

Si potrebbe pensare che coloro che si nutrono più spesso della comunione con Dio siano meno affamati. Spesso si allontanano dai piaceri innocenti del mondo per dimorare più direttamente nella presenza di Dio attraverso la rivelazione della sua Parola. Lì mangiano il Pane del Cielo

IL DIGIUNO

e bevono l'Acqua Viva attraverso la meditazione e la fede. Ma, paradossalmente, non è che siano i santi meno affamati. È il contrario. I cristiani più forti e maturi che abbia mai incontrato sono i più affamati di Dio. Potrebbe sembrare che coloro che mangiano di più siano i meno affamati. Ma non è così che funziona con una fontana inesauribile, con un banchetto infinito e con un Signore glorioso.

“Questo libro ha applicato il digiuno alla mia vita quotidiana. Non è solo per i mistici e i monaci, ma per ogni cristiano. Il digiuno non riguarda noi, né la nostra devozione a Dio, come molti prescrivono. Siamo una cultura che vive nell’abbondanza di cui indulge e abusa: il digiuno è un mezzo della grazia di Dio per abbracciare qualcuno più grande dei nostri appetiti. Questo libro ha cambiato radicalmente la mia comprensione del digiuno biblico, contribuendo ad avvicinarmi a Cristo.”

KEYAN SOLTANI

“*Il digiuno* è giunto in un momento della mia vita in cui il dolore e l’angoscia hanno portato una sete che solo il nostro Salvatore può colmare! Ho sempre più fame e sete di lui. In questo libro ho sentito l’amore sorprendente di Dio a ogni pagina. Un grande tesoro!”

AMY KNEEN

“Pochi libri hanno avuto un impatto sulla mia vita come *Il digiuno*. Mentre cercavo di capire come Dio potesse usare il digiuno nella mia vita, mi sentivo sopraffatto dal mio bisogno di Cristo, dalla nostalgia del cielo e dal desiderio di portare la luce di Cristo al mondo. John Piper mostra chiaramente con la Scrittura lo scopo e la visione di Dio riguardante il digiuno per la gioia della nostra anima e la gloria del suo nome. Questo libro mi ha aiutato ad amare il Donatore piuttosto che il dono.”

OCTAVIO SÁNCHEZ

“Nel momento più disperato della mia vita cristiana, questo libro mi ha insegnato a vedere che Dio è pienamente appagante. Quando mi sono rivolto a Dio, ho trovato gioia in mezzo alla sofferenza. Smisi di vedere quella stagione della mia vita come distruttiva; al contrario, si rivelò un tempo provvidenziale che mi guidò a riconoscere in Dio l’oggetto del mio desiderio e il compimento più profondo della mia anima. *Il digiuno* ha aiutato a trasformare la mia disperazione in un maggiore attaccamento a Dio.”

RUDY RACKLEY

“Sono arrivato negli Stati Uniti desideroso di soldi, successo e di realizzare il sogno americano. Non sapevo che Dio mi avrebbe allontanato dall’adorazione di queste cose e mi avrebbe attirato ad adorare lui. Lo Spirito ha usato *Il digiuno* potentemente nella mia vita. Sono arrivato a comprendere cosa significhi rinunciare a tutte le cose per amore di Cristo, abbattere le roccaforti in ubbidienza e gioire nella speranza della gloria di Dio. Il pane esiste perché, nel gustarlo, io possa adorare Dio, trovando gioia in Lui e non nel pane stesso, né esaltando me stesso per averlo ottenuto. Sono incoraggiato dal fatto che questo libro viene ripubblicato e spero che Dio possa usarlo per mostrarsi più grande di tutti i doni a un’intera nuova generazione di uomini e donne in tutto il mondo.”

VICTOR CHINININ BUELE

*Agli anziani
della Bethlehem Baptist Church di Minneapolis,
con i quali ho condiviso il desiderio
della pienezza di Dio
e con cui ho banchettato alla tavola della grazia.*

IL DIGIUNO

John Piper

Il digiuno

John Piper

Proprietà letteraria riservata:

BE Edizioni di Monica Pires

P.I. 06242080486

Via del Pignone 28

50142 Firenze

Italia

Originally published in English under the title:

A Hunger for God: Desiring God through Fasting and Prayer

Copyright © 1997, 2013 by Desiring God Foundation

Published by Crossway – 1300 Crescent Street – Wheaton, Illinois 60187, USA.

Translated and printed by permission of Crossway. All rights reserved.

Coordinamento editoriale: Filippo Pini

Traduzione: Emanuele Tosi

Revisore: Sarah Colloraffi

Copertina: Samuele Ciardelli

Impaginazione: Paola Lagimarsino

Prima edizione: Settembre 2026

Stampato in Italia

Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato, sono tratte dalla Nuova Riveduta, Società Biblica di Ginevra.

ISBN 979-12-81210-11-0

Per ordini: www.beedizioni.it

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata compresa la fotocopia, anche ad uso interno didattico. Per la legge italiana la fotocopia è lecita solo per uso personale purché non danneggi l'autore. Quindi ogni fotocopia che eviti l'acquisto di un libro è illecita e minaccia la sopravvivenza di un modo di trasmettere la conoscenza. Chi fotocopie un libro, chi mette a disposizione i mezzi per fotocopiare, chi comunque favorisce questa pratica commette un furto verso l'autore e gli editori e mette a rischio la sopravvivenza di questo modo di trasmettere le idee.

