

DIGIUNO, PERCHE', COME E QUANDO

Riassunto e domande per i Piccoli Gruppi

Dal 15 maggio al 3 giugno prossimi la Chiesa Evangelica della Riconciliazione di Genova farà nuovamente l'esperienza di un 'DIGIUNO COMUNITARIO'.

Matteo 6:16 Matteo 6:5 Matteo 6:2 Giovanni 4:31-34 Isaia 58:4-7

Digiunare significa dunque astenersi dal cibo per fare opere di bene? Anche, ma non solo.



Digiuno e preghiera 2Cronache 20:3 Esdra 8:21,23 Matteo 6:1,16, 17,18

Distrazioni Isaia 58:3 Marco 1:35 Marco 6:46

Disciplina

La disciplina del digiuno può anche rischiare di diventare nel tempo una semplice pratica religiosa

Luca 18:12

Il digiuno non è necessariamente l'astensione totale di cibi. **Daniele 10:3**

Astensione da computer, tablet, televisione, smartphone (molto attuale in questo periodo!) per una o più settimane per dedicare il tempo alla preghiera.

L'inizio del digiuno

Le difficoltà maggiori insorgono nella nostra mente. Niente panico! Abbiamo un 'avversario' che cerca di frustrarci e farci tornare a casa prima che riusciamo ad 'incontrare' Dio. **Daniele 9:3**

Un giorno o più

Il secondo giorno è invece un po' critico, perché il corpo cambia sistema di alimentazione, passando alle riserve accumulate. Dal terzo o quarto giorno ci si potrà dedicare alla preghiera senza grossi fastidi.

Ricominciando a mangiare

Bisogna assolutamente evitare di iniziare con un pranzo o una cena normale

Ed ora, buon digiuno a tutti! Possa il Signore trovare una generazione di intercessori e di operai pronti anche ad astenersi dal cibo per cercarLo e servirLo in modo da fare ascoltare da Lui la propria voce. Ecco perché, come comunità, molti di noi cominceranno un periodo di digiuno (in varie forme e modi) dal 15 maggio al 3 giugno. Se vuoi cominciare questa esperienza ti incoraggio a leggere il documento '*Indicazioni per il digiuno*' esamina ancora più specificamente gli aspetti pratici e spirituali di questa esperienza con Dio.

DOMANDE PER IL PICCOLO GRUPPO

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 del tuo Piccolo Gruppo. Ti incoraggiamo anche a formulare tu delle domande pertinenti al tema del messaggio. Fai attenzione a chi nel gruppo tende a uscire fuori tema e fai anche attenzione a quello che lo Spirito Santo vorrà fare durante l'incontro anche se tu non lo avevi preventivato.

- 1) Ti è mai capitato di saltare uno o più pasti? Come hai vissuto quei momenti
- 2) Digiuno. Cosa significa per te e cosa dice la Bibbia a riguardo?
- 3) Quali sono le gioie e le difficoltà riguardo all'esperienza del digiuno.
- 4) Come posso fare in modo di vivere l'esperienza del digiuno insieme a Dio e alla Chiesa?

DIGIUNO, PERCHE', COME E QUANDO

MESSAGGIO COMPLETO

Dal 15 maggio al 3 giugno prossimi la Chiesa Evangelica della Riconciliazione di Genova farà nuovamente l'esperienza di un 'DIGIUNO COMUNITARIO'. Non è assolutamente qualcosa di obbligatorio.



Sono incoraggiati a partecipare tutti quei credenti che condividono il desiderio e la gioia di passare insieme e col Signore attraverso questa esperienza formativa. Questo è il motivo per cui voglio oggi condividere con voi alcune riflessioni su questa 'pratica' (il digiuno) che Gesù considerava essere parte della vita normale di un credente. **Matteo 6:16**quando digiunate come lo è la preghiera

Matteo 6:5.....quando pregate o fare l'elemosina **Matteo 6:2**....quando fai l'elemosina Notiamo che in questi versi Gesù usa la parola "quando" e non la parola "se".

Voglio, quindi, fare alcune riflessioni pratiche e spirituali in merito a questa importante disciplina.

Il sole era alto, avevano fame ed erano andati nella borgata per comprare un po' di provviste. Tornati, trovarono Gesù impegnato. Come al solito. Stava parlando con una donna della città vicina. Una samaritana. Un fatto davvero inconsueto per i discepoli, abituati, da buoni Giudei, a non avere rapporti con loro. Ma aspettarono con pazienza che il Signore finisse. Quando finalmente la donna si allontanò,

.....i discepoli gli si avvicinarono e gli offrirono del cibo. "Maestro, mangia". Ma egli rispose: " *Io ho un cibo da mangiare che voi non conoscete*" **Giovanni 4:31-32.**

Sbalorditi, i discepoli si chiesero: "Forse qualcuno gli ha portato da mangiare?" "Il mio cibo è far la volontà di colui che mi ha mandato e compiere l'opera sua", ribatté Gesù.

