

Quando Gesù dorme, o almeno così sembra...

Debolezza e fragilità

L'apostolo Pietro, in una sua lettera, a proposito della donna, così scrive ai loro mariti: *"Anche voi, mariti, vivete insieme alle vostre mogli con il riguardo dovuto alla donna, come a un vaso più delicato. Onoratele, poiché anch'esse sono eredi con voi della grazia della vita, affinché le vostre preghiere non siano impedita"* (1 Pi. 3:7). La Parola di Dio descrive la donna come un vaso delicato, debole, da trattare con particolare cura e considerazione. Allo stesso modo l'apostolo Paolo scrive: *"Mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la chiesa e ha dato sé stesso per lei, per santificarla dopo averla purificata lavandola con l'acqua della parola, per farla comparire davanti a sé, gloriosa, senza macchia, senza ruga o altri simili difetti, ma santa e irreprensibile. Allo stesso modo anche i mariti devono amare le loro mogli, come la loro propria persona. Chi ama sua moglie ama sé stesso. Infatti nessuno odia la propria persona, anzi la nutre e la cura teneramente, come anche Cristo fa per la chiesa, poiché siamo membra del suo corpo"* (Ef. 5:25-30).

Tutto questo è vero, ma mi viene spesso da pensare come questa debolezza e fragilità non appartenga solo alla donna, ma faccia parte anche dell'uomo, che è più fragile di quanto sarebbe pronto ad ammettere. Ho molti dubbi, infatti, sulla verità di quel detto che dice che l'uomo sarebbe "il sesso forte". E' l'essere umano, infatti, indipendentemente dal suo sesso, ad essere fondamentalmente debole, fragile, chi oserebbe negarlo? E' anche per questo che gli va dato sempre cura e considerazione, anzi, che ci dobbiamo l'un l'altro pazienza, cura, e considerazione.

La stessa fondamentale umana fragilità è quella della Chiesa cristiana, chiamata da Cristo a compiti di grande responsabilità, ma quanto spesso è in pericolo, cade, diventa infedele, è sull'orlo della disfatta... Eppure Cristo, per la Sua chiesa ha dato e dà Sé stesso completamente, purificandola e nutrendola teneramente, ...anche quando la situazione sembra disperata, anche quando Dio sembra lontano, anche quando Gesù dorme, o almeno, sembra dormire!

Il testo biblico

E' quanto trovo nel testo biblico proposto oggi alla nostra attenzione, dove troviamo Gesù che calma una tempesta, assicurando, con la Sua presenza provvidente, i Suoi discepoli che si erano trovati nel suo più bel mezzo, discepoli atterriti, spaventati, e persino arrabbiati contro Gesù che, appunto, dormiva, o sembrava dormire.

Vi leggo il testo, dal vangelo secondo Marco, capitolo 4, dal versetto 35 al 41.

"(35) In quello stesso giorno, alla sera, Gesù disse loro: «Passiamo all'altra riva». (36) I discepoli, congedata la folla, lo presero, così com'era, nella barca. C'erano delle altre barche con lui. (37) Ed ecco levarsi una gran bufera di vento che gettava le onde nella barca, tanto che questa già si riempiva. (38) Egli stava dormendo sul guanciale a poppa. I discepoli lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che noi moriamo?». (39) Egli, svegliatosi, sgridò il vento e disse al mare: «Taci, calmati!». Il vento cessò e si fece gran bonaccia. (40) Egli disse loro: «Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?». (41) Ed essi furono presi da gran timore e si dicevano gli uni gli altri: «Chi è dunque costui, al quale persino il vento e il mare ubbidiscono?»" (Mr. 4:35-41).

