

DIGIUNO

Schema riassuntivo del messaggio e domande per i Piccoli Gruppi

Obbiettivi di questo digiuno: **Rapporto con Dio - Fase 2 - Unità**

Matteo 6:5,6 – Matteo 6:16-18 Se Gesù si aspetta che preghiamo, si aspetta anche che digiuniamo. Il digiuno è uno strumento che Dio usa per insegnarci ad essere umili.

Non è compito di Dio renderci umili, ma chiede a noi di diventarlo.

Luca 14:8-11 **Filippesi 2:5-9**

Per andare in alto devi passare dal basso (esempio del trampolino)!

Giacomo 4:10 **1Pietro 5:5, 6**



Qualsiasi cosa che ci porta ad essere umili davanti a Dio è una benedizione inestimabile, anche se può non essere piacevole momentaneamente. Uno di questi strumenti è il DIGIUNO.

La nostra anima ha tre importanti funzioni che sono la VOLONTA', L'INTELLETTO E LE EMOZIONI. lo voglio, lo penso e lo sento.

Lo stomaco può essere un buon servo, ma può anche essere un cattivo padrone!

Chi è che governa tra te e il tuo stomaco? Tu o lui?

Il giorno dell'espiazione (Ion Kippur) **Levitico 16:29-31**

Per il popolo di Israele era chiaro che quando Dio diceva loro di umiliarsi, questo comprendeva anche il digiuno (da 3400 anni).

Nel nuovo testamento il giorno dell'espiazione era chiamato..... **Atti 27:9.....il giorno del digiuno**

Qual è la definizione di DIGIUNO? Astenersi dal cibo per motivi spirituali

Romani 12:1

Esempio del ritorno degli Ebrei in Gerusalemme dopo l'esilio in Babilonia

Esdra 8:21-23 Esdra non optò per una soluzione umana, ma optò per quella spirituale, non chiese la protezione del re, ma invocò Dio e lo fece anche con il digiuno.

Esempio di Acab **1Re 21:21,25-29**

Esempio di Giona e Ninive. Ninive fu risparmiata dalla distruzione per circa 100 anni.

Esempio di Ester – Haman – Mardocheo. Tutta la situazione fu ribaltata quando il popolo di Dio digiunò.

Due tipi principali di digiuno: INDIVIDUALE e COLLETTIVO

DIGIUNO INDIVIDUALE

2Corinzi 6:4 2Corinzi 11:23, 27

Notate che Paolo fa differenza tra essere nella fame e digiunare.

Essere nella fame vuol dire non mangiare perché non c'è niente da mangiare.
Digiuno significa che hai la possibilità di mangiare, ma scegli di non mangiare.

DIGIUNO COLLETTIVO

Atti 13:1,2 Filippesi 1:6 Atti 13:3 Atti 14:21-23

Possiamo migliorare i metodi di Dio? Dio non ci ha chiesto di migliorarli, ma di seguirli.

2Cronache 7:14

1) Umiliarsi 2) Pregare 3) Cercare la presenza (faccia) di Dio 4) Convertirsi dalle vie malvagie

C'è anche la possibilità di digiunare ed essere orgogliosi e ipocriti **Matteo 6:16**

Ma Gesù non disse.... Questo è il motivo per NON digiunare. Gesù ci insegna semplicemente a digiunare nel modo giusto e non in quello sbagliato.

1) esaudirò dal cielo 2) perdonerò i peccati 3) guarirò il paese

Gioele 2:28

i vostri figli e le vostre figlie profetizzeranno,
i vostri vecchi faranno dei sogni,
i vostri giovani avranno delle visioni.

Atti 2:17 Gioele 2:15-18

Pericoli: Legalismo – Orgoglio - Giudizio - Disunità. **Isaia 58:2-7**

Periodo di digiuno per la nostra chiesa: Da lunedì 11 a sabato 30 maggio

Consigli pratici: Comincia con la settimana precedente (dal 4 al 9 maggio) per 'fare allenamento'. **Come digiunare:** Passa del tempo davanti al Signore e decidi come digiunare. Ricorda che **il digiuno non è il ramadam!** Durante il periodo che avresti usato per mangiare usalo per pregare e non per fare altro!

