

RINUNZIA E DIGIUNO

Disciplina e Autocontrollo

E’ assolutamente necessario raggiungere e mantenere il controllo di noi stessi per :

- A) la nostra salvezza spirituale

B) la nostra salute fisica e la protezione
- C) avere una vita piena, realizzata e vittoriosa

D) adempiere il nostro ministero cristiano.

Consci che **quanto più saremo obbedienti e sottomessi al Signore** quanto più **poi salvezza, protezione e guarigione si estenderanno anche verso altre persone**: familiari, parenti, amici, la nostra città, la nostra nazione e “sino agli estremi confini della terra”.

E' fondamentale per ogni cristiano capire che senza un serio cammino di "rinunzia", non potremo sperimentare quelle realtà e quelle promesse dateci nei vangeli e in tutte le scritture, se non in maniera blanda, intermittente e incompiuta.

1 Corinti 9

24 Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio?
Correte anche voi in modo da conquistarlo!

25 **Però ogni atleta è temperante in tutto;**
essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile.

26 Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio il pugilato, ma non come chi batte l'aria,

27 anzi tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù
perché non succeda che dopo avere predicato agli altri, venga io stesso squalificato.

Romani 12

12 **«Tutto mi è lecito!»**. Ma non tutto giova.
«Tutto mi è lecito!».
Ma io non mi lascerò dominare da nulla.

Siracide 6

- 2** **Non ti abbandonare alla tua passione, perché non ti strazi come un toro furioso;**
- 3** divorerà le tue foglie e tu perderai i tuoi frutti, sì da renderti come un legno secco.
- 4** Una passione malvagia rovina chi la possiede e lo fa oggetto di scherno per i nemici.

Elenco qui le aree di maggior rilievo:

- 1) **Pulizia, Ordine, Puntualità, Precisione.**

2) **Programmazione e Gestione** del nostro tempo e delle nostre risorse(fisiche, mentali, economiche, etc.).

3) **No a rabbia e collera**, evitare risposte fisiche e/o verbali esagerate/incontrollate.

4) **Lingua** > modo di parlare > cose che si dicono e come si dicono.

5) **Eccesso di Cibo e Alcool, Fumare** e pratica del **Gioco d'azzardo**.

6) **Alcool** (quando conduce a incoscienza, danni ad altri e violenza), **Droghe**.

7) **Attività rischiose - anche sportive** - alla ricerca di sensazioni forti, ma anche sottovalutazione di pericoli confidando in maniera squilibrata nella protezione che il Signore ci dà. Vedi Gv 7,1-10

8) **Televisione, Computer, Smartphone**, spesso associati all'eccesso/abuso di: **Programmi televisivi, Videogiochi, Social**.

9) **Relazioni personali**: dipendenza/sottomissione o possessività/dominio.

10) **Sessualità**: no a relazioni occasionali, no a convivenze e “momenti di prova”, dominio dei pensieri, degli sguardi, delle parole e delle azioni, superamento di abitudini, dipendenze e legami.

11) **SOLDI**:

sia a livello personale; lusso, eccessi, spese incontrollate, menzogne per coprire problemi, disonestà, incapacità di donare, avidità,

che nei confronti degli altri; disonestà e poca trasparenza nei conti, continua pressione su altre persone per ricevere prestiti o donazioni, manipolazione di persone e situazioni.

12) **Tanti altri modi** in cui la nostra natura umana può cercare soddisfazione e ritrovarsi legata.

Rimedi generali:

VITA ORDINATA, IMPEGNATA ED ATTIVA :

Galati 5

16 Vi dico dunque: **camminate secondo lo Spirito** e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne;

2 Samuele 11

1 L'anno dopo, al tempo in cui i re sogliono andare in guerra,

Davide mandò Ioab con i suoi servitori e con tutto Israele a devastare il paese degli Ammoniti; posero l'assedio a Rabbà **mentre Davide rimaneva a Gerusalemme**.

