

## **“Suppliche e ringraziamenti”**

**Filippesi 4:6-7- “Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.”**

Questo è quello che noi desideriamo, quando abbiamo le preoccupazioni desideriamo avere pace. Questo “angustarsi”, significa proprio questo stare in ansia, se lo dicesse oggi, Paolo direbbe: “Non fatevi prendere dall'ansia, non preoccupatevi” e questo è un comando che lui da, noi dobbiamo fidarci di Dio. Ovviamente quando siamo nei problemi non è così facile e il “non stare in ansia” si può raggiungere solo con la preghiera della fede, non c'è un altro modo, perchè per quanto ci possiamo sforzare di stare tranquilli, non ce la faremo mai. L' ansietà è uno stato mentale dove una persona è preoccupata per qualcosa o per qualcuno e questa ansia può spingere all'ossessione e causare una visione distorta, se noi ci facciamo prendere dall'ansia questo ci può portare all'ossessione, cioè non riusciamo più a liberarci di questa cosa e cominciamo a vedere tutto sotto un'altra prospettiva, non vediamo più le cose chiaramente e soprattutto come figli di Dio, non le vediamo più dal punto di vista di Dio e della sua volontà. Questo non significa che dobbiamo essere superficiali, non è che Paolo ci sta dicendo di non pensare ai nostri problemi, ma ci sta dicendo di mantenere le cose nella giusta prospettiva, noi possiamo guardare ai nostri problemi, alle nostre situazioni, avendo un certo equilibrio. Se ha Dio, hai tutto, se io so di avere Dio, so che non mi manca niente, so che ho tutto, perchè Dio è tutto e se credo che Dio è grande, di conseguenza tutto il resto è piccolo, quindi qualsiasi problema deve essere per forza più piccolo. In Efesini 1:3- **“Benedetto sia il Dio e Padre del nostro Signore Gesù Cristo, che ci ha benedetti di ogni benedizione spirituale nei luoghi celesti in Cristo.”** Quindi siamo benedetti nei luoghi celesti in Cristo e questo significa che noi viviamo in Cristo e viviamo dalla prospettiva celeste, siamo seduti nei luoghi celesti in Cristo. E questa è tutta un'altra prospettiva, perchè se noi siamo spiritualmente seduti con Cristo in cielo, se guardiamo i nostri problemi, li vediamo tutti piccolissimi e tutte le cose che a noi sembrano giganti, dal punto di vista di Dio tutto si può risolvere. Il nostro problema è che se ci facciamo prendere dall'agitazione, dalla preoccupazione, vediamo sempre il nostro problema e

non riusciamo a vedere la soluzione perchè guardiamo dalla prospettiva sbagliata. Gesù ci ha sempre spinti ad avere fiducia e anche Paolo ci sta dicendo che quando ci agitiamo, significa che stiamo mancando di fiducia, quando ci facciamo prendere dall'ansia, significa che non stiamo mettendo la nostra fiducia in Dio che può fare ogni cosa e che dalla sua prospettiva ogni cosa è possibile. In Matteo 6:25-34- **“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 propria ansietà, aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? E perchè 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 si vestì 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? Perchè sono i pagani che ricercano tutte queste cose; il Padre vostro celeste, infatti, sa che avete bisogno di tutte queste cose. Cercate prima il Regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in più. Non siate dunque in ansia per il domani, perchè il domani si preoccuperà di se stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno.”** Qua Gesù dice di nuovo come Paolo di non preoccuparsi tanto, in fondo se guardiamo alla natura, Dio provvede perfettamente alla natura senza che né animali né piante facciano qualcosa, semplicemente Dio le ha create e Dio le sostiene, tanto più provvede per noi. E al versetto 33 dice: “Prima cercate il Regno e la giustizia di Dio e tutte queste cose di cui vi preoccupate vi saranno date in più, ma se voi mettete prima il Regno di Dio, quindi la vostra fiducia completa in Dio e se cercate le cose di Dio e come centro avete questo, tutto il resto, tutti i vostri bisogni saranno sopperiti, Dio vi darà tutte le cose di cui avete bisogno. Quindi tutto si allinea. Ovviamente non è che sia così facile, perchè quando ci si trova in mezzo al problema diventa difficile perchè ci sentiamo talmente preoccupati che togliamo l'attenzione dal Regno di Dio e cominciamo a pensare alle soluzioni. Quando siamo ansiosi significa che abbiamo cominciato a provare a risolvere il problema da soli. Magari abbiamo anche pregato per i nostri problemi, ma in realtà non ci fidiamo di Dio, quante volte può succedere di pregare, di fare le nostre richieste a

