Il Digiuno - di Autori Vari

Se vuoi migliorare la tua vita spirituale è necessario praticare insieme alla preghiera anche il digiuno. Possiamo definire il digiuno come un potente grido della nostra anima verso Dio. Dimostriamo a Dio non solo con le parole, ma anche con una totale sottomissione del nostro corpo che ciò che stiamo chiedendo è per noi molto importante. Dio è attento in maniera speciale a questo tipo di richieste. Vediamo nella Bibbia che i più grandi servitori di Dio hanno digiunato (2 Corinzi 11:27 ...in fatiche e in pene;spesse volte in veglie, nella fame e nella sete, spesse volte nei digiuni...). Esistono vari tipi di digiuno, ma prima di addentrarci nella spiegazione bisogna sapere alcune disposizioni fondamentali che li accomunano.

Prima di ogni altra cosa il digiuno deve sempre essere sospinto dallo Spirito Santo, Lui ci deve dire quando farlo, per quanto tempo farlo e il motivo per cui lo facciamo. In base alla richiesta che vogliamo presentare a Dio possiamo di conseguenza scegliere il tipo di digiuno da praticare. È anche importante notare come il digiuno debba essere una reale privazione di qualcosa. Quando infatti digiuniamo non dovremo, al termine, recuperare tutto quello che abbiamo “perso”, anzi il profeta Isaia (58:6-7) ci dice: “Il digiuno di cui mi compiaccio non *è forse* questo: spezzare le catene della malvagità, sciogliere i legami del giogo rimandare liberi gli oppressi, spezzare ogni giogo? Non *consiste forse* nel rompere il tuo pane con chi ha fame, nel portare a casa tua i poveri senza tetto, nel vestire chi è nudo, senza trascurare quelli della tua *stessa* carne?”. Nel caso del matrimonio, il digiuno deve essere applicato anche ai rapporti sessuali: “Suonate la tromba in Sion, proclamate un digiuno, convocate una solenne assemblea. Radunate il popolo, santificate l'assemblea, riunite i vecchi, radunate i fanciulli e quelli che succhiano al seno. Esca lo sposo dalla sua camera e la sposa dalla sua camera *nuziale* ” (Gioele 2:15-16). Infatti essendo il digiuno una privazione di piaceri, questo si dovrà applicare ad ogni sfera della nostra vita. Sempre nel caso di marito e moglie è interessante notare come il digiuno debba essere istituito previa autorizzazione del coniuge: “Non privatevi l'uno *dell'* altro, se non di *comune* accordo per un tempo, per dedicarvi al digiuno e alla preghiera, poi di nuovo

tornate a stare insieme, affinché Satana non vi tenti a causa della vostra mancanza di autocontrollo” (1 Corinzi 7:5). Essendo il corpo del marito ora appartenente alla moglie, e viceversa, si dovrà chiedere l'approvazione del relativo “proprietario” prima di intraprendere qualsiasi digiuno.

E' bene non pubblicizzare che noi stiamo digiunando, è bene non insuperbirsi per ciò che stiamo facendo. Se possiamo, evitiamo di uscire di casa in quei frangenti impiegando il tempo a disposizione per la preghiera. Se invece siamo costretti, allora è bene che curiamo il nostro aspetto e il nostro abbigliamento in modo da non apparire agli altri mesti e sofferenti, ma quasi dissimulando la fatica che stiamo compiendo. Noi possiamo digiunare anche per altre persone; infatti la Bibbia ci da l'esempio di Giobbe che offre un olocausto all'Eterno per la purificazione dei suoi figli (Giobbe 1:5). In particolar modo coloro che hanno ricevuto delle responsabilità possono digiunare per altri. Essere padre di famiglia o pastore è una responsabilità. Essere il solo cristiano di una famiglia è anche una responsabilità che ti porta a pregare per gli altri.

1) Digiuno di 40 giorni

“Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. E, dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. ” (Matteo 4:1-2).

Questo digiuno, che si attua astenendosi sia dal mangiare che dal bere, è riservato a Dio stesso . Prima di Gesù solo Mosè ed Elia hanno potuto praticare questo tipo di digiuno. Il digiuno deve essere assolutamente condotto da parte dello Spirito Santo, deve essere Lui che ci porta a digiunare e che ci dà le forze necessarie per portarlo a compimento senza avere problemi. Infatti notiamo nella prima parte del versetto citato le parole: “Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto...”. E anche per Mosè ed Elia abbiamo la stessa guida dello Spirito:

“Poi l'Eterno disse a Mosè : «Sali da me sul monte e rimani là [...] Mosè entrò in mezzo alla nuvola e salì sul monte; e Mosè rimase sul monte quaranta giorni e quaranta notti” (Esodo 24:12-18).

“L'Angelo dell'Eterno tornò una seconda volta, lo toccò e disse [a Elia]: «Alzati *e* mangia, poiché il cammino è troppo lungo per te». Egli si alzò, mangiò e bevve, poi, per la forza datagli da quel cibo, camminò

quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l' Horeb” (1 Re 19:7-8). La forza non veniva propriamente da quel cibo poiché non esiste un cibo atto a soddisfare i nostri bisogni per un periodo di 40 giorni, ma dall'Angelo dell'Eterno!

