

# Chiamata al Digiuno

Prossimo digiuno comunitario (dal 27/5 al 16/6 2019)

## Messaggio completo

Hai mai fatto l'esperienza di renderti conto che, nonostante la tua ferma convinzione su quale sia il PIANO di Dio per la tua vita (o per la vita di qualcun altro), vi sono circostanze e/o situazioni che impediscono che il piano stesso si concretizzi? Sei sicuro di aver ricevuto la giusta direzione da Dio (?). Hai aspettato e stai ancora....ma, niente! E' a questo punto che cominci a pensare: *"Forse non ho compreso bene qual era la volontà di Dio per me....forse è stata una mia suggestione. Perché non sta succedendo niente?"*. Può anche essere questo il caso, ma non è sempre così.



In **Marco 9** un padre portò suo figlio a nove dei discepoli di Gesù. Questo bambino era indemoniato e affetto da crisi convulsive (chiarimento!); ma, anche se i discepoli stessi avevano guarito delle persone in passato, non erano in grado di guarire il figlio di quest'uomo. Quando, però, i discepoli portarono il bambino da Gesù, Lui lo guarì e subito dopo loro gli chiesero: *"Perché non abbiamo potuto farlo noi?"* Gesù risponde loro in questo modo:

**Marco 9:29** (Nuova Riveduta) Egli disse loro: «Questa specie di spiriti non si può fare uscire in altro modo che con la preghiera».

**Marco 9:29** (Nuova Diodati – Codice Sinaitico) Ed egli disse loro: «Questa specie di spiriti non si può scacciare in altro modo, se non con la preghiera e il digiuno».

### Benefici nel Digiuno

Vi sono cose che Dio desidera concretizzare nella nostra vita e nel nostro servizio per Lui che non avverranno se non digiuniamo.

La preghiera associata al digiuno crea una breccia nelle fortezze (mentali, culturali, demoniache, ecc.), libera le persone, e ci colloca in una posizione dove possiamo sperimentare l'azione di Dio attraverso di noi in modo più efficace.

Più tempo passiamo con Dio (ovviamente è anche la QUALITA' del tempo che conta e non solo la QUANTITA') e più saremo lavorabili e utilizzabili da Dio.

Come quei discepoli, ci sono cose che Dio vuole fare attraverso di noi, ma che non saremo in grado di concretizzare a meno che non passeremo INTENZIONALMENTE del tempo di qualità con Lui, anche attraverso il digiuno.

### Cos'è il digiuno secondo la Bibbia?

Il digiuno ha a che vedere con l'astensione dal cibo (o altre cose per noi importanti) con lo scopo specifico di dedicarsi maggiormente alla preghiera e alla comunione con Dio.

La Bibbia menziona almeno 3 TIPI DI DIGIUNO

- 1) Digiuno TOTALE: Niente cibo o acqua
- 2) Digiuno NORMALE: Astensione dal cibo
- 3) Digiuno PARZIALE: (es. Digiuno di Daniele). Astensione dalla carne, cibi prelibati, pane; oppure mangiando solo pane.

## **Il digiuno è per tutti i credenti o solo per alcuni?**

**Matteo 6:16a** «Quando digiunate...

**Matteo 9:15** Gesù disse...“...verranno i giorni che lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno.”

Gesù dava per scontato che suoi discepoli digiunassero.

Notiamo che Gesù dice “*Quando*” e non “*Se*”.

**Il digiuno è una disciplina essenziale nella vita cristiana.** In altre parole Gesù sottintendeva che l’assenza del digiuno nella vita di un credente può esserne una causa per la sua debolezza.

## **Perché il digiuno sembra essere così difficile per alcuni?**

...ma a noi (a me specialmente!) piace mangiare. Se il digiuno è così importante, perché sembra essere così difficile?

## **La sindrome di Esaù**

Possiamo scavare una trincea o costruire un muro che ci separano da Dio con forchetta, cucchiaio e coltello.