Dio, ma poi chiusa la preghiera cominciamo a cercare la soluzione da noi stessi e questo vuol dire che in realtà non abbiamo lasciato il problema a Dio. Per questo ci viene l'ansia, perchè non stiamo affidando le nostre cose veramente a Dio, anche se stiamo pregando e se siamo ansiosi le nostre preghiere non possono avere risposta, perchè se la preoccupazione ci domina, come facciamo ad avere fiducia in quello che stiamo chiedendo a Dio. Dio risponde alla nostra fede, alla fiducia che noi Gli diamo. L'ansia quindi è qualcosa che non porta risposte alle nostre preghiere, anzi se continuiamo ad essere ansiosi ci fa cadere anche nella depressione, perchè più ci preoccupiamo, più vediamo nero, più cadiamo nella depressione e non vediamo veramente una soluzione, ecco perchè Paolo dice: "Rendete nota ogni cosa a Dio." Non preoccupatevi di niente, ma rendete nota ogni cosa a Dio. Cioè non nascondete niente a Dio, non cercate voi di risolvere le cose, ma dalla cosa più banale che può esserci nella nostra vita a quella più grave, rendete nota a Dio. Quindi impariamo ad andare a Dio, dalle piccole alle grandi cose. Se noi leggiamo i Salmi troviamo preghiere di uomini che vivevano una vita normale come viviamo noi, avevano i loro problemi, le loro preoccupazioni e questi Salmi sono nati dalla vita di ogni giorno, quindi dalle loro ansie e dalle loro preoccupazioni. Se prendiamo come esempio il Salmo 3- **"Signore quanto sono numerosi i miei nemici, molti sono quelli che insorgono contro di me, molti quelli che dicono di me: "Non c'è più salvezza per lui presso Dio."** Vediamo qua che Davide va da Dio, dicendogli che cosa sta succedendo nella sua vita, e dopo aver fatto questo vediamo al versetto 3 che dice: **"ma tu, o Signore, sei uno scudo intorno a me, sei la mia gloria, Colui che mi rialza il capo. Con la mia voce io grido al Signore ed Egli mi risponde dal suo monte santo."** Quindi andiamo a Dio e portiamo le nostre preoccupazioni, così come fa il salmista, si sfoga, si toglie questo peso, e quindi può di nuovo sperare in Dio. La stessa cosa anche nel Salmo 13 dice: **"Fino a quando Signore mi dimenticherai? Sarà forse per sempre? Fino a quando mi nasconderai il tuo volto? Fino a quando avrò l'ansia nell'anima e l'affanno nel cuore tutto il giorno? Fino a quando s'innalzerà il nemico su di me? Guarda, rispondimi, o Signore, mio Dio! Illumina i miei occhi perchè io non mi addormenti del sonno della morte, affinchè il mio nemico non dica: "L'ho vinto!", e non esultino i miei avversari se io vacillo."** Quindi si sfoga davanti a Dio, in certo senso anche si arrabbia anche con Dio, e dopo aver fatto questo sfogo, toglie tutti i pesi alla presenza di Dio e dice: **"Quanto a me, io confido nella tua bontà; il mio cuore gioirà per la tua salvezza; io canterò al Signore perchè mi ha**

**fatto del bene.**” Anche Paolo dice: “Se avete un problema, una preoccupazione, andate a Dio e dite quello che state vivendo, anche se Dio conosce tutto, Lui vuole un rapporto con te, che noi andiamo da Lui e gli diciamo tutto. Paolo poi va avanti e dice: “Rendete nota ogni cosa a Dio, in preghiere e suppliche.” Quando parla di preghiere, non intende un momento particolare della nostra giornata o della nostra vita, ma è un atteggiamento in generale, è il nostro essere collegati a Dio. Le suppliche invece sono un momento specifico, quando noi andiamo da Dio e chiediamo per i nostri problemi, sono richieste specifiche. Supplicare significa chiedere con insistenza, quindi dobbiamo insistere davanti a Dio, chiedendo nello specifico quello di cui abbiamo bisogno. La supplica è insistenza, ma è anche umiltà, perchè quando noi supplichiamo qualcuno, non solo lo stiamo stressando con la nostra richiesta, ma è anche una forma di umiltà, perchè stiamo chiedendo aiuto. Questo è quello che ci sta insegnando Paolo, di andare a Dio con tutte le nostre richieste, supplicando, con insistenza e con umiltà, sapendo che Dio ci può aiutare. Non sono preghiere superficiali, perchè tante volte anche per i nostri stessi problemi non è che ci impegniamo molto, ma deve esserci il vero desiderio, Dio vuole che noi supplichiamo, che preghiamo, che rendiamo note le nostre richieste, perchè vuole che il nostro cuore si esprima davanti a Lui, non qualcosa di freddo, qualcosa di veloce, senza sentimento, ma il sentimento, il desiderio di ottenere la risposta da Dio. In Marco 10:46-52-

