

GIORNALE PER TUTTI

Amministrazione, Redazione:
Associazione Filantropica
CHIESA DEL REGNO DI DIO
GLI AMICI DELL'UOMO
Corso Trapani, 11 - 10139 TORINO
Tel. 011.745102 - Fax 011.7776430

PUBBLICAZIONE SETTIMANALE

Conto C. postale n. 16.975.104
Iban IT218076010100000016975104
Chiesa Regno di Dio - Gli Amici dell'Uomo
10139 Torino
email: crdtorino@libero.it
www.chiesadelregnodidio.com

Digiuniamo soprattutto spiritualmente

Esposto del Messaggero dell'Eterno

QUANTO dobbiamo essere riconoscenti di trovarci alla Scuola del nostro caro Salvatore, dove possiamo imparare a vivere e disimparare a morire, come conseguenza di tutte le colpe e illegalità che commettiamo e che ci trascinano alla tomba!

I genitori accorti prendono gran cura dei loro figli; cercano di proteggerli dal freddo e dal calore eccessivo, da tutte le difficoltà che possono rappresentare un danno per loro; evitano il più possibile tutto ciò che sembra nocivo allo sviluppo fisico e intellettuale dei loro piccoli. Vegliano su di loro con amore, augurandosi che abbiano tutto ciò che vi è di meglio sulla Terra.

Dobbiamo avere le stesse cure per il nostro organismo. Dobbiamo curarlo e dargli ciò di cui ha diritto, secondo la Legge che lo regge. Si tratta quindi di adottare una regola di condotta che abbia conseguenze vantaggiose per l'organismo intero, ossia quella dell'altruismo. Per garantire la prosperità al nostro organismo, bisognerebbe che non avesse contrarietà, né dolori, né preoccupazioni. Bisogna risparmiargli ogni difficoltà di questo genere, che rappresentano un vero veleno. Per questo evidentemente, è necessario sviluppare una spiritualità che ci metta al riparo dai dolori e dai disinganni, altrimenti riesce impossibile fornire all'organismo ciò che gli occorre per non deperire e distruggersi.

Ho conosciuto due sorelle secondo la carne, che erano divenute sorelle anche secondo la fede. L'una è morta dopo una lunga malattia e l'altra non ha potuto sopportare la separazione; è morta un anno dopo sua sorella. Senza dubbio, se avesse avuto una spiritualità sufficiente, non sarebbe rimasta schiacciata dal dolore, al contrario la speranza delle promesse divine avrebbe colmato il vuoto. Si comprende quindi come sia importante avere una spiritualità atta a influenzare felicemente tutto il nostro essere.

Sappiamo che il funzionamento del nostro organismo produce la vita. Ma questa vita ci giova soltanto se è regolata da buone abitudini; in questo caso diviene a sua volta una protezione per l'organismo e ne facilita il circuito vitale.

Gli esseri umani non possono vivere nell'afflizione; quando essa pesa troppo sul loro cuore, ne muiono. È dunque indispensabile sapere come si deve curare l'organismo perché possa sussistere. Si tratta di una scienza messa alla nostra portata mediante la conoscenza

delle vie divine, ma non ci serve gran che se non l'usiamo in pratica.

La vita eterna è possibile, ma a determinate condizioni, perché, come ho appena fatto notare, la nostra vita dipende dal funzionamento normale del nostro organismo. D'altra parte, avendo ricevuto delle facoltà spirituali, dipendiamo totalmente dalla spiritualità che dimostriamo; e la spiritualità, per effetto reciproco, è dipendente anch'essa dalle funzioni del nostro corpo.

Ad esempio, quando si è sofferenti per dei dolori acuti, anche lo spirito è abbattuto e incline alla tristezza; in quei brutti momenti, non vi è posto per la gioia e per l'entusiasmo. Ma se la nostra spiritualità divina è sufficientemente sviluppata, possiamo superare la difficoltà e trovarci, malgrado tutto, nella gioia del Regno di Dio.

È un'esperienza che ho potuto fare personalmente. Mi sono trovato in difficoltà fisiche veramente dolorose, ma mi sono detto: la potenza divina ti verrà in aiuto, al fine di dire, come l'apostolo Paolo ci raccomanda: «Siate sempre contenti». Ho pensato anche a quel versetto delle Scritture che dice: «E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Gesù Cristo, nostro caro Salvatore». Così ho sentito una meravigliosa onda di pace pervadere il mio cuore. Essa mi ha aiutato a vincere la difficoltà del momento e ho potuto provare, malgrado quei dolori lancinanti, quel riposo ineffabile dell'anima che supera ogni intelligenza.

