

La Paura

L'uomo è una creatura che trascorre la sua esistenza in una condizione di continua paura. Nessun sentimento è così universale come la paura. È vecchio come l'umanità. La paura, infatti, comparve subito dopo la caduta di Adamo ed Eva: *"Egli rispose: "Ho udito la tua voce nel giardino e ho avuto paura, perché ero nudo, e mi sono nascosto" (Genesi 3:10).*



Da quel momento l'apprensione ha sempre accompagnato l'umanità durante tutta la sua storia. Dunque la paura è una delle tante conseguenze del peccato.

Oggi sembra che ci siano fin troppi motivi per vivere nella paura. Essa è un sentimento molto diffuso nel cuore di tutti noi. Purtroppo abbiamo paura di tutto: della malattia, della guerra, dei germi, della violenza, dell'insuccesso, del fallimento. Dobbiamo confessare e dire che a volte abbiamo paura anche di noi stessi.

Qualcuno ha detto che il pessimista è: "Uno che ingoia un uovo con tutto il guscio e poi non si siede per paura di covarlo e non si muove per paura di romperlo".

La cosa sicuramente ci fa sorridere, ma questo improbabile pessimista ci insegna una bella lezione sulla paura. Se glielo permettiamo, la paura può piombarci addosso e rovinarci l'esistenza. Eppure la maggioranza dei timori sono più o meno come l'immaginario pessimista che ingoia un uovo intero: irreali.

Naturalmente Dio ha posto in noi dei normali e salutari timori. Quando tocchiamo un oggetto rovente, la paura di scottarci ci impedisce di toccarlo nuovamente. Quando vediamo la straordinaria potenza di un temporale, abbiamo un innato timore che ci impedisce di star seduti fuori ad aspettare i fulmini. Poi come dicono le Scritture, c'è un salutare "timore dell'Eterno", che più che vera paura è la riverenza e il rispetto che dobbiamo avere nei confronti di Dio, nostro Creatore e Padre celeste. Quest'ultimo timore è alla base stessa di ogni conoscenza ed è particolarmente desiderabile, come spinta motivante della nostra vita.

a. CHE COS'È LA PAURA?

Un moderno dizionario dà la seguente definizione: "Stato d'animo costituito da inquietudine e grave turbamento che si prova al pensiero o alla presenza di un pericolo vero o apparente".

La Bibbia è piena di personaggi che hanno palesemente manifestato paura:

- Sara ebbe paura quando scoprì che Dio conosceva ogni cosa di lei: *"Allora Sara negò, dicendo: "Non ho riso"; perché ebbe paura. Ma egli disse: "Invece hai riso!" (Genesi 18:15).*

- Isacco fu vinto dalla paura che lo portò a mentire: *"Quando la gente del luogo gli faceva delle domande intorno a sua moglie, egli rispondeva: "É mia sorella", perché aveva paura di dire: "É mia moglie". "Non vorrei", egli pensava, "che la gente del luogo mi uccida, a causa di Rebecca". Infatti lei era di bell'aspetto" (Genesi 26:7).*
- Giacobbe aveva paura della vendetta di suo fratello: *"Liberami, ti prego, dalle mani di mio fratello, dalle mani di Esaù, perché io ho paura di lui e temo che venga e mi assalga, non risparmiando né madre né figli" (Genesi 32:11).*
- I discepoli: *"E i discepoli, vedendolo camminare sul mare, si turbarono e dissero: "É un fantasma!" E dalla paura gridarono" (Matteo 14:26).*
- Pietro: *"Ma, vedendo il vento, ebbe paura e, cominciando ad affondare, gridò: "Signore, salvami!" (Matteo 14:30).*
- Il carceriere di Paolo e Sila: ebbe paura quando il terremoto scosse la prigione e tutte le porte si aprirono, il carceriere sconvolto stava per uccidersi: *"Il carceriere si svegliò e, vedute tutte le porte del carcere spalancate, sguainò la spada per uccidersi, pensando che i prigionieri fossero fuggiti" (Atti 16:27).*
- Il credente a volte ha paura.