**Ebrei 12:16** Non fate come Esaù che per un piatto di minestra vendette il suo diritto di figlio primogenito.

E’ come se Esaù avesse detto “*Sono disposto a sacrificare le mie benedizioni spirituali (e non solo) per un appetito passeggero.*” Ci sono delle benedizioni che non potremo ricevere a meno che non arriveremo al punto di ‘detronizzare’ il ‘re stomaco’.

## **La battaglia fisica e la battaglia spirituale**

Mentre digiuniamo ci troveremo ad affrontare alcune SFIDE nel percorso. Alcuni potranno sperimentare mal di testa a causa dell’assenza di caffeina, altri potranno avere alcuni malesseri temporanei.

Di fatto, in tutti coloro che faranno il digiuno avverrà un processo di disintossicazione nel proprio corpo. Ma la battaglia è molto più che fisica; **mentre digiuniamo stiamo innescando una battaglia spirituale.** Ci sono cose che avvengono nella dimensione spirituale che non potremmo percepire e tantomeno comprendere a meno che Dio stesso non ce le rivela.

## **La forza della preghiera**

Dobbiamo sempre ricordare che **il digiuno è molto di più che la semplice astensione totale o parziale dal cibo.**

Vi sono momenti e stagioni importanti che si sperimentano quando decidiamo di dedicare più tempo alla comunione con Dio, anche attraverso il digiuno.

Consiglio:

Decidi subito che, ogni sensazione di fame o fatica, ogni mal di testa per mancanza di caffeina, saranno per te un modo per ricordarti di invocare il Signore proprio per il motivo stesso per cui stai digiunando.

Qualcuno disse che *"il digiuno è un modo estremo per momenti estremi scelto da coloro che voglio avere un rapporto estremo con Dio."* .....ma non solo!

Per Gesù il digiuno non era solo un modo 'estremo' ma anche una pratica normale.

Es. **Marco 9:29** «Questa specie *di* spiriti non si può scacciare in altro modo, se non con la preghiera e il digiuno».

È però altresì importante ricordare che non dobbiamo concentrarci solo sulla battaglia con la fame e ciò che è collegata ad essa perché la promessa della Parola di Dio è che c'è una dimensione di gioia nella Sua presenza.

**Salmo 21:6** .....lo riempi di gioia in tua presenza.

### **Mio esempio personale....**

Cosa fai quando hai esaurito tutte le tue idee ma nello stesso tempo rimane ancora in te la convinzione sincera e confermata che quella che stai perseguendo è il piano di Dio?

DIGIUNI!

### **Continuazione della testimonianza**

#### **Perché dovremmo digiunare?**

La Bibbia elenca una serie di motivazioni per il digiuno.

#### **1) Il digiuno ci aiuta a entrare in una dimensione di vantaggio rispetto alle proprie capacità naturali.**

**Neemia 1:4** Quando udii queste parole, mi misi seduto, piansi, e per molti giorni fui in grande tristezza. **Digiunai e pregai** davanti al Dio del cielo.

**Neemia 1:11** Signore, te ne prego, siano i tuoi orecchi attenti alla preghiera del tuo servo e alla preghiera dei tuoi servi, che vogliono temere il tuo nome; e concedi oggi, **ti prego, successo al tuo servo, e fa' che egli trovi pietà presso quest'uomo"**. A quel tempo io ero coppiere del re.

La storia di Neemia è un chiaro esempio di come il favore e l'aiuto di Dio arrivano a seguito della decisione di spostare la propria attenzione da se stessi e, invece, concentrarsi su Dio.

## **2) Il digiuno ci prepara per una nuova stagione nella nostra vita**

- A. **Mosè** aveva digiunato prima di ricevere le tavole della legge (**Esodo 34:28**)
- B. **Gesù** aveva digiunato prima di cominciare ufficialmente il suo ministero nella Terra. (**Matteo 4:2**)
- C. L'apostolo **Paolo** aveva digiunato prima di cominciare il suo ministero missionario

**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». 3 Allora, dopo aver digiunato, pregato e imposto loro le mani, li lasciarono partire.