Domande per i Piccoli Gruppi

Nota per l'animatore del Piccolo Gruppo. Non devi necessariamente affrontare tutte le domande scritte in questo foglio. Scegli quelle che ritieni più opportune per la realtà della cellula. Ti incoraggiamo anche a formulare tu delle domande pertinenti al tema del messaggio. Fai attenzione a chi nel gruppo tende a uscire fuori tema.

- 1) Hai mai fatto esperienza di digiuno; parlane.
- 2) Quali sono le tue reazioni personale a parlare su questo tema?
- 3) Qual è lo scopo primario di un digiuno secondo la volontà di Dio?
- 4) Qual è il modo giusto per affrontare il digiuno e qual è il modo sbagliato?
- 5) Come affronterò questo periodo di digiuno che la Chiesa sperimenterà?

DIGIUNO

MESSAGGIO COMPLETO

Obbiettivi di questo digiuno: Rapporto con Dio - Fase 2 - Unità



Cosa NON è il digiuno. Non è il ramadam!
Attenzione al Legalismo, all'imitazione, ecc.

Non è possibile trattare quest'argomento esaurientemente con un solo messaggio.

Lo scopo è quello di aiutare la chiesa a riflettere su questo argomento.

Oggi affronteremo una chiave importante per la nostra vita di preghiera. Questa chiave ci viene presentata molte volte nel Vecchio e nel Nuovo Testamento. Credo che, una volta scoperto di cosa si tratta NON molte persone diranno di cuore AMEN o Gloria a Dio!!

Matteo 6:5 «Quando pregate, non siate come gli ipocriti; poiché essi amano pregare stando in piedi nelle sinagoghe e agli angoli delle piazze per essere visti dagli uomini. Io vi dico in verità che questo è il premio che ne hanno. **6** Ma tu, quando preghi, entra nella tua cameretta e, chiusa la porta, rivolgiti la preghiera al Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa.

Matteo 6:16 «Quando digiunate, non abbiate un aspetto malinconico come gli ipocriti; poiché essi si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. Io vi dico in verità: questo è il premio che ne hanno. **17** Ma tu, quando digiuni, ungiti il capo e lavati la faccia, **18** affinché non appaia agli uomini che tu digiuni, ma al Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa.

Usa due volte la frase, quando pregate (o quando preghi). Comincia a correggere l'approccio negativo verso la preghiera, ma poi ci indica il modo giusto di pregare.

Se Gesù dice "quando pregate", vuol dire che si aspetta che i suoi discepoli preghino. Lo stesso possiamo dire del digiuno.

Gesù non dice "Se pregate", ma dice "quando pregate".

Credo che come credenti sappiamo che Dio si aspetta che preghiamo regolarmente.

Lo stesso possiamo dire sul digiuno. E' un ragionamento logico.

Non è facile accettare questo insegnamento con entusiasmo, ma quando scopri i tesori che si trovano in questo argomento, ne sarai entusiasta!

La mia conclusione è che se Gesù si aspetta che preghiamo, si aspetta anche che digiuniamo.

Qual è lo scopo del digiuno? E' quello di rendere la mia vita ancora più difficile? Ci possono essere vari scopi per digiunare. Io ne affronterò solo uno.

Il digiuno è uno strumento che Dio usa per insegnarci ad essere umili.

Il problema più grosso che dobbiamo affrontare e risolvere quando entriamo nella dimensione della preghiera è L'**ORGOGGIO**. Se possiamo sradicare questo atteggiamento, avremo levato un ostacolo che rallenta e tende a rendere inefficace la nostra vita di preghiera.

Qual è stato il primo peccato nella storia dell'Universo? ORGOGLIO – Lucifero. Se il peccato dell'orgoglio è riuscito a intaccare un angelo alla presenza di Dio, quanto più noi essere umani siamo ne siamo vulnerabili.

Non è compito di Dio renderci umili, ma chiede a noi di diventarlo. Dio non ci rende umili, ma ci può umiliare.

