

## 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.

## 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,  
comportamenti,  
situazioni  
o persone

che ostacolano  
gravemente  
la nostra vita  
cristiana.

## 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.**

## Galati 5

**24 Ora quelli che sono  
di Cristo Gesù**

hanno crocifisso  
la loro carne

con le sue passioni  
e i suoi desideri.

La pratica del digiuno,  
effettuata in differenti  
modalità (parziale,  
intermittente, totale),

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

da condurre  
con equilibrio  
e determinazione.