Comprendiamo bene la situazione

Il fatto che ci è riportato dall'evangelista Marco, i cui vivi particolari ci suggeriscono gli sia stato raccontato da un testimone oculare, probabilmente Pietro, avviene dopo quella che, per Gesù, è una lunga e faticosa giornata "di lavoro". Ci troviamo in Galilea, a nord di Gerusalemme, presso il lago di Gennesaret. Quel giorno Gesù aveva già operato

numerose guarigioni e, come ci dice il vangelo, *"una gran folla, udendo quante cose egli faceva, andò da lui"* (3:8). Allora: *"Egli disse ai suoi discepoli che gli tenessero sempre pronta una barchetta, per non farsi pigiare dalla folla. Perché, avendone guariti molti, tutti quelli che avevano qualche malattia gli si precipitavano addosso per toccarlo"* (3:9,10). Difatti, poco più avanti, *"Gesù si mise ... a insegnare presso il mare. Una gran folla si radunò intorno a lui. Perciò egli, montato su una barca, vi sedette stando in mare, mentre tutta la folla era a terra sulla riva. Egli insegnava loro molte cose in parabole"* (4:1,2). Così si fa sera, e Gesù esorta i Suoi discepoli a terminare quella giornata e passare all'altra riva del lago (35), in Perea, ad est del lago di Galilea, la regione dei Gerase-ni (5:1). Probabilmente desiderava per un po' allontanarsi dalla folla così da riprendere fiato. Forse cercava anche una nuova sfera di ministero. I discepoli, così, congedano la folla e partono con la stessa barca dalla quale Gesù non era ancora sceso. Notiamo anche altre barche di gente che intendono persistere a seguirlo.

Ad un certo punto, cosa non insolita per il lago di Gennesaret, *"ecco levarsi una gran bufera di vento che gettava le onde nella barca, tanto che questa già si riempiva"* (37). Il lago, infatti, è circondato da vallate che scaricano i loro torrenti in esso, e attraverso le quali si formano, soprattutto di sera, forti ed improvvise correnti d'aria che possono smuovere l'acqua anche violentemente, rendendo molto difficile la navigazione. Infatti, già imbarcano acqua e rischiano di rovesciarsi, finire in acqua e annegare. Potete immaginare l'ansia di questi uomini che freneticamente cercano di tenere la barca in equilibrio togliendo l'acqua che gli è entrata. Quali pensieri potranno aver avuto? La loro vita è sicuramente in pericolo e temono il peggio: la fine violenta missione loro e di Gesù. Dalle loro reazioni pare che fossero anche molto arrabbiati per l'imprudenza, mostrata da Gesù, di voler partire di sera con questi potenziali pericoli, eppure bisognava allontanarsi da quella folla, i cui bisogni la rendevano importuna e senza scrupoli.

Che fa, però, Gesù? Lo aveva colto la stanchezza, e, coricatosi a poppa della barca ed appoggiata la testa su un cuscino di cuoio usato dai rematori, cade un sonno profondo, apparentemente inconsapevole di ciò che sta accadendo. Ecco così che i discepoli svegliano Gesù, richiamandolo, per così dire, alle Sue responsabilità... Che si dia anche Lui da fare...che aiuti, che faccia qualcosa: come si può dormire in simili circostanze? Così, Lo svegliano, ed il loro tono non è certo fra i più gentili: *«Maestro, non t'importa che noi moriamo?»* (38). Potete ben comprendere come, in frangenti come questi, ci sia veramente da perdere la calma: Gesù non solo dormiva, ma svegliatosi, si guarda intorno, vede i discepoli spaventati e disperati, vede la tempesta, scuote la testa senza rispondere loro e con voce forte ordina al vento, anzi, *"lo sgrida"*, e dice: *«Taci, càlmati!»* (39 a). Il risultato? Con gran loro stupefazione, *"Il vento cessò e si fece gran bonaccia"* (39 b). Poi Gesù, rivoltosi ai discepoli, non ancora ripresisi dallo choc, sia della tempesta d'aria sia dall'ancor più sorprendente reazione ed azione di Gesù, dice loro: *«Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?»* (40), in altre parole: *"Voi non avete ancora imparato ad affidarvi a Dio"* e, per Gesù, la cosa è ancora più sorprendente! Davvero una gran lezione per questi discepoli! Di fatto, il testo conclude, dicendo: *"Ed essi furono presi da gran timore e si dicevano gli uni gli altri: «Chi è dunque costui, al quale persino il vento e il mare ubbidiscono?»"* (41).