Differenza tra essere umili (si dice di chi, consapevole dei propri limiti, non si inorgoglisce per le proprie virtù e né si esalta per i propri meriti o successi personali) ed essere umiliati (abbattuti, sconsolati, demoralizzati, depressi, addolorati, amareggiati, avviliti).

Non pregare "Signore rendimi umile"; non è un modo biblico di pregare.

Luca 14:8 «Quando sei invitato a nozze da qualcuno, non metterti al primo posto, perché quel tale potrebbe aver invitato un altro più importante di te, **9** e chi ha invitato te e lui non venga a dirti: "Cedi il posto a questi". E allora tu, pieno di vergogna, non vada ad occupare l'ultimo posto. **10** Ma quando sei invitato, va' a metterti all'ultimo posto affinché, venendo chi ti ha invitato, ti dica: "Amico, sali più su". Allora ne avrai onore davanti a coloro che sono a tavola con te. **11** Perché chiunque si innalza sarà abbassato e chi si abbassa sarà innalzato».

Quando sei in fondo nelle parti più basse (con la faccia a terra), non puoi andare più in basso di così, l'unico posto dove puoi andare è in alto.

Esempio di Lucifero e Gesù

Lucifero era un essere creato da Dio che voleva erigersi ad essere come Dio.

Filippesi 2:5 Abbiate in voi lo stesso sentimento che è stato anche in Cristo Gesù, **6** il quale, pur essendo in forma di Dio, non considerò l'essere uguale a Dio qualcosa a cui aggrapparsi gelosamente, **7** ma spogliò sé stesso, prendendo forma di servo, divenendo simile agli uomini; **8** trovato esteriormente come un uomo, umiliò sé stesso, facendosi ubbidiente fino alla morte, e alla morte di croce. **9** **Perciò Dio lo ha sovraneamente innalzato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni nome,**

Per andare in alto devi passare dal basso (esempio del trampolino)!

Giacomo 4:10 Umiliatevi davanti al Signore, ed egli v'innalzerà.

1Pietro 5:5 Così anche voi, giovani, siate sottomessi agli anziani. E tutti rivestitevi di umiltà gli uni verso gli altri, perché *Dio resiste ai superbi ma dà grazia agli umili.*

1Pietro 5:6 Umiliatevi dunque sotto la potente mano di Dio, affinché egli vi innalzi a suo tempo;

Qualsiasi cosa che ci porta ad essere umili davanti a Dio è una benedizione inestimabile, anche se può non essere piacevole momentaneamente.

Uno di questi strumenti è il **DIGIUNO**.

La nostra anima ha tre importanti funzioni che sono la **VOLONTÀ**, **L'INTELLETTO** E **LE EMOZIONI**.

lo voglio, lo penso e lo sento.

Dio dice: *“quello che tu vuoi non è importante, quello che tu pensi non è importante e quello che tu senti non è importante; ciò che è importante è la Mia Volontà (di Dio). E se vuoi allinearti alla mia volontà devi fare i conti con te stesso e con il tuo orgoglio. Un modo per fare ciò è il digiuno.*

Esempio dei miei digiuni.

Importanza governare il proprio stomaco.

Lo stomaco può essere un buon servo, ma può anche essere un cattivo padrone!

Chi è che governa tra te e il tuo stomaco? Tu o lui?

Esempio in Levitico 16

Il giorno dell'espiazione (Ion Kippur)

Gli ebrei non potevano ricevere i benefici del sacrificio se non si fossero umiliati.

E' lo stesso per noi credenti del nuovo patto. Non possiamo aggiungere niente al sacrificio che Gesù ha fatto per noi sulla croce. Ma se vogliamo ricevere beneficio dal suo sacrificio per noi dobbiamo seguire le sue condizioni.

Quali erano le condizioni di Dio per il popolo di Israele?

Levitico 16:29 «Questa sarà per voi una legge perenne: nel settimo mese, il decimo giorno del mese, vi umilierete e non farete nessun lavoro, né colui che è nativo del paese, né lo straniero che abita fra di voi. **30** Poiché in quel giorno si farà l'espiazione per voi, per purificarvi; voi sarete purificati da tutti i vostri peccati, davanti al **SIGNORE**. **31** È per voi un sabato di riposo solenne e **vi umilierete**; è una legge perenne.