## **3) Il digiuno ci porta a una maggior consapevolezza della presenza di Dio nella nostra vita.**

**Isaia 58:8** 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.

9a Allora chiamerai e il SIGNORE ti risponderà; griderai, ed egli dirà: "Eccomi!"

C'è una sensibilità inconfondibile quando preghiamo e digiuniamo.

Il digiuno, dopo la prima fase di assestamento, è uno strumento efficace per rasserenare il nostro cuore e renderlo più sensibile alla voce di Dio.

Se stai avendo difficoltà nel comprendere la guida di Dio nella tua vita, una cosa che puoi fare è digiunare.

## **4) Il digiuno ci aiuta a conoscere il piano di Dio e anche a difenderci dai piani del nemico.**

**Daniele 10:1** Il terzo anno di Ciro, re di Persia, fu rivelata una parola a Daniele, chiamato Baltassar; la parola è vera e predice una grande lotta. Egli fu attento al messaggio e capì il significato della visione. 2 «**In quel tempo**, io, Daniele, feci cordoglio per tre settimane intere. 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.** 4 **Il ventiquattresimo giorno del primo mese**, mentre mi trovavo sulla sponda del gran fiume, che è il Tigri, 5 alzai gli occhi, guardai, ed ecco un uomo, vestito di lino, che aveva ai fianchi una cintura d'oro di Ufaz. 6 .....7 Soltanto io, Daniele, vidi la visione; gli uomini che erano con me non la videro, ma un gran terrore piombò su di loro e fuggirono a nascondersi. 8 Io rimasi solo, a contemplare quella grande visione. In me non rimase più forza; il mio viso cambiò colore fino a rimanere sfigurato e le forze mi abbandonarono. 9 .....10 Ed ecco, una mano mi toccò .....11 Poi mi disse: "Daniele, uomo molto amato, cerca di capire le parole che ti .....12 Egli mi disse: "Non temere, Daniele, poiché dal primo giorno che ti mettesti in cuore di capire e d'umiliarti davanti al tuo Dio, le tue parole sono state udite e io sono venuto a motivo delle tue parole.

Notiamo che già dal primo giorno in cui Daniele digiunò la risposta era stata inviata. Daniele, però, non vide e sentì nulla per 24 giorni.

Dio, però aveva ascoltato la preghiera di Daniele e la risposta era stata inviata già nel primo giorno del digiuno.

## **Daniele aveva ricevuto una risposta da Dio?**

Aveva digiunato per 21 giorni e, umanamente parlando, sembrava che niente fosse successo! Invece qualcosa era stato innescato già dal primo giorno di digiuno!

Quando digiuniamo e preghiamo (mai separare questi due verbi!), Di vede!

Quando diciamo (coi fatti e non solo con le parole) "*Desidero la guida di Dio nella mia vita più del cibo che mi nutre*", ci metteremo nelle condizioni per ricevere il Suo aiuto essendoci allontanati da filtri o condizionamenti umani.

**Daniele 10:12** Egli mi disse: "Non temere, Daniele, poiché dal primo giorno che ti mettesti in cuore di capire e d'umiliarti davanti al tuo Dio, le tue parole sono state udite e io sono venuto a motivo delle tue parole.

Ripeto....già dal primo giorno in cui Daniele digiunò la risposta era stata inviata.

**Daniele 10:13** Ma il capo del regno di Persia m'ha resistito ventun giorni; però Michele, uno dei primi capi, è venuto in mio soccorso e io sono rimasto là presso i re di Persia. 14 Ora sono venuto a farti conoscere ciò che avverrà al tuo popolo negli ultimi giorni; perché è ancora una visione che concerne l'avvenire".

## **La ricompensa è più grande della lotta.**

Questi versi ci ricordano che quando digiuniamo avviene una battaglia spirituale.

Le difficoltà del digiuno non hanno a che vedere soltanto con l'aspetto fisico o alimentare. Mentre preghiamo e digiuniamo inneschiamo una battaglia spirituale.

Il nostro nemico desidera ardentemente vederci scoraggiati e arresi.

