

Preoccupazioni...

Inviato da Gianni57 il Dom, 07/02/2010 - 18:49

[STROPPIANA Omar](#)

Nella nostra vita di ogni giorno sono tanti i problemi che siamo chiamati ad affrontare, soprattutto in tempi di crisi come quelli che stiamo vivendo. Ogni problema diventa un pensiero: un pensiero che ci assilla, che ci toglie la [pace](#) ed il [sonno](#), che ci tortura e ci domina. **Il Signore ci indica nella sua Parola in quale modo e seguendo quale strategia possiamo vivere liberati da [ansia](#) e preoccupazione.**

A volte sembra proprio che tu non abbia alcun potere su di loro.

Cerchi di governarli ma essi continuano a condurti dove non vorresti.

Sono come calcolatori elettronici che, nonostante tutti i tentativi di riavvio, continuano a caricare sempre lo stesso programma.

Per tutto il giorno cerchi di dedicarti al tuo lavoro, alla tua [famiglia](#), alla [preghiera](#), al tuo [servizio](#) per il Signore, ma non riesci a concentrarti perché, quando meno te l'aspetti, te li ritrovi **tra i piedi a reclamare la tua attenzione e a renderti infelice e [insoddisfatto](#).**

Viene sera, cerchi di prendere sonno ma essi non hanno alcuna intenzione di lasciarti riposare, si prendono gioco di te, ti raggiungono nel letto e ti costringono a restare sveglio a girarti e rigirarti per ore.

Lotti, cerchi di dominarli, ma sono come cani sciolti che non hanno padrone; quando pensi di aver messo loro un guinzaglio, te li ritrovi a correre liberi per la mente.

Sei stanco.

Non ce la fai più.

Le tempie pulsano.

...E domani ti aspetta un'altra giornata di lavoro.

In alcuni momenti della vita, i tuoi pensieri possono davvero diventare i tuoi peggiori nemici. Come la lingua batte dove il dente duole, pare che i tuoi pensieri sappiano esattamente dove andare a colpire per farti stare più male.

Quando sei preoccupato tutto diventa pesante e difficile. È come se tu cercassi di alzarti da una sedia alla quale sei legato da fili invisibili.

Vorresti servire meglio il Signore, ma i tuoi pensieri ti impediscono di farlo in modo efficiente.

Più i tuoi pensieri vagano e più ti preoccupi pensando di essere un cattivo [credente](#).

Bisogna fare qualcosa per interrompere questo circolo vizioso.

Rallegrati nel Signore

Come sempre, sai che la Scrittura può aiutarti. Aprila e leggi:

“Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi!” (FI 4:4).

È una parola...

Come fai a rallegrarti quando le cose vanno così male?

Ti chiedi se chi ha scritto queste parole abbia mai provato quello che stai provando tu. Se lui si fosse trovato nella situazione che tu stai vivendo, forse non avrebbe scritto quelle cose.

E invece ti sbagli.

Infatti, l'apostolo [Paolo](#) ha sofferto molto nella sua vita; più volte è stato picchiato e molto vicino alla [morte](#) a causa della sua [fede](#) in [Cristo](#). Quando scrisse quelle parole, Paolo era in carcere e, nonostante questo, egli si rallegrava nel Signore.

Gli uomini gli avevano tolto la [libertà](#) ma non erano riusciti a rubargli la [gioia](#) del suo rapporto con il Signore. e

quella gioia egli voleva condividerla con i [Filippesi](#) invitandoli a rallegrarsi nello stesso modo. Non ci sono quindi dubbi: il Signore vuole che tu ti rallegri in lui, che trovi in lui la gioia di vivere. Questo forse lo sapevi già. Ma come fare a rallegrarti quando i tuoi pensieri, le tue preoccupazioni, le tue ansie, le cose che vanno male nella tua vita, non ti lasciano in pace? Dopo molti tentativi andati a vuoto, ormai sai che con le tue forze non riesci a venirci fuori.

Come riusciva l'apostolo Paolo a rallegrarsi mentre si trovava in prigione? Come mai non era preoccupato? Come riusciva ad essere sereno in quelle circostanze?

Forse ti sta venendo un po' d'[invidia](#) nei suoi confronti ma, se continui a leggere il brano della lettera ai Filippesi, scoprirai il segreto di Paolo e scoprirai che [Dio](#) non ha nessuna intenzione di lasciarti in balia dei tuoi pensieri.

Sii mansueto

Proseguendo la lettura, ti imbatti in questa frase:

“La vostra mansuetudine sia nota a tutti gli uomini” (FI 4:5a).

Cosa c'entra la mansuetudine ora?