L'Opera dell'Eterno è ineffabile, meravigliosa, sublime; i suoi risultati sono grandiosi, le sue basi sono eterne, incrollabili. Nelle vie divine nulla è lasciato al caso e nessuno mai ne sarà deluso. Naturalmente, ci presentano anche delle condizioni che bisogna osservare, altrimenti nulla riesce, perché tutto è fondato sulla Legge delle equivalenze.

Gli esseri umani non conoscono le vie divine perché si trovano nelle tenebre e presto o tardi scendono nella tomba. Ma ciò non durerà sempre. Giobbe ci dice: «Se si trova un Messaggero intercessore, uno fra i mille, che mostri all'uomo la via da seguire, Dio gli dice: liberalo dalla fossa, poiché ho trovato un riscatto».

Il tempo è giunto in cui tale promessa si compie. Gli uomini sono pertanto invitati a liberarsi da tutto ciò che li fa morire e ad abituarsi a tutto ciò che ha potere di farli vivere e prosperare; ma non è facile, perché sono incalliti e tengono alle loro abitudini quasi quanto alla loro vita.

Andate a dire a un fumatore inveterato di lasciare la sua pipa: lancerà alte grida. Avrete un bel dirgli che fa male: preferirà privarsi lentamente della vita piuttosto che prendere una decisione nell'interesse della vita, lasciando ciò che gli nuoce.

Gli esseri umani accettano tutto, salvo che la verità. Si sottomettono a certi obblighi, ma non vogliono vivere semplicemente ciò che il Signore ha proposto dicendo: «Venite a me voi tutti che siete travagliati e oppressi, vi consolerò, darò riposo alle vostre anime». Nelle religioni si praticano dei digiuni e quelli che li osservano si credono superiori agli altri, credendo di fare un'azione meritoria. Il loro cuore non è per questo meno egoista e così il risultato è sempre uguale: che il veleno sia ingerito un po' alla volta o tutto d'un fiato, la morte arriva sempre, più o meno rapidamente secondo la quantità del veleno, ma sempre morte è.

Vi sono persone che si abituano a prendere l'arsenico a piccole dosi, nella persuasione che faccia ingrassare. Il grande medico che dirige tutte le università, ossia l'avversario, il diavolo, fornisce ogni sorta di artificio, di concetti falsi e stravaganti.

Anche gli Israeliti osservavano il digiuno. Si coprivano di sacchi e di cenere per obbedire alla Legge di Mosè, ma non per fare un digiuno gradito all'Eterno, cioè un digiuno volontario avente lo scopo di santificarsi. Così, nel deserto, cominciarono a rimpiangere l'aglio e la carne dell'Egitto. Volevano la carne: e una sera arrivarono delle quaglie che coprono il campo. Ne mangiarono con una tale avidità, che molti morirono d'indigestione. Come possiamo vedere, la sobrietà non è qualcosa di superfluo; è indispensabile, se non vogliamo condannare il nostro organismo ai lavori forzati, facendolo soffrire e poi morire.

Occorre sempre l'equilibrio in ogni cosa, perché la Legge delle equivalenze sia sempre presente e funzioni in modo ineccepibile. Mangiare è necessario per sostenere l'organismo e anche bere è una necessità. Ma non bisogna oltrepassare la linea del giusto, perché tutto ciò che eccede è fatale.

Non si può stabilire una regola generale per la quantità di cibo da ingerire, perché dipende da molti fattori e anche dal tipo di lavoro che si svolge. Chi deve trasportare pesi notevoli o ha un lavoro sfibrante, ha un dispendio muscolare molto superiore a quello di un lavoratore sedentario. Il primo deve mangiare molto di più.

Come sempre, una qualità essenziale da sviluppare è la riconoscenza, che è necessaria al corpo quanto il nutrimento materiale, perché la gratitudine produce la gioia e la gioia è un alimento vitale di prima qualità per l'organismo. Quando si ha fame, mangiare di buon appetito e con la riconoscenza nel cuore è uno stimolo che rinvigorisce.

Di solito gli uomini, quando si riuniscono per festeggiare qualcosa, usano anche cantare, ma non di rado quell'allegria viene troncata da litigi e da recriminazioni. Non è comunque una gioia stabile, perché non è fondata sulla riconoscenza, ma il più delle volte su una soddisfazione egoistica.

Perché la benedizione sia possibile, occorre che tutto sia fatto secondo i principi della Legge divina. Prima di iniziare il pasto, bisogna dare gloria all'Eterno, l'Autore di ogni grazia eccellente e di ogni dono perfetto. È la minima forma di rispetto a cui siamo tenuti. Se non lo facciamo, è come se, invitati a un pranzo, cominciassimo a servirci da maleducati senza dire grazie, senza curarci degli altri invitati, tenendo i gomiti sulla tavola, bevendo il brodo dal piatto, macchiando la tovaglia, senza il minimo riguardo per il padrone di casa.

