
Digiuno durante 10 giorni di preghiera

Jonathan Friz

10 Giorni di preghiera è un digiuno. Indipendentemente dal fatto che ci sia o meno un incontro di preghiera in tutta la città vicino a te, tutti possono entrare nel digiuno durante 10 Giorni a un modo o un altro. Come, o se digiuni e' tra te e Dio, sei comunque invitato a digiunare! E il digiuno, quando è fatto con lo spirito giusto, è qualcosa che Dio vede e premia (Matteo 7:18).

Cosa significa digiunare?

Il digiuno è:

Rinunciare ai bisogni e ai piaceri fisici legittimi per perseguire bisogni e piaceri spirituali.

- Un modo incarnato di umiliarci davanti a Dio e un'espressione di lutto.
- Una forma fisica di preghiera, un atto di fede in Dio.
- Una delle tre "giuste opere" lodate da Gesù in Matteo 6. (Preghiera, Digiuno, Carità)
- Espressione del nostro desiderio del ritorno di Cristo. (Matteo 9:15)

Il digiuno si fa volontariamente, non per forza. Il tipo di digiuno in cui entri è tra te e Dio. Ecco alcuni modi comuni per digiunare:

3 Digiuni biblici: ci sono tre tipi di digiuni biblici menzionati nella Scrittura.

- 1) Un "Digiuno di Daniele" menzionata in Daniele 1 e 10. Si tratta di mangiare solo piante e nessun cibo di lusso.
- 2) Un "digiuno dell'acqua" (niente cibo, solo acqua), praticato da Gesù nel deserto.
- 3) Un "Digiuno di Ester", (niente cibo, niente acqua), praticato da Ester e anche da Mosè sul Sinai.

Poiché questi sono esplicitamente menzionati dalla Scrittura, meritano una speciale considerazione da parte nostra, sebbene il digiuno di Ester non sia raccomandato per più di un giorno e solo se sei in buona salute. Le donne incinte e che allattano, i malati gravi e i bambini piccoli non dovrebbero digiunare, sebbene i digiuni di Daniele (Vegani) siano sicuri per la maggior parte delle persone nella maggior parte delle situazioni.

Altri tipi di digiuno includono:

- 1) Un Digiuno di liquidi o "succhi", ritagliando cibi solidi. Questo tipo di digiuno a volte include brodi e alcune persone usano frullati o bevande miscelate.
- 2) Un "digiuno di media" è sempre più comune poiché i nostri telefoni, TV, videogiochi e social media si sono espansi sempre più nella vita quotidiana. Anche le persone nel mondo stanno riconoscendo la necessità di ritirarsi dai tanti schermi della nostra vita. Una versione vecchia scuola di un digiuno mediatico consisteva nell'astenersi da giornali, romanzi o altre letture profane durante il Sabato.
- 3) Rinunciare a qualsiasi cosa per un determinato periodo di tempo può essere considerato una forma di digiuno (cibo o bevande specifici, sesso all'interno del matrimonio di comune accordo, oggetti di lusso, intrattenimento, sport ecc.)

Imparare a digiunare:

Cresciuto in chiesa, il digiuno non era una parte importante della mia vita. Quando ero al college, molti dei miei amici credenti facevano parte di una vivace chiesa ortodossa orientale della zona. La spiritualità ortodossa ha una forte enfasi sul digiuno radicato nel calendario della chiesa. Un serio laico ortodosso farebbe un "Daniel Fast" (solo cibi vegetali, niente alcol) per circa 1/3 dell'anno solare. Ciò includeva due giorni alla settimana, quasi ogni settimana e quattro lunghi periodi di digiuno ogni anno. L'impegno ortodosso al digiuno è qualcosa che ha plasmato la mia pratica spirituale ed è un pozzo antico da cui tutti possiamo attingere.

Per ulteriori informazioni sul digiuno ortodosso, visitare qui:

<http://www.abbamoses.com/fasting.html>

La mia pratica personale è stata formata anche da scritti come il "Didache" dei primi Padri della Chiesa. Per me è stato rivoluzionario apprendere che nella chiesa primitiva i credenti digiunavano due volte a settimana! Come qualcuno che non aveva mai digiunato un giorno intero in vita mia, questa è stata una vera sfida per me. Poiché avevo fame di un'espressione autentica e antica del cristianesimo, ho iniziato a sperimentare questa disciplina.

Attenzione:

Le insidie del digiuno:

Mentre la mia fame di Dio mi ha portato a digiunare, nella mia immaturità ho commesso diversi gravi errori.