Indice

Prefazione di Francis Chan e David Platt	9
Prefazione dell'autore	13
Introduzione	
<i>Un profondo desiderio di Dio</i>	17
1 Il digiuno è cristiano?	
<i>Il nuovo digiuno per il vino nuovo</i>	29
2 L'uomo non vive di solo pane	
<i>Il banchetto del digiuno nel deserto</i>	55
3 Il digiuno per il premio del Padre	
<i>L'orientamento radicale di Gesù verso Dio nel digiuno</i>	69
4 Il digiuno per la venuta del Re	
<i>Quanto ci manca?</i>	83
5 Il digiuno e il corso della storia	
<i>Un appello al discernimento e al desiderio</i>	97
6 Trovare Dio nel giardino del dolore	
<i>Un digiuno diverso per amore dei poveri</i>	123
7 Il digiuno per i più piccoli	
<i>L'aborto e la sovranità di Dio contro le false visioni del mondo</i>	153
Conclusione	
<i>Perché Dio ricompensa il digiuno?</i>	173
Appendice	
<i>Citazioni ed esperienze</i>	181

Prefazione

di Francis Chan e David Platt

Guardando alla chiesa di oggi, troviamo molte ragioni per essere incoraggiati e pieni di gratitudine. C'è un rinnovato zelo tra il popolo di Dio per la diffusione della gloria di Dio sulla terra. Come mai prima, sentiamo fratelli e sorelle in diversi circoli e diverse correnti del cristianesimo contemporaneo parlare del vangelo e della missione, di trasformare le città e di raggiungere quelli che non hanno ancora ascoltato il messaggio. Queste conversazioni sono fondamentali, e ci auguriamo che proseguano con ancora maggiore profondità e consapevolezza nei giorni a venire.

A volte, anche ciò che non percepiamo può rivelarsi illuminante quanto ciò che sentiamo. È come nel celebre dialogo di un racconto di Sherlock Holmes, in cui Holmes richiama l'attenzione su "uno strano incidente accaduto durante la notte": il silenzio del cane durante una rapina. Quando l'altro investigatore fa notare che il cane "non ha fatto nulla", Holmes replica: "Proprio questo è stato lo strano incidente." Allo stesso modo, nonostante l'abbondanza di conferenze e pubblicazioni cristiane, ciò che J. I. Packer definì come il nostro "curioso incidente" – cioè l'assenza di qualcosa che dovrebbe esserci – rimane ancora oggi un'osservazione sorprendentemente attuale:

Quando i cristiani si incontrano, parlano tra loro del loro lavoro cristiano e dei loro interessi cristiani, delle loro conoscenze cristiane, dello stato delle chiese e dei problemi della teologia, ma raramente della loro esperienza quotidiana con Dio.

I libri e le riviste cristiane moderne contengono molto sulla dottrina cristiana, sugli standard cristiani, sui problemi della condotta cristiana, sulle tecniche del servizio cristiano, ma poco sulle realtà interiori della comunione con Dio.

I nostri sermoni contengono molta sana dottrina, ma poco in relazione al dialogo tra l'anima e il Salvatore.

Non passiamo molto tempo, da soli o insieme ad altri, a soffermarci sulla meraviglia del fatto che Dio e i peccatori hanno comunione; no, lo diamo per scontato e spostiamo la nostra attenzione ad altre questioni.

Così dimostriamo che la comunione con Dio è per noi una cosa di poco conto.¹

Pensateci. Dove sono oggi le conversazioni appassionate sulla comunione con Dio attraverso il digiuno e la preghiera? Sembra che ci venga più naturale parlare di strategie e principi per proclamare il vangelo e fondare chiese, mentre raramente parliamo del potere di Dio, che solo rende possibile ed efficace questa proclamazione e questa fondazione.

Se vogliamo davvero vedere nuovi discepoli e nuove chiese moltiplicarsi in tutto il mondo, sarebbe saggio iniziare in ginocchio.

È per questo motivo che raccomandiamo volentieri questa nuova edizione di *Il digiuno* di John Piper. Se avete già letto altri libri di Piper o ascoltato i suoi messaggi, sapete bene quanto sia giustamente e biblicamente appassionato nel promuovere la diffusione della gloria di Dio. Allo stesso tempo, però, è acutamente e biblicamente consapevole del nostro bisogno della grazia di Dio. Sa che al di fuori della dipendenza e della disperazione per Dio, non solo perderemo il punto ultimo della nostra missione, ma trascureremo anche il bisogno ultimo delle nostre anime.

Siamo stati creati per banchettare con Dio. Secondo le parole del salmista, siamo stati creati per gridare:

¹ J. I. Packer, *A Quest for godliness: the puritan vision of the christian life* (ristampa), Crossway, Wheaton, 2010, p. 215.

O Dio, tu sei il mio Dio, io ti cerco dall'alba;
di te è assetata l'anima mia,
a te anela il mio corpo languente in arida terra, senz'acqua.
Così ti ho contemplato nel santuario,
per vedere la tua forza e la tua gloria.
Poiché la tua bontà vale più della vita,
le mie labbra ti loderanno.
Così ti benedirò finché io viva,
e alzerò le mani invocando il tuo nome.
L'anima mia sarà saziata come di midollo e di grasso,
e la mia bocca ti loderà con labbra gioiose. (Salmo 63:1-5)

Abbiamo letto le tristi statistiche sul numero di giovani che si allontanano dalla chiesa una volta che sono fuori dalla casa dei genitori. Alcuni dicono di aver cercato Dio quand'erano giovani, ma poi si sono allontanati, affermando che "non ha funzionato per loro". Dobbiamo chiederci: lo hanno cercato "seriamente" con tutto il cuore? Hanno gridato a lui nel digiuno e nella preghiera? A volte "cerchiamo sinceramente" delle cose *da* Dio, anziché cercare lui stesso. È difficile per noi immaginare che qualcuno lasci la presenza del Dio vivente, il creatore e il sostenitore del cielo e della terra, per cercare qualcosa di meglio!