Le Sue lezioni anche per noi

Il racconto di quest'avvenimento che l'evangelista Marco ci propone, presenta, indubbiamente numerosi insegnamenti anche per noi. La tempesta sul lago non era stata, di fatto, una sorpresa per Gesù, perché nulla accade senza che Egli lo sappia e così abbia disposto. Essa faceva parte, per così dire, del suo efficace "metodo didattico", verso i Suoi primi discepoli, ma anche verso di noi che questo racconto ascoltiamo.

1. L'identità di Gesù. Esso ci parla ancora una volta dell'identità di Gesù. Esso non è che un nuovo indizio, un'ulteriore dimostrazione di chi, in realtà, si celi "dietro" alla Sua Persona: in Gesù siamo di fronte a Dio stesso: il nostro destino, temporale ed eterno, dipende da Lui. Ne siamo consapevoli? Come ci rapportiamo a Lui? Gesù ha poteri e privilegi che solo a Dio potrebbero appartenere. Gesù aveva autorità sulla terra di perdo-

nare i peccati (2:10); Egli è Signore sul sabato, cioè interprete ultimo ed autorevole della legge di Dio (2:28); il Suo insegnamento dimostra grande autorevolezza perché non parla "per sentito dire" o citando altri, ma per l'esperienza diretta di un'autentica ed eterna comunione con Dio (1:22); Egli ha autorità sulle forze del male, che sfida e disarmo (1:27). Ora Egli dimostra la Sua autorità sulla stessa natura. Questo calmare la tempesta assomiglia, di fatto, ai Suoi esorcismi, in cui Egli contrasta efficacemente l'espressione demonica di quella violenza che vorrebbe rovinare e distruggere tutte le cose belle che Dio ha creato, ed ostacolare e boicottare ogni impresa di liberazione, compreso, se possibile, il proseguimento del ministero di Gesù e dei Suoi discepoli. Chi è, infatti, in fondo, che vorrebbe "far affondare" e fallire la missione che la Chiesa cristiana porta avanti? A me sembra ovvio. Quante volte, di fatto, l'Avversario prova, in tutti i modi, di "fermare" Gesù e di impedirgli la realizzazione dei Suoi progetti di salvezza! Non c'è, però, modo di farlo. Nemmeno la morte violenta di Gesù sulla croce lo blocca, anzi, essa stessa diventa strumento di salvezza, come afferma, rivolto ai suoi fratelli, il patriarca Giuseppe nell'Antico Testamento: *"Voi avevate pensato del male contro di me, ma Dio ha pensato di convertirlo in bene per compiere quello che oggi avviene: per conservare in vita un popolo numeroso. Ora dunque non temete. Io provvederò al sostentamento per voi e i vostri figli»". Così li confortò e parlò al loro cuore* (Ge. 50:20,21). Notate, nel nostro racconto, il comando "Calmati" rivolto al vento, e la calma che ne risulta (5:15). Come si esprime il Nuovo Testamento, Gesù lega "l'uomo forte" (3:23-27), e reclama il creato alla Sua autorità. E' lo stesso comando dato ai démoni per togliere loro potere (1:25). La loro rabbia, come quel vento che sbatte la navicella di Gesù su quelle onde, è davvero furiosa. Al comando di Gesù, però, le "forze dell'opposizione" sono ridotte al silenzio! A chi dobbiamo rivolgerci quando le forze del male, in tutte le loro espressioni, ci terrorizzano e vorrebbero pregiudicare il successo del bene? Dobbiamo fare come quei discepoli: rivolgerci a Gesù!