Vediamo le paure più frequenti.

b. LA PAURA DI FRONTE AI PROBLEMI DEL MONDO

I problemi del mondo a volte mettono paura nel cuore dell'uomo: guerre, malattie nuove terremoti. Qual'è il sentimento che anima il cuore del credente di fronte alle incertezze e alle paure a volte giustificate del mondo?



L'Antico Testamento è pieno di espressioni figurate assai efficaci come ad esempio quelle del *Salmo 46:1-11*: *"Dio è per noi un rifugio e una forza, un aiuto sempre pronto nelle difficoltà. Perciò non temiamo se la terra è sconvolta, se i monti si smuovono in mezzo al mare, se le sue acque rumoreggiano, schiumano e si gonfiano, facendo tremare i monti. C'è un fiume, i cui ruscelli rallegrano la città di Dio, il luogo santo della dimora dell'Altissimo. Dio si trova in essa: non potrà vacillare. Dio la soccorrerà al primo chiarore del mattino. Le nazioni*

rumoreggiano, i regni vacillano; egli fa udire la sua voce, la terra si scioglie. Il Signore degli eserciti è con noi, il Dio di Giacobbe è il nostro rifugio. Venite, guardate le opere del Signore, egli fa sulla terra cose stupende. Fa cessare le guerre fino all'estremità della terra; rompe gli archi, spezza le lance, brucia i carri da guerra. "Fermatevi", dice, "e riconoscete che io sono Dio. Io sarò glorificato fra le nazioni, sarò glorificato sulla terra". Il Signore degli eserciti è con noi; il Dio di Giacobbe è il nostro rifugio".

Questo Salmo si riferisce ad un momento di grande difficoltà nella storia di Israele che secondo alcuni studiosi della Bibbia è da attribuirsi all'incombente attacco del re assiro Sennecherib su Gerusalemme. La situazione sembrava disperata fino a che Dio intervenne in modo soprannaturale e rimandò a casa il Re e ciò che restava del suo esercito, umiliato e sconfitto.

Il Salmista ha descritto condizioni di difficoltà e terrore, simili a quelle sperimentate da molti altri figli di Dio. Per mettere in contrasto la paura che è nel cuore dell'uomo con la pace di Dio e la liberazione dai timori, nel versetto 4 il Salmista traccia un'immagine

tranquilla e piena di pace. Egli descrive la città che funge da dimora terrena di Dio, Gerusalemme e il Luogo Santo del tempio. Dio stesso era la fortezza che rendeva questa città imprendibile al tempo del Salmista ed è pure la nostra fortezza oggi. Lo Spirito Santo ha espresso in questo Salmo un messaggio valido per ogni tempo. Gli eventi più disastrosi e violenti sono noti a Dio, non devono allarmarci, se consideriamo che siamo sotto la sua cura. Egli è il Salvatore delle nostre anime, il grande medico dei nostri corpi, il Sommo pastore del Suo gregge, il Padre celeste che non perde mai di vista i suoi figli.

Per ben due volte troviamo scritto: "Il Signore degli eserciti è con noi; il Dio di Giacobbe è il nostro rifugio". È davvero una bella conclusione per una situazione che sembrava disastrosa. Possono essere tanti i problemi di questo mondo che ci assillano, ma Dio è con noi: *"Che diremo dunque riguardo a queste cose? Se Dio è per noi chi sarà contro di noi? Colui che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha dato per noi tutti, non ci donerà forse anche tutte le cose con lui? Chi accuserà gli eletti di Dio? Dio è colui che li giustifica. Chi li condannerà? Cristo Gesù è colui che è morto e, ancor più, è risuscitato, è alla destra di Dio e anche intercede per noi. Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Sarà forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? Com'è scritto: "Per amor di te siamo messi a morte tutto il giorno; siamo stati considerati come pecore da macello". Ma, in tutte queste cose, noi siamo più che vincitori, in virtù di colui che ci ha amati. Infatti sono persuaso che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potenze, né altezza, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore"* (Romani 8:31-39).