Una delle pochissime cose che abbiamo bisogno di aver chiaro in quei momenti è quanto segue: **Dio risponde ai suoi figli che rispondono a Lui!**

Se vuoi veramente vedere la guida e la forza di Dio nella tua vita e nella situazione che stai vivendo, decidi di dedicarti in modo specifico e intenzionale alla ricerca di Lui, anche attraverso il digiuno.

Quando ci avviciniamo a Lui attraverso il digiuno e la preghiera, daremo a Di la possibilità di agire nella nostra vita in una maniera che trascende la nostra logica e le nostre capacità.

# Indicazioni per il digiuno comunitario dal 27/5 al 16/6/2019

**Daniele 10:12** ....Non temere....perché dal primo giorno che ti mettesti in cuore di capire e d'umiliarti davanti al tuo Dio, le tue parole sono state udite.

Carissimi.

Scrivo queste righe a seguito delle esperienze di digiuno comunitario sperimentato insieme a molti di voi gli scorsi anni. Ecco il periodo per questa nuova esperienza insieme: **da lunedì 27 maggio fino a domenica 16 giugno 2019 compresi; in tutto 21 giorni.**

Vorrei intanto chiarire subito che questo digiuno non deve essere inteso come una prova di resistenza...semmai il contrario; una dichiarazione di resa e arrendevolezza a Dio!! La mia preghiera è che attraverso questa esperienza spirituale il Signore possa portarci a una comprensione e esperienza maggiore del fatto che Lui è tutto in noi e noi siamo niente senza di Lui.

Vi segnalo l'obbiettivo primario del periodo di digiuno di quest'anno. Può essere riassunto con questo titolo:

**'Capire, umiliarci e pregare' (Daniele 10:12)**

Un giorno Davide scrisse (**Salmo 63:8**) **'L'anima mia si lega a Te per seguirti'**. In questo periodo faremo proprio questo viaggio insieme con Lui e tra di noi. Ci concentreremo su ciò che è caro al Suo cuore e avvicineremo il nostro al Suo. Il desiderio è che questo viaggio non si concluda con la fine del digiuno.

Nel corso degli anni ho maturato alcune esperienze di base sul digiuno; nei suoi aspetti spirituali, emotivi, fisici e pratici. Vorrei, quindi, condividere con voi alcuni consigli per poter iniziare in modo adeguato questi 21 giorni:

**1)** Tanto per cominciare **vorrei scoraggiare coloro che pensano di iniziare questo periodo bevendo solo acqua**; anche solo per qualche giorno. E' vero, la Bibbia parla di questa pratica, ma questo tipo di digiuno deve essere fatto da coloro che hanno già il corpo abituato a tale scopo. La Bibbia parla anche di digiuni dove viene limitato il tipo di alimenti (**Daniele 1:12 - e 10:3**, per esempio) e credo che questo possa essere un buon punto di partenza.

La regola importante per affrontare questa esperienza spirituale e fisica è **GRADUALITA' ed EQUILIBRIO.**

**2)** Un altro modo di digiunare per coloro che non ne hanno mai - o quasi mai - fatto l'esperienza in modo prolungato, potrebbe essere quello di cominciare eliminando un solo pasto al giorno (decidete voi quale) e - in qualsiasi modo si digiuni - impiegando il periodo che si sarebbe utilizzato cucinando e/o mangiando, per passare del tempo di qualità col Signore.

