



Premessa

La parola di Dio è viva e potente (*Ebrei 4:12*), pertanto...

1. Mentre leggi questa scheda studio, se puoi, **consulta tutte le scritture** tra parentesi.
2. Quando consulti le scritture riportate, lascia che la **Parola di Dio agisca in te**. Per farlo, **presta attenzione a cosa provi** ogni volta che leggi un determinato versetto. Fermati e osserva cosa succede dentro di te, ascoltati.
3. Cerca di **vivere ogni scrittura**, immaginando che **sia Dio a parlarti singolarmente**, come se ti avesse scritto una lettera. Per esempio, se leggi “Spera in Yahweh e segui la sua via”, metti il tuo nome davanti (es. “**Giovanna, spera in Yahweh e segui la sua via**”; oppure: “**Giovanna, spera in ME (Yahweh) e segui la MIA via**”).

Se non riesci da subito ad applicare questi ultimi due consigli, non preoccuparti: **chiedi a Yahweh di aiutarti** e vedrai che andrà sempre meglio.

“Rallegratevi nella speranza. Perseverate nella tribolazione. Siate costanti nella preghiera.”- Romani 12:12

~comprensione~

1) Cosa significa *rallegrarsi nella speranza?*

A

Cos'è la speranza?

- *Consulta Romani 8:24,25*

B

Chi è la fonte della speranza? (Romani 15:13)

- *Cosa provi leggendo questa scrittura? Quali sono i tuoi sentimenti?*
- *Yahweh vuole che abbiamo speranza? (Geremia 29:11) Prova a leggere questa scrittura mettendo il tuo nome davanti. Cosa provi?*

C)

In chi vogliamo riporre speranza? (Salmo 27:14);

- *Come ti fa sentire questo?*

D)

Se speriamo in Yahweh possiamo essere delusi? (Romani 5:5); (Lamentazioni 3:25); (Salmo 25:3); (Proverbi 20:22); (Salmo 37:34); (1 Timoteo 6:17)

- *Leggendo queste scritture... quali sentimenti nascono dentro di te? (se possibile, prenditi qualche minuto per ascoltarti, osservando ciò che succede dentro di te... cosa provi?)*

E)

Che relazione c'è tra speranza e amore?

- *consulta 1 Corinti 13: 4-8*

F)

Qual è il *ruolo della Parola di Dio* in relazione alla speranza?

- consulta *Romani 15:4*

G)

Che *effetto* ha la speranza in Yahweh sugli esseri umani?

- consulta *Salmo 146:5*

Ora, unendo tutte queste informazioni, cosa significa, secondo te, *rallegrarsi nella speranza*?

ESERCIZI:

1) immagina...

ALLA LUCE DI QUANTO APPRESO, come saresti *se sperassi completamente in Yahweh*? Prova ad osservarti...

- *la versione di te che spera completamente in Yahweh come si comporta?*
Qual è il suo *atteggiamento* verso la vita? Quali sono i suoi *sentimenti*? Quali sono i suoi *pensieri*? Qual è il suo *stato d'animo*? Quali sono le sue azioni quotidiane?

2) agisci...

DOPO AVER VISUALIZZATO CHIEDITI: *cosa posso fare sin da oggi per avvicinarmi a quella versione di me?*

- *se lo desideri prendi carta e penna e annota qualche azione, anche piccola, che può aiutarti a sperare di più in Yahweh; (es. **Chiedere** ogni giorno a Dio speranza, **studiare** personaggi biblici che speravano in Yahweh ecc...).*

N.B. La cosa importante di questo esercizio è che trovi azioni *pratiche*, non teoriche, in modo che tu sappia esattamente cosa fare.

2) Cosa significa **perseverare nella tribolazione?**

A)

Cos'è la perseveranza?