La gioia spirituale che si trova in Dio supera di gran lunga la dieta fisica di questo mondo; il digiuno è il mezzo con cui diciamo a Dio: "Più forte del desiderio del nostro stomaco per il cibo, è l'anelito delle nostre anime verso di te." Una volta che "gustiamo e vediamo che il Signore è buono" (Salmo 34:8), le cose del mondo non ci attraggono più allo stesso modo.

Come dice Piper nelle pagine iniziali di questo libro: "Attenti ai libri sul digiuno." Questo non è un libro legalistico. Non è un libro di tecniche. Non contiene un piano in dodici fasi. In fin dei conti, è un libro più sul nostro cuore che sul nostro stomaco. Astenersi dal cibo (o da altre cose) per un periodo di tempo non è un fine in sé, ma un mezzo per farci conoscere e accrescere il nostro amore per Cristo. Come Piper spiega in questo libro, la Bibbia ci dà molte ragioni per digiunare:

- Digiuniamo perché abbiamo fame della Parola di Dio e dello Spirito di Dio nella nostra vita.
- Digiuniamo perché desideriamo ardentemente che la gloria di Dio risuoni nella chiesa e che la lode di Dio risuoni tra le nazioni.
- Digiuniamo perché aneliamo il ritorno del Figlio di Dio e la venuta del regno di Dio.
- In definitiva, digiuniamo semplicemente perché desideriamo Dio più di quanto desideriamo qualsiasi cosa questo mondo abbia da offrirci.

Poche cose sono frustranti quanto cercare di convincere i nostri cari della grandezza e della grandiosità di Dio. Desideriamo che i nostri vicini, la nostra famiglia di fede e le nazioni trovino soddisfazione solo in Dio. Mentre rileggevo recentemente il libro che avete tra le mani, abbiamo cercato di immaginare come sarebbe se le nostre chiese fossero popolate da credenti che digiunano con regolarità e secondo la Parola. Quali meraviglie potrebbe compiere Dio se la sua chiesa si alzasse tutta insieme a proclamare: “O Dio, ti desideriamo con tutto il cuore!”? Vi incoraggiamo a leggere questo libro, chiedendo grandi cose da parte di Dio, “che è in grado di fare infinitamente di più di quel che domandiamo o pensiamo!” (Efesini 3:20).

FRANCIS CHAN E DAVID PLATT
The Multiply Movement

Prefazione dell'autore

Attenzione ai libri sul digiuno. La Bibbia è molto attenta nel metterci in guardia dalle persone che “ordineranno di astenersi da cibi che Dio ha creati perché quelli che credono e hanno ben conosciuto la verità ne usino con rendimento di grazie” (1 Timoteo 4:1-3). L’apostolo Paolo chiede con sgomento: “Perché [...] vi lasciate imporre dei precetti quali: «Non toccare, non assaggiare, non maneggiare?»” (Colossesi 2:20-21). Afferma questo perché è geloso del pieno godimento della libertà cristiana. Su ogni libro sul digiuno, come una grande dichiarazione di libertà, sventola la bandiera, “Non è un cibo che ci farà graditi a Dio; se non mangiamo, non abbiamo nulla di meno; e se mangiamo non abbiamo nulla di più” (1 Corinzi 8:8). C’erano una volta due uomini. Uno disse: “Digiuno due volte alla settimana”; l’altro disse: “Dio, abbi pietà di me, peccatore!” Solo uno tornò a casa sua giustificato (Luca 18:12-14).

La disciplina dell’abnegazione è ricca di insidie, forse solo leggermente meno pericolose di quelle legate all’indulgenza. Anche su questi aspetti siamo messi in guardia: “Ogni cosa mi è lecita, *ma io non mi lascerò dominare da nulla*” (1 Corinzi 6:12). Ciò che ci domina diventa il nostro dio; Paolo ci mette in guardia da coloro il cui “dio è il ventre” (Filippesi 3:19). L’appetito detta la direzione della loro vita. Lo stomaco è sovrano. Questo si traduce in un’espressione religiosa e una irreligiosa. Dal punto di vista religioso sono “empi che volgono in dissolutezza la grazia del nostro Dio” (Giuda 4) propugnando lo slogan: “Le vivande sono per il ventre e il ventre è per le vivande” (1 Corinzi 6:13). Irreligiosamente, senza alcun pretesto di grazia perdonatrice, le persone

cedono semplicemente “[...] l’avidità delle altre cose, penetrati in loro, soffocano la parola” (Marco 4:19).

“Avidità delle altre cose”: ecco il nemico. L’unica arma che trionferà è una fame più profonda di Dio. La debolezza della nostra fame di Dio non dipende dal fatto che sia poco gradevole, piuttosto dal fatto che ci manteniamo pieni di “altre cose”. Forse, allora, la negazione dell’appetito del nostro stomaco per il cibo potrebbe esprimere, o persino aumentare, l’appetito della nostra anima per Dio.

Ciò che è in gioco qui non è solo il bene della nostra anima, ma anche la gloria di Dio. Dio è maggiormente glorificato in noi quando noi siamo maggiormente soddisfatti in lui. La lotta della fede è una lotta per banchettare con tutto ciò che Dio è per noi in Cristo. Noi adoriamo ciò di cui siamo maggiormente affamati.

La sua bontà risplende con i raggi più luminosi
 Quando ci dilettiamo in tutte le sue vie.
 La sua gloria trabocca
 Quando siamo soddisfatti in lui.
 Il suo splendore riempirà la terra
 Quando le persone si diletteranno nel suo valore.
 La bellezza del fuoco sacro di Dio
 Brucia più luminosa nel desiderio del cuore.