c. PAURA DI FRONTE AI PROBLEMI PERSONALI

La nostra vita è costellata anche di tanti problemi personali, che a volte ci mettono paura. Se il *Salmo 45* ci parla di paure derivanti da problemi del mondo e di come queste paure sono vinte, il *Salmo 91* è la testimonianza del senso di sicurezza che prova chi confida in Dio. L'autore mostra che la vita del credente non è scevra da pericoli, ma Dio controlla ogni cosa: *"Chi abita al riparo dell'Altissimo riposa all'ombra dell'Onnipotente. Io dico al Signore: "Tu sei il mio rifugio e la mia fortezza, il mio Dio, in cui confido." Certo egli ti libererà dal laccio del cacciatore e dalla peste micidiale. Egli ti coprirà con le sue penne e sotto le sue ali troverai rifugio. La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza. Tu non temerai gli spaventi della notte, né la freccia che vola di giorno, né la peste che vaga nelle tenebre, né lo sterminio che imperversa in pieno mezzogiorno. Mille ne cadranno al tuo fianco e diecimila alla tua destra; ma tu non ne sarai colpito. Basta che tu guardi, e con i tuoi occhi vedrai il castigo degli empi. Poiché tu hai detto: "O Signore, tu sei il mio rifugio", e hai fatto dell'Altissimo il tuo riparo, nessun male potrà colpirti, né piaga alcuna s'accosterà alla tua tenda. Poiché egli comanderà ai suoi angeli di proteggerti in tutte le tue vie. Essi ti porteranno sulla palma della mano, perché il tuo piede non inciampi in nessuna pietra. Tu camminerai sul leone e sulla vipera, schiacterai il leoncello e il serpente. Poich'egli ha posto in me il suo affetto, io lo salverò; lo proteggerò, perché conosce il mio nome. Egli m'invocherà, e io gli risponderò; sarò con lui nei momenti difficili; lo libererò, e lo glorificherò. Lo sazierò di lunga vita e gli farò vedere la mia salvezza"* (Salmo 91:1-16).



Analizziamo insieme questo Salmo per vincere le paure legate a problemi personali:

1. "CHI ABITA AL RIPARO DELL'ALTISSIMO RIPOSA ALL'OMBRA DELL'ONNIPOTENTE"

a) "Abitare al riparo e al riposo". Chi ha sempre il pensiero rivolto a Dio, qui è descritto come colui che ha trovato riparo e riposo in Dio. È una verità incontestabile. Quando la paura ci assale, si trova riposo riparandoci nel Signore, alla Sua ombra. La paura che ci fa stare in agitazione scompare per lasciare il posto alla pace, alla serenità, al riposo: *"Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. 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; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero"* (Matteo 11:28). Il credente "si ritira" in questo luogo accessibile a lui, ma inaccessibile a chi vuole fargli del male.

b) All'ombra dell'Onnipotente. Per il Salmista la presenza di Dio è come un'ombra che si stende sui Suoi figliuoli per proteggerli. Questa è un'immagine ricorrente nell'Antico Testamento: *"Abbi cura di me come la pupilla dell'occhio, nascondimi, all'ombra delle tue ali"* (Salmo 17:8).

2. "IO DICO AL SIGNORE: "TU SEI IL MIO RIFUGIO E LA MIA FORTEZZA, IL MIO DIO, IN CUI CONFIDO!"

Rifugio e fortezza sono termini abbastanza comprensibili. Il termine ebraico "fortezza" si riferisce ad una fortificazione che aveva la funzione di difesa dagli attacchi dei nemici. Questo ci fa comprendere che Dio difende i credenti in battaglia; perciò non dobbiamo avere paura ma con piena fiducia dobbiamo dire: "Signore, Tu sei il mio rifugio e la mia fortezza, il mio Dio, in cui confido".

