuparti? può non succedere mai” “E se succede davvero?”

Qual è il segreto per vincere le preoccupazioni e l'ansia?

La pace non appare in modo magico - occorre far qualcosa.

Ci sono tre passi fondamentali per ottenere pace
al posto della preoccupazione che turba il cuore e la mente.

1) prega - svuota il cuore dalle preoccupazioni (v. 6-7)

2) riempi il cuore (la mente) di pensieri giusti (v. 8)

3) fa' ciò che Dio ti comanda riguardo a quel particolare problema (v. 9)

1) Prega per i problemi (v. 6-7)

6 Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti.

Non preoccupatevi di **nessuna cosa** (1° assoluto) è un **comando**.

Porta **ogni cosa** a Dio in **preghiera** (2° assoluto).

Porta a Dio ogni cosa che ti preoccupa; è un comando, e Dio si aspetta che tu ubbidisca a questo suo comando. Disubbidire a questo comando è un peccato.

Se uno dice: “*Ci ho provato, ma non ha funzionato.*

Ho pregato, ma non ho trovato pace”.

Le promesse di Dio funzionano sempre.

Il problema sta in te, se non trovi pace, non nella Bibbia.

Cosa hai fatto di sbagliato per cui non hai trovato pace?

Primo: la **preghiera** deve sempre sostituire la **preoccupazione**.

a) preghiere: prima di tutto adora il Signore, per quello che Lui è, per le sue qualità perfette.

È il tuo Padre celeste (*Mt 6:8*).

Se sei arrabbiato con Dio, o se pensi che Dio è contro di te, non puoi aspettarti pace nel tuo cuore.

Quando preghi pensa a tre cose:

1) che Dio ti ama e cerca sempre ciò che è il meglio per te

2) che Dio è sapiente e sa cosa è bene per te.

3) che Dio è potente ed è in grado di fare le cose che cooperano al tuo bene.

b) suppliche: chiedi a Dio tutto ciò di cui hai bisogno, svuota il cuore (la mente) dalle preoccupazioni.

1 Pt 5:7 “Affidate a lui tutte le vostre preoccupazioni ed ansietà, perché egli ha cura di voi” (cfr Sal 55:22).

Chiedi non solo una volta, ma con costanza.

c) ringraziamenti

per che cosa puoi ringraziare Dio?

per il passato, per il presente, e per il futuro.

Ringrazia il Signore non per la sofferenza in sé, ma per quello che la sofferenza produce nel tuo cuore per il tuo bene, e per la gloria di Dio (*Rom 8:28-29; Sal 119:67, 71, 92*).

Risultato: *v. 7 E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.*

Paolo non dice che Dio ci toglierà le difficoltà, ma che Dio proteggerà il nostro cuore (*ci fa dormire in pace, Sal 3:5; Atti 12:6*).

Dio ci darà la sua pace nel cuore, a prescindere dall'esito.

Hai pregato? Si. Hai pregato in modo specifico? Si.

Hai ringraziato Dio? *Si, ma non ho ricevuto la pace.*

Ma pregare non basta per vincere le preoccupazioni e l'ansia.

2) Riempi il cuore (la mente) di pensieri giusti (v.8)

Non basta svuotare il cuore (la mente) dalle preoccupazioni (*gettandole su Cristo con la preghiera, 1 Pt 5:7*).

Se lasciamo la mente vuota, le preoccupazioni ritorneranno.

Dobbiamo riempire il vuoto con pensieri giusti, i pensieri di Dio. (*Sal 119:11; Gv 15:7, 11*).

Dobbiamo farlo non solo una volta, ma del continuo.

Is 26:3 “A colui che è fermo nei suoi sentimenti tu conservi la pace, la pace perché in te confida”.

Un modo sbagliato di pensare porta ad avere sentimenti sbagliati, brutti, cattivi, che fanno male al cuore

(*tipo: paura, ansia, agitazione, depressione*).

Dobbiamo *«rendere sottomesso ogni pensiero all'ubbidienza a Cristo»*,
cioè alla Parola di Dio (2 Cor 10:5).

Dobbiamo sostituire pensieri sbagliati con pensieri giusti,
la menzogna di Satana con la verità di Dio.

Devi tenere sotto controllo, al guinzaglio, i tuoi pensieri.

Pensa alle cose vere (*costantemente; non solo qualche volta; sta in guardia, non permettere che le preoccupazioni entrino nel tuo cuore*).

Satana è un bugiardo (Gv 8:44)

e vuole sedurti come ha fatto con Eva (2 Cor 11:3).

Gen 3:1-5 *«Come! Dio vi ha detto di non mangiare da nessun albero del giardino?»* Eva rispose:

«Del frutto degli alberi del giardino ne possiamo mangiare; ma del frutto dell'albero che è in mezzo al giardino Dio ha detto: "Non ne mangiate e non lo toccate, altrimenti morirete". Satana (il serpente) disse a Eva: «No, non morirete affatto...»

Ogni volta che credi alla menzogna del diavolo,
dai del bugiardo a Dio (1 Gv 5:10).

Pensa i pensieri di Dio, dì anche tu quello che dice Dio:

Per es.: Ebr 13:5 *“Dio stesso ha detto «Io non ti lascerò e non ti abbandonerò». Questa è la ragione per cui posso dire con sicurezza: «Il Signore è il mio aiuto, non avrò paura di niente».*

La Parola di Dio è verità (Gv 17:17; Sal 19:7-9).

Sal 119:165 *“Grande pace hanno quelli che amano la tua Legge”*
(cioè, che la meditano, ci credono, e agiscono di conseguenza).

Ma pregare con perseveranza e pensare nel modo giusto
non basta per vincere le preoccupazioni e l'ansietà.

3) Fa' ciò che Dio ti comanda riguardo a quel particolare problema (v. 9)

*“Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, fatele;
e il Dio della pace sarà con voi” (v. 9).*

Farlo una sola volta non è sufficiente.

Devi imparare a farlo regolarmente, abitualmente, devi praticare.

*Gc 1:22 “Ma mettete in pratica la Parola
e non ascoltatela soltanto illudendo voi stessi”.*

Risultato: “Allora il Dio della pace sarà con voi” (v. 9).

Non ci sono scorciatoie per vincere le preoccupazioni e l'ansia
e ottenere la pace di Dio (e la gioia di Dio):

- prega
- pensa pensieri di Dio (scritti nella Bibbia)
- fa' le cose che Dio ti comanda

e fa' queste tre cose non una sola volta, ma con costanza / abitualmente.