Tra i pericoli dell’abnegazione e dell’autoindulgenza c’è un sentiero di dolore piacevole. Non è il piacere patologico di un masochista, ma la passione della ricerca di un amante: “Ho rinunciato a tutto; io considero queste cose come tanta spazzatura al fine di guadagnare Cristo” (Filippesi 3:8). Questo è il sentiero che cercheremo di seguire in questo libro.

Se ho potuto anche solo tentare questo viaggio, lo devo alla grazia di Dio, dalla quale dipendo ogni giorno. È giunta a me in Gesù che mi ha amato e ha dato sé stesso per me. È arrivata a me in mia moglie, Noël, che mi sostiene nel lavoro di predicazione, nel lavoro di scrittura e di cura del gregge. Ti amo, Noël, e ti ringrazio per la tua collaborazione in questa grande opera. Dio è stato buono con noi. La grazia è giunta di

nuovo a me nelle fedeli fatiche di Carol Steinbach, la cui attenta lettura ha lasciato il segno e la cui laboriosità ha creato gli indici. La grazia mi è giunta anche attraverso i miei colleghi anziani della Bethlehem Baptist Church di Minneapolis. Hanno forgiato una dichiarazione di missione per la nostra chiesa che abbraccio come la missione della mia vita. Essi mi hanno dato l'incarico e concesso del tempo per scrivere questo libro e renderlo parte di quella missione: "Esistiamo per diffondere una passione per la supremazia di Dio in tutte le cose, per la gioia di tutti i popoli." Questa è la mia preghiera per questo libro. Quando Dio costituisce la fame suprema del nostro cuore, sarà supremo in ogni cosa.

JOHN PIPER

1 maggio 1997

*Chi ho io in cielo fuori di te?
E sulla terra non desidero che te.
La mia carne e il mio cuore possono venir meno,
ma Dio è la rocca del mio cuore e la mia parte di eredità, in eterno.*

Salmo 73:25-26

Quasi ovunque e in ogni tempo il digiuno ha avuto un posto di grande importanza poiché è strettamente legato al senso intimo della religione. Forse questa è la spiegazione della scomparsa del digiuno ai nostri giorni. Quando il senso di Dio diminuisce, il digiuno scompare.

EDWARD FARRELL²

² Citato in Thomas Ryan, *Fasting rediscovered*, Paulist Press, New York, 1981, p. 44.

Introduzione

Un profondo desiderio di Dio

Il luogo di nascita del digiuno cristiano è la nostalgia per Dio. Nell'estate del 1967 ero innamorato di Noël da un anno intero. Se mi avessero detto che avremmo dovuto aspettare un altro anno e mezzo per sposarci, avrei protestato con fermezza. A noi sembrava che fosse meglio sposarci il prima possibile. Era l'estate prima del mio ultimo anno di college. Lavoravo come istruttore di sicurezza acquatica in un campo sportivo cristiano in Carolina del Sud. Lei viveva a centinaia di chilometri di distanza e lavorava come cameriera.

Non avevo mai provato un dolore così profondo. Avevo sperimentato la nostalgia di casa prima di allora, ma mai una nostalgia simile. Ogni giorno le scrivevo una lettera e le parlavo di questo desiderio. In tarda mattinata, poco prima di pranzo, arrivava la posta. Quando sentivo il mio nome e vedevo la busta color lavanda, il mio appetito passava in secondo piano. O, più precisamente, la mia fame di cibo era messa a tacere dalla fame del mio cuore. Spesso, invece di pranzare con i partecipanti al campo, portavo la lettera in un posto tranquillo nel bosco e mi sedevo sulle foglie per consumare il pasto in solitudine. Anche se non potevamo vederci di persona, il colore, l'odore della busta, la scrittura, il messaggio, la firma erano per me degli assaggi di quando avremmo coronato il nostro sogno.

Il romanticismo e la resistenza del digiuno

Il digiuno cristiano, nella sua essenza, è la fame che nasce dalla nostalgia di Dio. La mia esperienza di desiderio sentimentale per Noël potrebbe risultare fuorviante: racconta solo un aspetto di ciò che significa davvero digiunare in senso cristiano. Nel digiuno, la nostalgia di Dio può diventare così profonda da far svanire l'appetito fisico. Ma al tempo stesso, questa stessa nostalgia può essere messa in pericolo quando i nostri desideri fisici diventano troppo forti. Da un lato, il desiderio di Dio è così intenso da superare la fame. Dall'altro, la fame stessa diventa un ostacolo a quel desiderio. Nella prima, cediamo alla fame più grande che ci sia. Nella seconda, combattiamo per la fame più grande. Il digiuno cristiano non è solo l'effetto spontaneo di una soddisfazione superiore in Dio; è anche un'arma scelta contro ogni forza nel mondo che vorrebbe toglierci quella soddisfazione.

I più grandi avversari di Dio sono i suoi doni

Il più grande nemico della fame per Dio non è il veleno, ma la torta di mele. Non è il banchetto dei malvagi che smorza il nostro appetito per il cielo, ma l'infinita sgranocchiata alla tavola del mondo. Non è il video a luci rosse, ma il flusso di banalità in prima serata che ci beviamo ogni sera. Nonostante tutto il male che Satana possa fare, quando Gesù descrive ciò che ci tiene lontani dal banchetto del suo amore, parla di un campo da visitare, un giogo di buoi da provare e una moglie appena sposata (Luca 14:18-20). Il più grande avversario dell'amore per Dio non sono i suoi nemici, ma i suoi doni. Così gli appetiti più mortali non sono per il veleno del male, ma per i semplici piaceri della terra. Perché quando questi sostituiscono un appetito per Dio stesso, l'idolatria è difficilmente riconoscibile e quasi incurabile.