In che modo essere mansueto ti può aiutare a scacciare le tue preoccupazioni e a rallegrarti nel Signore? Pare che il brano non abbia né capo né coda ma non è così.

Il termine “mansueto” applicato ad un [uomo](#) è piuttosto desueto; normalmente lo si usa per gli [animali](#). L'etimologia del termine è interessante perché deriva da un termine latino che significa “abituato alla mano” e indica normalmente un animale mite che si lascia guidare dalla mano dell'uomo, abituato alla mano dell'uomo.

Come gli animali mansueti si lasciano guidare dall'uomo, un uomo mansueto si lascia guidare da Dio in tutto ciò che fa.

Un uomo mansueto è mite, paziente, dolce, arrendevole, remissivo. Egli è un vaso nelle mani del Vasellaio. La mansuetudine è una di quelle qualità che non vengono valorizzate molto nella nostra società e, per questo motivo, è una virtù che tendiamo a trascurare.

Eppure, [Gesù](#) stesso ci ha rivolto questo invito:

“Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre” (Mt 11:29).

La mansuetudine e l'umiltà sono due caratteristiche irrinunciabili per l'uomo che vuole essere un servitore utile al servizio del divino padrone. Senza umiltà e mansuetudine non si può accettare di portare il giogo del Signore. Eppure, quel giogo, a dispetto del nome, è proprio la strada verso il riposo dell'[anima](#).

Il mondo che ci circonda ci stimola a sviluppare la nostra aggressività piuttosto che la nostra mansuetudine e siamo ben visti se siamo in grado di farci spazio a gomitate piuttosto che aspettare pazientemente il nostro turno.

Il mansueto viene visto come uno che non sa farsi rispettare, che non sa farsi le sue ragioni, un uomo destinato al fallimento nella propria vita. Ma se vuoi tirarti fuori dalla prigione in cui ti hanno rinchiuso i tuoi pensieri, devi **abbandonare la filosofia del mondo e seguire la strada della mansuetudine che il Signore ti sta indicando perché: “Il Signore è vicino” (FI 1:5b).**

L'uomo mansueto si lascia guidare da Dio perché sa che il Signore è vicino. Questa è la base per essere felici: rallegrarsi nel Signore, essere mansueti, lasciarsi guidare da lui sapendo che egli è vicino.

Il Signore sa tutto ciò che stai passando. Egli sa che hai delle preoccupazioni. Ma egli è vicino e puoi essere sicuro che si occupa di te. Quindi sii mansueto.

Affida il tuo peso a Dio

C'è una buona notizia e una cattiva. Tipico.

La cattiva è che con le tue forze non riuscirai mai a sconfiggere le tue ansie, le tue preoccupazioni, i tuoi problemi. È meglio che ti rassegni se non vuoi andare incontro a continue sconfitte. Accetta questa cattiva notizia e poi protrai proseguire con quella buona.

Sei pronto?

La buona notizia è che ciò che tu non riesci a fare, il Signore può farlo.

Ecco perché il brano di Filippesi continua così:

“Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti” (FI 4:6).

Fermati un attimo. Smettila di preoccuparti.

Lascia quei pensieri fuori e chiudi la porta. Lascia che sia il Signore ad occuparsi di te. Non angustiarti di nulla. Non è proprio questo il tuo problema?

Forse fino ad oggi hai pensato all'ansia come qualcosa di inevitabile alla quale non puoi sottrarti. Ma se così fosse, il Signore non ti chiederebbe di non essere ansioso.

Altrove è scritto: “Umiliatevi dunque sotto la potente mano di Dio, affinché egli vi innalzi a suo [tempo](#); gettando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi” (1P 5:6-7).

Smettere di preoccuparsi richiede umiltà e sottomissione al Signore ed è proprio ciò che devi ricercare. Egli ha cura di te quindi puoi gettare su di lui ogni preoccupazione.

Ti ricordi le parole di Gesù a proposito dell'ansia?

“Perciò vi dico: non siate in ansia per la vostra vita, di che cosa mangerete o di che cosa berrete; né per il vostro corpo, di che vi vestirete. Non è la vita più del nutrimento, e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai, e il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro? E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? E perché siete così ansiosi per il vestire? Osservate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua [gloria](#), fu vestito come uno di loro. Ora se Dio veste in questa maniera l'erba dei campi che oggi è, e domani è gettata nel forno, non farà molto di più per voi, o gente di poca fede? Non siate dunque in ansia, dicendo: «Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?» Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. Cercate prima il regno e la [giustizia](#) di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più. Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno” (Mt 6:25-34).