**3)** Un ulteriore modo potrebbe essere quello di **nutrirsi di frutta varia**, mangiandola così com'è.

Un altro metodo simile a quest'ultimo - che ormai seguo personalmente da anni per la fase iniziale del digiuno - è quello di bere succhi di frutta **centrifugati o 'estratti'**. In questi siti potrete trovare indicazioni maggiori per un eventuale acquisto di centrifughe ([www.centrifuga.eu](http://www.centrifuga.eu) - [www.centrifugatop.it](http://www.centrifugatop.it)) o estrattori ([www.estrattoredisuccoafreddo.it](http://www.estrattoredisuccoafreddo.it) - [www.estrattore-di-succo.com](http://www.estrattore-di-succo.com)). Noterete che gli estrattori costano di più delle centrifughe ma, effettivamente, eseguono un lavoro migliore ed estraggono più succo e sostanza dalla frutta/verdura che viene utilizzata. Non vi consiglio di utilizzare i succhi di frutta comprati perché - anche se nell'etichetta trovate scritto "frutta al 100%" - c'è sempre qualcosa di chimico aggiunto; e chi digiuna per un po' di giorni se ne accorge. Ho scoperto che la frutta/verdura migliore e più salutare per la fase iniziale del digiuno (e che è più facilmente reperibile) è la seguente: **carote, pompelmi rosa, mele e angurie** (in particolare le carote). Di solito gestisco la mia prima parte del digiuno con questi 4 prodotti; ma se ne possono usare tanti altri. In questo sito Internet potrete trovare tanta altra frutta/verdure adatte al digiuno:

[www.freedomyou.com/fruit\\_juice\\_nutrition\\_guide\\_freedomyou.aspx](http://www.freedomyou.com/fruit_juice_nutrition_guide_freedomyou.aspx)

Il sito è in Inglese ma si può avere una traduzione abbastanza comprensibile nella propria lingua attraverso questo strumento [www.translate.google.it](http://www.translate.google.it).

**4)** Per chi volesse adottare questo ultimo metodo di digiuno e non fosse ancora abituato, potrebbe andare benissimo fare tutto il periodo con i succhi centrifugati oppure mangiando frutta. Potrebbe essere anche una combinazione tra i punti 2 e 3.

**5)** Coloro che soffrono di anemia possono in questo periodo assimilare molti spinaci lenticchie e alimenti che contengono ferro e che combattano la anemia stessa.


**6) ATTENZIONE.** **Scoraggio energicamente coloro che hanno avuto - oppure stanno - avendo problemi di anoressia o comunque di iponutrizione a intraprendere un digiuno alimentare!** Questo non vuol dire che, coloro i quali si riconoscono in queste problematiche, non possano unirsi a noi in questo percorso spirituale comunitario, ma che il tipo di digiuno che potranno intraprendere dovrà essere di natura diversa (astensione da smartphone, tablet, PC, Internet, televisione, alcolici, hobbies, per esempio; tutto questo per dedicarsi maggiormente alla preghiera e al rapporto con Dio).

Un altro importantissimo modo di digiunare (che incoraggio tutti a considerare oltre all'aspetto alimentare) è, per esempio, dedicarsi maggiormente all'aiuto e al soccorso di chi ha dei bisogni specifici e sta soffrendo. **Isaia 58:6,7**