Per il popolo di Israele era chiaro che quando Dio diceva loro di umiliarsi, questo comprendeva anche il digiuno (da 3400 anni).

Nel nuovo testamento il giorno dell'espiazione era chiamato.....

Atti 27:9**il giorno del digiuno**.....

Ancora oggi mi si dice che gli ebrei nel giorno del **Ion Kippur** si astengono dal cibo, o dall'acqua.

Qual è la definizione di DIGIUNO?
Astenersi dal cibo per motivi spirituali

Il modo, e la lunghezza del digiuno può variare a seconda delle situazioni.

L'azione che Dio ci chiede in risposta alla sua grazia è quella di presentare i nostri corpi.....

Romani 12:1 Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a presentare i vostr
corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio; questo è il vostro culto spirituale.

Esempio del ritorno degli Ebrei in Gerusalemme dopo l'esilio in Babilonia

Esdra 8:21 Laggiù presso il fiume Aava, proclamai un digiuno per umiliarci davanti al nostro Dio, per chiedergli un buon viaggio per noi, per i nostri bambini, e per tutto quello che ci apparteneva. **22** Infatti mi vergognavo di chiedere al re una scorta armata e dei cavalieri per difenderci lungo il cammino dal nemico, poiché avevamo detto al re: «La mano del nostro Dio assiste tutti quelli che lo cercano; ma la sua potenza e la sua ira sono contro tutti quelli che l'abbandonano». **23** Così digiunammo e invocammo il nostro Dio a questo scopo, ed egli ci esaudì.

Esdra non optò per una soluzione umana, ma optò per quella spirituale, non chiese la protezione del re, ma invocò Dio e lo fece anche con il digiuno.

In molte situazioni veniamo confrontati con due alternative; quella umana o quella spirituale.

Esempio di Acab

1Re 21:21 Ecco, io ti farò cadere addosso una sciagura, ti spazzerò via,

.....
1Re 21:25 In verità non c'è mai stato nessuno che, come Acab, si sia venduto a fare ciò che è male agli occhi del SIGNORE, perché era istigato da sua moglie Izebel. **26** Si comportò in modo tanto abominevole, andando dietro agli idoli, come avevano fatto gli Amorei che il SIGNORE aveva cacciati davanti ai figli d'Israele. **27** Quando Acab udì queste parole, si stracciò le vesti, si coprì con un sacco, e digiunò; dormiva avvolto nel sacco, e camminava a passo lento. **28** E la parola del SIGNORE fu rivolta a Elia, il Tisbita, in questi termini: **29** «Hai visto come Acab si è umiliato davanti a me? Poiché egli si è umiliato davanti a me, io non farò venire la sciagura mentre egli è ancora vivo.....

Acab era un uomo malvagio, ma quando si umiliò con il digiuno ...Dio disse che non avrebbe fatto le sciagure promesse mentre sarebbe stato vivo.

Se il digiuno ha avuto questo effetto su Acab, pensate all'efficacia che potrebbe avere su di noi come figli di Dio.

Esempio di Giona e Ninive.

Ninive fu risparmiata dalla distruzione per circa 100 anni.

Esempio di **Ester – Haman - Mardocheo**

Tutta la situazione fu ribaltata quando il popolo di Dio digiunò.

ESEMPIO DI DIGIUNO INDIVIDUALE NEL NUOVO TESTAMENTO

2Corinzi 6:4 ma in ogni cosa raccomandiamo noi stessi come servitori di Dio, con grande costanza nelle afflizioni, nelle necessità, nelle angustie, **5** nelle percosse, nelle prigionie, nei tumulti, nelle fatiche, nelle veglie, nei digiuni;

2Corinzi 11:23 Sono servitori di Cristo? Io (parlo come uno fuori di sé), lo sono più di loro; più di loro per le fatiche, più di loro per le prigionie, assai più di loro per le percosse subite. Spesso sono stato in pericolo di morte.

2Corinzi 11:27 in fatiche e in pene; spesse volte in veglie, nella fame e nella sete, spesse volte nei digiuni, nel freddo e nella nudità.

