

Libertà in Cristo 10c

Demolire le 'fortezze'

Materiale per il Piccolo Gruppo

Esempi di demolizione di fortezze

Demolire le fortezze - Esempio 1

Trovare conforto nel cibo piuttosto che in Dio

La bugia: l'eccesso di cibo porta un conforto duraturo.

Effetti per la mia vita: danneggia la mia salute; divento sovrappeso; offro un appiglio al nemico; fermo la crescita verso la maturità.

Verità della Parola di Dio: Proverbi 25:28 Galati 5:16 Galati 5:22-24 2Corinzi 1:3-4 Salmo 63:4-5 Salmo 119:76

Signore, rinuncio alla bugia che l'eccesso di cibo porta a un conforto duraturo. Dichiaro la verità quando dico che Tu sei il Dio di ogni conforto e che il tuo amore costante è l'unico conforto reale e legittimo. Affermo che ora vivo per lo Spirito e non devo gratificare i desideri della carne. Ogni volta che sento bisogno di conforto, invece di cercarlo nel cibo, scelgo di lodarti e di trovare ristoro in Te. Riempimi di nuovo con il tuo Spirito Santo e vivi attraverso di me mentre cresco nell'autocontrollo. Amen.

1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25 -26 -27
-28 -29 -30 -31 -32 -33 -34 -35 -36 -37 -38 -39 -40

Demolire le fortezze - Esempio 2

Soffrire di solitudine

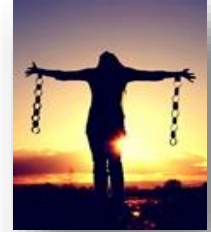
La bugia: sono abbandonato e dimenticato.

Effetti sulla mia vita: mi allontana dagli altri; penso di non piacere alle persone; appaio distante; spaventato.

Verità della Parola di Dio: Deuteronomio 31 :6 Isaia 46:4 Geremia 29:11 Romani 8:38-39

Caro Padre Celeste, rinuncio alla bugia che sono abbandonato e dimenticato e che sarò lasciato da solo. Affermo la verità quando dico che Tu mi ami, che hai un piano per darmi un futuro e una speranza e che assolutamente niente mi può separare dal tuo amore. Nel nome di Gesù. Amen.

1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25 -26 -27
-28 -29 -30 -31 -32 -33 -34 -35 -36 -37 -38 -39 -40



Demolire le fortezze - Esempio 3

Sentirsi irresistibilmente attirati alla pornografia su internet

La bugia: non posso resistere alla tentazione di guardare la pornografia in internet.

Effetti nella mia vita: profondo senso di vergogna; sentimenti sessuali distorti; incapacità di relazionarmi con le altre persone secondo la volontà di Dio; dannoso per il mio matrimonio.

Verità della Parola di Dio: Romani 6:11-14 1Corinzi 6:19 1Corinzi 10:13 Galati 5:16 Galati 5:22

Signore, rinuncio alla bugia che non posso resistere alla tentazione di guardare la pornografia su internet. Dichiaro la verità nel dire che Dio provvederà ad una via d'uscita quando sono tentato e sceglierò questa via. Affermo la verità che se vivo per lo Spirito - e scelgo di farlo - non gratificherò i desideri della carne; il frutto dello Spirito, compreso l'autocontrollo, crescerà in me. Mi considero morto al peccato e rifiuto che il peccato regni nel mio corpo e che sia il mio padrone. Oggi, e ogni giorno, do il mio corpo a Dio come tempio dello Spirito Santo per essere usato solo per ciò che è giusto. Dichiaro che il peccato non ha più potere su di me. Scelgo di sottomettermi completamente a Dio e di resistere al diavolo che deve fuggire da me ora.

1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25 -26 -27 -28 -29 -30 -31 -32 -33 -34 -35 -36 -37 -38 -39 -40

Altri esempi

BUGIA	VERITA'
NON AMATO	Geremia 31 :3; Giovanni 3:16; 1Giovanni 4:10
ABBANDONATO	Giosuè 1 :5; Matteo 28:20
RIFIUTATO	Giov. 1:12; Rom. 8:1; 1Cor. 9:19,20; Ef. 1 :11; 1Tess. 1:4
INADEGUATO	Geremia 1 :6-7; Giovanni 15: 15; Filippesi 4: 13
SENZA SPERANZA	Efesini 1: 1 0-13; 1Tessalonicesi 5:18; 1Timoteo 4:10
STUPIDO	Romani 12:2; 1Corinzi 2:16
BRUTTO	Salmo 139:14; Efesini 2:10
.....
.....
.....

