

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.

Ogni credente
è chiamato a vivere
libero da eccessi,
vizi, legami,
dipendenze

che possono
rallentare,
se non anche
far naufragare,
il proprio cammino
cristiano.

Siracide 6

2 Non ti abbandonare
alla tua passione,

perché non ti strazi
come un toro furioso;

3 divorerò 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.

Siracide 38

12 Fà poi passare il medico
- il Signore ha creato anche lui -

non stia lontano da te,
poiché ne hai bisogno.

13 Ci sono casi in cui
il successo è nelle loro mani.

Galati 5

16 Vi dico dunque:
camminate
secondo lo Spirito

e non sarete portati
a soddisfare
i desideri della carne;

Fumo, cibo, alcol,
droghe, gioco,
sessualità smodata,
gelosia, possessività

sono solo alcune,
ma tra le più diffuse
dipendenze
che affliggono
le persone.

Per acquisire
piena libertà
e superare
dipendenze

non v'è disprezzato
anche un supporto
medico

sia in ambito fisico
che psicologico.

Essere sempre
impegnati
ed attivi

in qualcosa
di buono e utile
guidati dallo Spirito.

Matteo 5

**29 Se il tuo occhio destro
ti è occasione di scandalo,
cavalalo 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.

Matteo 7

**13 Entrate
per la porta stretta,**

perché larga è la porta
e spaziosa la via
che conduce alla perdizione,

e molti sono quelli
che entrano per essa;

**14 quanto stretta invece è la porta
e angusta la via
che conduce alla vita,**

e quanto pochi
sono quelli che la trovano!

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.

Daniele 9

**3 Mi rivolsi al Signore Dio
per pregarlo e supplicarlo
con il digiuno,**

Daniele 10

**2 In quel tempo io, Daniele,
feci penitenza per tre settimane,**

3 non mangiai cibo prelibato,

**non mi entrò in bocca
né carne né vino**

Matteo 6

**16 E quando digiunate,
non assumete aria malinconica**

come gli ipocriti,
che si sfigurano la faccia

per far vedere agli uomini
che digiunano.

In verità vi dico:
hanno già ricevuto la loro ricompensa.

**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.**

La rinunzia alimentare,
effettuata in differenti
modalità (parziale,
intermittente, totale),

è una componente
**necessaria
ed essenziale**
della vita cristiana,

da condurre
con equilibrio
e determinazione.