Gesù disse che alcune persone ascoltano la Parola di Dio e un desiderio per Dio si risveglia nel loro cuore. Ma poi, "se ne vanno e restano soffocati dalle preoccupazioni, dalle ricchezze e dai *piaceri della vita*" (Luca 8:14). In un altro passo disse: "*L'avidità delle altre cose* [...] soffocano la parola, che così riesce infruttuosa" (Marco 4:19). "I piaceri della

vita” e “l’avidità delle altre cose” non sono malvagi in sé. Non sono vizi. Sono doni di Dio. Sono essenzialmente la tua carne, le patate, il caffè, il giardinaggio, la lettura, la decorazione, i viaggi, gli investimenti, la TV, la navigazione in Internet, lo shopping, l’esercizio fisico, il collezionismo, le chiacchiere. Eppure tutte queste cose possono diventare sostituti mortali di Dio.

Gli effetti mortiferi delle delizie innocenti

Pertanto, quando dico che la radice del digiuno cristiano è la brama nostalgica di Dio, intendo dire che faremmo qualsiasi cosa e rinunceremmo a qualsiasi cosa se, in qualche modo, potessimo proteggerci dagli effetti mortiferi delle delizie innocenti e preservare i dolci desideri della nostra nostalgia di Dio. Non solo cibo, ma qualsiasi cosa. Diversi anni fa, ho invitato la nostra gente a digiunare per un periodo di ventiquattro ore una volta alla settimana durante il mese di gennaio. Stavamo affrontando enormi problemi di autovalutazione e strategia e avevamo bisogno della pienezza della presenza di Dio con tutta la sua saggezza e il suo potere purificatore. Nel giro di pochi giorni, ricevetti questa nota per posta:

Anch’io sostengo questa causa. Penso che Dio sia con noi. Per me, però, non funziona il mercoledì. Sono a pranzo con altra gente ogni giorno. Ho un paio di proposte, che penso vengano dallo Spirito, che forse potrebbero valere più di un digiuno alimentare. Per esempio, ho pensato di non guardare la televisione per una settimana, per un mese, o anche solo una sera a settimana in cui normalmente la guardo: potrebbe essere un digiuno ancora più importante di quello alimentare. Invece di guardare il mio programma preferito, potrei passare il tempo a parlare e ad ascoltare Dio. Mi domando se ci siano altri per i quali questa rinuncia potrebbe rappresentare un digiuno e un’occasione di preghiera più profonda.

Così, la domenica successiva, mi rivolsi alla congregazione: “Se dite: «Il digiuno di mercoledì non funziona per me», va bene. Se il vostro

cuore è retto, siete aperti al Signore e gli chiedete: “Signore, attirami nello spirito del risveglio attraverso il digiuno”, egli vi mostrerà come agire. Vi mostrerà quando e come. Se la vostra salute non lo consente, se il medico dice: «Niente digiuno per te», va bene. Il Grande Medico sa tutto questo e ci sarà qualcos’altro che funzionerà per te.”

Il problema non è tanto il cibo in sé, ma qualunque cosa possa diventare un sostituto di Dio. Martyn Lloyd-Jones (1899-1981), pastore della Westminster Chapel di Londra, tenne un grande sermone sul digiuno quando predicò a riguardo del Sermone sul Monte nel 1959-1960. In esso affermò:

Digiunare significa [...] astenersi non solo da cibi e bevande, ma da qualsiasi altra cosa, pur legittima di per sé, al fine di perseguire un particolare proposito spirituale. Ci sono molte funzioni del corpo che sono normali e perfettamente legittime, ma che, per ragioni particolari, in determinate circostanze, andrebbero messe da parte. Ecco cosa significa digiunare³

Finora, ho ipotizzato che le cose buone possano fare grandi danni. Buoi, campi e matrimonio possono tenerti fuori dal regno dei cieli. Ecco perché Gesù dice: “Così dunque ognuno di voi, che non rinuncia a *tutto quello che ha*, non può essere mio discepolo” (Luca 14:33).⁴ *Tutto* può ostacolare il vero discepolato, non solo il male e non solo il cibo, ma qualsiasi cosa. Né dovrebbe sorprendere che i più grandi rivali per la nostra devozione e affetto per Dio siano alcuni dei suoi doni più preziosi.

³ Martyn Lloyd-Jones, *Studies in the Sermon on the Mount*, vol. 2, Eerdmans, Grand Rapids, 1960, p. 38; in italiano: *Il sermone sul monte*, Vol. 2, Passaggio, Mantova, 2010, pp. 42-43.

⁴ La parola che traduco “dire addio” è usata altre cinque volte nel Nuovo Testamento e il significato di ciascuna di queste è “prendere congedo da” o “dire addio a” (Marco 6:46; Luca 9:61; Atti 18:18, 21; 2 Corinzi 2:13). Il punto è che possiamo usare i nostri beni in modo corretto solo quando ne siamo stati liberati e questo è necessario per la nostra piena contentezza in Dio.

Quando Abramo preferì Dio alla vita di suo figlio

In che modo il digiuno ci aiuta a non trasformare i doni in idoli? Considerate il mancato sacrificio di Isacco da parte di suo padre Abramo. Quando Abramo stese la mano per uccidere suo figlio ed erede della promessa di Dio, “l’angelo del Signore lo chiamò dal cielo e disse: «Abraamo, Abraamo!» Egli rispose: «Eccomi». E l’angelo: «Non stendere la mano contro il ragazzo e non fargli male! Ora so che tu temi Dio, poiché non mi hai rifiutato tuo figlio, l’unico tuo»” (Genesi 22:11-12). Ora, ecco un tipo di digiuno radicale: il sacrificio di un figlio. Dio non chiese questo “digiuno” perché Isacco era malvagio. Al contrario, lo fece perché agli occhi di Abramo era estremamente buono e prezioso. In effetti sembrava indispensabile per l’adempimento della promessa di Dio. Il digiuno non è la perdita del male, ma del bene.