Esercizio col Piccolo Gruppo.

Dopo aver letto gli esempi descritti in questo foglio permettete che ci sia un clima di apertura per identificare le fortezze nella vita delle persone presenti, le bugie relative, gli affetti sulla propria vita e la verità della Parola di Dio.

Pregate l'uno per l'altro e incoraggiate le persone a seguire praticamente il percorso proposto.

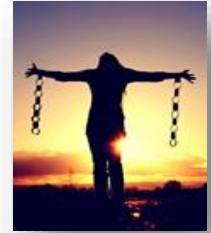
Libertà in Cristo 10c

Demolire le 'fortezze'

Messaggio completo

Affrontare le bugie - Demolire le fortezze

Se hai scoperto qualche bugia, allora ringrazia il Signore per averti guidato nella verità. Comunque, devi fare molto più che riconoscere semplicemente le bugie, hai bisogno di fare dei passi per sostituirle con la verità. Ho una strategia da condividere con te per rinnovare la tua mente; è quello che chiamiamo "demolire le fortezze". In primo luogo, devi individuare la bugia alla quale hai creduto; qualsiasi modo di pensare che non sia in linea con ciò che Dio dice di te nella Sua Parola! Nel farlo, ignora ciò che senti, ma impegnati a credere con tutto il cuore alla verità di Dio. Trova più versetti biblici possibili che affermano la verità e scrivilti. Una buona concordanza, un programma della Bibbia o un fratello o sorella maturi spiritualmente e disponibili potrebbero rappresentare delle risorse utili. A questo punto, potrebbe essere buono scrivere e/o riflettere sull'effetto che ha avuto nella tua vita il credere a quella bugia.



Mia testimonianza sul mio rapporto con gli altri e al complesso di inferiorità.

La bugia che ti fa credere che Satana è più forte di te, può forse indurti a non impegnarti nelle battaglie spirituali, a essere paralizzato nel tuo cammino con Dio ed essere costantemente timoroso.

Rendersi conto degli effetti negativi dovrebbe essere un altro stimolo per demolire la fortezza.

Scrivi una preghiera o una dichiarazione basata sulla seguente formula:

Rinuncio alla bugia la quale mi porta a pensare e credere che..... Affermo, invece, la verità che

Infine, leggi i versetti biblici e pronuncia la preghiera dichiarazione ogni giorno per **40 giorni**, tutte le volte ricordando a te stesso che Dio è verità e che se ha detto questo, è valido per te.

Perché per 40 giorni? Gli psicologi dicono che servono circa sei settimane per formare o interrompere un'abitudine. Una volta che hai affrontato gli appigli del nemico, una fortezza mentale è semplicemente un modello di pensiero abituale. Puoi cambiare un'abitudine? Certamente, ma devi fare uno sforzo per un certo periodo di tempo. Non considerare tutto questo, però, come una specie di magia! Non è semplicemente il denunciare apertamente una cosa sbagliata che ti cambierà e, non c'è una formula speciale che funzioni per tutti.

Non si tratta nemmeno di una specie di rito religioso; se non lo fai per uno o due giorni, la tua giustizia non è compromessa! Riprendi semplicemente il giorno successivo e vai avanti. Persevera finché non hai completato i 40 giorni.

Un giorno qualcuno vide un **muro di cemento armato** che veniva distrutto. Questo muro resistette a 10, poi a 15, poi a 30 e infine a 35 colpi, senza nessun segno visibile di essere stato indebolito. Ecco come ci si può sentire mentre si lavora alla demolizione delle fortezze, giorno dopo giorno. Tuttavia, ogni giorno in cui rinunci a una bugia e ti impegni per la verità, fai un passo in avanti. Potrebbe sembrare che un muro non sia stato indebolito, per esempio, fino al trentasettesimo colpo di una palla di demolizione. Comunque, presto o tardi, (diciamo al trentottesimo colpo) compariranno poche piccole crepe. Al colpo successivo, le crepe diventeranno più grandi finché, finalmente, il muro crollerà completamente. Anche se sembra che solo i tre colpi finali abbiano avuto un effetto, senza i primi trentasette, il muro non sarebbe caduto.