- E' una conseguenza di cosa? (Giacomo 1:3)
- Deriva da chi? (Romani 15:5)
- In **Giacomo 5:11** viene citato Giobbe come esempio di perseveranza. **Perché** secondo te? Cosa posso imparare da Giobbe sulla perseveranza?

B)

Qual è il **risultato** del mostrare perseveranza? (Luca 21:19); (Matteo 10:22); (Romani 5:3,4)

- Leggendo queste scritture, cosa provo? Mi sento più **motivato** a perseverare?
- Prova a mettere il tuo nome davanti a Luca 21:19 e ascolta cosa provi.

C)

Perché siamo **determinati** a mostrare perseveranza?

- Leggi **Ebrei 10:36, 37**
- Prova a **mettere il tuo nome** davanti a Ebrei 10:36,37 e ascolta cosa provi.

ESERCIZI:

1) immagina...

ALLA LUCE DI QUANTO APPRESO, come saresti **se avessi/mostrassi più perseveranza?** Prova ad osservarti...

- la versione di te decisa a perseverare **come si comporta?** Qual è il suo **atteggiamento** verso la vita? Quali sono i suoi **sentimenti**? Quali sono i suoi **pensieri**? Qual è il suo **stato d'animo**? Quali sono le sue **azioni quotidiane**?

2) agisci...

DOPO AVER VISUALIZZATO CHIEDITI: *cosa posso fare sin da oggi per avvicinarmi a quella versione di me?*

- *se lo desideri prendi carta e penna e annota qualche azione, anche piccola, che può aiutarti a perseverare.*

N.B. *La cosa importante di questo esercizio è che trovi azioni pratiche, non teoriche, in modo che tu sappia esattamente cosa fare.*

3) Perché essere **costanti nella preghiera?**

A)

Perché è importante pregare Dio?

- Leggi **1 Giovanni 5:19**

B)

Per cosa è utile pregare Yahweh?

- Leggi **Giuda 20,21**

C)

Perché in **Matteo 26:41** Yahoshua disse di ***pregare di continuo***?

- Dopo aver letto la scrittura chiediti... *quali sono gli aspetti della mia vita che potrebbero indurmi in tentazione e come può aiutarmi Yahweh?*

D)

Per cos'altro posso pregare Yahweh? (Matteo 5:44), (1 Samuele 1:10); (Salmo 134:1); (1 Giovanni 1:8,9)

ESERCIZI:

1) immagina...

ALLA LUCE DI QUANTO APPRESO, come saresti ***se fossi ancora più costante nella preghiera?*** Prova ad osservarti...

- *la versione di te che prega di più com'è? Qual è il suo **atteggiamento** verso la vita? Quali sono i suoi **sentimenti**? Quali sono i suoi **pensieri**? Qual è il suo **stato d'animo**? Quali sono le sue **azioni quotidiane**?*

2) agisci...

DOPO AVER VISUALIZZATO CHIEDITI: *cosa posso fare sin da oggi per avvicinarmi a quella versione di me?*

- *se lo desideri prendi carta e penna e **annota qualche azione**, anche piccola, che può aiutarti a pregare più frequentemente e/o più a lungo.*

N.B. *La cosa importante di questo esercizio è che trovi azioni pratiche, non teoriche, in modo che tu sappia esattamente cosa fare.*

~meditazione~

A)

Perché Yahweh mi ha lasciato questa scrittura? Cosa voleva comunicarmi?

B)

Cosa mi insegna questa scrittura su Yahweh (*sulla sua personalità, sul suo modo di pensare e agire, sui suoi sentimenti verso di me ecc..*)

C)

Cosa mi insegna questa scrittura sul modo in cui Dio mi ha creato?

~preghiera~

A)

Alla luce della scrittura... per cosa posso ***ringraziare*** Yahweh?

B)

Alla luce della scrittura... in cosa posso chiedere a Yahweh di aiutarmi a ***migliorare***?

C)

Alla luce della scrittura... per cosa posso ***lodare*** Yahweh?