Tornando a Gesù possiamo notare come durante quei 40 giorni fosse in pericolo: “Subito dopo lo Spirito lo sospinse nel deserto; e rimase nel deserto quaranta giorni, tentato da Satana. Era con le fiere e gli angeli lo servivano” (Marco 1:12-13). Le fiere sono animali selvaggi, ma siccome il digiuno era stato condotto dallo Spirito Santo non subì alcuna aggressione, anzi aveva angeli al suo servizio.

In questo tipo di digiuno anche il luogo e la durata vengono decisi da Dio, infatti vediamo come per ognuno dei tre casi citati Dio prestabilisce la durata ed anche il luogo di destinazione. Ciò è molto importante in quanto se qualcuno si avventurasse solitario in questo tipo di digiuno sicuramente ne morirebbe.

2) Digiuno di Daniele – per la consacrazione (21 giorni)

“In quel tempo, io Daniele feci cordoglio per tre settimane intere. Non mangiai cibo prelibato, non entrarono nella mia bocca né carne né vino e non mi unsi affatto, finché non furono passate tre intere settimane” (Daniele 10:2-3).

Questo tipo di digiuno, cosiddetto “leggero” non prevede l'astensione completa da cibo e bevande, ma solo una privazione di “cibi prelibati”, quindi ci si può nutrire di qualcosa di leggero, preferibilmente la sera. Viene istituito da Daniele dopo che un angelo è venuto per annunciargli gli avvenimenti degli ultimi tempi. È quindi per la consacrazione di lui medesimo e anche per il suo popolo.

3) Digiuno di Ester – per la liberazione (3 giorni)

“Allora Ester ordinò di rispondere a Mardocheo *così* : «Va raduna tutti i Giudei che si trovano a Susa , e digiunate per me; state senza mangiare e senza bere per tre giorni, notte e giorno. Anch'io con le mie donzelle digiunerò nello stesso modo; poi entrerò dal re, sebbene ciò *sia* contro la legge; e se dovrò perire, perirò»” (Ester 4:15-16) .

Il popolo di Israele era stato coinvolto in un piano malvagio che prevedeva la sua distruzione, ecco quindi che Ester istituisce questo

digiuno per chiedere a Dio la liberazione del suo popolo; la modalità del digiuno prevede di stare per 3 giorni completi “a secco”.

Questa modalità può essere applicata ad ogni genere di liberazioni, anche quelle demoniache, vediamo un esempio nel vangelo di Marco (9:26-29):

“Allora Gesù, vedendo accorrere la folla, sgridò lo spirito immondo dicendogli: «Spirito muto e sordo, io te lo comando, esci da lui e non entrare mai più in lui». E il *demone* , gridando e straziandolo grandemente, se ne uscì. *E il fanciullo* divenne come morto, sicché molti dicevano: «È morto». Ma Gesù, presolo per mano, lo sollevò, ed egli si alzò in piedi. Or quando *Gesù* fu entrato in casa, i suoi discepoli lo interrogarono in privato: « Perché non abbiamo noi potuto scacciarlo?». Ed egli disse loro: «Questa specie *di* spiriti non si può scacciare in altro modo, se non con la preghiera e il digiuno»”.

Alle volte uno spirito diabolico può prendere possesso di un aspetto della nostra persona, ad esempio al momento di pregare la sera veniamo colti da una “pesantezza” o sonnolenza irresistibile, questo ci impedisce di pregare, è come se soccombessimo sotto un peso insostenibile per noi. Il nemico conosce molto bene il potere della preghiera, e quindi cerca di combattere la nostra disposizione ad avere comunione col nostro Padre Celeste. Questo tipo di possessione può essere scacciata con l'aiuto del digiuno, proprio come ci indica Gesù nel passo citato in precedenza. Non solo con la "pesantezza" della preghiera, ma anche in altri aspetti come la sessualità e il matrimonio uno spirito diabolico può prendere possesso di questo aspetto della nostra vita. Anche in questi casi il digiuno è molte indispensabile.

4) Digiuno di Esdra – per l'umiliazione (1 giorno)

“Là, presso il fiume Ahava , io proclamai un digiuno per umiliarci davanti al nostro DIO, per chiedergli un viaggio sicuro per noi, per i nostri bambini e per tutti i nostri beni. Infatti io avevo vergogna di chiedere al re una scorta di soldati e cavalieri per difenderci lungo il cammino dal nemico, perché avevamo detto al re: «La mano del nostro DIO *è* su tutti quelli che lo cercano per *il loro* bene, ma la sua potenza e la sua ira *sono* contro tutti quelli che lo abbandonano». Così digiunammo e invocammo il nostro DIO per questo *motivo* , ed egli diede ascolto alla nostra preghiera” (Esdra 8:21-23). Questo digiuno viene fatto per umiliarsi davanti a Dio, chiedere perdono, protezione e

benedizioni.

Il Signore non è interessato ad un pentimento solo esteriore, ma guarda il nostro cuore. Infatti: "«Perciò ora», dice l'Eterno, «tornate a me con tutto il vostro cuore, con digiuni, con pianti e con lamenti». Stracciate il vostro cuore e non le vostre vesti e tornate all'Eterno, *il* vostro DIO, perché egli *è* misericordioso e pieno di compassione, lento all'ira e di grande benignità, e si pente del male *mandato* " (Gioele 2:12-13). Ci invita ad umiliarci strappando il nostro cuore. Questo è il tipo di digiuno che piace al Signore, non un atteggiamento esteriore ma una reale contrizione interiore!

(liberamente adattato da uno studio biblico di Carrol Michée Vangu)

Materiale ripubblicabile solo con permesso scritto
© www.evangelici.net