3. "CERTO EGLI TI LIBERERÀ DAL LACCIO DEL CACCIATORE E DALLA PESTE MICIDIALE"

a) "Laccio dell'uccellatore". Il salmista qui parla dell'uccellatore cioè di colui che cattura al laccio gli uccelli. Egli nasconde molto bene il laccio sul terreno in modo che la povera vittima non la scorga e così resti intrappolata. È un'immagine che descrive molto bene le trappole della tentazione. Cosa fare per sfuggire a certe trappole? La rassicurante risposta è al verso tre: "Egli ti libererà".

b) "Peste". La parola tradotta "peste" in ebraico ha un senso molto più ampio e si riferisce a qualsiasi grande minaccia: la malattia, la carestia, le bestie selvagge, gli eserciti nemici ecc. Anche quando gravi minacce incombono, Dio è il nostro liberatore.

4. "EGLI TI COPRIRÀ CON LE SUE PENNE E SOTTO LE SUE ALI TROVERAI RIFUGIO". LA SUA FEDELTÀ TI SARÀ SCUDO E CORAZZA"

a) "Coprire con le penne". Qui c'è un'immagine piena di tenerezza: "Dio protegge i suoi figli sotto le sue ali, come la chioccia protegge i pulcini sotto le ali. Gesù riprenderà questa toccante figura per parlare della disubbidienza di Israele: *"Gerusalemme, Gerusalemme, che uccidi i profeti e lapidi quelli che ti sono mandati, quante volte ho voluto raccogliere i tuoi figli, come la chioccia raccoglie i suoi pulcini sotto le ali; e voi non avete voluto!"* (Matteo 23:37).

b) "Scudo e targa". Nello stesso versetto il Salmista cambia immagine e ci fa vedere una scena da guerra. Gli antichi soldati portavano un grande scudo per proteggersi dalle frecce e dalle lance scagliate contro di loro ad una certa distanza. Poi portavano legato al braccio uno scudo più piccolo, chiamato "targa", che usavano per i combattimenti "corpo a corpo". Dopo l'attacco a distanza, gli eserciti si scontravano, la battaglia

diventava individuale perché i soldati combattevano a tu per tu. In ogni tipo di combattimento la fedeltà di Dio ci fa da scudo e da targa. Dio è verace e degno di fiducia perciò possiamo contare su di Lui e non avere paura.

5. "TU NON TEMERAI GLI SPAVENTI DELLA NOTTE, NÉ LA FRECCIA CHE VOLA DI GIORNO"

a) "Spaventi della notte". La parola tradotta "spavento" si riferisce ad una forte sensazione di paura. La Bibbia parla spesso di spaventi della notte. Non so quanti hanno fatto quest'esperienza di incubi notturni, di senso di oppressione o di mancamento. Quando questo accade, quando la paura ci assale, con fede gridiamo al Signore: *"Quando ti coricherai non avrai paura; starai a letto e il tuo sonno sarà dolce"* (Proverbi 3:24).

È una promessa di Dio avere sonni tranquilli:

- *Salmo 4:8: "In pace mi coricherò e in pace dormirò, perché tu solo, o Signore, mi fai abitare al sicuro".*

- *Salmo 3:5: "Io mi sono coricato e ho dormito, poi mi sono risvegliato, perché il Signore mi sostiene".*

b) "La freccia che vola di giorno". Ci riporta sul campo di battaglia. Questa minaccia mortale scagliata silenziosamente da numerosi arcieri semina morte e feriti. L'apostolo Paolo aveva quest'immagine nella mente quando parlava dei dardi infuocati del maligno: *"Prendete oltre a tutto ciò lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infocati del maligno"* (Efesini 6:16).

Ancora una volta il credente può proteggersi dietro il suo scudo onnipotente.

6. "NÉ LA PESTE CHE VAGA NELLE TENEBRE, NÉ LO STERMINIO CHE IMPERVERSA IN PIENO MEZZOGIORNO"

Il versetto 6 ci parla nuovamente dei pericoli che incombono su di noi sia di giorno che di notte. Peste e sterminio sono due espressioni molto forti che possono colpire chiunque. Anche in situazioni molto difficili, il credente deve continuare a confidare nel Signore.