Giovanni 4:33-34

Non aveva forse Dio descritto quale dovesse essere il vero senso del digiuno già tramite Isaia? **Isaia 58:5** 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 sciolgano 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? **8** Allora la tua luce spunterà come l'aurora, la tua guarigione germoglierà prontamente; la tua giustizia ti precederà, la gloria del SIGNORE sarà la tua retroguardia.

Digiunare significa dunque astenersi dal cibo per fare queste opere di bene?

Anche, ma non solo.

La Samaritana se n'era andata. Gesù sembrava ormai libero, poteva pur concedersi una pausa. Invece no, Gesù non era per niente libero; anzi, ora iniziava la parte importante del suo lavoro.

Aveva affidato alla Samaritana un messaggio e da lei dipendeva ora il proseguimento. Con ogni probabilità Gesù sentiva l'esigenza di pregare, di intercedere, di combattere contro le forze spirituali perché quella donna non tornasse alle sue faccende domestiche ma parlasse agli altri della sua esperienza con il Signore.

Esempio della partenza per RETO di Domenico.....

Andava sostenuta nella preghiera. Non possiamo esserne certi, ma con ogni probabilità Gesù sentiva il bisogno di assicurarsi tutto il sostegno dall'alto e per questo era più importante pregare che mangiare.

Secondo il profeta Isaia, nel digiuno si tratta di **“far ascoltare la vostra voce in alto”**
Isaia 58:4.

E infatti il risultato non si fa aspettare. La gente, toccata dalla testimonianza della donna, esce incontro al Signore e inizia un forte momento di evangelizzazione. A fine giornata il Signore viene invitato a rimanere in Samaria per altri due giorni. I Samaritani, i rigettati dai Giudei, riconoscono il Lui il Cristo, il Salvatore del mondo.

Digiuno e preghiera

Qual è dunque il senso del digiuno? Nella Parola di Dio troviamo vari esempi:

“... Si dispose a cercare il Signore e bandì un digiuno ...” 2Cronache 20:3

“... proclamai un digiuno per umiliarci davanti al nostro Dio, per chiedergli un buon viaggio ... Così digiunammo e invocammo il nostro Dio ... ed egli ci esaudì” Esdra 8:21,23

Il digiuno è dunque strettamente collegata con il fatto di cercare il Signore per motivi precisi, solitamente collegati con quelli elencati da **Isaia 58** (**Spezzare le catene della malvagità.....**).

È importante avere le idee chiare, sia sulle ragioni che motivano il digiuno che sugli obiettivi. Altrimenti sarà davvero difficile digiunare senza motivazioni giuste oppure con motivazioni sbagliate.

Gesù ci mette in guardia: potremmo digiunare **“per essere osservati dagli uomini”** **Matteo 6:1,16.**

Matteo 6:1 «Guardatevi dal praticare la vostra giustizia davanti agli uomini, per essere osservati da loro; altrimenti non ne avrete premio presso il Padre vostro che è nei cieli.**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.

Qualcuno potrebbe vantarsi del fatto che sia riuscito a digiunare venti giorni o addirittura quaranta come il Signore. Gesù ci raccomanda di vigilare sulle nostre motivazioni. Il digiuno ha senso solo se è fatto per farsi ascoltare dal Padre.

“Ma tu, quando digiuni, ungi il capo (oggi diremmo: fatti lo shampoo!) e lavati la faccia, 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” Matteo 6:17-18.

Distrazioni

Gli impegni quotidiani sono certamente un impedimento perché il digiuno abbia efficacia. «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” **Isaia 58:3.**

Non sappiamo se Gesù digiunasse spesso. L'episodio citato suggerirebbe di sì, anche se apprendiamo che i suoi discepoli non digiunavano (**Matteo 9:14**). Ciò che sappiamo è che amava appartarsi per pregare

Marco 1:35 Poi, la mattina, mentre era ancora notte, Gesù si alzò, uscì e se ne andò in un luogo deserto; e là pregava.

Marco 6:46 Dopo essersi separato da loro, salì sul monte a pregare

A volte, poi, digiunava perché era totalmente preso nel venire incontro ai bisogni della gente. Ma nell'uno come nell'altro caso, lo scopo era sempre quello di cercare il Padre.

Dalle parole di Gesù capisco che il digiuno del Signore è strettamente collegato col fare la volontà del Padre e compiere la Sua opera.

La disciplina

Per digiunare, ci vogliono motivazioni forti in quanto non è cosa facile; soprattutto quando si tratta di cercare il Signore per gli altri piuttosto che per problemi propri.