2. La barca. Notate poi quell'imbarcazione che porta Gesù e i Suoi discepoli all'espletamento della loro missione di guarigione, liberazione e salvezza: non è forse essa il simbolo dell'opera della Chiesa cristiana? Il mare, spesso agitato e burrascoso, potrebbe rappresentare il mondo in cui la chiesa cristiana, che "porta Cristo" deve muoversi. Conoscete l'antica leggenda di Cristoforo, quel credente che, nel corso della sua missione, dovendo attraversare un fiume in piena, vede un bambino che gli chiede di aiutarlo a passare dall'altra parte? Cristoforo si offre così di prenderselo sulle spalle e procede ad attraversare quell'acqua. La leggenda, però, dice che, misteriosamente quel bambino, sulle sue spalle, diventa sempre più pesante, e così potete immaginare la disperazione di quel povero Cristoforo. Riesce però ad attraversare il fiume, e quel bambino si rivela essere niente meno che Gesù che, così aveva voluto mettere alla prova la sua fede. Fra parentesi, lo stesso nome Cristoforo significa "colui che porta il Cristo".

A volte, allo stesso modo, potrebbe sembrare davvero "un'impresa disperata" annunciare l'Evangelo e compiere le opere di Dio in un mondo come questo che potrebbe prevalere sulla gran fragilità dell'imbarcazione che è la Chiesa cristiana. Quante difficoltà ha dovuto affrontare la Chiesa cristiana nel corso della storia, e quante difficoltà ancora deve affrontare oggi in tutto il mondo, eppure non c'è nulla che possa prevalere definitivamente su di essa. E' vera la promessa che Gesù fa a Pietro, la cui confessione di fede lo rende tipo della Chiesa: *"Tu sei Pietro, e su questa pietra edificherò la mia chiesa, e le porte dell'Ades non la potranno vincere"* (Mt. 16:18). Disperiamo noi della Chiesa (in tutte le sue espressioni) che essa non riesca a portare avanti il suo compito e che possa essere del tutto sopraffatta? Non dovremmo. Il Cristo che essa porta vigila e la porterà al porto desiderato, forse malconcia per le prove, ma alla fine vittoriosa.

Notate come prima l'imbarcazione su cui sale Gesù diventi un vero e proprio "pulpito" da cui risuona la Parola di Dio. Quante difficoltà deve oggi affrontare la predicazione per far giungere l'Evangelo di Gesù Cristo agli orecchi di questa generazione e così diventare strumentale alla conversione di uomini e di donne! A volte alcuni suggeriscono di ridurre al minimo la predicazione, tanto... oppure di trasformarla in altro, o persino di eliminarla. La predicazione, però, è un preciso dovere della Chiesa cristiana, perché è attraverso di essa che Iddio sceglie di operare per la conversione a Cristo delle anime. Se

Dio l'ha comandata, non la sosterrà forse Egli pure? L'apostolo Paolo scrive: *"Ora, come invocheranno colui nel quale non hanno creduto? E come crederanno in colui del quale non hanno sentito parlare? E come potranno sentirne parlare, se non c'è chi lo annunzi? E come annunzieranno se non sono mandati? Com'è scritto: «Quanto sono belli i piedi di quelli che annunziano buone notizie!». Ma non tutti hanno ubbidito alla buona notizia; Isaia infatti dice: «Signore, chi ha creduto alla nostra predicazione?». Così la fede viene da ciò che si ascolta, e ciò che si ascolta viene dalla parola di Cristo. Ma io dico: forse non hanno udito? Anzi, la loro voce è andata per tutta la terra e le loro parole fino agli estremi confini del mondo" (Ro. 9:14-18). Anche oggi fedelmente i cristiani predicano l'Evangelo, fiduciosi, come dice il Signore Iddio attraverso il profeta Isaia: *"Come la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza aver annaffiato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, affinché dia seme al seminatore e pane da mangiare, così è della mia parola, uscita dalla mia bocca: essa non torna a me a vuoto, senza aver compiuto ciò che io voglio e condotto a buon fine ciò per cui l'ho mandata"* (Is. 55:10,11).*