7. "MILLE NE CADRANNO AL TUO FIANCO E DIECIMILA ALLA TUA DESTRA; MA TU NON NE SARAI COLPITO". BASTA CHE TU GUARDI, E CON I TUOI OCCHI VEDRAI IL CASTIGO DEGLI EMPI. POICHÉ TU HAI DETTO: "O SIGNORE, TU SEI IL MIO RIFUGIO", E HAI FATTO DELL'ALTISSIMO IL TUO RIPARO, NESSUN MALE POTRÀ COLPIRTI, NÉ PIAGA ALCUNA S'ACCOSTERÀ ALLA TUA TENDA"

Di fronte a tutte queste cose che incutono paura, vi è la certezza che il credente che confida in Dio può stare al sicuro: basta che guardi al Signore, confidi in Lui e faccia di Lui del continuo il suo rifugio.

8. "POICHÉ EGLI COMANDERÀ AI SUOI ANGELI DI PROTEGGERTI IN TUTTE LE TUE VIE. ESSI TI PORTERANNO SULLA PALMA DELLA MANO, PERCHÉ IL TUO PIEDE NON INCIAMPI IN NESSUNA PIETRA"

Qui il Salmista parla delle guardie del corpo dei credenti, ovvero gli angeli di Dio: *"Essi non sono forse tutti spiriti al servizio di Dio, mandati a servire in favore di quelli che devono ereditare la salvezza?"* (Ebrei 1:14).

Essi hanno il preciso incarico di guardarci in tutte le nostre vie. La cura degli angeli si estende anche a piccolezze, come quando inciampiamo col piede su una pietra (v.12). Questo si riferisce a quegli ostacoli giornalieri che sembrano piccoli e insignificanti, ma che possono ferirci o nuocerci.

9. "TU CAMMINERAI SUL LEONE E SULLA VIPERA, SCHIACCERAI IL LEONCELLO E IL SERPENTE"

Per leoncello s'intende l'animale nel massimo della sua forza. Oggi non ci sono più leoni in Israele, ma si sa che imperversavano nell'antica Palestina. I leoni si gettano ruggendo sulla preda, l'astuto serpente invece avanza silenziosamente e colpisce quando la vittima non se lo aspetta. Il salmista ha voluto rappresentare tanto i pericoli evidenti, quanto quelli nascosti: il credente li calpesta tutti trionfanti: *"Il Dio della pace stritolerà presto Satana sotto i vostri piedi"* (Romani 16:20).

10. "POICH'EGLI HA POSTO IN ME IL SUO AFFETTO, IO LO SALVERÒ; LO PROTEGGERÒ, PERCHÉ CONOSCE IL MIO NOME. EGLI M'INVOCHERÀ, E IO GLI RISPONDERÒ; SARÒ CON LUI NEI MOMENTI DIFFICILI; LO LIBERERÒ, E LO GLORIFICHERÒ. LO SAZIERÒ DI LUNGA VITA E GLI FARÒ VEDERE LA MIA SALVEZZA"

Questo meraviglioso Salmo si conclude con un messaggio rassicurante pronunciato dal Signore. È Dio stesso a terminare questo Salmo. Quanti hanno posto in Dio la loro fiducia, saranno protetti, perché avranno invocato il Suo Nome. Dio risponderà loro, sarà con loro nei momenti difficili. Lo "leverò in alto" significa che metterà al sicuro il credente al di sopra di tutte le calamità precedentemente descritte. Tutto ciò che Dio richiede è che noi lo invochiamo, poiché Egli è pronto come un padre amorevole, a rispondere al nostro grido e a liberarci.

La promessa "gli farò vedere la mia salvezza" è particolarmente rassicurante per noi che siamo salvati in speranza. Un giorno vedremo la piena salvezza fisica e spirituale che ci aspetta.