Ma perché Dio avrebbe chiesto una cosa del genere? Perché rappresentava una prova. Abramo si diletta nel timore del Signore (Isaia 11:3) più di quanto si diletta nel suo stesso figlio? Dio parlò tramite l’angelo: “Ora so che tu temi Dio, poiché non mi hai rifiutato tuo figlio, l’unico tuo.” Queste parole, “ora so”, cosa significano? Dio non sapeva che Abramo era un uomo timorato di Dio e che stimava Dio più di suo figlio? La Bibbia insegna che Dio conosce i cuori di tutti gli uomini (1 Re 8:39; Atti 1:24); in effetti, egli “plasma i cuori di tutti” (Salmo 33:15). Perché allora la prova? Ecco come C. S. Lewis risponde alla domanda:

[Mi interessa la domanda] “Se Dio è onnisciente, doveva sapere cosa avrebbe fatto Abramo, senza alcun esperimento; perché, allora, questa inutile tortura?” Ma come sottolinea Agostino d’Ippona, qualunque cosa Dio sapesse, Abramo in ogni caso non sapeva che questa ubbidienza avrebbe resistito a un tale comando finché l’evento non glielo insegnò; e l’ubbidienza che non sapeva di aver scelto, non si può dire che l’abbia scelta. La realtà dell’ubbidienza di Abramo era l’atto stesso; e ciò che Dio sapeva nel sapere che Abramo “avrebbe obbedito” era l’effettiva ubbidienza di Abramo su quella cima di una montagna in quel momento. Dire che Dio “non aveva bisogno di fare l’esperimento” signi-

fica affermare che, poiché Dio conosce ogni cosa, ciò che egli conosce non ha bisogno di esistere realmente per essere da Lui perfettamente conosciuto.⁵

Dio desidera vedere, nella realtà della nostra vita, che lo preferiamo a qualsiasi altra cosa. Dio vuole che noi abbiamo la testimonianza della nostra autenticità attraverso atti concreti in cui dimostriamo di preferire lui ai suoi doni. Lewis ha ragione quando dice che Dio avrebbe potuto anche non creare il mondo, ma solo immaginarlo, se per lui conoscere ciò che *sarebbe stato* fosse bastato quanto conoscerlo nell'atto stesso. Dio vuole avere una conoscenza esperienziale, un sapere che nasce dal vedere realmente, un conoscere osservando. Un atto umano reale e vissuto di preferenza per Dio rispetto ai suoi doni è la glorificazione concreta dell'eccellenza di Dio ed è proprio per questo che egli ha creato il mondo. Il digiuno non è l'unico modo, né il principale, con cui glorifichiamo Dio preferendolo ai suoi doni. Ma è uno dei modi ed è un modo che può sostenere tutti gli altri.

Mangiare come anestesia della tristezza

Lewis si richiamò ad Agostino, il quale affermò: “Nella maggior parte dei casi l'anima umana non può arrivare a conoscersi che nella risposta che riesce a dare – non a parole, ma con i fatti – alla prova che interroga le sue forze: se nella prova riconosce un dono di Dio, allora è fedele, si consolida nella forza della grazia e non si gonfia di vana gloria.”⁶ In altre parole, ci inganniamo facilmente di amare Dio a meno che il nostro amore non venga spesso messo alla prova; inoltre, dobbiamo mostrare le nostre preferenze non solo con le parole, ma con il sacrificio. È vero che il sacrificio di un figlio dice più del sacrificio di un panino. Ma il principio è lo stesso. Molti piccoli atti di preferenza della comunione

⁵ C. S. Lewis, *The problem of pain*, Macmillan, New York, 1962, pp. 101-102; in italiano: *Il problema della sofferenza*, Morcelliana, Brescia, 2023.

⁶ Agostino d'Ippona, *La città di Dio*, libro 16, Sezione 32, Edizioni Paoline, Roma, 1973, p. 934.

con Dio rispetto al cibo possono formare un'abitudine di comunione e contentezza che rende pronti per il sacrificio finale. Questo è un modo in cui il digiuno serve a tutti i nostri atti di amore per Dio. Mantiene la facoltà di scegliere le priorità vigile e pronta. Non lascia in sospeso la questione. Ci costringe a chiederci ripetutamente: ho davvero fame di Dio? Mi manca? Lo desidero ardentemente? Oppure ho iniziato ad accontentarmi dei suoi doni?

Il digiuno cristiano è un test per vedere quali desideri ci controllano. Quali sono le nostre passioni principali? Nel suo capitolo sul digiuno in *Celebration of discipline*, Richard Foster afferma: "Più di qualsiasi altra disciplina, il digiuno rivela le cose che ci controllano. Questo è un meraviglioso beneficio per il vero discepolo che desidera ardentemente essere trasformato a immagine di Gesù Cristo. Copriamo ciò che abbiamo dentro con il cibo e altre cose."⁷

Dal punto di vista psicologico, oggi si parla molto di questo genere di cose, specialmente riguardo alle persone che hanno molta sofferenza nella loro vita. Diremmo che "curano" il loro dolore con il cibo. Anestetizzano il dolore dentro di loro mangiando. Tuttavia, non si tratta di una rara sindrome. Lo facciamo tutti. Tutti. Nessuna eccezione. Tutti noi alleviamo il nostro disagio con il cibo e nascondiamo la nostra infelicità fissando lo sguardo sull'ora di cena. Ecco perché il digiuno ci mette a nudo: il nostro dolore, il nostro orgoglio, la nostra rabbia. Foster continua:

Se l'orgoglio ci controlla, verrà rivelato quasi immediatamente. Davide disse: "Ho umiliato la mia anima con il digiuno" [Salmo 35:13]. Rabbia, amarezza, gelosia, conflitti, paura: se sono dentro di noi, emergeranno durante il digiuno. All'inizio, razionalizzeremo che la nostra rabbia è dovuta alla nostra fame. E poi, sappiamo di essere arrabbiati perché lo spirito di rabbia è dentro di noi. Possiamo gioire di questa conoscenza perché sappiamo che la guarigione è possibile grazie al potere di Cristo.⁸

⁷ Richard Foster, *The celebration of discipline*, Harper & Row, New York, 1978, p. 48.