3. La mancanza di fiducia. Notate, nel racconto, che cosa poi Egli dica ai Suoi discepoli, dopo aver calmata la bufera: *«Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?»* (40). L'insicurezza, la paura, l'apprensione, la preoccupazione, di fronte al pericolo, allo sconosciuto, sono caratteristiche molto naturali del nostro cuore, in cui anche come credenti, possiamo incorrere. Quanto spesso, per un motivo o per un altro, abbiamo paura di essere quel che Iddio si aspetta da noi, come cristiani? Quanto spesso ci lasciamo intimidire dalle circostanze avverse, dagli avversari, dalla potenza apparentemente invincibile delle forze spirituali della malvagità che legano e condizionano anche la gente del nostro tempo, rendendola impermeabile ed ostile all'annuncio dell'Evangelo! Quante volte ci sorgono dubbi sull'effettiva capacità di Dio di vincere il male dal quale siamo circondati? Quante volte al nostro orizzonte sembrano addensarsi le nubi nere e cariche d'elettricità che minacciano di scaricarsi tutte su di noi e di distruggerci? Certo, Iddio non ci promette di eliminare dalla nostra vita temibili fulmini e temporali, ed anche temibili bufere, ma Egli ci promette di accompagnarci attraverso di esse al porto desiderato. Se davvero e consapevolmente, nella nostra "barca" portiamo il Cristo, non dobbiamo temere.

E' vero che spesso il Cristo sembra dormire. E' vero che Dio sembra talvolta da noi lontano, ed allora gridiamo a Lui per svegliarlo, come quei Suoi discepoli, e Gli diciamo, magari anche noi arrabbiati: *"Maestro, non ti importa che noi moriamo?"* (38), *"Signore, dove sei? Ti sei accorto della situazione in cui mi trovo?"*. Egli, però, ci dice: *«Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?»*. Io vi ho dato la fede, vi ho fatto capire chi sono io e che cosa ho fatto e faccio per voi. Ancora siete così paurosi?". Anche alle nostre "acque mosse" Egli dice: *"Taci, calmati"*, stai tranquillo, ci sono io, ho tutte le cose sotto controllo e nulla avviene per caso. Quante volte anche a me stesso io devo dire, di fronte alle mie preoccupazioni, ai miei pensieri negativi: *"Tacete, calmatevi. Il Signore è fedele, e non ti abbandonerà. Il Signore ti conosce, ti comprende, ti ama. Ti sei affidato a Lui, pensi forse che Egli ti lasci improvvisamente andare? Il Signore ha dato tutta la Sua vita per te: pensi che non ti dia anche tutto il resto? "Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti agiti in me? Spera in Dio, perché lo celebrerò ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio"* (Sl.. 43:5), dice un Salmo.

Gesù, ai Suoi discepoli, ha detto qualcosa, a proposito delle eccessive ed infondate nostre preoccupazioni, che varrebbe la pena proprio di rileggere per intero: *"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 "dorme", o almeno, così sembra! Egli, però, è a poppa dell'imbarcazione, cioè al posto di comando, e, possiamo dire, sicuramente "dorme con un occhio solo". Per colui o colei che ha affidato consapevolmente la sua vita al Signore e Salvatore Gesù Cristo, sono preziose e vere le parole del Salmo 121 che dicono: *"Il mio aiuto vien dal SIGNORE, che ha fatto il cielo e la terra. Egli non permetterà che il tuo piede vacilli; colui che ti protegge non sonnecchierà. Ecco, colui che protegge Israele non sonnecchierà né dormirà. Il SIGNORE è colui che ti protegge; il SIGNORE è la tua ombra; egli sta alla tua destra. Di giorno il sole non ti colpirà, né la luna di notte. Il SIGNORE ti preserverà da ogni male; egli proteggerà l'anima tua. Il SIGNORE ti proteggerà, quando esci e quando entri, ora e sempre"*.