C'è una tentazione di essere orgogliosi del digiuno che Gesù mette in evidenza in Matteo capitolo 6. Siamo incoraggiati ad assicurarci che il nostro digiuno sia fatto per un pubblico di "uno", non per mostrare quanto siamo spirituali o autodisciplinati. Mentre il digiuno è un'"opera di giustizia", dovremmo ricordare che, a parte la croce di Cristo, le nostre azioni giuste (preghiera, digiuno, carità) sono stracci sporchi!

Cose da non fare: ecco alcuni errori che ho commesso nel mio viaggio personale con il digiuno.

Lo zelo esagerato e giudicare gli altri:

Nei miei primi giorni, non ero molto impressionato dalle persone che, mentre digiunavano, bevevano caffè: come può essere spirituale? Ero zelante e convinto che quanto più intenso era il digiuno, tanto più si sarebbe ottenuto spiritualmente. A volte, questo mi ha portato a estremi imprudenze. Poi, quando sono diventato un po' più grande ed è diventato sempre più difficile smettere di prendere il caffè (mal di testa, ecc.), mi sono ritrovato a... digiunare e bere caffè.

È divertente come ciò accada. E sai una cosa, a Dio piace ancora! Lo zelo è buono, ma ciò che conta è il cuore e l'obbedienza, non, essere il più intenso possibile. Se Dio ci sta dando la grazia per un digiuno più facile, abbracciamola e rifiutiamo la tentazione di giudicare gli altri o mettendoli su un piedistallo o vedendo il loro digiuno meno significativo.

Digiuno della "Milky Way"?

Ecco una storia che mi ha fatto davvero cambiare idea su questo. Una nostra amica una volta ha intrapreso il digiuno del "Milky Way", chiedendo a Dio di presentarla al suo futuro marito. Fondamentalmente, non ha mangiato nulla per diversi giorni, ma se avesse fame, mangerebbe una barretta di cioccolato della Milky Way: Un digiuno mangiando "Milky Way" Cioccolato! Mentre condivideva questo, ho pensato tra me e me: "questo non è il digiuno". Tranne che, a quanto pare, Dio non condivideva la mia opinione ben formata. La sua intenzione nel digiuno era di chiedere a Dio di presentarla a suo marito. Mentre faceva il digiuno, ha incontrato l'uomo che avrebbe poi sposato. Ora hanno una famiglia fantastica insieme e un matrimonio lungo e felice!

Quindi, vedete, Dio guarda al cuore, non allo stile del digiuno! E no, non sto raccomandando il digiuno della "Milky Way" come la nuova chiave per la svolta spirituale. Quando fissiamo i nostri cuori per cercare Dio e decidiamo di rinunciare alle cose come parte della nostra fame e sete di Dio, il Suo cuore si commuove. Spero che ti unirai a me nel pentirti di stimare leggermente ciò che Dio onora altamente!

Il digiuno non fa fare a Dio ciò che vogliamo noi.

Come la maggior parte delle cose buone e potenti, anche il digiuno può causare gravi danni. Forse l'errore più grande che le persone commettono quando digiunano è trattarlo come un meccanismo per convincere Dio a fare ciò che vogliono. Il digiuno comporta un pericolo speciale di legalismo e controllo religioso, che può essere abbastanza sottile.

Diversi anni fa, Dio mi ha parlato di smettere di digiunare per un po'. Quando ho chiesto perché, ha condiviso con me che il mio digiuno passato gli era stato gradito, ma che continuare in quel momento era "pericoloso". Il fatto che mi sentissi deluso dal fatto che mi stesse chiedendo di smettere di digiunare (piuttosto che felice e sollevato di poter mangiare normalmente) era un segno che potevo aver iniziato a scivolare in questa tentazione di vedere la grazia gratuita di Dio come dipendente dalla mie "Buone Opere".

È vero, c'è una ricompensa per il digiuno. Dio libera la grazia attraverso il digiuno. Dio può rilasciarci la grazia in molti modi. Ma ciò che piace veramente a Dio sono le azioni compiute con fede. Quando digiuniamo o preghiamo pensando che la nostra stessa rettitudine stia realizzando qualcosa, corriamo il pericolo del legalismo e di uno spirito religioso. La fiducia nelle proprie azioni è l'opposto della fede. Guardiamoci da questo e offriamo il nostro digiuno come atto volontario e gratuito di adorazione a Lui: Egli ne è degno!

Lo scopo dei 10 Giorni di digiuno

Dopo aver delineato diverse insidie comuni legate al digiuno e condiviso alcuni dei miei numerosi errori con il digiuno (e credetemi, c'è molto di più in quel pozzo da cui attingere), voglio concludere con alcuni semplici suggerimenti sul perché digiunare, in particolare durante 10 Giorni.