⁸ Ib. p. 48.

Una delle ragioni per cui si digiuna è sapere cosa c'è in noi, proprio come Abramo mostrò cosa c'era in lui. Nel digiuno verrà fuori. Lo vedrai e dovrai affrontarlo o soffocarlo di nuovo in fretta. Quando arriva metà mattinata e hai così tanta voglia di cibo che il pensiero del pranzo diventa dolce come una vacanza estiva, allora all'improvviso ti rendi conto, "Oh, dimenticavo, ho preso un impegno. Non posso avere quel piacere. Sto digiunando anche per pranzo". Allora cosa farai con tutta l'infelicità dentro? In precedenza, la bloccavi con la speranza di un pranzo gustoso. La speranza del cibo ti dava delle buone sensazioni per bilanciare i cattivi sentimenti. Ma ora l'equilibrio è perso. Devi trovare un altro modo per affrontarla.

L'ancella affamata della fede

In questi momenti iniziamo davvero a scoprire quali siano le nostre risorse spirituali. Le cose che scopro sulla mia anima sono così preziose per la lotta della fede. Avrei quasi potuto dare a questo libro un sottotitolo provocatorio: "Il digiuno, ancella affamata della fede." Che serva preziosa, però!

In umiltà e silenzio, con appena un movimento, tira fuori dai luoghi oscuri della mia anima l'insoddisfazione nelle relazioni, le frustrazioni del ministero, le paure del fallimento, il vuoto del tempo sprecato. E proprio quando il mio cuore inizia a ritirarsi nella deliziosa speranza di cenare con gli amici da Pizza Hut, lei mi ricorda sommessamente: non stasera. Può essere un'esperienza devastante all'inizio. Troverò la comunione spirituale con Dio abbastanza dolce, la speranza nelle sue promesse abbastanza profonda, non solo per resistere, ma per prosperare e gioire in lui? Oppure finirò per razionalizzare la rinuncia al mio bisogno di digiunare e mi rifugerò nella medicina del cibo? L'apostolo Paolo disse: "Non mi lascerò dominare da nulla" (1 Corinzi 6:12). Il digiuno rivela la misura del dominio del cibo su di noi, o della televisione o dei computer o di qualsiasi cosa a cui ci sottoponiamo ripetutamente per nascondere la debolezza della nostra fame di Dio.

Perché Dio ha creato il pane e la fame?

Una delle ragioni per cui il cibo ha questo potere incredibile è che è assolutamente fondamentale per la nostra esistenza. Perché? Voglio dire, perché Dio ha creato il pane e ha progettato gli esseri umani perché ne avessero bisogno per vivere? Avrebbe potuto creare una vita che non ha bisogno di cibo. Lui è Dio. Avrebbe potuto farlo in qualsiasi modo gli piacesse. Perché il pane? E perché la fame e la sete? La mia risposta è molto semplice: ha creato il pane affinché potessimo avere un'idea di cosa intende il Figlio di Dio quando dice: "Io sono il pane della vita" (Giovanni 6:35). E ha creato il ciclo della sete e della soddisfazione affinché potessimo avere un'idea del significato dell'affermazione di Gesù: "Chi crede in me non avrà mai sete" (Giovanni 6:35). Dio non doveva necessariamente creare esseri che hanno bisogno di cibo e acqua e che possiedono la capacità di provare sapori piacevoli.

Ma l'uomo non è il centro dell'universo, Dio lo è. E tutto, come dice Paolo, è "da lui, per mezzo di lui e per lui" (Romani 11:36). "Per lui" significa che tutto esiste per richiamare l'attenzione su di lui e per suscitare ammirazione in lui. In Colossesi 1:16, Paolo dice più specificatamente che "tutte le cose sono state create per mezzo di [Cristo] e in vista di [Cristo]."

Pertanto, il pane è stato creato per la gloria di Cristo. La fame e la sete sono state create per la gloria di Cristo. E il digiuno è stato creato per la gloria di Cristo.

Il che significa che il pane magnifica Cristo in due modi: quando viene mangiato con gratitudine per la sua bontà e quando viene messo da parte a causa della fame di Dio stesso. Quando mangiamo, gustiamo l'emblema del nostro cibo celeste: il Pane della Vita. E quando digiuniamo diciamo: "Amo la realtà al di sopra dell'emblema." Nel cuore del santo, sia il mangiare, sia il digiunare, sono adorazione. Entrambi magnificano Cristo. Entrambi indirizzano il cuore, grato e desideroso, al Donatore. Ognuno ha il suo posto assegnato e ognuno ha il suo pericolo. Il pericolo del mangiare è che ci innamoriamo del dono; il pericolo del digiuno è che sminuiamo il dono e ci gloriamo della nostra forza di volontà.

Come è organizzato il libro

Non esiste una via sicura e facile per tornare in cielo. La via dura e stretta è disseminata di ostacoli e di molti sentieri fatali di piacere innocente. C'è una guerra da combattere dentro e fuori. Una delle armi lungo la strada è il digiuno. Pertanto, questo libro ha una spinta interiore e una esteriore. Riguarda la guerra interiore contro i nostri appetiti che competono con la fame di Dio. E riguarda la guerra esteriore di rinascita e riforma, evangelizzazione mondiale, giustizia sociale e impegno culturale. Sebbene siano profondamente intrecciati, i primi tre capitoli sono più interiori e gli ultimi tre sono più esteriori. Il capitolo centrale è un capitolo di transizione perché il desiderio e il digiuno per la venuta di Cristo sono intensamente personali, ma richiedono un impegno globale finché egli venga.