Notate che Paolo fa differenza tra essere nella fame e digiunare.

Essere nella fame vuol dire non mangiare perché non c'è niente da mangiare.

Digiuno significa che hai la possibilità di mangiare, ma scegli di non mangiare.

ESEMPIO DI DIGIUNO COLLETTIVO NEL NUOVO TESTAMENTO

Inizio del ministero apostolico

Atti 13:1 Nella chiesa che era ad Antiochia c'erano profeti e dottori: Barnaba , Simeone detto Niger, Lucio di Cirene, Manaem, amico d'infanzia di Erode il tetrarca, e Saulo.

Atti 13:2 Mentre celebravano il culto del Signore e digiunavano, lo Spirito Santo disse: «Mettetemi da parte Barnaba e Saulo per l'opera alla quale li ho chiamati». Non si sono seduti a decidere insieme un piano o una strategia, ma hanno digiunato e aspettato da Dio le indicazioni.

Dio si impegna a portare a termine le cose che Lui ha cominciato.

Filippesi 1:6 E ho questa fiducia: che colui che ha cominciato in voi un'opera buona, la condurrà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù. (Alfa e Omega)

Ad Antiochia digiunarono prima e dopo

Atti 13:3 Allora, dopo aver digiunato, pregato e imposto loro le mani, li lasciarono partire.

Inizio delle chiese locali

Atti 14:21 E, dopo aver evangelizzato quella città e fatto molti discepoli, se ne tornarono a Listra, a Iconio e ad Antiochia, **22** fortificando gli animi dei discepoli ed esortandoli a perseverare nella fede, dicendo loro che dobbiamo entrare nel regno di Dio attraverso molte tribolazioni. **23** Dopo aver designato per loro degli anziani in

ciascuna chiesa, e aver pregato e **digiunato**, li raccomandarono al Signore, nel quale avevano creduto.

Possiamo migliorare i metodi di Dio? Dio non ci ha chiesto di migliorarli, ma di seguirli.

2Cronache 7:14 se il mio popolo, sul quale è invocato il mio nome, si umilia, prega (prima di pregare risolvere il problema dell'orgoglio), **cerca la mia faccia** (non significa fare un incontro di preghiera dalle 8 alle 9, ma significa pregare fino ad entrare nella presenza di Dio) **e si converte dalle sue vie malvagie** (pensi di non avere vie malvagie? Aspetta ad entrare nella presenza di Dio.....MIE SPERIENZE PERSONALI!!), **io lo esaudirò dal cielo, gli perdonerò i suoi peccati, e guarirò il suo paese. (7 azioni – 4 nostre, 3 di Dio)**

2Cronache 7:15 I miei occhi saranno ormai aperti e le mie orecchie attente alla preghiera fatta in questo luogo;

- 1) Umiliarsi (qual è un modo per umiliarsi?)
- 2) Pregare
- 3) Cercare la presenza (faccia) di Dio
- 4) Convertirsi dalle vie malvagie

C'è anche la possibilità di digiunare ed essere orgogliosi e ipocriti

Matteo 6:16 «Quando digiunate, non abbiate un aspetto malinconico come gli ipocriti; poiché essi si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano.

Ma Gesù non disse.... Questo è il motivo per NON digiunare.

Gesù ci insegna semplicemente a digiunare nel modo giusto e non in quello sbagliato.

- 1) esaudirò dal cielo
- 2) perdonerò i peccati
- 3) guarirò il paese

Gioele 2:28 «Dopo questo (dopo cosa?.....dopo che il suo popolo ha seguito le indicazioni di Dio), **avverrà che io spargerò il mio Spirito su ogni persona: i vostri figli e le vostre figlie profetizzeranno, i vostri vecchi faranno dei sogni, i vostri giovani avranno delle visioni.**

Atti 2:17 "E avverrà negli ultimi giorni, dice Dio, che spanderò **del** mio Spirito sopra ogni carne; e i vostri figli e le vostre figlie profetizzeranno, i vostri giovani avranno delle visioni e i vostri vecchi sogneranno dei sogni. (Nuova Diodati)

.....»