- 7) Il digiuno non include necessariamente l'astensione da rapporti intimi tra coniugi, a meno che, di comune accordo, non si decida in tal senso; come leggiamo in **1Corinzi 7:5**.
- 8) Durante il digiuno consiglio di non bere caffè, bevande a base di alcol o derivati. **Questo è un periodo che, oltre a fare bene al nostro spirito, può aiutare il nostro corpo a attraversare un percorso di disintossicazione e depurazione.** Incoraggio inoltre a bere acqua regolarmente e frequentemente.
- 9) Nel caso qualcuno sentisse di fare un periodo di digiuno più estremo di quanto ho elencato qui sopra, **chiedo di farmelo sapere personalmente.** Credo sia buono affrontare questo tipo di percorso con il consiglio di qualcuno che ha un po' più di esperienza in merito. Purtroppo in passato qualcuno non mi ha dato retta su questo punto e ne ha dovuto pagare le sgradevoli conseguenze fisiologiche! In ogni caso è importante non scendere oltre il proprio peso forma minimo. Per un controllo del tuo peso forma vai a questo sito: [www.workout-italia.it/come-calcolare-peso-ideale-e-bmi](http://www.workout-italia.it/come-calcolare-peso-ideale-e-bmi)
- 10) **Sintomi iniziali del digiuno.** Possono essere vari e diversi a seconda della persona. Di solito questi sintomi si presentano in quasi tutte le persone:
- Fame (ovvio ☺). Per chi fa un digiuno con i succhi dura circa 2,3 giorni.
  - Mal di testa di ossa e sensazione di freddo. Questi sintomi sono causati più per l'astinenza da sostanze che creano dipendenza che sono presenti nei cibi che mangiamo abitualmente (conservanti, coloranti, caffeina, ecc.) che per la sensazione della fame stessa. Per chi fa un digiuno con i succhi questi sintomi durano di solito dai 2 ai 4 giorni.
  - Ipersensibilità emotiva oppure irritabilità. Può variare molto a seconda del carattere della persona e del tipo di digiuno che sta affrontando.
- 11) Durante questi 21 giorni vi incoraggio a **sfruttare le occasioni possibili - oltre a quelle dei pasti – per passare del tempo col Signore** (pregando, leggendo la Bibbia, cantando, ascoltando musica di lode e adorazione, leggendo un libro cristiano, ecc.). Noterete che, dopo qualche giorno dall'inizio del digiuno, potrete essere più sensibili alle cose di Dio e alla Sua voce. Quando questo avverrà è importante e bello condividere con il proprio responsabile del Piccolo Gruppo o i vari responsabili della Chiesa quello che avete ricevuto dal Signore. D'altro canto, però, non ti preoccupare se – dopo aver superato la fase iniziale del digiuno - avrai anche momenti di 'buio' spirituale attraverso momenti di freddezza, pensieri di sconfitta o altro. **Se/quando vivrai questi momenti di battaglia interiore e nei pensieri, ricorda che non sei solo a combatterla.** C'è il Signore dalla tua parte (**Salmo 140:7**) e stai vivendo questa esperienza insieme a tanti altri che hanno deciso di affrontarla come te e insieme a te.
- 12) **Limitare al massimo l'uso di smartphone (solo per comunicazioni strettamente necessarie).** Evitare di vagare su Internet o di passare tempo non veramente necessario davanti al PC, Facebook, Instagram, WhatsApp, televisione, ecc.. Questo è un periodo durante il quale, nonostante la frenesia e i molti impegni della vita di tutti i giorni, abbiamo deciso di dedicare maggiormente alle cose di Dio. Vogliamo cogliere al volo questa meravigliosa opportunità che Lui ci offre. Su questo sito Internet potrete trovare tante altre idee pratiche e spirituali per affrontare questo periodo di digiuno: [www.freedomyou.com](http://www.freedomyou.com) sempre tradotto attraverso [www.translate.google.it](http://www.translate.google.it).
- 13) Creerò un gruppo su **WhatsApp** (usando questo strumento con parsimonia, vedi punto 12) con le persone che hanno deciso di intraprendere questa esperienza dal 27 maggio al 16 giugno. Lo scopo è quello di incoraggiarci a vicenda, comunicare come stiamo vivendo questo periodo, condividere impressioni spirituali o aspetti pratici del digiuno stesso, fare domande, ecc.  
**Dio volendo, invierò giornalmente a questo gruppo delle riflessioni e eventuali soggetti di preghiera.**  
**Se vuoi essere inserito mandami appena possibile un WhatsApp con scritto "DIGIUNO" AL 347 4162464.**
- 14) Incoraggio vivamente a gestire questo digiuno in base alle proprie condizioni fisiche e energie giornaliere impiegate. **Non farti condizionare dal confronto con chi lo fa in modo più lieve o radicale di te.** È possibile che, durante, questo percorso il Signore ci ispiri a fare delle modifiche; a me succede spesso. Possono esserci delle variazioni in corso d'opera. L'importante è NON essere influenzati da alcun atteggiamento legalistico bensì da un **romanticismo** tra noi e il nostro Signore (**Cantico dei Cantici 1:4**). In questo modo ci metteremo nelle condizioni migliori per ascoltarlo anche in merito alla gestione del digiuno stesso.