**“Poi giunsero a Gerico. E come Gesù usciva da Gerico con i suoi discepoli e con una gran folla, il figlio di Timeo, Bartimeo, cieco mendicante, sedeva presso la strada. Udito che chi passava era Gesù il Nazareno, si mise a gridare e a dire: “Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di me!” E molti lo sgridavano perchè tacesse, ma quello gridava più forte: “Figlio di Davide, abbi pietà di me!” Gesù, fermatosi disse: “Chiamatelo!” E chiamarono il cieco dicendogli: “Coraggio, alzati! Egli ti chiama.” Allora il cieco, gettato via il mantello, balzò in piedi e venne da Gesù. E Gesù rivolgendosi a lui, gli disse: “Che cosa vuoi che ti faccia?” Il cieco gli rispose: “Rabbunì, che io recuperi la vista.” Gesù gli disse: “Va, la tua fede ti ha salvato.” In quell'istante egli recuperò la vista e lo seguiva per la via.”** Qui abbiamo proprio l'esempio di quello che dobbiamo fare, cioè insistere, suppliche che portano Dio ad agire. Questo cieco ha insistito, nonostante gli altri gli dicessero di stare zitto e tante volte può succedere anche a te; stai pregando per qualcosa e magari anche la gente intorno a te, cerca di scoraggiarti, tu devi continuare, questo cieco ha continuato, perchè voleva essere guarito e

sapeva che Gesù poteva guarirlo. Questo tipo di preghiera, il grido del tuo cuore, il desiderio di ricevere davvero la risposta di Dio, di vedere i risultati della tua preghiera, spinge Dio a darci la risposta. Quindi come questo cieco, insistere nella preghiera, perchè Dio ci ascolterà e ci risponderà. Paolo finisce questa parte dicendo: “accompagnate il ringraziamento” e qui sta la preghiera della fede, perchè le suppliche più i ringraziamenti, portano la preghiera della fede, la preghiera che fa muovere la mano di Dio. Tante volte preghiamo, insistiamo e finita la preghiera torniamo a casa nostra e parlando vengono fuori parole di dubbio, parole negative su quello che abbiamo chiesto, ma la supplica deve essere accompagnata da ringraziamento, perchè quando noi ringraziamo Dio, significa che ci stiamo fidando. In Ebrei 4:16-

**“Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ottenere misericordia e trovare grazia ed essere soccorsi al momento opportuno.”** Accostiamoci con piena fiducia, se noi preghiamo, ma non pensiamo che in fondo Dio veramente ci risponderà, la nostra preghiera non è servita a niente, perchè Dio risponde alla nostra fede. Se non ci fidiamo come possiamo sperare di essere esauditi? Purtroppo tanto spesso noi non riceviamo la risposta a causa dalla nostra mancanza di fede, perchè chiediamo e poi viviamo come se Dio non risponderà in fondo a queste cose, ma se vogliamo essere esauditi, deve esserci sempre la fede. Quindi facciamo le nostre richieste a Dio e non solo insistiamo a chiedere, ma insistiamo anche nel ringraziare, perchè ringraziando dimostriamo di fidarci di Dio. Quando noi ringraziamo ci accordiamo con quello che abbiamo chiesto. Quando metti la tua fiducia davvero in Dio, allora ritrovi la tua pace, allora torni ad avere la tua gioia, Paolo dice che va resa nota ogni cosa a Dio, in preghiere, suppliche, accompagnate da ringraziamenti e la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, riempirà il tuo cuore. Quindi questa pace può avvenire solo quando lasciamo le nostre preoccupazioni davanti a Dio e cominciamo a fidarci di Lui, ringraziandolo per la risposta che riceveremo. Neanche ti accorgi che comincerai a sentire pace, senso di tranquillità e in questo modo l'ansia si sposta, prima era al centro perchè avevi la preoccupazione del tuo problema, ma in questo modo si sposta e al centro torna di nuovo Gesù che ci dà la sua pace. In Matteo 11:28-

**“Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi e io vi darò riposo.”** Quindi solo quando andiamo a Gesù e lasciamo la nostra preoccupazione a Gesù e ci fidiamo di Lui, veramente abbiamo fiducia che non ci lascerà, così noi possiamo ad avere la sua pace e se impariamo a fare questo, ci accorgeremo che finita la nostra preghiera sincera, dove

portiamo le nostre cose a Dio e lo ringraziamo, allora la pace entra in noi e non siamo più in ansia, non siamo più preoccupati, il problema c'è ancora, ma la preoccupazione non c'è più, perchè mi fido di Lui e so che ha preso nelle sue mani il mio problema e so che Lui porterà la risposta. Rimani fermo in questa fiducia e così ricevi questa pace.

Ewa Princi