Più avanti in questo messaggio verranno forniti alcuni esempi per demolire le fortezze in alcune aree specifiche.

Uno di questi esempi mira ad aiutare quando si cerca conforto nel cibo, un altro quando si è attirati dalla pornografia in internet, ecc.. Questi esempi sono stati pensati per darti un'idea di come lavorare ma, se tali problematiche ti riguardano personalmente, è molto più efficace elaborare un tuo personale modello per demolire le fortezze, piuttosto che usarne uno già fatto.

Avere una visione a lungo termine

Ricorda che ci vuole tempo per demolire e liberarsi di pensieri negativi. Ciò richiede anche uno sforzo da parte tua. Abbiamo bisogno di avere una visione a lungo termine. Per la maggior parte dei 40 giorni, avrai l'impressione che sia una completa perdita di tempo. Solo perché i pensieri riemergono, non significa che non stia funzionando; ciò che importa è scegliere oppure no di credere a quei pensieri.

Supponiamo che tu stia lottando con la pornografia; si tratta di una fortezza e ci vuole tempo per smantellarla.

Tu vorresti che quelle immagini, che hanno riempito la tua mente, scomparissero istantaneamente, ma non sarà così.

Esempio del bicchiere d'acqua e di inchiostro

Funzionerà a patto che tu non metta acqua pura e un video o immagine porno, ancora un po' di acqua e poi un sito porno. Se lo stai facendo, stai regredendo. Ti viene richiesto uno sforzo concentrato per un certo periodo di tempo ma poi, sicuramente, la tua mente ne trarrà beneficio e quei pensieri alla fine perderanno gradualmente il loro potere su di te.

VEDI DI SEGUITO LA LISTA DELLE TIPICHE BUGIE ALLE QUALI LE PERSONE ARRIVANO A CREDERE SU SE STESSE. PUOI TROVARE ALCUNI VERSETTI BIBLICI CHE MOSTRANO CHE TALI COSE NON POSSONO ESSERE VERE PER UN CREDENTE? SCRIVILI NELLA COLONNA "VERITÀ".

BUGIA	VERITÀ'
NON AMATO	Geremia 31 :3; Giovanni 3:16; 1Giovanni 4:10
ABBANDONATO	Giosuè 1 :5; Matteo 28:20
RIFIUTATO	Giov. 1:12; Rom. 8:1; 1Cor. 9:19,20; Ef. 1 :11; 1Tess. 1:4
INADEGUATO	Geremia 1 :6-7; Giovanni 15: 15; Filippesi 4: 13
SENZA SPERANZA	Efesini 1: 1 0-13; 1Tessalonicesi 5:18; 1Timoteo 4:10
STUPIDO	Romani 12:2; 1Corinzi 2:16
BRUTTO	Salmo 139:14; Efesini 2:10
.....
.....
.....

Allenati a distinguere il bene dal male

Lo scrittore agli Ebrei dice in **Ebrei 5: 14** il cibo solido invece è per gli adulti, che per l'esperienza hanno le facoltà esercitate a discernere il bene dal male"

Nota di nuovo l'enfasi molto forte sulla nostra responsabilità personale: se vogliamo diventare maturi, dobbiamo esercitarci continuamente nel distinguere il bene dal male. Ciò implica una crescita nel discernimento spirituale, in modo tale che percepiamo quando le cose non sono giuste. Ricorda come sono allenate le persone che lavorano nelle banche a riconoscere le banconote contraffatte. L'idea è che hanno così tanta familiarità con le caratteristiche della banconota reale che individuano istantaneamente quella contraffatta. Nella stessa maniera, abbiamo bisogno di imparare ad avere così tanta dimestichezza con la verità che quando arriva un pensiero bugiardo, lo riconosciamo per quello che è. Questo significa immergerci completamente nella Parola di Dio, la Bibbia, e imparare veramente a conoscere ciò che Dio dice.