Non è così che ci si deve comportare. L'Eterno è Colui che ha creato tutte le cose, una più bella dell'altra e ha preso una cura magnifica delle sue creature. A Lui va tutto l'onore e tutta la gloria. E se la Genesi ci riferisce che Dio fece l'uomo a sua immagine, ciò dà la dimostrazione che siamo fatti per vivere nel Regno di Dio e in nessun'altra parte.

Ora, nel Regno di Dio, tutto si fa con buona grazia, con nobiltà, saggezza e giustizia. Ed è facile capire che dobbiamo anche dare al nostro organismo ciò che gli spetta. Non bastano i cibi materiali e gli indumenti, ma anche la gioia, la serenità, la letizia vera che si provano soltanto nel Regno di Dio.

Se ci si rivolge al grande antagonista dell'Eterno, l'avversario, per avere questo nutrimento spirituale, si può star certi di fare una mossa falsa, procurando del male al proprio organismo invece di facilitarlo. È dunque indispensabile attenersi al programma divino, per essere avveduti e per dare al nostro corpo ciò che gli occorre veramente per mantenersi sano.

Quale distensione procuriamo al nostro corpo quando lo teniamo sotto l'influsso di sentimenti buoni, affettuosi, calmi, privi di ansietà e di timore! E quale tormento, quando avviene il contrario! La sensazione di angoscia si ripercuote in modo disastroso su tutto l'organismo.

Gli uomini al presente vegetano in una condizione particolare, perché non essendo nati nel Regno di Dio, non ne hanno né lo spirito, né le abitudini. Il loro corpo invece, creato secondo i principi divini, è rimasto intatto nel suo funzionamento altruistico. Gli uomini sono effettivamente dei discendenti di Adamo, che era un vero figlio di Dio, uscito dalle mani del Logos, Agente creatore dell'Eterno. L'organismo umano è perciò qualcosa di meraviglioso, è un vero pozzo di scienza. Abbiamo i sensi della vista, dell'odorato, del tatto, del gusto e dell'udito, e questi cinque sensi possono trasmetterci delle grandi gioie.

Abbiamo anche un sesto senso, che gli esseri umani in genere non conoscono e che ci trasmette delle impressioni ineffabili. Tuttavia questo senso, come del resto gli altri cinque, può causare la distruzione completa di un organismo se capta delle impressioni nefaste.

In questa situazione si trovano sovente gli uomini, essendo sotto l'influsso dello spirito diabolico, sono suggestionabili già di giorno e di notte talvolta l'ipnosi è completa. L'avversario

li fa dimenare, piangere, soffrire, arrampicarsi sui muri, ecc. Quante cose si è costretti a sognare, quando si è suggestionati dallo spirito demoniaco! È naturale che, meno si è sobri nel mangiare e nel bere e più si è predisposti alla suggestione dell'avversario. Anche per i pensieri è la stessa cosa. Se ci nutriamo di sentimenti nobili e benevoli, il nostro organismo ne avrà un immenso beneficio.

Abbiamo spiegato tante volte qual è il digiuno che piace all'Eterno: «Sciogliere i lacci della cattiveria, fare del bene al prossimo. Quando vedi un uomo nudo, copriilo; se incontri qualcuno che ha fame, dagli da mangiare; se è afflitto, consola il suo cuore». Ecco un digiuno che piace all'Eterno, perché così facendo si dimentica se stessi.

Il vero digiuno è stare tutto un giorno senza pensare a sé, ma a coloro che ci stanno intorno, per trasmettere serenità, per fare risentire la nostra benevolenza, consolare gli infelici e creare un legame fraterno. Nel mondo, invece, ciascuno è per sé e il diavolo per tutti.

Gli uomini sono talmente egoisti che alla minima difficoltà temono di affogare in un bicchier d'acqua. Pensano sempre a quello che potrebbe improvvisamente mancare, hanno il timore cronico di essere soppiantati. Il Signore invece ci esorta a prendere la direzione opposta: «Cercate per prima cosa il Regno di Dio e la sua giustizia e tutto il resto vi sarà dato in soprappiù». In altri termini: occupatevi del vostro prossimo per servirlo, rallegrarlo, dimostrargli dedizione e l'Eterno si prenderà cura di voi, molto meglio che non sappiate fare voi stessi.

È questa la regola di condotta da seguire. Si tratta di un programma ineffabile e sublime che ci viene proposto con bontà. Il digiuno non deve diventare una fatica forzata, altrimenti perderebbe tutto il suo valore e non potrebbe piacere all'Eterno. Dev'essere una gioia per noi, un motivo di felicità. In questo caso, il digiuno diventa un vantaggio e una benedizione che piace all'Eterno che vuole soltanto il nostro bene e la nostra prosperità.