Gesù ti conosce bene. Conosce la tua tendenza ad essere ansioso, a preoccuparti per la tua vita, per il tuo futuro, per il futuro dei tuoi [figli](#), per il tuo lavoro, per la tua salute... **Ma egli ti ricorda che la tua preoccupazione non è in grado di risolvere i problemi.** Quante volte in questo brano Gesù invita a non essere in ansia! Inoltre Dio si occupa dei passerini e dell'erba dei campi; non si curerà ancora di più di te che sei suo figlio?

Rivolgendosi ai suoi discepoli, Gesù indica chiaramente il motivo per cui essi sono così preoccupati per ogni aspetto della loro vita: essi sono **gente di poca fede**.

Pensaci un attimo. Egli ti ha dato la [dignità](#) di figlio e come tale ti puoi rivolgere a lui come ad un Padre, facendogli conoscere in preghiera tutte le cose che ti tormentano e lasciando che egli se ne prenda cura. Se non lo fai, dimostri nei fatti che non hai alcuna fiducia di lui.

Devi capire che non puoi continuare a vivere come se fossi tu a governare la nave della tua vita. [Quanto tempo perdi a organizzare la rotta, a prevedere gli ostacoli, ad affrontare i pirati... Per forza sei pieno di pensieri che non ti lasciano neanche dormire!](#)

Se non abbandoni quell'affanno che ti accompagna giorno dopo giorno, non avrai mai pace.

È invece una grande [consolazione](#) quando ti rendi conto che “il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più”.

La tua parte è cercare il suo regno e la sua giustizia. Al resto ci pensa lui. Questo non significa che Dio ti inviti ad essere incosciente e passivo, ma piuttosto a essere coerente con la tua fede dimostrando fiducia in lui in ogni aspetto della tua vita.

Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche. Semplice vero? Niente affatto perché lasciare ogni cosa nelle mani di Dio richiede una grande fiducia e sottomissione al Signore, cosa che, a causa del [peccato](#), non riesce naturale al genere umano. Ora capisci perché occorre partire dalla mansuetudine?

Sii riconoscente

“Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti” (Fl 4:6).

Non angustiarti, fai conoscere le tue richieste al Signore. E poi? Ringrazia.

È difficile [ringraziare](#) qualcuno quando non sappiamo ancora come andranno a finire le cose, ma con il Signore è diverso. Puoi rivolgerti a lui con la certezza che egli farà ciò che è meglio per te.

Quando un bimbo si rivolge al Padre per avere qualcosa, non è nemmeno sfiorato dall'idea che il Padre non possa aiutarlo. Il bimbo dà per scontato che il suo papà si prenda cura di lui. Non ha alcun [dubbio](#).

Così, quando ti rivolgi a Dio con le tue suppliche puoi accompagnarle con ringraziamenti sapendo che egli ha cura di te. Sei o non sei suo figlio?

Come è possibile ringraziare per qualcosa che non si è ancora realizzato? Non è un paradosso, è fede.

È la fede che ti permette di unire la supplica al [ringraziamento](#) senza aspettare l'esito delle tue richieste. Per fede sai che Dio ti vuole bene e vuole il meglio per te, pertanto puoi ringraziarlo sapendo che egli non dona pietre a coloro che chiedono pane (Mt 7:9-11).

Come farà Dio a risolvere i problemi che ti tormentano? Non lo sai ancora ma comincia a ringraziarlo.

Goditi la sua pace

Il brano ti invita a portare le tue richieste a Dio e a ringraziarlo ancora prima che egli abbia risolto i tuoi problemi ma dice anche qualcosa di più profondo. Dice che dopo aver fatto questo, ci sarà un effetto immediato nella tua vita: **“E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù” (Fl 1:7).**

Non era proprio la pace ciò che ti mancava? Quando hai dei problemi più grandi di te, i tuoi pensieri continuano a spingerti a cercare una soluzione e, siccome non la trovi, sei sempre più preoccupato al punto da perdere il sonno. Ma dal momento che ti sei rivolto al Signore con fede sai che lui si sta già prendendo cura di te. Hai rivolto a lui la tua istanza e sai che la pratica si trova sulla sua scrivania e che sta facendo il suo corso. Tu non devi più fare nulla se non aspettare ciò che il Signore ha preparato per te. I pensieri che prima ti tormentavano ora sono custoditi dalla pace di Dio in Cristo Gesù.

Forse i problemi sono ancora lì, ma il tuo cuore è calmo, sicuro dell'amore di un Padre che si prende cura di te.

