

Aprile 2001 General Conference

La legge del digiuno

Anziano Joseph Wirthlin

«Il digiuno, unito ad una possente preghiera, è potente. Può riempire le nostre menti con le rivelazioni dello Spirito. Può rafforzarci contro le tentazioni».

Miei amati fratelli e sorelle, sento, come sentite voi, che l'anziano David B. Haight sia un'ispirazione per l'intera Chiesa e per molti altri.

Due mila anni fa, sulla sabbia e sulle rocce della Galilea camminò un uomo che solo pochi riconobbero chi fosse veramente: il Creatore dei mondi, il Redentore, il Figlio di Dio.

Un dottore della legge si avvicinò a Lui e gli chiese: «Qual è il gran comandamento?»

Gesù rispose: «Ama il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l'anima tua e con tutta la mente tua.

Questo è il grande e il primo comandamento.

Il secondo, simile ad esso, è: Ama il tuo prossimo come te stesso.

Da questi due comandamenti dipendono tutta la legge ed i profeti». ¹

Mediante il profeta Joseph Smith, il Signore ha stabilito ancora una volta la Sua Chiesa tra gli uomini. La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, restaurata sulla terra in questi ultimi giorni, è fondata su quei comandamenti che il Signore ha indicato essere quelli principali: amare il Padre Celeste e amare il nostro prossimo. Il nostro Signore disse: «Se mi ami, servimi e rispetta tutti i miei comandamenti». ² Un modo in cui possiamo mostrare il nostro amore è mediante l'osservanza della legge del digiuno. Questa legge è basata su un principio primario, nonché profondo, una pratica semplice, che, se osservata con il giusto spirito, ci aiuterà ad avvicinarci al Padre Celeste e a fortificare la nostra fede, mentre, contemporaneamente ci consentirà di alleviare i fardelli altrui.

Nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi giorni, i membri vengono incoraggiati a digiunare ogni qual volta la loro fede necessiti di essere fortificata e di digiunare regolarmente una volta al mese nel giorno di digiuno. In quel giorno saltiamo due pasti consecutivi, entriamo in comunione con il nostro Padre Celeste e contribuiamo con una offerta di digiuno per aiutare i poveri. Le offerte dovrebbero essere pari almeno al valore del cibo che avremmo mangiato. Di solito, la prima domenica di ogni mese è designata come domenica di digiuno. In quel giorno, membri che sono fisicamente in grado di digiunare sono incoraggiati a farlo, a pregare, a dare testimonianza della veridicità del Vangelo e a pagare un'offerta di digiuno generosa. Anziano Milton R. Hunter ci insegnò: «La legge del digiuno è probabilmente antica quanto l'uomo... Nei tempi antichi, i profeti dirigenti hanno dato ripetutamente ai membri della Chiesa il comandamento di osservare la legge del digiuno e della preghiera». ³

Osserviamo che, nelle scritture, il digiuno quasi sempre è collegato alla preghiera. Senza preghiera, il digiuno non è completo, è solo saltare i pasti. Se vogliamo che il nostro digiuno sia più che saltare i pasti, dobbiamo elevare i nostri cuori, le nostre menti e le nostre voci in comunione con il nostro Padre Celeste. Il digiuno, unito ad una possente preghiera, è potente. Può riempire le nostre menti con le rivelazioni dello Spirito. Può rafforzarci contro le tentazioni.

Il digiuno e la preghiera possono aiutarci a sviluppare coraggio e confidenza. Possono rafforzare il nostro carattere e creare autocontrollo e disciplina. Spesso quando digiuniamo, le nostre preghiere giuste e le petizioni hanno maggiore potere. Le testimonianze crescono. Maturiamo spiritualmente ed emotivamente santificando le nostre anime. Ogni volta che digiuniamo guadagniamo un po' più di controllo sulle nostre passioni e i nostri appetiti mondani.