Quando, per tutta la durata della giornata, non pensiamo a noi stessi, otteniamo quel vero digiuno che ha una felice rispondenza in tutto il nostro essere. Da quel momento, il mangiare e il bere hanno un'importanza secondaria per noi, mentre per gli uomini continuano ad avere un'importanza essenziale.

Anche se siamo costretti a non toccare cibo per una giornata, non sarà una cosa grave. Ci farà anzi del bene, permettendo all'organismo di riposare dalle fatiche che lo costringiamo sovente a subire per mancanza di discernimento e di vera sobrietà.

L'essenziale, quando si vuol digiunare, è non pensare a sé ma soltanto a chi ci circonda, manifestando dei sentimenti e un comportamento che possa rallegrare il prossimo e renderlo felice arrecando la benedizione della grazia divina e la pace del Regno di Dio.

Possiamo così, se si presenta l'occasione, passare una giornata in meditazione e in preghiera, come ha fatto il Signore durante i quaranta giorni nel deserto. Ma anche qui, bisogna che il tutto non si trasformi in una fatica, bensì in un privilegio visto con entusiasmo per la gloria dell'Eterno.

Quando il nostro caro Salvatore fu quasi al termine del suo digiuno, gli si avvicinò l'avversario per tentarlo. Il Signore Gesù gli rispose divinamente e l'Onnipotente non l'abbandonò, ma inviò degli angeli per servirlo. Anche noi possiamo fare l'esperienza che l'Eterno non abbandona mai i suoi cari figli quando si affi-

dano a Lui cercando con tutto il cuore di fare la sua volontà.

L'ho verificato io stesso infinite volte e mi sono convinto. Il Signore arriva e aiuta in tutte le circostanze. Rimettiamo la nostra sorte nelle mani dell'Eterno e lasciamolo agire come giudica buono. Questo è un vero digiuno che piace all'Eterno e che ci è molto salutare.

Realizziamo ciò che il Signore ci propone. Siamo fatti per servire. Quando abbiamo servito abbastanza, il Signore ci serve a sua volta, facilitandoci in ogni senso. Se ci disinteressiamo di noi stessi per rivolgere tutta l'attenzione al prossimo, il Maestro guiderà la nostra barca in modo magnifico, ci aiuterà a risolvere i problemi più spinosi con una facilità fantastica e farà sì che tutto riesca nelle nostre mani. L'ho sperimentato io stesso una quantità di volte. Ma bisogna rinunciare a se stessi, essere amorevoli e affettuosi. Se vediamo che qualcuno si dibatte nelle difficoltà, dedichiamoci a lui, aiutiamolo a portare il suo fardello e cerchiamo di metterlo sulla buona strada.

Esercitemoci dunque, con tutto il nostro cuore, a digiunare come si deve, affinché sia un vantaggio per la nostra spiritualità e una distensione per il nostro corpo. Il vero digiuno non consiste nel privarci di questo o di quello, ma soprattutto nell'astenerci dal pensare a se stessi, nel rinunciare a prendere cura di sé, per occuparci invece del nostro prossimo, renderlo felice in una fraterna dedizione.

Ricordiamo i consigli del Signore, che diceva: «Quando digiunate, non siate mesti di aspetto come gli ipocriti», ma glorifichiamo Dio con la nostra gioia al suo santo servizio, attendendo e affrettando il Giorno di liberazione per tutta l'umanità.

DOMANDE SUL CAMBIAMENTO DEL CARATTERE

Per domenica 27 Settembre 2026

1. Abbiamo un comportamento altruistico che si ripercuote favorevolmente sul nostro organismo?
2. Malgrado i nostri dolori, risentiamo il riposo dell'anima che supera ogni intelligenza?
3. Come dei fossilizzati, teniamo di più alle nostre abitudini egoistiche che alla nostra vita?
4. Sviluppiamo la qualità essenziale: la riconoscenza, altrettanto indispensabile come l'alimento materiale?
5. Giungiamo a praticare un digiuno gradito all'Eterno: non pensare più a noi?
6. Siamo abbastanza sobri nel mangiare e nel bere per non essere più accessibili alla suggestione?

Svizzera: Association Philantropique «L'Ange de l'Eternel»
 CH 1236 CARTIGNY (Genève) - 27, Route de Vallière
Francia: Association Philantropique «Les Amis de l'Homme»
 F 91210 - DRAVEIL - 108, Bd. Henri Barbusse
 Dirett. Resp. Amministrativo F. GAMBERINI 10139 Torino
 Autorizzazione del TRIBUNALE di TORINO n. 4613 del 20-10-1993
 Stampato nella Tipografia Moglia S.r.l. - 10151 Torino