Gioele 2:15 Sonate la tromba a Sion, proclamate un **digiuno**, convocate una solenne assemblea!

Gioele 2:16 Adunate il popolo, santificate l'assemblea! Adunate i vecchi, i bambini, e quelli che poppano ancora! Esca lo sposo dalla sua camera, e la sposa dalla camera nuziale! **17** Piangano, fra il portico e l'altare i sacerdoti, ministri del SIGNORE, e dicano: «Risparmia, o SIGNORE, il tuo popolo e non esporre la tua eredità all'infamia, allo scherno delle nazioni! Perché dovrebbero dire fra i popoli: "Dov'è il loro Dio?"»

.....
Pericoli del digiuno – e del dopo digiuno

Legalismo – Orgoglio.

Digiunare non serve per farti accettare da Dio. Dio ti accetta già per quello che sei.

Esempio del ristorante, del cuoco e delle padelle sporche.

A te interessa il risultato, cioè...ciò che il cuoco ha cucinato, non gli strumenti che lui ha utilizzato.

Il digiuno per fini spirituali è semplicemente uno strumento per preparare I nostri “cuori” davanti a Dio

Il digiuno è uno strumento meraviglioso per “raffinare” le nostre motivazioni e il nostro atteggiamento verso Dio; non è una penitenza per guadagnare i favori di Dio

Effetti del digiuno: fame – (se prolungato – attenzione!- giudizio degli altri)

Isaia 58:2 Mi cercano giorno dopo giorno, prendono piacere a conoscere le mie vie, come una nazione che avesse praticato la giustizia e non avesse abbandonato la legge del suo Dio; mi domandano dei giudizi giusti, prendono piacere ad accostarsi a Dio.

Isaia 58:3 "Perché", dicono essi, "quando abbiamo digiunato, non ci hai visti? Quando ci siamo umiliati, non lo hai notato?" Ecco, nel giorno del vostro digiuno voi fate i vostri affari ed esigete che siano fatti tutti i vostri lavori. **4** Ecco, voi digiunate per litigare, per fare discussioni, e colpite con pugno malvagio; oggi, voi non digiunate in modo da far ascoltare la vostra voce in alto. **5** È forse questo il digiuno di cui mi compiaccio, il giorno in cui l'uomo si umilia? Curvare la testa come un giunco, sdraiarsi sul sacco e sulla cenere, è dunque questo ciò che chiami digiuno, giorno gradito al SIGNORE? **6** Il digiuno che io gradisco non è forse questo: che si spezzino le catene della malvagità, che si sciorgano i legami del giogo, che si lascino liberi gli oppressi e che si spezzi ogni tipo di giogo? **7** Non è forse questo: che tu divida il tuo pane con chi ha fame, che tu conduca a casa tua gli infelici privi di riparo, che quando vedi uno nudo tu lo copra e che tu non ti nasconda a colui che è carne della tua carne?

Cose da ricordare quando si digiuna:

1)

2Corinzi 5:21 Colui che non ha conosciuto peccato, egli lo ha fatto diventare peccato per noi, affinché noi diventassimo giustizia di Dio in lui.

2)

Romani 8:1 Non c'è dunque più nessuna condanna per quelli che sono in Cristo Gesù,

Romani 8:2 perché la legge dello Spirito della vita in Cristo Gesù mi ha liberato dalla legge del peccato e della morte.

3)

Matteo 6:34 Non siate dunque in ansia per il domani.....

4)

Romani 6:6 Sappiamo infatti che il nostro vecchio uomo è stato crocifisso con lui affinché il corpo del peccato fosse annullato e noi non serviamo più al peccato; **7** infatti colui che è morto, è libero dal peccato.

Periodo di digiuno per la nostra chiesa:

Da lunedì 11 a sabato 30 maggio

Consigli pratici: Comincia con la settimana precedente (dal 4 al 9 maggio) per 'fare allenamento'. **Come digiunare:** Passa del tempo davanti al Signore e decidi come digiunare. Ricorda che **il digiuno non è il ramadam!** Durante il periodo che avresti usato per mangiare usalo per pregare e non per fare altro!