Ora potresti pensare che devi leggere tutte quelle liste di verità bibliche ogni giorno e lavorare su una decina di modelli per demolire le fortezze! Non farlo! È importante che tu lo faccia con il tuo ritmo, passo dopo passo.

Corri la gara

Paolo usava spesso l'analogia della gara. Dobbiamo sapere qual è la nostra meta, la maturità spirituale e, come Paolo, impegnarci a correre la gara a lungo termine: **Filippesi 3:13-15** Dimenticando le cose che stanno dietro e protendomi verso le cose che stanno davanti, proseguo il corso verso la meta, verso il premio della suprema vocazione di Dio in Cristo Gesù. Quanti siamo perfetti, abbiamo dunque questi pensieri

Se dovessimo avere l'impressione di dover fare tutto subito, probabilmente inizieremo ma non finiremo, ci esauriremo e giungeremo alla conclusione di aver fallito. Tuttavia, se ci prefissassimo un piano a lungo termine, potremo affrontare un'area alla volta e ci assicureremo di avere veramente cambiato il nostro modo di pensare, prima di passare all'area successiva. In un anno potremmo affrontare otto o nove aree e ciò apporterebbe un'enorme differenza nella nostra vita.

Altri passi pratici

Ci sono altre cose utili che potresti fare. Se hai combattuto con dei particolari peccati abituali, difficili da superare e hai lavorato per demolire le fortezze in quell'area, potresti beneficiare del rapporto con un credente maturo al quale riferire i tuoi progressi (o difficoltà). Potresti chiedergli di chiamarti una volta la settimana per domandarti come sta andando in quell'area difficile. Sapere semplicemente che dovrai essere onesto, ti stimolerà ulteriormente a camminare nella verità, oltre ad aiutarti a essere consapevole di non dover tornare indietro ma di poter volare al di sopra della legge del peccato, perché ora una legge più grande è operante in te, la legge dello Spirito della vita.

Se hai avuto delle esperienze particolarmente traumatiche nel tuo passato, potresti avere bisogno di un cristiano maturo che ti aiuti a rinnovare la tua mente. Potrà offrirti un sostegno morale mentre elabori alcuni ricordi dolorosi, ripetendoti sempre che non sei più il prodotto del tuo passato o una vittima; sei il prodotto dell'opera di Cristo alla croce. Potrà aiutarti a superare i tuoi ricordi dolorosi non dalla prospettiva di chi eri allora, ma dalla prospettiva di chi tu sei ora.

Esempi di demolizione di fortezze

Demolire le fortezze - Esempio 1

Trovare conforto nel cibo piuttosto che in Dio

La bugia: l'eccesso di cibo porta un conforto duraturo.

Effetti per la mia vita: danneggia la mia salute; divento sovrappeso; offro un appiglio al nemico; fermo la crescita verso la maturità.

Proverbi 25:28.NR: "Luomo che non ha autocontrollo, è una città smantellata, priva di mura".

Galati 5:16: " ... Or io dico: Camminate secondo lo Spirito e non adempirete i desideri della carne".

Galati 5:22-24: "Ma il frutto dello Spirito è: amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo. Contro tali cose non vi è legge. Ora quelli che sono di Cristo hanno crocifisso la carne con le sue passioni e le sue concupiscenze".

Il Corinzi 1:3-4: "Benedetto sia Dio e Padre del nostro Signore Gesù Cristo, il Padre delle misericordie e il Dio di ogni consolazione, il quale ci consola in ogni nostra afflizione affinché, per mezzo della consolazione con cui noi siamo da Dio consolati, possiamo consolare coloro che si trovano in qualsiasi afflizione".

Salmo 63:4-5: "Così ti benedirò finché io vivo e nel tuo nome alzerò le mie mani. L'anima mia sarà saziata come di midollo e di grasso, e la mia bocca ti loderà con labbra giubilanti".
Salmo 119:76: "La tua benignità sia il mio conforto".

Signore, rinuncio alla bugia che l'eccesso di cibo porta a un conforto duraturo. Dichiaro la verità quando dico che Tu sei il Dio di ogni conforto e che il tuo amore costante è l'unico conforto reale e legittimo. Affermo che ora vivo per lo Spirito e non devo gratificare i desideri della carne. Ogni volta che sento bisogno di conforto, invece di cercarlo nel cibo, scelgo di lodarti e di trovare ristoro in Te. Riempimi di nuovo con il tuo Spirito Santo e vivi attraverso di me mentre cresco nell'autocontrollo. Amen.