D'altra parte la disciplina del digiuno può anche diventare nel tempo una semplice pratica religiosa.

...**Io digiuno due volte la settimana Luca 18:12** intesa a impressionare Dio o i fratelli, o al limite perché sentirmi bene on me stesso.

È dunque importante tenere sempre sotto controllo le nostre motivazioni.

Il digiuno non è necessariamente l'astensione totale di cibi: Daniele fece un “digiuno parziale” per tre settimane, astenendosi dalla carne e dal vino.

Daniele 10:3 Non mangiai nessun cibo prelibato; né carne né vino entrarono nella mia bocca e non mi unsi affatto sino alla fine delle tre settimane.

Qualcuno può decidere di digiunare con pane ed acqua. Addirittura alcuni fanno dei digiuni “diversi” quali l'astensione da computer, tablet, televisione, smartphone (molto attuale in questo periodo!) per una o più settimane per dedicare il tempo alla preghiera. L'importante è che il fine sia quello di trovare il tempo per umiliarci davanti alla presenza di Dio e cercare la Sua faccia.

L'inizio del digiuno

Ora però vogliamo parlare del digiuno inteso in senso stretto, come astensione totale dai cibi. Dunque, decido di digiunare e di dedicare più tempo alla preghiera.

Le difficoltà maggiori insorgono nella nostra mente.

Il solo pensiero di astenerci dal cibo spesso provoca in noi i morsi della fame, crampi allo stomaco, sensazioni di debolezza, ecc. Se a causa dei nostri impegni dovessimo saltare un pranzo, il più delle volte non ce ne accorgeremmo nemmeno. Se invece un mattino decidiamo di digiunare, fin dalle prime ore della mattinata possiamo sentire i morsi della fame ... prodotti non da una reale esigenza di cibo, ma dalla nostra "paura" di aver fame.

Il nostro corpo si è talmente abituato a mangiare a certe ore da "legarci" psicologicamente: al solo pensiero di dover saltare un pasto cominciamo già a sentirci male. Ma, anche se il problema è nella mente, comunque esiste un problema e pertanto va affrontato.

La prima volta che si vuole intraprendere un digiuno, se dovessero insorgere questi inconvenienti conviene iniziare saltando un solo pasto per dedicare quel tempo alla preghiera.

Il modo migliore è fare come Gesù: appartarci se possibile in un luogo solitario, lontani da ogni fonte di distrazione: il cellulare, la voce dei famigliari, il campanello di casa, ecc.

In passato ho sfruttato l'occasione del digiuno per andare in un posto isolato, privo di distrazioni per stare più cuore a cuore con Dio.

In quei momenti non viene neanche il pensiero del cibo.

Ma non tutti hanno a disposizione il tempo e lo spazio per fare ciò.

Vi sono diverse alternative che ho provato personalmente con successo come quelle di andarsene in un bosco, in un campo, lungo un fiume o sulla spiaggia del mare – posti comunque lontani da centri urbani e dal traffico – per poter essere il più soli e tranquilli possibile.

CELLULARE, SMARTPHONE, TABLET, COMPUTER SPENTI!!!!!!!

Ci si potrà sedere su una pietra, un tronco o un sediolino pieghevole che ci si è portati dietro.

Conviene portarsi dietro anche la Bibbia, un blocchetto per gli appunti ed una penna. Spesso, mentre preghiamo, il Signore ci parla e ci sottolinea cose importanti che è utile appuntare. Sono questi momenti assolutamente unici, incoraggianti e spesso indimenticabili.

Partendo da casa conviene, quando possibile, non dire a che ora si conta di rientrare. Spesso si comincia ad avvertire la presenza del Signore nel momento di rientrare! Infatti, ciò che spesso succede è che nelle prime ore non si avverte nulla. Il Signore sembra davvero irraggiungibile. Pensiamo a mille cose diverse che non siano le ragioni per cui stiamo digiunando.

A volte può succedere esattamente il contrario; cominci il tuo 'ritiro' con un profondo senso della presenza di Dio ma, col passare delle ore, tutto si affievolisce o – ancora peggio – arrivano pensieri negativi.

Niente panico! Abbiamo un 'avversario' che cerca di frustrarci e farci tornare a casa prima che riusciamo ad 'incontrare' Dio.

Volsi quindi la mia faccia verso il Signore Dio, per cercarlo con preghiera e suppliche, col digiuno ... Daniele 9:3.

Notate l'espressione "per cercarlo".

Cercare significa che sento il Signore lontano, lo prego ma non lo sento, non lo tocco. Non si cerca qualcuno che è vicino! Perciò bisogna perseverare; insistere; non perdere la pazienza. E qualora non si riuscisse a percepire la tipica sensazione della presenza del Signore, non lasciarsi innervosire o spazientire. Il segreto è riposare.