Il digiuno e la preghiera possono aiutarci in famiglia e nel lavoro quotidiano. Possono aiutarci a magnificare le nostre chiamate in Chiesa. Il presidente Ezra Taft Benson insegnò: «Se volete ricevere lo spirito del vostro ufficio e chiamata come nuovo presidente di quorum, nuovo sommo consigliere, nuovo vescovo (o, potrei dire, presidentessa della Società di Soccorso), provate a digiunare per un periodo. Non intendo dire semplicemente saltare un pasto e poi mangiare il doppio al pasto successivo. Voglio dire digiunare davvero e pregare durante quel momento. Questo farà di più per darvi il vero spirito del vostro ufficio e chiamata e permetterà allo Spirito di operare tramite voi più di qualunque altra cosa che io conosca».⁴

Il profeta Joseph Smith insegnò: «Fate che sia un esempio per tutti i santi e non ci sarà mai mancanza di pane: quando i poveri sono affamati, fate sì che coloro che hanno, digiunino un giorno e diano ai vescovi per i poveri il corrispettivo di ciò che altrimenti avrebbero mangiato, ed ognuno avrà abbondanza per molto tempo... Fino a quando i santi vivranno tutti questo principio con cuori gioiosi e volti allegri avranno sempre abbondanza».⁵

I profeti del libro di Mormon insegnarono la legge del digiuno: «Ecco, ora il popolo di Nefi si rallegrò immensamente perché il Signore li aveva di nuovo liberati dalle mani dei loro nemici; perciò resero grazie al Signore loro Dio, sì, e digiunarono eregarono molto e adorarono Dio con gioia immensamente grande».⁶

La combinazione possente del digiuno e preghiera viene esemplificata dai quattro figli di Mosia. Essi affrontarono tempi opprimenti, tuttavia fecero miracoli nel portare migliaia di Lamaniti alla conoscenza della verità. Essi condivisero il segreto del loro successo. «Avevano scrutato diligentemente le Scritture» e «si erano dedicati a lungo alla preghiera e al digiuno». Con quale risultato? «Avevano dunque lo spirito di profezia e lo spirito di rivelazione, e quando insegnavano, insegnavano con il potere e l'autorità di Dio».⁷

Quando digiuniamo, fratelli e sorelle, proviamo fame. E per un periodo breve, ci mettiamo letteralmente nella posizione degli affamati e dei bisognosi. Nel fare ciò, abbiamo maggiore comprensione delle privazioni che possono soffrire. Quando diamo al vescovo un'offerta per alleviare le sofferenze altrui, non solo facciamo qualcosa di sublime per gli altri, ma facciamo, anche, qualcosa di meraviglioso per noi stessi. Re Beniamino insegnò che dando delle nostre sostanze ai poveri, noi otteniamo «una remissione dei [nostri] peccati giorno dopo giorno».⁸

Un altro profeta del Libro di Mormon, Amulek, spiegò che spesso le nostre preghiere non hanno potere perché abbiamo girato le spalle ai bisognosi.⁹ Se sentite che il Padre Celeste non ascolta le vostre petizioni, chiedetevi se state ascoltando i pianti dei poveri, degli ammalati, degli affamati e degli afflitti intorno a voi.

Alcuni guardano ai bisogni immensi nel mondo e pensano: «Cosa posso fare che possa cambiare le cose?».

Vi dirò chiaramente una cosa che potete fare. Potete vivere la legge del digiuno e contribuire con una generosa offerta di digiuno.

Le offerte di digiuno sono usate solamente per uno scopo: per benedire le vite di coloro che sono nel bisogno. Ogni dollaro dato al vescovo come offerta di digiuno viene usata per aiutare i poveri. Quando le donazioni eccedono i bisogni locali, esse vengono usate per soddisfare le necessità altrove.