Quante volte, così, Gesù deve dire al credente: *«Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?»* (40). Egli non è indifferente alla nostra situazione, mai. Quei discepoli, su quella barca anche se lo chiamavano maestro, facevano fatica a comprendere il Suo insegnamento. E' vero che Dio spesso "ritarda" il Suo aiuto fino all'ultima ora, ma per metterci alla prova e rafforzare il nostro rapporto con Lui. Non è forse vero che una situazione particolarmente difficile, in cui siamo capitati una volta, ci ha richiamato alla fede, ci ha fatti di nuovo mettere in ginocchio davanti a Lui, come avevamo trascurato di fare, e tutto questo ci ha maggiormente avvicinato a Lui, rafforzandoci?

Conclusione

Ecco dunque una lezione molto importante che Gesù, nel Suo inimitabile metodo didattico, impartisce ai Suoi discepoli ed a noi. Una tempesta sembra pregiudicare la tenuta dell'imbarcazione dei Suoi discepoli, fragile e debole nei confronti della violenza degli elementi, in cui Lui pure, però, è presente. Credete che questa Sua presenza sia indifferente per la situazione e che non possa nulla contro le difficoltà che incontra quella navicella? No, il Signore è provvidente e fedele: se quell'imbarcazione è la chiesa nel suo insieme, la nostra comunità locale, oppure la nostra persona, se davvero "portiamo" in noi Cristo, non dobbiamo certamente temere. Conosciamo la Sua identità e potenza, e credete che Egli dorma, venga meno alle Sue promesse, oppure sia sopraffatto dalle forze del male che hanno la meglio su di Lui e su di noi? No di certo. Ecco perché anche a noi oggi, il Signore Gesù spesso dice, come allora: *«Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?»*. E' inevitabile che ci siano difficoltà per la navigazione del cristiano in questo mondo, ma il mondo ha mai potuto sopraffare definitivamente la Sua chiesa, o il figliolo di Dio che in Lui ha riposto tutta la sua fiducia? Certo No. Anzi, tutto questo accade non senza che Cristo sappia ed abbia così disposto (non era per Lui una sorpresa quella tempesta), ma affinché potesse essere un'occasione per mettere alla prova la fede dei Suoi discepoli, e manifestare la Sua divina potenza.

Che ciascuno di noi, allora possa udire nella sua vita ripetutamente quel forte comando di Gesù che "sgrida il vento" e gli dice: "Taci, calmati!" e possa così vincere la nostra paura, timidezza, codardia. Tutto il potere di Dio, è infatti, presente in Gesù, e se Gesù è in noi, di che cosa dobbiamo temere? Come il vento e le onde avevano ubbidito a Gesù, anche la situazione peggiore in cui possiamo capitare di trovarci verrà "calmata". Quei discepoli non avevano ancora pienamente compreso che in Gesù c'è molto di più di un uomo.

Ascoltiamo la parola di Dio che ci dice: *"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" (Ro. 8:31-39). Che questa possa essere la nostra persuasione.

Paolo Castellina, 30.01.2003. Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato, sono tratte dalla versione <i>Nuova Riveduta</i> , edizioni Società Biblica di Ginevra, 1993.

Testi per il culto: (1) Salmo 34:1-8; (2) Salmo 30; (3) 2 Co. 1:8-11; (4) Predicazione: Mr. 4:35-41.

Canti per il culto: (1) 5 (Destato, o popolo dei santi); (2) 168 (Te celebriamo); (3) 173 (Gran Dio noi T'adoriam); (4) 259 (Dolce pace).