



*Worrying is as definitely forbidden as theft. This needs to be carefully pondered and definitely realized by us, so that we do not excuse it as an innocent "infirmity." The more we are convicted of the sinfulness of anxiety, the sooner are we likely to perceive that it is most dishonoring to God, and "strive against" it (Heb. 12:4). But how are we to "strive against" it?*

*First, by begging the Holy Spirit to grant us a deeper conviction of its enormity. Second, by making it a subject of special and earnest prayer, that we may be delivered from this evil. Third, by watching its beginning, and as soon as we are conscious of harassment of mind, as soon as we detect the unbelieving thought, lift up our heart to God and ask Him for deliverance from it. The best antidote for anxiety is frequent meditation upon God's goodness, power and sufficiency. When the saint can confidently realize "The Lord is My Shepherd," he must draw the conclusion, "I shall not want!"*

*Immediately following our exhortation is, "but in everything by prayer and supplication, with thanksgiving, let your request be made known unto God." Nothing is too big and nothing is too little to spread before and cast upon the Lord. The "with thanksgiving" is most important, yet it is the point at which we most fail. It means that before we receive God's answer, we thank Him for the same: it is the confidence of the child expecting his Father to be gracious. "Therefore I say unto you, Take no thought (anxious concern) for your life, what ye shall eat, or what ye shall drink; nor yet for your body, what ye shall put on. Is not the life more than meat, and the body than raiment?" "But seek ye first the kingdom of God and His righteousness; and all these things shall be added unto you." (Matthew 6:25,33)*

*"Per un cristiano, preoccuparsi è sconveniente quanto il rubare. Questo postulato deve portarci non solo a riflettere ma deve attuarsi in maniera chiaramente riconoscibile nella nostra vita: non scusiamolo, definendolo una innocente "debolezza". Più saremo persuasi della scelleratezza di un moto di sollecitudine, più presto ci accorgeremo che essa disonora Dio e "latteremo contro" di essa (Ebrei 12:4). Ma ci domandiamo: come "lottare contro" di essa? In primo luogo, chiedendo che lo Spirito Santo ci dia maggiore perspicacia per discernere quanto mostruoso sia questo peccato. Secondo, facendone oggetto di speciale e ardente preghiera, onde poterne essere affrancati. Terzo, vigilando sulle sue prime avvisaglie.*

*Appena preavvertiamo qualche disturbo mentale o scopriamo qualche pensiero indice di incredulità, eleviamo i nostri cuori a Dio domandandogli di liberarcene. Il miglior rimedio contro l'ansietà è meditare spesso sulla bontà, sul potere e sulla munificenza di Dio. Quando un credente riesce a realizzare che "il Signore è il suo pastore", potrà concludere fiduciosamente "nulla mi manca!".*

*Immediatamente segue l'esortazione "ma in ogni cosa siano le vostre richieste rese note a Dio in preghiera e supplicazione con azioni di grazie". Non c'è sollecitudine troppo piccola o troppo grande da non poter essere gettata sul Signore. Quel "con azioni di grazie" ha un'importanza fondamentale, eppure proprio lì molti di noi vengono meno. Significa che ancor prima che Dio ci risponda, dobbiamo già ringraziarlo; esprime la fede di un figlio sicuro di ricevere la misericordia del Padre. «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? Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più» (Matteo 6:25,33).*

Arthur Walkington Pink