Come Apostolo del Signore Gesù Cristo, ho viaggiato il mondo testimoniando di Lui. Vengo dinanzi a voi per portarvi

un'altra testimonianza, una testimonianza della sofferenza e dei bisogni di milioni di figli del nostro Padre Celeste. Troppi oggi nel mondo, migliaia e migliaia di famiglie, sono indigenti. Sono affamati. Soffrono il freddo. Sono ammalati. Sono addolorati per i loro figli. Languiscono per la sicurezza delle loro famiglie. Queste persone non sono forestieri ed estranei, ma figli del nostro Padre Celeste. Sono nostri fratelli e nostre sorelle. Sono «concittadini dei santi e membri della famiglia di Dio». ¹⁰ Le loro ferventi preghiere ascendono al cielo chiedendo riposo e sollievo dalle sofferenze. A quest'ora di questo giorno, alcuni membri anche nella nostra Chiesa stanno pregando per il miracolo che permetteranno loro di superare la sofferenza che li circonda. Se, pur avendo i mezzi di farlo, non abbiamo compassione e non andiamo in loro aiuto, siamo in pericolo di essere fra coloro di cui parlò Moroni quando disse: «Poiché ecco, voi amate il denaro, e le vostre sostanze, e i vostri abiti belli... più di quanto amiate i poveri e i bisognosi, gli ammalati e gli afflitti». ¹¹

Ricordo molto bene mio padre, il vescovo del nostro rione, riempire il mio piccolo carretto rosso con cibo e vestiti per poi dirigermi, quale diacono nella Chiesa, a tirare il carretto dietro di me e visitare le case dei bisognosi del nostro rione.

Spesso, quando le offerte di digiuno erano scarse, mio padre prendeva i soldi di tasca propria per prendersi cura dei bisognosi del suo gregge con cibo che non li avrebbe fatti soffrire la fame. Quelli erano i giorni della Grande Depressione e molte famiglie stavano soffrendo.

Ricordo in particolare quando visitai una famiglia: una madre ammalata, un padre disoccupato e scoraggiato e cinque bambini con visi pallidi, tutti affranti e affamati. Ricordo la gratitudine che illuminò il loro viso quando salii verso la loro porta con il mio piccolo carretto sovraccarico di roba che serviva. Ricordo il sorriso dei bambini. Ricordo che la madre pianse. E ricordo che il padre si alzò, con la testa inchinata, incapace di parlare.

Queste immagini e molte altre hanno forgiato in me l'amore per i poveri, un amore per mio padre che servì come pastore del suo gregge e un amore per i membri fedeli e generosi della Chiesa che sacrificarono così tanto per aiutare ad alleviare le sofferenze degli altri.

Fratelli e sorelle, in un certo senso, anche voi potete portare un carretto pieno di speranza a una famiglia bisognosa. Come? Pagando una generosa offerta di digiuno.

Genitori, insegnate ai vostri figli le gioie di un digiuno adeguato. Come potete fare ciò? Come per qualunque altro principio del Vangelo: fate vedere loro tramite l'esempio che voi lo vivete. Poi a poco a poco aiutateli a vivere loro stessi la legge del digiuno. Essi possono digiunare e possono anche pagare le offerte di digiuno, se scelgono di fare ciò. Insegnando ai nostri figli a digiunare, essi riceveranno il potere di resistere alle tentazioni nel corso della loro vita.

Quanto dovremmo pagare in offerte di digiuno? Miei fratelli e sorelle, la misura delle nostre offerte per benedire i poveri è la misura della nostra gratitudine verso il nostro Padre Celeste. Noi che siamo stati benedetti abbondantemente, gireremo le nostre spalle a coloro che hanno bisogno del nostro aiuto? Pagare un'offerta di digiuno generosa è una misura della nostra volontà di consacrare noi stessi per alleviare le sofferenze degli altri.

Fratello Marion G. Romney, che fu il vescovo del mio rione quando fui chiamato in missione e che successivamente divenne un membro della Prima Presidenza della Chiesa, ci ammonì: «Siate generosi nel vostro donare affinché voi stessi possiate progredire. Non date semplicemente per aiutare i poveri, ma date per favorire il vostro stesso benessere. Date abbastanza da poter giungere nel regno di Dio mediante la consacrazione dei vostri mezzi e del vostro tempo». ¹²

I diaconi della Chiesa hanno la sacra obbligazione di visitare la casa di ogni membro per raccogliere le offerte di digiuno per i poveri. Presidente Thomas S. Monson una volta mi raccontò come, quando era un giovane vescovo, ebbe la sensazione che i giovani diaconi nel suo rione si stessero lamentando di alzarsi molto presto per raccogliere le offerte di digiuno. Invece di radunare i giovani uomini e invitarli ad adempiere al loro compito, questo saggio vescovo li portò al

Centro di Benessere di Salt Lake City.

