

FULL IMMERSION - PIANO DI LETTURA E PREGHIERA

2024

Affinché il Dio del nostro Signore Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione perché possiate conoscerlo pienamente. Efesini 1:17

Affinché i loro cuori siano incoraggiati e, uniti mediante l'amore, siano dotati di tutta la ricchezza della piena intelligenza per conoscere a fondo il mistero di Dio, cioè Cristo. Colossesi 2:2

Mese	Data	Giorno	Letture	Preghiera
GIORNO 1			Matteo 1-7	
GIORNO 2			Matteo 8-14	
GIORNO 3			Matteo 15-21	
GIORNO 4			Matteo 22-28	
GIORNO 5			Marco 1-8	
GIORNO 6			Marco 9-16	
GIORNO 7			Meditazione insieme	
GIORNO 8			Luca 1-6	
GIORNO 9			Luca 7-12	
GIORNO 10			Luca 13-18	
GIORNO 11			Luca 19-24	
GIORNO 12			Giovanni 1-7	
GIORNO 13			Giovanni 8-14	
GIORNO 14			Meditazione insieme	
GIORNO 15			Giovanni 15-21	
GIORNO 16			Atti 1-7	
GIORNO 17			Atti 8-14	
GIORNO 18			Atti 15-21	
GIORNO 19			Atti 22-28	
GIORNO 20			Romani 1-8	
GIORNO 21			Meditazione insieme	
GIORNO 22			Romani 9-16	
GIORNO 23			1 Corinzi 1-8	
GIORNO 24			1 Corinzi 9-16	
GIORNO 25			2 Corinzi 1-6	
GIORNO 26			2 Corinzi 7-13	
GIORNO 27			Galati - Efesini	
GIORNO 28			Meditazione insieme	
GIORNO 29			Filippesi - Colossesi	
GIORNO 30			1 - 2 Tessalonicesi	
GIORNO 31			1 Timoteo	
GIORNO 32			2 Timoteo - Tito	
GIORNO 33			Filemone - Ebrei 1-8	

GIORNO 34			Ebrei 9-13 - Giacomo	
GIORNO 35			Meditazione insieme	
GIORNO 36			1 - 2 Pietro	
GIORNO 37			1 - 3 Giovanni - Giuda	
GIORNO 38			Apocalisse 1-7	
GIORNO 39			Apocalisse 8-14	
GIORNO 40			Apocalisse 15-22	

DIGIUNO DI 40 GIORNI - TIPI DI DIGIUNO

- Parziale:** Fare un pasto al giorno e bere solo acqua.
- Digiuno di Daniele:** Mangiare frutta (anche secca), verdura, legumi e cereali. NON mangiare dolci, pane, latticini. Bere solo acqua (è possibile bere tisane e frullati). Non bere alcol e altri tipi di bibite. Evitare il caffè.
- Di soli liquidi:** Bere solo frullati e cose liquide.
- Di sola acqua o con acqua e pane** (da fare solo se si è preparati fisicamente e spiritualmente)
- Totale (Digiuno di Ester):** Senza cibo e acqua (da fare solo se si è preparati fisicamente e spiritualmente per un massimo di 3 giorni).

Se non hai mai fatto un digiuno ma desideri farlo chiedi consiglio. Non scoraggiarti leggendo queste cose. Siamo tutti sulla stessa barca. Chiedi la grazia a Dio e inizia dal piccolo (per esempio eliminando ciò che più ti piace per un periodo di tempo, tipo dolci o carne)

CONSIGLI

- MANTENERE UN'ATTITUDINE DI COMUNIONE
- EVITARE QUALSIASI TIPO DI INTRATTENIMENTO (al massimo guardare film cristiani, tipo la Serie The Chosen che prende poco tempo) o video di predicazioni (possibilmente sulla preghiera e digiuno)
- UTILIZZARE IL TELEFONO SOLO IN CASO DI ESTREMA NECESSITA'
- MEGLIO SE SI E' IN GRUPPO (almeno 2 persone, se uno cade l'altro lo rialza)
- SE NON SI E' ABITUATI A DIGIUNARE, PREPARARSI QUALCHE GIORNO PRIMA (per esempio riducendo il caffè, eliminando i dolci e cominciando a mangiare meno del solito)
- LEGGERE LIBRI CHE PARLANO DEL DIGIUNO, PERCHE' ALIMENTANO LA FEDE (contattatemi per consigli)
- DOPO I GIORNI DI DIGIUNO, REINTEGRARE IL CIBO IN MODO GRADUALE (non ingozzarsi, altrimenti si può stare male).
- IL DIGIUNO NON E' UNA DIETA. NON E' UN MODO PER DIMAGRIRE. NON SI TRATTA DI CIBO MA DI CONSACRAZIONE E SEPARAZIONE DAI PIACERI MONDANI (e il cibo è senza dubbio il primo in lista).

CONSIGLIO DI DIGIUNARE ALMENO 1 GIORNO O 2 GIORNI A SETTIMANA

COME SUDDIVIDERE IL TEMPO DI PREGHIERA

10 minuti	Lode e Ringraziamento
10 minuti	Pentimento e Adorazione
10 minuti	Richieste Personali (consiglio di scriverle su un foglio così da ricordarle mentre preghi)
10 minuti	Altre Richieste (consiglio di scriverle su un foglio così da ricordarle mentre preghi)

10 minuti	Pregare in Lingue
10 Minuti	Aspetta in Silenzio e permetti a Dio di Parlarti
<p>Naturalmente è solo un suggerimento. Puoi tranquillamente personalizzare tempo, durata e modo. Sono delle linee guida che sono sicura ti aiuteranno a crescere nella preghiera, soprattutto in quei giorni in cui non ne hai proprio voglia. Una volta presa 'l'abitudine', questo tempo passerà senza nemmeno accorgertene.</p>	