È una pace che il mondo non può capire e, soprattutto, non può donare, una pace che supera ogni intelligenza. Infatti i credenti hanno una pace straordinaria anche quando hanno problemi che porterebbero alla disperazione altri esseri umani. I non credenti percepiscono quella pace che non riescono a comprendere ed è per loro una occasione di riflessione, una grande [testimonianza](#) di ciò che il Signore può fare. Poche ore prima di lasciare i suoi discepoli Gesù disse loro: “Vi lascio pace; vi do la mia pace. **Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti” (Gv 14:7).**

Il mondo ti spinge ad essere arrogante e pieno di te stesso ma non può offrirti la serenità. La via di Dio passa per la mansuetudine e la fiducia nel Signore, e ti dona la sua pace.

I discepoli sarebbero passati attraverso molte prove e da un punto di vista umano avrebbero avuto ben donde di essere turbati e sgomenti. Ma Gesù stava lasciando loro la sua pace.

Anche tu hai bisogno di quella pace. Non essere turbato. La sua pace custodisce i tuoi pensieri. I pensieri che prima occupavano la tua mente, le tue ansie, le tue preoccupazioni ora non hanno più ragione di essere. Sono sotto il suo controllo. Egli custodisce il tuo cuore e i tuoi pensieri in Cristo Gesù.

Forse non te ne eri accorto subito, ma ora i tuoi [occhi](#) vedono il mondo sotto una luce diversa. Stai realizzando che egli ha cura di te e non hai alcuna ragione di essere preoccupato. C'è una bella differenza tra i pensieri che ti assalgono quando cerchi di risolvere i tuoi problemi con le tue forze e i pensieri custoditi dalla pace di Dio.

Finalmente puoi goderti la sua pace.

Pensa alle cose migliori

Quando le tue preoccupazioni ti impedivano di servire il Signore come avresti voluto, ti sentivi inutile. Ti sembrava di non riuscire a realizzare niente di buono. Ma ora non è più così. **Quando la pace del Signore custodisce il tuo cuore e i tuoi pensieri, puoi davvero dedicarti alle cose che egli ha preparato per te senza distrazioni.**

Con quella pace nel cuore, ora puoi davvero servire il Signore, puoi davvero realizzare quelle cose che non riuscivi a fare perché i tuoi pensieri te lo impedivano. Il brano infatti prosegue così: **“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. Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, fatele; e il Dio della pace sarà con voi” (FI 4:8-9).**

Dal carcere Paolo poteva scrivere ai Filippesi di fare le cose che avevano imparato, ricevuto, udito e visto in lui. Nonostante tutte le sofferenze, Paolo aveva nutrito la sua anima curando il suo rapporto con il Signore e poteva pensare alle cose onorevoli, giuste, pure, amabili e di buona fama. Non ci sarebbe riuscito se avesse passato il suo tempo a commiserare sé stesso per il suo stato e a cercare modi per uscire dal carcere.

Paolo era un servitore mansueto che aveva imparato a gettare le sue preoccupazioni ai piedi del Signore. Questo era il suo segreto che gli permetteva di godersi la pace di Dio e di rallegrarsi in lui anche in carcere.

Tu non hai conosciuto Paolo di persona, ma leggendo la Scrittura puoi imparare e ricevere molto da lui ancora oggi. Anche tu puoi imitarlo e lasciare che il Signore si prenda cura di te. Dio ti garantisce la Sua presenza nella tua vita ogni giorno e in ogni circostanza.

Le preoccupazioni non riempiranno più le tue giornate. E i tuoi pensieri potranno essere rivolti alle cose vere, onorevoli, pure, amabili, di buona fama, alle cose per cui vale davvero la pena di vivere, quelle in cui vi è qualche virtù e qualche lode.

Che il Signore ti dia di servirlo con una mente sgombra e rinnovata!

Che il Dio della pace sia con te ogni giorno!

Omar Stroppiana (Assemblea di Torino, via Spontini)

IL [CRISTIANO](#) febbraio 2010

[Consacrazione Cammino](#)



Commenti



[Le preoccupazioni...](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [alex](#) on Lun, 16/08/2010 - 00:48.

La preoccupazione guasta il tempo di oggi riempiendo le opportunità di domani con le difficoltà di ieri...



[Le ansie e le preoccupazioni, per i credenti, sono:](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [alex](#) on Ven, 30/04/2010 - 10:16.

Le ansie e le preoccupazioni, per i credenti, sono:

1. INUTILI (non risolvono i problemi)
2. DANNOSE (ti fanno soffrire prima del problema)
3. INDEGNE (nei confronti dell'amore di Dio e della Sua potenza)
4. IRRISPETTOSE (nei confronti del nostro Padre celeste)
5. TERRENE (negli obiettivi)
6. IDOLATRE (culto a Mammona)
7. PAGANEGGIANTI (estraneie alla nostra natura).

(Erich Sauer)

Source URL: <https://www.evangelici.info/preoccupazioni>