**Ricorda: quello che fa la differenza non è tanto il tipo di cibo che non mangi ma il tuo desiderio di stare con Dio e comunicare con Lui. Il vero digiuno (in qualsiasi modo essa venga fatto) ha questo scopo come priorità.**

**Sono contento di tornare a condividere questa esperienza importante insieme a voi!**

Vi abbraccio tutti. past. 

# Chiamata al Digiuno

Prossimo digiuno comunitario (dal 27/5 al 16/6 2019)

## Sintesi del messaggio e domande per i Piccoli Gruppi

**Marco 9:29**

### Benefici nel Digiuno

Più tempo passiamo con Dio (ovviamente è la qualità del tempo che conta e non solo la quantità) e più saremo lavorabili e utilizzabili da Dio.

### Cos'è il digiuno secondo la Bibbia?

Il digiuno ha a che vedere con l'astensione dal cibo (o altre cose per noi importanti) con lo scopo specifico di dedicarsi maggiormente alla preghiera e alla comunione con Dio.

La Bibbia menziona almeno 3 TIPI DI DIGIUNO:

- 1) Digiuno totale: Niente cibo o acqua
- 2) Digiuno normale: Astensione dal cibo
- 3) Digiuno parziale: (es. Digiuno di Daniele). Astensione dalla carne, cibi prelibati, pane; oppure mangiando solo pane.

**Il digiuno è per tutti i credenti o solo per alcuni? Matteo 6:16 Matteo 9:15**

### Perché il digiuno sembra essere così difficile per alcuni?

*La sindrome di Esau* - Possiamo scavare una trincea o costruire un muro che ci separano da Dio con forchetta, cucchiaio e coltello. **Ebrei 12:1**

### La battaglia fisica e la battaglia spirituale

#### La forza della preghiera

Qualcuno disse che *"il digiuno è un modo estremo per momenti estremi scelto da coloro che voglio avere un rapporto estremo con Dio."* Dimensione della gioia! **Salmo 21:6**

### Perché digiunare?

**1) Il digiuno ci aiuta a entrare in una dimensione di vantaggio rispetto alle proprie capacità naturali.**

**Neemia 1:4 Neemia 1:11**

**2) Il digiuno ci prepara per una nuova stagione nella nostra vita**

A. **Mosè** aveva digiunato prima di ricevere le tavole della legge **Esodo 34:28**

B. **Gesù** aveva digiunato prima di cominciare ufficialmente il suo ministero nella Terra. **Matteo 4:2**

C. L'apostolo **Paolo** aveva digiunato prima di cominciare il suo ministero missionario **Atti 13:2,3**

**3) Il digiuno ci porta a una maggior consapevolezza della presenza di Dio nella nostra vita.** **Isaia 58:8,9a**

**4) Il digiuno ci aiuta a conoscere il piano di Dio e anche a difenderci dai piani del nemico.**

**Daniele 10:1-13**

Già dal primo giorno in cui Daniele digiunò la risposta era stata inviata.

### Daniele aveva ricevuto una risposta da Dio?

Aveva digiunato per 21 giorni e, umanamente parlando, sembrava che niente fosse successo! Invece qualcosa era stato innescato già dal primo giorno di digiuno!

Quando digiuniamo e preghiamo (mai separare questi due verbi!), Dio vede!

### La ricompensa è più grande della lotta.

Quando ci avviciniamo a Lui attraverso il digiuno e la preghiera, daremo a Dio la possibilità di agire nella nostra vita in una maniera che trascende la nostra logica e le nostre capacità.

## Domande per i Piccoli Gruppi

- 1) Hai mai fatto l'esperienza di un digiuno per scopi spirituali? Quali sono state le benedizioni durante quel percorso?
- 2) Quali sono state le difficoltà?
- 3) Leggendo **Matteo 6:16** quali riflessioni vi vengono in mente?
- 4) Cosa posso imparare dall'esperienza di Esau? E da quella di Mosè, Gesù e Paolo?
- 5) Che conclusioni posso trarre da **Daniele 10:12**?
- 6) Quale sarà la mia decisione in relazione al prossimo digiuno comunitario (dal 27/5 al 16/6 2019)?