Il Salmo 91 illustra la sicurezza personale di colui che confida in Dio. Vi sono pericoli che si ergono di fronte al credente di giorno o di notte. Ma al di sopra d'ogni cosa c'è Dio. Il Salmista non permette che le paure della vita distolgano i nostri occhi dalla visione di Colui che non cambia mai.

I cristiani si preoccupano della situazione del mondo, ma il conflitto più ricorrente e pressante è il combattimento personale. Comunque per qualunque battaglia ci battiamo, personale o familiare, possiamo confidare nell'amore di Dio.



d. LIBERATI DALLA PAURA

Gesù promise ai Suoi discepoli "la sua pace", cioè la pace che Egli stesso possedeva. In quel momento Egli godeva di una pace perfetta interiore nonostante avesse davanti la croce: *"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"* (Giovanni 14:27).

Gesù ha promesso la sua pace a tutti i Suoi discepoli, indipendentemente dalle situazioni che incontriamo: *"A colui che è fermo nei suoi sentimenti tu conservi la pace, la pace, perché in te confida. Confidate per sempre nel Signore, perché il Signore, sì il Signore, è la roccia dei secoli"* (Isaia 26:3-4).

Confidare è la parola chiave per trovare perfetta pace di Dio. Da questa fiducia deriva una certa stabilità dei sentimenti, non più ondeggianti, perché confidiamo nel sostegno di Dio. Questo è il segreto per vivere con la pace nel cuore.

La fiducia in Dio produce anche forza e sicurezza, perché Dio è per il Suo popolo "la roccia dei secoli, o come altri traducono "la Roccia eterna".

Il mondo può desiderare questa pace, ma al di fuori di Cristo questa pace non c'è: *"Essi curano alla leggera la piaga del mio popolo; dicono: "Pace, pace", mentre pace non c'è" (Geremia 6:14).*

La pace di Cristo e quella del mondo appartengono a categorie completamente diverse. Solo se la pace di Cristo controlla la nostra mente, possiamo evitare di essere schiacciati dalle paure. Quando Egli riempie la nostra vita, non c'è più posto per la paura. Nessuna ideologia o istituzione umana riuscirà a portare la pace nel mondo e nell'anima dell'umanità. La vera pace è frutto dello Spirito Santo: *"Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo" (Galati 5:22).*

e. QUANDO LA PAURA CI ASSALE:

- Gridiamo al Signore: *"Quando il faraone si avvicinò, i figli d'Israele alzarono gli occhi; ed ecco, gli Egiziani marciavano alle loro spalle. Allora i figli d'Israele ebbero una gran paura, gridarono al Signore" (Esodo 14:10).*



- Non temiamo: *"Il Signore è la mia luce e la mia salvezza; di chi temerò? Il Signore è il baluardo della mia vita; di chi avrò paura?" (Salmo 27:1).*
- Restiamo fiduciosi: *"Se un esercito si accampasse contro di me, il mio cuore non avrebbe paura; se infuriasse la battaglia contro di me, anche allora sarei fiducioso" (Salmo 27:3).*
- Confidiamo in Dio: *"Nel giorno della paura, io confido in te" (Salmo 56:3).*
- Cerchiamo la guida dello Spirito Santo: *"E voi non avete ricevuto uno spirito di servitù per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito di adozione, mediante il quale gridiamo: "Abbà! Padre!" (Romani 8:15).*
- Rifugiamoci in Dio: *"Poiché così aveva detto il Signore, Dio, il Santo d'Israele: "Nel tornare a me e nello stare sereni sarà la vostra salvezza; nella calma e nella fiducia sarà la vostra forza; ma voi non avete voluto"! (Isaia 30:15).*

Ricordiamoci del continuo le parole dell'apostolo Giovanni e le nostre paure fuggiranno lontano da noi: *"Nell'amore non c'è paura; anzi, l'amore perfetto caccia via la paura, perché chi ha paura teme un castigo. Quindi chi ha paura non è perfetto nell'amore" (1Giovanni 4:18).*

da: www.adimodugno.it