Adorare, ringraziare, lodare e benedire il Signore ciò che è, è a volte di gran lunga meglio che fare domande, pregare per nostri problemi o quelli degli altri, esprimere le nostre paure o sofferenze o lamentarci del diavolo o delle ingiustizie subite. Ed è la via per eccellenza per "trovare" Dio.

Un giorno o più

Chi digiuna per un giorno intero non dovrebbe incontrare alcun problema, tranne qualche piccolo brontolio da parte dello stomaco. Questo soprattutto se dovesse farlo in modo regolare, magari un giorno alla settimana.

Le prime volte ci sono i problemi di natura psicologica di cui abbiamo parlato prima, ma dopo averne fatto l'esperienza alcune volte, queste difficoltà dovrebbero svanire del tutto. Durante il digiuno è auspicabile bere molto, soprattutto acqua. Se non altro servirà anche ad una piccola 'pulizia' fisiologica. È infatti riconosciuto dai medici e dietologi che digiunare un giorno alla settimana è utile all'organismo proprio per farlo riposare e permettergli di pulirsi un po'; essi raccomandano solo di bere molto.

Per cui digiunare un giorno fa bene al corpo oltre che allo spirito!

Il secondo giorno è invece un po' critico, perché il corpo cambia sistema di alimentazione, passando alle riserve accumulate.

Potranno comparire nausea, crampi – non pericolosi – allo stomaco, mal di testa, debolezza nelle gambe, ecc. Alcuni di questi malesseri sono causati dalle tossine presenti nell'organismo che si scaricano nel sangue, per cui queste sensazioni, anche se antipatiche, sono estremamente salutari.

Ci sono due modi per affrontare questi disagi. Il primo è rimanere in atteggiamento di riposo e cercare di organizzarsi per dormire un po' di più per, tra un sonno e l'altro, leggere, adorare, pregare, riflettere, 'ascoltare', ecc.

Bisognerà ricordarsi di bere molto per andare spesso in bagno. Questo aiuta i reni a liberarsi rapidamente delle tossine.

Ma ci si può anche occupare delle attività consuete, senza dedicare quel giorno particolare alla preghiera.

In queste condizioni è infatti molto difficile concentrarsi. Gli impegni, il lavoro di tutti i giorni, i viaggi, le responsabilità, ecc. ci distrarranno dai nostri antipatici malesseri fisici, rendendo questa giornata meno "oppressiva".

Inoltre, se si è impegnati in sforzi fisici, il sudare accelererà il processo di disintossicazione del corpo.

Conviene però ricordarsi di portarsi dietro due o tre litri d'acqua da bere durante il giorno!

Dal terzo o quarto giorno ci si potrà dedicare alla preghiera senza grossi fastidi. Non ci sarà più la sensazione di debolezza né mal di testa, ci si sentirà proprio bene, anzi con una strana freschezza in testa. Ormai il corpo avrà già eliminato una buona parte delle tossine e sta utilizzando le riserve per il proprio consumo energetico. Questi sono certamente i momenti migliori per cercare il Signore e stare davanti a Lui.

Il digiuno può protrarsi al massimo fino a quaranta giorni se si ha una buona costituzione fisica, dopo di che si potrebbero produrre danni all'organismo.

Non sono molte nella Bibbia le persone che hanno digiunato tanto, forse solo Mosè e Gesù.

La maggior parte dei digiuni biblici vanno tuttavia da uno a tre giorni. A meno che il Signore non metta sul cuore di digiunare più a lungo per qualcosa di specifico, non è il caso 'strafare'.

Qualcuno ha digiunato due o tre settimane più per una scommessa con se stesso che per una chiara direttiva del Signore o per un vero peso spirituale.

Ricominciando a mangiare.

Le raccomandazioni che seguono valgono solo per i digiuni di diversi giorni. Quando si riprende a mangiare bisogna andare cauti, mangiando poco alla volta e cibi leggeri. Se il digiuno si è prolungato per una settimana o più, è consigliabile ricominciare con succhi di frutta, minestre e poi verdure, prima di passare a cibi più impegnativi per l'organismo. Bisogna assolutamente evitare di iniziare con un pranzo o una cena normale, che potrebbero essere pericolosi fino a provocare blocchi intestinali, collassi o altri tipi di problemi.

Ed ora, buon digiuno a tutti! Possa il Signore trovare una generazione di intercessori e di operai pronti anche ad astenersi dal cibo per cercarLo e servirLo in modo da fare ascoltare da Lui la propria voce.

Ecco perché, come comunità, molti di noi cominceranno un periodo di digiuno (in varie forme e modi) dal 15 maggio al 3 giugno.