Perché ho scritto questo libro

Il mio obiettivo e la mia preghiera nello scrivere questo libro sono che possa risvegliare una fame per la supremazia di Dio in tutte le cose, per la gioia di tutti i popoli. Il digiuno è la prova concreta di una fame più profonda, e allo stesso tempo ne alimenta la fiamma. Intensifica il desiderio spirituale, lo rende più vivido. È un alleato fedele contro la schiavitù silenziosa che ci lega a cose apparentemente innocenti. È come un punto esclamativo inciso nel corpo, alla fine di questa preghiera del cuore: "Questo è ciò che desidero, o Dio: Te, e la manifestazione della tua gloria nel mondo!"

Si potrebbe pensare che coloro che si nutrono più spesso della comunione con Dio siano meno affamati. Spesso si allontanano dai piaceri innocenti del mondo per indugiare più direttamente nella presenza di Dio attraverso la rivelazione della sua Parola. Lì mangiano il Pane del Cielo e bevono l'Acqua Viva con la meditazione e la fede. Ma, paradossalmente, non è che siano i santi meno affamati. È il contrario. I cristiani più forti e maturi che abbia mai incontrato sono i più affamati di Dio. Potrebbe sembrare che coloro che mangiano di più siano i meno affamati. Ma non è così che funziona con una fontana inesauribile, con un banchetto infinito e con un Signore glorioso.

Quando prendi posizione sull'opera compiuta di Dio in Cristo, inizi a bere al Fiume della Vita e a mangiare il Pane del Cielo, sai di aver trovato la fine di tutti i tuoi desideri; quindi, diventi sempre più affamato di Dio. Più soddisfazione provi in Dio, mentre sei ancora in questo mondo, più grande è il tuo desiderio per il prossimo. Perché, come disse C. S. Lewis, "I nostri migliori averi sono desideri".⁹

Quanto più profondamente cammini con Cristo, tanto più hai fame di Cristo... tanto più senti nostalgia del cielo... tanto più desideri "tutta la pienezza di Dio"... tanto più desideri aver finito con il peccato... tanto più desideri che lo Sposo ritorni... tanto più desideri che la chiesa sia ravvivata e purificata dalla bellezza di Gesù... tanto più desideri un grande risveglio alla realtà di Dio nelle città... tanto più desideri vedere la luce del vangelo della gloria di Cristo penetrare nell'oscurità di tutti i popoli non raggiunti del mondo... tanto più desideri vedere le false visioni del mondo cedere alla forza della verità... tanto più desideri vedere il dolore alleviato, le lacrime asciugate e la morte distrutta... tanto più desideri che ogni torto sia riparato e che la giustizia e la grazia di Dio riempiano la terra come le acque ricoprono il mare.

Se non senti forti desideri per la manifestazione della gloria di Dio, non è perché hai bevuto a lungo e sei soddisfatto. È perché hai spiziato così a lungo alla tavola del mondo. La tua anima è piena di piccole cose e non c'è spazio per le grandi.¹⁰ Dio non ti ha creato per questo. C'è un appetito per Dio che può essere risvegliato. Ti invito ad allontanarti dagli effetti ottundenti del cibo e dai pericoli dell'idolatria e a dire con un semplice digiuno: "O Dio, ti desidero davvero tanto."

⁹ C. S. Lewis, *Letters of C. S. Lewis*, a cura di W. H. Lewis, Harcourt Brace & World, New York, 1966, p. 289.

¹⁰ Allo stesso modo Phillips Brooks disse: "Più osserviamo la vita degli uomini, più vediamo che una delle ragioni per cui gli uomini non sono occupati da grandi pensieri e interessi è il modo in cui le loro vite sono sovraccaricate di piccole cose." Phillips Brooks, "Il digiuno" (un sermone per la Quaresima), in: *The candle of the Lord and other sermons*, Dutton, New York, 1881, p. 207.

“Vi incoraggiamo a leggere questo libro aspettandovi grandi cose da parte di Dio.”

David Platt e Francis Chan

I nostri desideri determinano la direzione della nostra vita. Possono essere quelli del corpo, l'ambizione per il successo, il potere o i beni materiali, oppure il desiderio più profondo dell'anima di conoscere Dio. Per il cristiano la fame di qualunque cosa al di fuori di Dio può diventare un nemico pericoloso, mentre soltanto la fame di Dio, e di Dio solo, conduce alla vera vittoria. **Hai questa fame per lui?**

Come scrive John Piper: “Se non senti forti desideri per la manifestazione della gloria di Dio, non è perché hai bevuto a lungo e sei soddisfatto. È perché hai spizzato così a lungo alla tavola del mondo.”

Tra il pericolo dell'autoindulgenza e quello di una rinuncia fine a se stessa corre un sentiero di gioiosa sofferenza chiamato digiuno. È il cammino che John Piper ci invita a percorrere in questo libro. Perché quando Dio diventa il desiderio più grande del nostro cuore, sarà anche al centro di ogni aspetto della nostra vita. E quando troveremo in lui la nostra più profonda soddisfazione, egli sarà maggiormente glorificato in noi.

John Piper è il fondatore di Desiring God e rettore del Bethlehem College and Seminary di Minneapolis, negli Stati Uniti. Ha svolto il ministero pastorale alla Bethlehem Baptist Church per oltre trent'anni ed è autore di oltre sessanta libri, molti dei quali tradotti in italiano.



www.beedizioni.it

16,00 euro