Lì i giovani incontrarono una donna inabile che operava un pannello di controllo. Videro un cieco mettere etichette su lattine e un fratello anziano riempire gli scaffali. Come risultato di ciò che videro, il presidente Monson disse: «Un silenzio di tomba cadde sui ragazzi quando si resero veramente conto che il loro lavoro di raccolta delle sacre offerte di digiuno, contribuiva effettivamente a provvedere alle necessità di aiuto e di lavoro di persone che altrimenti sarebbero state prive di occupazione e di sostentamento». ¹³

Quali membri della Chiesa, abbiamo una sacra responsabilità di assistere i bisognosi e di aiutare ad alleviare i loro pesanti fardelli. L'osservanza della legge del digiuno può aiutare tutte le persone di tutte le nazioni. Presidente Gordon B. Hinkley chiese: «Pensate a ciò che accadrebbe se i principi del giorno del digiuno e dell'offerta di digiuno fossero osservati in tutto il mondo? Gli affamati sarebbero nutriti, gli ignudi vestiti, i senzatetto ospitati... Un nuovo interesse e altruismo crescerebbe nel cuore degli uomini in ogni dove». ¹⁴

Digiunare nel giusto spirito e nella maniera del Signore ci porterà nuova energia spirituale, rafforzerà il nostro autocontrollo, riempirà le nostre case di pace, illuminerà i nostri cuori con gioia, ci fortificherà contro le tentazioni, ci preparerà per i tempi difficili e aprirà le finestre del cielo.

Ascoltate le benedizioni profetizzate per coloro che vivono la legge del digiuno: «Allora chiamerai, e l'Eterno ti risponderà; griderai, ed egli dirà: «Eccomi!»... l'Eterno ti guiderà del continuo, sazierà l'anima tua ne' luoghi aridi,... e tu sarai come un giardino ben annaffiato, come una sorgente la cui acqua non manca mai». ¹⁵

Vivendo la legge del digiuno, non solo ci avviciniamo di più a Dio mediante la preghiera, ma diamo da mangiare agli affamati e ci prendiamo cura dei bisognosi. Ogni volta che lo facciamo adempiamo entrambi i grandi comandamenti da cui «dipendono tutta la legge e i profeti». ¹⁶

So che Gesù Cristo vive. So che presidente Gordon B. Hinckley è il nostro profeta, veggente e rivelatore. Porto, inoltre, solenne testimonianza di questa realtà. Porto, in aggiunta, testimonianza che Colui che ebbe compassione per «i minimi fratelli» ¹⁷ guarda con amore e compassione verso coloro che oggi «soccorrono i deboli, alzano le mani cadenti e rafforzano le ginocchia fiacche». ¹⁸

Alzo la mia voce in testimonianza e promessa, insieme a quella dei grandi Apostoli che ci hanno preceduto, che coloro che vivono la legge del digiuno scopriranno sicuramente le grandi benedizioni connesse a questo principio santo. Di ciò porto testimonianza solenne nel nome di Gesù Cristo. Amen.

1. Matteo 22:37–40.

2. DeA 42:29.

3. Will a Man Rob God? (1952), 207–208.

4. The Teachings of Ezra Taft Benson [1988], 331–332.

5. History of the Church, 7:413.

6. Alma 45:1.

7. Vedi Alma 17:2–3.

8. Mosia 4:26.

9. Vedi Alma 34:28.

10. Efesini 2:19.

11. Mormon 8:37.

12. «Le benedizioni del digiuno», La Stella, dicembre 1982, 4.

13. «La maniera del Signore», La Stella, aprile 1978, 9.

14. «Lo stato della Chiesa», La Stella, luglio 1991, 55.

15. Isaia 58:9,11.

16. Matteo 22:40.

17. Matteo 25:40.

18. DeA 81:5.

Official Web site of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints
© 2011 Intellectual Reserve, Inc. All Rights Reserved