1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25 -26 -27 -28 -29 -30 -31 -32 -33 -34 -35 -36 -37 -38 -39 -40

Demolire le fortezze - Esempio 2

Soffrire di solitudine

La bugia: sono abbandonato e dimenticato.

Effetti sulla mia vita: mi allontana dagli altri; penso di non piacere alle persone; appaio distante; spaventato.

Deuteronomio 31 :6: "Siate forti e coraggiosi, non abbiate paura, non spaventatevi di loro, perché l'Eterno, il tuo Dio, è lui stesso che cammina con te; egli non ti lascerà e non ti abbandonerà" .

Isaia 46:4: fino alla vostra vecchiaia io sarò lo stesso, io vi porterò fino alla canizie. Io vi ho fatto e io vi sosterrò; sì vi porterò e vi salverò.

Geremia 29:11: "Poiché io conosco i pensieri che ho per voi," dice l'Eterno, "pensieri di pace e non di male, per darvi un futuro e una speranza".

Romani 8:38-39: "Infatti io sono persuaso che né morte né vita né angeli né principati né potenze né cose presenti né cose future, né altezze né profondità, né alcun'altra creatura potrà separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore".

Caro Padre Celeste, rinuncio alla bugia che sono abbandonato e dimenticato e che sarò lasciato da solo.

Affermo la verità quando dico che Tu mi ami, che hai un piano per darmi un futuro e una speranza e che assolutamente niente mi può separare dal tuo amore.

Nel nome di Gesù. Amen.

1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25 -26 -27 -28 -29 -30 -31 -32 -33 -34 -35 -36 -37 -38 -39 -40

Demolire le fortezze - Esempio 3

Sentirsi irresistibilmente attirati alla pornografia su internet

La bugia: non posso resistere alla tentazione di guardare la pornografia in internet.

Effetti nella mia vita: profondo senso di vergogna; sentimenti sessuali distorti; incapacità di relazionarmi con le altre persone secondo la volontà di Dio; dannoso per il mio matrimonio.

Romani 6:11-14: "Così anche voi consideratevi morti al peccato, ma viventi a Dio, in Gesù Cristo, nostro Signore. Non regni quindi il peccato nel vostro corpo mortale, per ubbidirgli nelle sue concupiscenze. Non prestate le vostre membra al peccato come strumenti d'iniquità, ma presentate voi stessi a Dio, come dei morti fatti viventi, e le vostre membra a

Dio come strumenti di giustizia. Infatti il peccato non avrà più potere su di voi, perché non siete sotto la legge, ma sotto la grazia".

I Corinzi 6:19: "Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi ... ?"

I Corinzi 10:13: "Nessuna tentazione vi ha finora colti se non umana; or Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze, ma con la tentazione vi darà anche la via d'uscita, affinché la possiate sostenere".

Galati 5:16: "Or io dico: Camminate secondo lo Spirito e non adempirete i desideri della carne".

Galati 5:22: "Ma il frutto dello Spirito è: amore, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo

Signore, rinuncio alla bugia che non posso resistere alla tentazione di guardare la pornografia su internet. Dichiaro la verità nel dire che Dio provvederà ad una via d'uscita quando sono tentato e sceglierò questa via. Affermo la verità che se vivo per lo Spirito - e scelgo di farlo - non gratificherò i desideri della carne; il frutto dello Spirito, compreso l'autocontrollo, crescerà in me. Mi considero morto al peccato e rifiuto che il peccato regni nel mio corpo e che sia il mio padrone. Oggi, e ogni giorno, do il mio corpo a Dio come tempio dello Spirito Santo per essere usato solo per ciò che è giusto. Dichiaro che il peccato non ha più potere su di me. Scelgo di sottomettermi completamente a Dio e di resistere al diavolo che deve fuggire da me ora.

1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20 -21 -22 -23 -24 -25 -26 -27 -28 -29 -
30 -31 -32 -33 -34 -35 -36 -37 -38 -39 -40