Umiliarsi con il digiuno:

Sradicare il peccato nascosto

Potresti accamparti nei capitoli 3-4 di Giacomo per tutti i 10 Giorni e stare bene. C'è così tanta saggezza qui su come essere graditi a Dio e come liberarti del peccato nascosto.

Non puoi vedere i tuoi difetti nascosti:

Tutti noi abbiamo aree di "amicizia con il mondo", aree di peccato che sono nascoste dai nostri occhi ma dolorosamente evidenti a Dio. Come affronti qualcosa che non riesci a vedere? Umiliandoti, lamentandoti, compiangendo e digiunando, preferibilmente con altri credenti. Fare questo invita la correzione di Dio nella nostra vita, una correzione di cui non sappiamo nemmeno di aver bisogno. Ricorda: "Dio si oppone ai superbi, ma dà grazia agli umili". Quando ci umiliamo agli occhi di Dio, Egli sicuramente ci solleverà.

Anche il digiuno è una chiave per l'unità, poiché sono i nostri desideri carnali a causare conflitti tra i credenti (Giacomo 4:1). Troveremo la vera unità dei cristiani solo umiliati ai piedi della croce e il digiuno insieme è un modo per umiliarci.

Digiuno di intercessione:

Nel movimento di preghiera si parla molto di "preghiera di intercessione". Il digiuno di intercessione è la stessa cosa, solo che invece di parlare a Dio con le nostre labbra e con la nostra mente, lo stiamo facendo con tutto il nostro corpo.

Daniele comprese e praticò il digiuno di intercessione più di qualsiasi altra persona registrata nella Scrittura. Tre dei dodici capitoli di Daniele (1/4 del libro) sono incentrati sui suoi digiuni. In Daniele 9 vediamo Daniele che si aggrappa a una promessa profetica di Geremia mediante il digiuno, il lutto e la preghiera. Il risultato non è solo che Dio ascolta la Sua preghiera e esce l'ordine di ricostruire Gerusalemme, ma anche che Daniele riceve una comprensione sempre maggiore del Messia! Il digiuno spinge il cuore di Dio a intervenire nelle situazioni e a favore del Suo popolo.

Il digiuno commuove persino il cuore di Dio quando viene praticato da persone malvagie! In 1 Re 21:25 leggiamo che "non c'era nessuno come Acab che si vendesse per fare il male agli occhi del Signore..." Acab è una persona preminentemente malvagia, forse il peggior Re di tutta la storia di Israele. Viene descritto come "molto abominevole". Eppure, quando digiunava, Dio disse: «Vedi come Acab si è umiliato davanti a me? Poiché si è umiliato davanti a me, non porterò questa calamità nei suoi giorni..." Se Dio risponde al digiuno degli uomini malvagi, quanto più al digiuno di coloro che sono rivestiti della giustizia del suo Figlio glorioso!

Poiché "il digiuno è solo nella folla dell'Antico Testamento", tieni presente che il più grande movimento missionario registrato nella Scrittura iniziò con un digiuno di tre giorni (Atti 13). Il digiuno e il ministero del Signore fanno parte del modello biblico su come inviare i missionari. Ci posiziona per ascoltare Dio ed essere inviati da Dio per essere parte della risposta alle nostre stesse preghiere.

Desiderio della venuta del Messia:

Il motivo principale per digiunare durante 10 Giorni è come espressione del desiderio del ritorno di Gesù. Gesù profetizzò in Matteo 9:15 che verrà il tempo in cui sarà portato via dai Suoi seguaci terreni, e che in quel giorno essi digiuneranno e faranno cordoglio. Questi sono i giorni in cui siamo adesso, in cui siamo fidanzati con uno sposo, ma non ancora sposati.

Simbolicamente, le feste autunnali su cui si basa 10 Giorni indicano la seconda venuta, proprio come le feste di primavera indicavano la prima venuta del Messia. Com'è appropriato per noi in questo "tempo intermedio" prima che il Signore ritorni, trascorrere questi giorni "desiderando e affrettando il giorno" della Sua apparizione.

La maggior parte dei cristiani non lo comprendono ancora. Ricevo più respinte su questo problema rispetto a qualsiasi altro quando condivido circa 10 Giorni. Va bene ma, iniziamo ad attingere a questo pozzo profondo della rivelazione biblica della nostra benedetta speranza; cominciamo a vivere da questo luogo di desiderio per il ritorno di Cristo, e mentre lo facciamo vedremo la cultura di tutto il corpo iniziare a cambiare, fino a diventare una sposa unita ed immacolata, vestita di atti retti e piena di desiderio di la venuta del nostro Sposo.