2 Un tardo pomeriggio Davide, alzatosi dal letto, si mise a passeggiare sulla terrazza della reggia.

Dall'alto di quella terrazza egli vide una donna che faceva il bagno: la donna era molto bella di aspetto.

..... (E QUI INIZIARONO I GUAI)

PREGHIERA :

Esodo 17

11 Quando Mosè alzava le mani, **Israele era il più forte**, ma quando le lasciava cadere, era più forte Amalek.

Luca 22

46 E disse loro: «Perché dormite? **Alzatevi e pregate, per non entrare in tentazione**».

DIGIUNO / RINUNZIA ALIMENTARE (parziale, intermittente, totale) :

PARZIALE : Rinunziare a determinati alimenti per un certo periodo o per sempre (ex. : Daniele, nell'omonimo libro al cap. 3 rinunzia a carne , vino e alimenti "gustosi" per 21 giorni).

INTERMITTENTE : Saltare sistematicamente dei pasti (ad empio la cena o un altro pasto) e limitare quotidianamente l’orario di assunzione dei cibi.

TOTALE : **Sola acqua**, ma specie se prolungato (oltre tre giorni) preferibilmente **con consiglio e supervisione medica** e

attingendo all'esperienza di altri, magari **integrando sali, sostanze e tisane** per affrontare al meglio questi periodi.

In particolare **l'astensione prolungata di cibo potrebbe (con certe patologie) causare o aggravare problemi ai reni**, perciò nel dubbio sempre meglio procedere ad un consulto medico per valutare la propria situazione fisica.

Se poi si vuole intraprendere un digiuno prolungato bisogna fare attenzione ad **evitare attività ad alta intensità e comunque in condizioni non compatibili con un digiuno totale**. Gesù per digiunare 40 giorni andò nel deserto, astenendosi dal lavoro, allontanandosi da tentazioni e distrazioni umane per dedicarsi alla preghiera. Che sia il lavoro di carpentiere, con attrezzi da taglio in mano, o la guida di veicoli o altro, dobbiamo evitare situazioni di pericolo per noi stessi ed altri.

Matteo 6

16a E quando digiunate, non assumete aria malinconica

17 Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto,

**18 perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto;
e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.**

RINUNZIA ANCHE TOTALE verso quelle aree dove si è più deboli, alcuni esempi:

A) una persona dipendente da alcool rinunzierà anche in occasioni conviviali o di festa ad un goccio di vino/ liquore o altro

B) chi si fa trascinare da relazioni affettive, amicizie e compagnie in atteggiamenti o situazioni sbagliate, pur con dispiacere, taglierà del tutto o ridimensionerà pesantemente quei rapporti e quelle relazioni.

Matteo 5

29 Se il tuo occhio destro ti è occasione di scandalo, cavalo e gettalo via da te:

conviene che perisca uno dei tuoi membri, piuttosto che tutto il tuo corpo venga gettato nella Geenna.

30 E se la tua mano destra ti è occasione di scandalo, tagliala e gettala via da te:

conviene che perisca uno dei tuoi membri, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geenna.

**Gesù non ci invita alla mutilazione fisica,
ma alla separazione da quelle cose, quei comportamenti, quelle situazioni o quelle persone
che ostacolano gravemente la nostra vita cristiana.**

CONTINUA VIGILANZA e ASCOLTO DI ALTRI riguardo a possibili deviazioni del nostro stile di vita, poiché spesso si può essere inconsapevoli di fronte a propri errori e/o atteggiamenti sbagliati. Ricordo i seguenti passi:

Luca 21

34 State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita
e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso;

35 come un laccio esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra.

36 Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».

Marco 4

18 Altri sono **quelli che ricevono il seme tra le spine: sono coloro che hanno ascoltato la parola,**

**19 ma sopraggiungono le preoccupazioni del mondo e l'inganno della ricchezza e tutte le altre bramosie,
soffocano la parola e questa rimane senza frutto.**

